

Der innere Antreiber

Anerkennung für den Antreiber

Wie schön ist es, Anerkennung und Wertschätzung zu erfahren: "Das hast du toll gemacht", hören wir dann von Freunden, Kollegen und Verwandten, "keiner ist so schnell wie du, auf dich kann man sich eben verlassen, wenn wir dich nicht hätten!" Wir ahnen gar nicht, dass sie eigentlich gar nicht uns meinen, sondern ihn, der uns so unermüdlich zu Höchstleistungen treibt: den Inneren Antreiber.

Wann hat jemals jemand zu dir gesagt: "Toll, wie du so lange rumsitzt, ohne etwas zu tun. Wir bräuchten mehr Menschen, die so faul sind wie du."



Der Antreiber ist nie wirklich zufrieden. Ist ein von ihm gestecktes Ziel erreicht, bleibt uns fast keine Zeit, uns an dem Erreichten zu freuen: Die nächste wichtige Aufgabe wartet ja schon lange. Die Liste der unerledigten Dinge bleibt immer gleich lang. Was genau auf der Liste steht ist nicht so wichtig. Entscheidend ist dieses herrliche innere Gefühl, nie genug zu tun, nie genug Zeit zu haben und unter mächtigem inneren Druck und Zwang zu stehen.

Der Antreiber hat kein gutes Zeitgefühl. Er legt Termine so eng, dass du immer hinterherhechelst. Dazwischen schiebt er dann Dinge ein, die garantiert nicht länger als ein paar Minuten in Anspruch nehmen. Dauern sie eine halbe Stunde und du fällst in deinem Zeitplan noch weiter zurück, verlangt er bitte etwas mehr Effizienz und Konzentration. Am Abend, wenn du erledigt ins Bett sinken willst, schlägt er dir vor, nur noch schnell diesen einen Brief zu schreiben, dann hast du ja auch morgen mehr Zeit. Wofür du diese gesparte Zeit verwenden sollst, wirst du am nächsten Tag schon merken.

Der Antreiber hat kein gutes Körpergefühl. Er mutet dir alles zu, solange es irgendwie geht. Nur Krankheit und Tod können stoppen.

Wie alle andern Hauptstimmen in uns, ist auch der Antreiber bemüht, unser Inneres Kind zu schützen. In Zeiten wirtschaftlicher oder persönlicher Unsicherheit (eine Entlassung droht, der Partner hat sich in jemand anderes verliebt), wird er daher stärker und kann dann fast hysterische Züge annehmen.

Sein Anteil an der Verantwortung für Herzinfarkte, Knochenbrüche, Autounfällen und Verletzungen am Arbeitsplatz ist enorm hoch. Tausende von Chef-Ärzten und Pflegern verdanken ihm ein gesichertes Auskommen.

Seine größte Angst ist: Nichts tun. Du könntest den Schwung verlieren und versacken, nie wieder aufstehen, alle Termine verbaseln und vor deinem Fernseher heillos versumpfen. Du könntest Lust am Faulsein entwickeln. Was dann? Für diesen Fall hält er ein Horror-Szenario des unaufhaltsamen gesellschaftlichen Abstiegs bereit, das in schöner Regelmäßigkeit mit der Szene endet, wo du obdachlos im Park schläfst, schmutzig und arm, von allen Freunden verlassen, von der Gesellschaft verachtet, halb verhungert, das erfolglose schwarze Schaf der Familie, nur die Flasche als letzten Trost. Spätestens an diesem Punkt raffst du dich noch einmal auf und greifst zur Flasche, um zu entspannen und den ganzen Stress einmal abzuschütteln.

Schneller Wagen ohne Fahrer

Ein starker Antreiber ohne ein Bewusstes Ich, das auf ihn aufpasst, ist wie ein schneller Wagen ohne Fahrer: Die Wahrscheinlichkeit, dass er irgendwann gegen einen Baum knallt ist sehr hoch. Menschen, deren Leben von einem starken inneren Antreiber bestimmt ist, können oft nur durch Alkohol, Drogen, Krankheit oder Tod zur Ruhe kommen.

Der Antreiber ist ein wesentlicher Faktor des Bruttosozialproduktes eines Landes, und zwar in doppelter Hinsicht: 1. Die Arbeitsmoral, die Ambitionen und der bedingungslose Einsatz der Menschen, die von ihm getrieben werden, können aus jeder unterentwickelten, rohstoffarmen und unfruchtbaren Provinz innerhalb von vierzig Jahren das größte Exportland der Welt machen. (So ein Land gibt es!) 2. Die Belebung der Wirtschaft durch den Verkauf von Arznei- und Beruhigungsmitteln, von Fachliteratur, Alkoholika und PS-starken Automobilen und die hohen Umsätze von Fitnesszentren, Fortbildungsseminaren und Wachstumsgruppen gehen zum größten Teil auf sein Konto.

Mit der fehlenden Fähigkeit zu entspannen sinkt auch unsere Bereitschaft zu Nähe und Intimität. Wer ständig unter Zeit- Druck steht und beim Liebesakt nur an seine Akten im Büro denkt und morgens das Frühstücksei küsst und seiner Frau mit dem Eierlöffel auf den Kopf schlägt, weil er an Wichtigeres denken muss als an Eierköpfe und Löffelfrauen oder was auch immer, dem bleibt am Ende oft nur noch der Gang zum Therapeuten: "Herr Doktor, meine Frau hat mich vor drei Jahren verlassen." "Und da kommen Sie jetzt?" "Ich hab's gerade erst bemerkt."

Um unser Leben wieder auf die Reihe zu bekommen, werden wir dann mit der gleichen Energie Selbsterfahrungsgruppen besuchen, Autogenes Training lernen und Tantra-Bücher kaufen, mit der wir vorher Akten wälzten, Computer-Kurse belegten und Fachliteratur büffelten. Auf der Liste des Antreibers stehen jetzt nicht mehr Überstunden und Body-Building, sondern Beziehungs-Workshops und Meditations-Marathons. Das Geld geht nicht mehr in sinnlose Statussymbole wie Ledercouch und Mallorca-Urlaub. Nein, jetzