Löse dein Problem mit einem Augenzwinkern

Dein freier Samstag hat schon elf Aufgaben

Wie du Grenzen bei den Wochenendpflichten setzt und Raum für Erholung schaffst



Max Paradox

Dein freier Samstag hat schon elf Aufgaben

Wie du Grenzen bei den Wochenendpflichten setzt und Raum für Erholung schaffst

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384907320

ALL-IN Rafał Płonkowski



INHALTSVERZEICHNIS

INTRO 5

Kapitel 1 - Wer hat dich eigentlich für die Samstagsarbeit eingestellt? 11

Kapitel 2 - Warum wird die Samstagsliste niemals kürzer? 22

Kapitel 3 - Das Syndrom der verdienten Erholung: Warum das Sofa warten muss 33

Kapitel 4 - Das große Nachholen des Lebens: Die Falle des perfekten Wochenendes 44

Kapitel 5 - Der häusliche Allround-Manager: Wie du aufhörst, eine Ein-Personen-Leitstelle zu sein 56

Kapitel 6 - Das Wartezimmer fürs Wochenende: Wie du aufhörst, allen zu sagen: „Irgendwie werde ich schon Zeit finden“ 67

Kapitel 7 - Dein Handy hat nicht frei: Wie du dir dein Wochenende von Benachrichtigungen zurückholst 78

Kapitel 8 - Dein Zuhause ist kein Museum: Wie viel Ordnung brauchst du wirklich? 90

Kapitel 9 - Das Samstagsbudget: Warum sich Zeit nicht mit Karte nachkaufen lässt 102

Kapitel 10 - Eine Reservierung für Erholung: Wie du dich selbst in deinen Kalender einträgst 113

Kapitel 11 - Ein Samstag ohne Daueralarm: Wie du echte Dringlichkeit von fremder Panik unterscheidest 124

Kapitel 12 - Der Sonntag ist kein Wartezimmer für Montag 136

Kapitel 13 - Die familiäre Machtverteilung: Wie ihr Regeln vereinbart, ohne euch am Samstag zu streiten 148

Kapitel 14 - Weniger Entscheidungen, mehr Freizeit: Wie du ein Wochenendsystem entwickelst, das von selbst funktioniert 161

Kapitel 15 - Wenn das Wochenende außer Kontrolle gerät: Was du tun kannst, wenn sich das Leben nicht an deinen Plan hält 173

Kapitel 16 - Weniger Ehrgeiz, mehr Leben: Wie du dein Wochenende vereinfachst, ohne dich als Versager zu fühlen 184

Kapitel 17 - Wenn gute Vorsätze an der Wirklichkeit scheitern: Wie du nach einem misslungenen Wochenende wieder auf Kurs kommst 197

Kapitel 18 - Lass nicht zu, dass die elf Aufgaben heimlich zurückkehren: Wie du gute Wochenendgewohnheiten beibehältst 208

Kapitel 19 - Wenn das Leben die Spielregeln ändert: Wie du dein Wochenende an einen neuen Lebensabschnitt anpasst 221

Kapitel 20 - Dein Samstag, deine Regeln: Wie du dein eigener Experte für Erholung wirst 232

INTRO

Es ist Samstag, 8:17 Uhr. Der Wecker hat nicht geklingelt, schließlich hast du frei. Trotzdem liegst du mit offenen Augen im Bett und hältst in deinem Kopf bereits eine organisatorische Besprechung ab. Einkaufen muss erledigt werden, Staub gesaugt, Wäsche gewaschen, ein Paket abgeholt und ein Schrank aufgeräumt werden, dessen Inhalt seit drei Monaten kurz davor steht, seine Unabhängigkeit zu erklären. Außerdem wartet noch immer die Sache, die du schon seit dem vergangenen Wochenende vor dir herschiebst. In der Küche steht schmutziges Geschirr. Auf deinem Handy ist eine Nachricht von jemandem, der gerne hätte, dass du irgendwo vorbeikommst. Und du? Du würdest gerne deinen Kaffee trinken, bevor er kalt wird. Ein ehrgeiziger Plan, für den offenbar die Zustimmung des gesamten Vorstands des Haushalts erforderlich ist.

Um 9:30 Uhr hast du bereits das Gefühl, im Rückstand zu sein. Um 11 Uhr wirst du unruhig, weil der Tag davonläuft. Um 14 Uhr stellst du fest, dass eigentlich noch nichts Angenehmes passiert ist, obwohl du seit dem Morgen ständig beschäftigt bist. Am Abend lässt du dich mit der Genugtuung eines Menschen aufs Sofa sinken, der gerade eine komplizierte logistische Operation überstanden hat. Das Problem: Du bist völlig erschöpft, und morgen wartet bereits der zweite Teil des Wochenendmarathons. Der Sonntag sollte eigentlich ruhiger werden, wurde aber gerade zum stellvertretenden Samstag befördert.

Wenn dir das bekannt vorkommt, brauchst du wahrscheinlich keinen weiteren Ratgeber darüber, wie du noch mehr Aufgaben in vierundzwanzig Stunden

unterbringen kannst. Du brauchst etwas beinahe Revolutionäres: eine Möglichkeit, manche Dinge in diesen vierundzwanzig Stunden überhaupt nicht erst unterzubringen.

Das Wochenende ist für viele Menschen zu einer merkwürdigen Institution geworden. Theoretisch soll es der Erholung, Begegnungen, Vergnügungen und dem Wiedergewinn eines kleinen Stücks Freiheit nach einer Arbeitswoche dienen. In der Praxis ähnelt es häufig einem kleinen Dienstleistungsunternehmen, in dem du gleichzeitig Geschäftsführer, Hilfskraft, Beschwerdeabteilung und die einzige Person bist, die für die Ergebnisse verantwortlich gemacht wird. Noch schlimmer: Das Unternehmen sieht keinen Urlaub vor und zahlt seine Prämien in Form eines frisch geputzten Fußbodens aus, den irgendjemand kurz darauf wieder schmutzig macht.

Es geht nicht darum, dass Pflichten überflüssig wären. Wäsche muss tatsächlich gewaschen, Lebensmittel müssen eingekauft und ein kaputter Wasserhahn muss repariert werden. Er wird sich schließlich nicht durch positives Denken selbst reparieren. Das Problem beginnt, wenn alles denselben Dringlichkeitsstatus erhält. Eine Glühbirne auszuwechseln, Verwandte zu besuchen, die Wohnung gründlich aufzuräumen und sich auszuruhen - all das konkurriert um dieselbe Zeit. Doch die Erholung verliert diesen Wettbewerb meistens. Sie hat keinen konkreten Termin, niemand kontrolliert ihre Erledigung und sie verschickt keine Erinnerungen. Außerdem lässt sie sich leicht verschieben, weil man scheinbar immer später noch Zeit zum Ausruhen finden kann. Nur hat dieses „später“ eine erstaunliche Fähigkeit, spurlos zu verschwinden.

Vielleicht hast du bereits versucht, das Problem durch bessere Organisation zu lösen. Du hast Listen geschrieben, eine Reihenfolge festgelegt und geplant, früher aufzustehen. Manchmal hat es sogar funktioniert. Du hast mehr Aufgaben erledigt, bist schneller von einer Tätigkeit zur nächsten gewechselt und hast das häusliche Chaos effizienter verwaltet. Nur wurde die gewonnene Zeit sofort von etwas anderem besetzt. Statt dich nach sechs erledigten Pflichten auszuruhen, hast du eine siebte hinzugefügt. Deine Effizienz stieg, während das freie Wochenende genauso mythisch blieb wie die Socke, die in der Waschmaschine verschwunden ist und angeblich irgendwann wieder auftauchen soll.

Das ist ein wichtiger Unterschied: Aufgaben erledigen zu können ist nicht dasselbe, wie ihre Anzahl begrenzen zu können. Du kannst hervorragend organisiert sein und dir trotzdem keinen einzigen Moment für das gewöhnliche Leben übrig lassen. Du kannst einen perfekten Kalender besitzen, der beeindruckend aussieht, bis dir auffällt, dass sein Besitzer darin keine Zeit findet, sich überhaupt einmal hinzusetzen. Nicht immer muss das System verbessert werden. Manchmal muss man hinterfragen, warum dieses System überhaupt so viel von einem verlangt.

Hinzu kommt das schlechte Gewissen. Sobald du dich ausruhst, meldet sich in deinem Kopf ein kleiner, aber ausgesprochen hartnäckiger Qualitätskontrolleur. Er erinnert dich an die nicht abgewischten Regale, die unbeantworteten Nachrichten und all die Dinge, die man „eigentlich noch erledigen sollte“. Selbst einen ruhigen Nachmittag kann er zuverlässig verderben, denn er betrachtet Untätigkeit als Verstoß gegen die Hausordnung. Dabei ist Erholung keine Belohnung, die ausschließlich Menschen erhalten, die zuvor

sämtliche Aufgaben erledigt haben. Wäre das so, würde die Mehrheit der Erwachsenen niemals eine Genehmigung zum Ausruhen bekommen. Schließlich gibt es immer etwas zu tun, zu verbessern oder zu überprüfen.

Noch komplizierter wird die Situation, wenn du dein Wochenende mit anderen Menschen teilst. Dein Partner hat seine eigene Vorstellung vom Samstag, Kinder haben Bedürfnisse, die sich nicht nach deinem Energielevel richten, die Familie schlägt ein Treffen vor und Freunde gehen davon aus, dass du automatisch freie Zeit hast, sobald du nicht arbeitest. Nein zu sagen, fällt oft schwer, besonders wenn du niemanden enttäuschen möchtest. Es ist einfacher, einer weiteren Verpflichtung zuzustimmen, als zu sagen: „An diesem Tag brauche ich Erholung." Dieser Satz klingt verdächtig bescheiden, als würde ihm eine ernsthafte Begründung fehlen. Dabei muss Erschöpfung keine Bescheinigung mit amtlichem Stempel vorlegen, um Beachtung zu verdienen.

In diesem Buch werden wir nicht so tun, als müsstest du einfach die Hälfte deiner Pflichten streichen und die Welt würde sich höflich an deinen neuen Zeitplan anpassen. Manche Aufgaben müssen tatsächlich erledigt werden. Nicht jeder kann familiäre Verpflichtungen beliebig verschieben, Dienstleistungen bestellen oder den gesamten Samstag seinen Vergnügungen widmen. Es gibt Lebensphasen, in denen die Betreuung nahestehender Menschen, zusätzliche Arbeit oder ganz gewöhnliche Komplikationen nur wenig Spielraum lassen. Grenzen zu setzen bedeutet nicht, diese Realität zu ignorieren. Es bedeutet, zu erkennen, wo du tatsächlich eine Wahl hast und wo es sinnvoll ist, deine Einschränkungen ehrlich zu benennen.

Wir werden uns ansehen, warum Wochenendlisten scheinbar endlos wachsen, wie du Notwendigkeiten von bloßen Gewohnheiten unterscheidest und wie du Entscheidungen treffen kannst, ohne ständig mit deinem eigenen Gewissen verhandeln zu müssen. Wir beschäftigen uns auch mit Gesprächen innerhalb des Haushalts, der Aufteilung von Verantwortung und Situationen, in denen die Erwartungen anderer beginnen, deinen Kalender zu bestimmen. Es geht nicht darum, den perfekten Samstag zu erschaffen, der alle fünfzehn Minuten durchgetaktet ist. Ein solches Projekt würde Erholung schnell in eine weitere Aufgabe mit Abgabetermin und einem Kästchen für „erledigt“ verwandeln.

Vielmehr geht es darum, dein Recht auf eigene Entscheidungen zurückzugewinnen. Um die Möglichkeit, zu sagen, dass heute drei wichtige Dinge ausreichen, obwohl deine Liste elf enthält. Um gelassener damit umzugehen, dass Unordnung in einer Schublade keine organisatorische Katastrophe bedeutet. Und darum, Zeit einzuplanen, die zu keinem messbaren Ergebnis führen muss. Du kannst schließlich spazieren gehen, ohne deine Schritte zu zählen, lesen, ohne unbedingt ein ganzes Kapitel beenden zu müssen, oder eine Stunde lang ein Gespräch führen, das überhaupt kein Problem löst. Nicht jede Minute deines Lebens muss ihre Existenz durch eine Leistung rechtfertigen.

Ich verspreche dir nicht, dass deine Wochenenden nach der Lektüre zu einer ununterbrochenen Abfolge seliger Ruhe werden. Die Waschmaschine wird weiterhin bedient werden müssen, gelegentlich wird jemand mit einer dringenden Angelegenheit anrufen und die geplante Erholung kann durch die Realität unterbrochen werden, die bekanntlich

nicht gerade für ihren eleganten Umgang mit Zeitplänen berühmt ist. Du kannst jedoch lernen, anders darauf zu reagieren: Nicht jede neue Aufgabe wie einen Befehl zu behandeln, deine Prioritäten bewusster festzulegen und zumindest einen Teil deiner Zeit davor zu schützen, automatisch mit Verpflichtungen gefüllt zu werden.

Stell dir zunächst den kommenden Samstag vor. Nicht den perfekten Samstag ohne Pflichten und Überraschungen, sondern einen ganz gewöhnlichen mit Einkäufen, Wäsche und Menschen, die etwas von dir brauchen. Und jetzt stelle dir eine einzige Frage: Was müsste sich ändern, damit du am Sonntagabend nicht das Gefühl hast, dass das Wochenende ganz ohne deine Beteiligung stattgefunden hat?

Du musst die Antwort noch nicht kennen. Es reicht, wenn du diese Frage für wichtig hältst. Denn ein freier Samstag kann elf Aufgaben haben, aber es gibt keine vernünftige Vorschrift, die dich dazu verpflichtet, sie alle vor der ersten Tasse Kaffee zu erledigen. Und auch nicht unbedingt vor Montag.

Kapitel 1 - Wer hat dich eigentlich für die Samstagsarbeit eingestellt?

Am Freitag um 18:42 Uhr kommt dieser besondere Moment, in dem du deine letzten beruflichen Aufgaben erledigst und theoretisch deine Freiheit zurückgewinnst. Du schließt den Computer, legst das Handy beiseite, richtest den Rücken auf und verspürst für ein paar Sekunden etwas, das der Erleichterung ziemlich ähnlich sieht. Endlich Wochenende. Zwei Tage, die dir gehören. Du kannst machen, was du möchtest, aufstehen, wann du willst, und eine Weile nicht an Termine denken. Dann öffnest du den Kühlschrank, bemerkst, dass einige wichtige Lebensmittel fehlen, erinnerst dich an die Wäsche, entdeckst eine Rechnung auf der Arbeitsplatte und hörst die Frage: „Wann kümmern wir uns eigentlich endlich um den Balkon?" Herzlichen Glückwunsch. Du hast gerade deine zweite Schicht begonnen, nur dass dir diesmal niemand Überstunden bezahlt.

Am erstaunlichsten ist, dass dich niemand offiziell für die Wochenendstelle als Leiter aller Angelegenheiten eingestellt hat. Du hast keinen Vertrag unterschrieben, keinen Aufgabenbereich ausgehandelt und auch keine Mitteilung erhalten, dass du ab Samstagmorgen für das reibungslose Funktionieren deiner gesamten Umgebung verantwortlich bist. Und doch hat sich irgendwann zwischen Montag und Freitag die Überzeugung entwickelt, dass alles, was unter der Woche nicht erledigt werden konnte, automatisch aufs Wochenende verschoben wird. Als wäre der Samstag ein riesiges Lager für unerledigte Aufgaben, in dem unbegrenzt viele Dinge abgestellt werden können. Das Problem ist nur,

dass dieses Lager eine begrenzte Fläche hat und sein einziger Mitarbeiter gelegentlich einfach nur herumliegen möchte.

Diese Überzeugung entsteht selten von heute auf morgen. Sie entwickelt sich über Jahre hinweg, aus kleinen Entscheidungen und scheinbar harmlosen Sätzen. „Das machen wir am Samstag." „Jetzt lohnt es sich nicht mehr, am Wochenende haben wir ja Zeit." „Unter der Woche schaffe ich das nicht, also hole ich es später nach." Jeder einzelne Satz klingt vernünftig, solange du ihn isoliert betrachtest. Sobald du jedoch alle zusammennimmst, zeigt sich das eigentliche Problem: Dein Samstag wurde bereits mehrfach von verschiedenen Versionen deiner selbst reserviert. Da ist die verantwortungsbewusste Version, die für Ordnung sorgt, die fürsorgliche Version, die sich um die Familie kümmert, die fleißige Version, die Rückstände aufholt, und die ehrgeizige Version, die endlich etwas Neues lernen möchte. Die letzte würde außerdem gerne joggen gehen. Keine dieser Versionen hat allerdings den Zeitplan mit dem Menschen abgestimmt, der das alles tatsächlich erledigen soll.

Der unsichtbare Vertrag mit dir selbst

Viele Verpflichtungen am Wochenende entstehen nicht aus einer tatsächlichen Notwendigkeit. Sie gehen auf Regeln zurück, die wir vor so langer Zeit übernommen haben, dass wir ihre Existenz kaum noch bemerken. Vielleicht wurde bei dir zu Hause schon immer samstags geputzt. Vielleicht waren deine Eltern der Meinung, dass man sich erst ausruhen darf, wenn alles erledigt ist. Oder du hast deine Umgebung über Jahre daran gewöhnt, dass organisatorische Probleme einfach an dich weitergegeben werden können. Man muss dich nicht einmal ausdrücklich

darum bitten. Ein bedeutungsvoller Blick auf den überquellenden Wäschekorb reicht aus, und in deinem Kopf startet automatisch ein entsprechendes Programm.

Solche Gewohnheiten können durchaus aus guten Gründen entstanden sein. Sich um den Haushalt zu kümmern, Versprechen einzuhalten und anderen zu helfen, sind wertvolle Verhaltensweisen. Schwierig wird es, wenn sie keine bewussten Entscheidungen mehr sind, sondern zu bedingungslosen Verpflichtungen werden. Wenn du nicht einmal mehr erklären kannst, warum etwas unbedingt heute erledigt werden muss, aber allein der Gedanke daran, die Aufgabe zu verschieben, Unruhe in dir auslöst. Plötzlich wird das Fensterputzen zu einer Art moralischer Prüfung, und es eine Woche später zu erledigen, fühlt sich beinahe wie ein persönliches Lebensversagen an.

Stell dir Marta vor. Sie arbeitet die ganze Woche und beginnt am Samstag mit einer gründlichen Wohnungsreinigung. Niemand verlangt das ausdrücklich von ihr. Die anderen Bewohner wären vollkommen zufrieden, wenn sie sich auf die grundlegende Ordnung beschränken würde. Marta erinnert sich jedoch daran, dass der Samstag in ihrem Elternhaus immer für gründliches Putzen reserviert war, möglichst gleich am frühen Morgen. Wenn sie versucht, sich vor Mittag mit einem Buch hinzusetzen, entsteht ein unangenehmes Gefühl, ihre Pflichten zu vernachlässigen. Das Buch hat keine Chance. Es verliert gegen die Fußleisten, die schon lange nicht mehr gereinigt wurden, obwohl sich kaum sagen lässt, wen genau dieser Umstand eigentlich stört.

Marta muss nicht aufhören, sich um ihre Wohnung zu kümmern. Sie muss lediglich überprüfen, ob die übernommene Regel noch zu ihrem heutigen Leben passt.

Früher konnte sie aufgrund eines anderen Arbeitsrhythmus, einer anderen Aufgabenverteilung oder der Erwartungen der Haushaltsmitglieder durchaus sinnvoll gewesen sein. Heute verursacht sie möglicherweise eine Erschöpfung, die niemandem etwas nützt. Traditionen können hilfreich sein, aber nicht jede verdient einen lebenslangen Vertrag. Besonders dann nicht, wenn ihr größter Nutznießer der Glanz des Fußbodens ist.

Ähnliche Mechanismen wirken auch außerhalb der eigenen vier Wände. Vielleicht fühlst du dich verpflichtet, alle Verwandten regelmäßig zu besuchen, an jedem Treffen teilzunehmen oder auf jede Bitte von Freunden einzugehen, weil deine Wochenenden schon seit Jahren genau so aussehen. Manche Beziehungen brauchen Zeit und Engagement. Das bedeutet jedoch nicht automatisch, dass jeder Vorschlag Vorrang vor deinen eigenen Bedürfnissen haben muss. Eine Gewohnheit wird nicht allein deshalb zur Verpflichtung, weil sie sich zehn Samstage hintereinander wiederholt hat.

Ein guter Anfang besteht darin, auf die Wörter zu achten, die du innerlich verwendest. „Ich muss“, „ich sollte“, „es gehört sich“, „das müsste endlich erledigt werden“. Solche Formulierungen beweisen nicht, dass eine Aufgabe überflüssig ist. Sie sind aber ein Hinweis darauf, dass es sich lohnt, ihren Ursprung zu überprüfen. Wer hat diese Regel eigentlich aufgestellt? Was passiert wirklich, wenn du sie nicht befolgst? Sind die Konsequenzen praktischer Natur oder hauptsächlich emotionaler Art? Die Antworten können überraschend sein. Manchmal entdeckst du eine echte Verpflichtung. Manchmal findest du lediglich eine eigene Überzeugung, die sich seit Jahren wie ein Vorgesetzter

aufführt, obwohl sie niemals für diese Position eingestellt wurde.

Wenn die Aufgabenliste vorgibt, dein ganzes Leben zu sein

Wochenendpflichten haben eine bemerkenswerte Fähigkeit, sich auszudehnen. Du beginnst mit einer Aufgabe und entdeckst während ihrer Erledigung drei weitere. Du möchtest deine Unterlagen sortieren und öffnest deshalb eine Schublade. Darin findest du alte Bedienungsanleitungen, Kassenbons und ein Kabel, dessen Verwendungszweck nicht einmal sein Hersteller kennt. Du kommst zu dem Schluss, dass du bei dieser Gelegenheit auch die übrigen Schubladen durchsehen könntest. Eine Stunde später sitzt du auf dem Fußboden, umgeben von Gegenständen, und fragst dich, wann aus dem harmlosen Sortieren von Papieren eine archäologische Expedition durch die eigene Wohnung geworden ist.

Dieses Phänomen ist kein Zeichen mangelnder Vernunft. Wenn wir eine Tätigkeit ausführen, fallen uns ganz natürlich weitere Dinge auf, die Aufmerksamkeit benötigen. Schwierigkeiten entstehen erst dann, wenn wir jede solche Entdeckung wie einen sofort auszuführenden Auftrag behandeln. Nur weil du eine Aufgabe bemerkst, bedeutet das nicht, dass du sie jetzt erledigen musst. Du kannst wissen, dass eine Tür neu eingestellt werden müsste, und gleichzeitig beschließen, dass heute nicht der richtige Zeitpunkt ist, sich mit Scharnieren zu beschäftigen. Die Tür wird deswegen wahrscheinlich keine offizielle Beschwerde einreichen.

Es hilft, drei Dinge voneinander zu unterscheiden, die im Kopf häufig miteinander vermischt werden: ein Bedürfnis wahrnehmen, eine Entscheidung treffen und tatsächlich

handeln. Das sind getrennte Schritte. Wenn du ein verstaubtes Regal bemerkst, kannst du feststellen, dass es gereinigt werden müsste. Du musst aber nicht sofort zum Staubtuch greifen. Du kannst entscheiden, dich beim nächsten Putzen darum zu kümmern. Damit ignorierst du das Problem nicht. Du legst bewusst eine Reihenfolge fest. So verhindern wir, dass Aufgaben sich selbstständig in den Kalender drängen wie Gäste, die unangekündigt vorbeikommen und anschließend noch fragen, was es zu essen gibt.

Hilfreich kann es sein, neue Einfälle einfach an einer zentralen Stelle aufzuschreiben, anstatt sofort mit ihrer Umsetzung zu beginnen. Du brauchst dafür keine komplizierte App. Ein Zettel oder eine Notiz auf dem Handy reicht vollkommen aus. Wenn du beim Putzen bemerkst, dass ein Griff repariert werden muss, schreibst du es auf und kehrst zu deiner ursprünglichen Tätigkeit zurück. Damit verpflichtest du dich nicht, die Reparatur noch am selben Wochenende durchzuführen. Du schützt lediglich deine Aufmerksamkeit davor, ständig zwischen verschiedenen Aufgaben hin und her zu springen. Erst später entscheidest du, was tatsächlich einen Platz in deinem Plan verdient.

Es gibt außerdem eine besonders raffinierte Form der Wochenendarbeit: Aufgaben zu erledigen, nur weil man sie erledigen könnte. Du hast einen freien Nachmittag und denkst deshalb, es wäre schade, ihn zu „verschwenden“. Schließlich könntest du das Auto waschen, deine Fotos sortieren oder den Keller aufräumen. Freizeit wird plötzlich zum Argument, sich eine Beschäftigung zu suchen. Das ist ungefähr so, als würdest du beim Blick auf einen freien Platz auf deinem Teller sofort weiteres Essen darauflegen, ganz unabhängig davon, ob du überhaupt noch Hunger hast.

Dabei ist freie Zeit im Kalender kein Defekt, der repariert werden muss. Sie kann eine Voraussetzung für Erholung, Spontaneität und ganz gewöhnliche Freiheit sein. Wenn du jede ungeplante Stunde als ungenutzte Ressource betrachtest, wird dein Wochenende niemals wirklich frei sein. Es wird sich immer eine weitere Möglichkeit finden, diese Zeit produktiv zu füllen.

Prüfe, wessen Verpflichtungen du mit dir herumträgst

Manche Aufgaben landen deshalb auf unserem Wochenendplan, weil andere Menschen sich an unsere ständige Verfügbarkeit gewöhnt haben. Jemand bittet dich um eine Fahrt, jemand braucht Unterstützung beim Einkaufen, jemand geht selbstverständlich davon aus, dass du ein Familientreffen organisierst. Eine einzelne Bitte muss kein Problem darstellen. Schwierig wird es, wenn deine Zustimmung als selbstverständlich gilt und eine Absage ausführlich begründet werden muss.

In solchen Situationen lohnt es sich, Verantwortung und Verfügbarkeit voneinander zu unterscheiden. Du kannst für den gemeinsamen Haushalt, die Betreuung eines Kindes oder bereits eingegangene Verpflichtungen verantwortlich sein. Das bedeutet aber nicht, dass jeder freie Moment automatisch anderen zur Verfügung steht. Gute Beziehungen erfordern keine unbegrenzte Bereitschaft, Transport-, Organisations- und technische Dienstleistungen anzubieten. Selbst der freundlichste Mensch muss nicht wie eine rund um die Uhr besetzte Servicezentrale funktionieren.

Schauen wir uns eine typische Situation an. Paweł hatte einen ruhigen Samstag geplant. Am Freitag fragt ihn sein Bruder, ob er ihm beim Transport von Möbeln helfen kann. Paweł antwortet reflexartig: „Klar.“ Erst später erinnert er sich daran, dass er noch einkaufen, Essen vorbereiten und

Zeit mit seiner Familie verbringen wollte. Sein Bruder hat nichts Falsches getan, indem er um Hilfe gebeten hat. Auch Paweł hat nichts falsch gemacht, weil er helfen wollte. Das Problem liegt in der automatischen Zustimmung, die erfolgte, bevor er seine eigenen Möglichkeiten überhaupt überprüft hatte.

Eine kleine Veränderung hätte bereits ausgereicht: „Ich schaue erst nach, was wir schon geplant haben, und gebe dir heute Abend Bescheid." Dieser Satz ist weder eine Absage noch ein Zeichen mangelnden Interesses. Er schafft Raum für eine Entscheidung. Paweł kann später zwei Stunden Hilfe anbieten, einen anderen Termin vorschlagen oder ehrlich sagen, dass er es diesmal nicht schafft. Der entscheidende Unterschied besteht darin, dass sein Samstag nicht automatisch der ersten Person gehört, die einen Bedarf anmeldet.

Wenn du Schwierigkeiten hast, zu erkennen, welche Verpflichtungen tatsächlich deine eigenen sind, wirf einen Blick auf das kommende Wochenende und stelle dir bei jeder Aufgabe die Frage: „Bin ich für das Ergebnis verantwortlich, oder habe ich mich lediglich daran gewöhnt, diese Tätigkeit zu übernehmen?" Manchmal wird die Antwort offensichtlich sein. In anderen Fällen stellst du vielleicht fest, dass du seit Jahren etwas organisierst, um das sich ebenso gut andere Haushaltsmitglieder kümmern könnten. Das bedeutet nicht automatisch, dass du ihnen sämtliche Arbeit übertragen solltest. Es ist aber ein guter Anlass, über eine gerechtere Verteilung der Verantwortung zu sprechen.

Besonders wichtig ist das in Haushalten, in denen eine Person nicht nur die Aufgaben erledigt, sondern auch ständig daran denken muss. Jemand muss bemerken, dass Reinigungsmittel fehlen, an einen Termin erinnern, den

Einkauf planen und Fristen im Blick behalten. Die eigentliche Tätigkeit dauert vielleicht fünf Minuten, aber das ständige Organisieren beansprucht die Aufmerksamkeit deutlich länger. Wenn eine Person für die gesamte unsichtbare Organisation verantwortlich ist, kann ihr Wochenende belastet sein, selbst wenn sie körperlich weniger erledigt als die anderen.

Der erste Schritt besteht deshalb nicht immer darin, die Aufgabenliste zu verkürzen. Manchmal muss zunächst sichtbar werden, wer sie erstellt, wer sie kontrolliert und wer die Konsequenzen trägt, wenn etwas nicht erledigt wird.

Der erste Samstag ohne automatischen Gehorsam

Für das kommende Wochenende schlage ich ein kleines Experiment vor. Verändere nicht dein ganzes Leben, rufe keine familiäre Revolution aus und wirf deinen Kalender nicht aus dem Fenster. Wähle eine einzige Aufgabe, die du normalerweise erledigst, ohne darüber nachzudenken, obwohl ihr Zeitpunkt keineswegs zwingend feststeht. Bevor du anfängst, beantworte dir drei Fragen: Warum mache ich das gerade jetzt? Was passiert, wenn ich diese Tätigkeit verschiebe? Und wer außer mir braucht tatsächlich, dass sie erledigt wird?

Nehmen wir an, du verbringst jeden Samstag eine Stunde damit, einen Raum gründlich aufzuräumen, den du nur selten benutzt. Wenn es keinen konkreten Grund gibt, dies jede Woche zu tun, kannst du ausprobieren, was passiert, wenn du einen Termin auslässt. Es geht nicht darum, zu beweisen, dass Aufräumen sinnlos ist. Du möchtest tatsächliche Informationen sammeln. Vielleicht stellst du nach einer Woche fest, dass die Ordnung immer noch völlig ausreichend ist. Vielleicht zeigt sich aber auch, dass die bisherige Häufigkeit durchaus sinnvoll war und die Aufgabe

bleiben sollte. In beiden Fällen triffst du deine Entscheidung auf Grundlage deiner Beobachtungen und nicht ausschließlich aus Gewohnheit.

Experimentiere allerdings nicht mit Verpflichtungen, deren Vernachlässigung anderen schaden, ihre Gesundheit gefährden oder schwerwiegende Konsequenzen verursachen könnte. Medikamente, die Betreuung hilfsbedürftiger Menschen, dringende Reparaturen oder wichtige Fristen erfordern eine andere Herangehensweise. Eine vernünftige Grenze bedeutet nicht, Verantwortung zu ignorieren. Sie bedeutet, tatsächlich wichtige Angelegenheiten von solchen zu unterscheiden, die lediglich besonders laut nach Aufmerksamkeit verlangen.

Achte auch auf deine eigene Reaktion. Vielleicht löst es Unruhe in dir aus, eine Aufgabe aufzuschieben, obwohl überhaupt nichts Schlimmes passiert. Das ist eine wertvolle Information. Sie zeigt, dass zumindest ein Teil des Drucks aus deinen inneren Erwartungen stammt und nicht aus der Situation selbst. Du musst dieses Gefühl nicht sofort loswerden. Es reicht zunächst, es wahrzunehmen und nicht wie einen unanfechtbaren Befehl zu behandeln.

Wenn du durch diese Entscheidung eine Stunde zurückgewinnst, musst du dafür nicht sofort eine außergewöhnliche Aktivität planen. Du kannst sie ganz gewöhnlich verbringen. Auf der Terrasse sitzen, mit einem nahestehenden Menschen reden, ohne konkretes Ziel spazieren gehen oder etwas tun, das dir Freude bereitet. Du musst nicht beweisen, dass du die zurückgewonnene Zeit besser genutzt hast als zuvor. Andernfalls tauschst du lediglich eine Verpflichtung gegen eine andere aus, die einen etwas attraktiveren Namen trägt.

Die wichtigste Veränderung beginnt in dem Moment, in dem du aufhörst, jedes „Das muss erledigt werden“ als endgültige Entscheidung zu betrachten. Manche Verpflichtungen bleiben bestehen, andere bekommen einen neuen Termin und wieder andere erweisen sich als völlig unnötig. Du musst deshalb niemandem den Krieg erklären oder aufhören, ein verantwortungsbewusster Mensch zu sein.

Es reicht, wenn du vor Beginn deiner nächsten Wochenendschicht fragst, wer eigentlich diesen Dienstplan erstellt hat. Und ob es nicht langsam Zeit wäre, mit der Geschäftsleitung zu sprechen, die, wie sich herausstellt, in deinem eigenen Kopf wohnt.

Kapitel 2 - Warum wird die Samstagsliste niemals kürzer?

Am Anfang standen fünf Punkte. Ganz vernünftige Dinge, die du am Freitagabend auf einem kleinen Zettel notiert hattest. Einkaufen, Wäsche waschen, Staubsaugen, ein Paket abholen und das Mittagessen vorbereiten. Nichts Besonderes. Fünf Aufgaben, ein paar Stunden Arbeit und anschließend eine wohlverdiente Pause. Am Samstagmorgen umfasste die Liste bereits acht Punkte, weil dir zwei Telefonate und das Sortieren deiner Unterlagen eingefallen waren. Mittags waren es elf, obwohl du die ersten drei bereits erledigt hattest. Am Abend standen immer noch neun unerledigte Punkte darauf. Mathematisch war das ziemlich verdächtig. Du hattest fast den ganzen Tag gearbeitet, aber die Anzahl der Verpflichtungen verhielt sich, als würde jemand regelmäßig neue Teilnehmer in eine Warteschlange stellen.

Dieser Jemand bist meistens du selbst, auch wenn du nicht immer allein handelst. Denn eine Liste mit Wochenendaufgaben ist häufig mehr als eine gewöhnliche Sammlung von Tätigkeiten. Sie wird zu einem Ort, an dem alles landet, was nützlich, notwendig, vernünftig oder auch nur ein bisschen vernachlässigt erscheint. Es gibt keine formellen Aufnahmekriterien. Ein Gedanke wie „Das könnte man auch mal machen“ reicht aus, und schon bekommt die Aufgabe eine Nummer und wartet auf ihre Erledigung. Würden Restaurants nach demselben Prinzip funktionieren, könnte jeder Passant einfach in die Küche spazieren und seine eigene Bestellung hinzufügen, völlig unabhängig davon, wie viele Köche gerade arbeiten.

Deshalb reicht es nicht aus, lediglich zu lernen, wie man Listen erstellt. Du kannst deine Aufgaben äußerst sorgfältig aufschreiben, sie farblich sortieren, ihnen Uhrzeiten zuweisen und eine App verwenden, die dir nach jeder erledigten Tätigkeit gratuliert. Wenn du jedoch nicht kontrollierst, wie neue Verpflichtungen auf die Liste gelangen, wird sie trotzdem immer länger. Auch das digitale Feuerwerk nach dem Abhaken von „Müll rausbringen" ändert nichts daran, dass du dafür vier neue Aufgaben ergänzt hast.

Alles wirkt dringend, wenn du genau hinschaust

Ein Grund dafür, dass der Wochenendplan ständig wächst, ist die Verwechslung von Sichtbarkeit und Dringlichkeit. Sobald dir ein verschmutztes Fenster auffällt, erscheint es für einen Moment besonders wichtig. Entdeckst du ungeordnete Fotos auf deinem Handy, beginnst du zu denken, dass du dich unbedingt darum kümmern musst. Erwähnt jemand eine geplante Renovierung, richtet sich deine Aufmerksamkeit plötzlich auf sämtliche Bereiche der Wohnung, die man verbessern könnte. Jede Angelegenheit, auf die du deinen Blick richtest, nimmt für einen Augenblick den zentralen Platz in deiner Welt ein.

Es ist ganz natürlich, dass wahrgenommene Probleme konkreter erscheinen als Bedürfnisse, die noch in der Ferne liegen. Eine staubige Fensterbank kannst du sehen. Das Bedürfnis nach Erholung lässt sich nicht mitten im Wohnzimmer aufstellen, damit alle ihren Zustand beurteilen können. Eine schmutzige Tasse erinnert dich jedes Mal an sich, wenn du die Küche betrittst. Erschöpfung zeigt sich häufig subtiler: durch weniger Geduld, Gereiztheit oder das Gefühl, dass selbst angenehme Beschäftigungen plötzlich Anstrengung kosten. So entsteht leicht der Eindruck, dass

sichtbare Aufgaben wichtiger sind als die Regeneration, für die es keinen materiellen Nachweis der Erledigung gibt.

Stell dir vor, du hast einen Spaziergang geplant. Kurz vor dem Aufbruch bemerkst du einen Stapel Dinge, die noch aufgeräumt werden müssten. Du denkst: „Das erledige ich schnell vorher." Das Problem ist, dass schnelles Aufräumen selten schnell bleibt, wenn es keine klare Grenze gibt. Schon kurze Zeit später sortierst du Gegenstände, legst alles an seinen vorgesehenen Platz und korrigierst Dinge, die dich vorher überhaupt nicht gestört haben. Der Spaziergang wird verschoben, weil er nicht genauso dringend erscheint. Schließlich verzichtest du ganz darauf, obwohl er ursprünglich eine der wenigen Aktivitäten war, die du ausschließlich für dein eigenes Vergnügen eingeplant hattest.

In solchen Situationen solltest du dich nicht nur fragen, ob eine Aufgabe notwendig ist, sondern auch, ob sie tatsächlich genau jetzt erledigt werden muss. Das ist ein entscheidender Unterschied. Dass etwas irgendwann getan werden muss, bedeutet nicht, dass es sofort getan werden muss. Fensterputzen kann vor dem Besuch von Gästen sinnvoll sein. Wenn allerdings niemand kommt und die Scheiben deine normale Nutzung der Wohnung nicht beeinträchtigen, ist es schwer zu begründen, warum diese Aufgabe dringender sein sollte als die Erholung nach einer anstrengenden Arbeitswoche.

Manche Verpflichtungen haben tatsächlich eine feste Frist. Ein Paket muss innerhalb der Öffnungszeiten abgeholt werden, wenn die Abholstelle anschließend schließt. Auch der Einkauf von Lebensmitteln für das Sonntagsessen kann eine rechtzeitige Erledigung erfordern. Viele andere Aufgaben sind dagegen flexibel. Sobald du aufhörst, ihnen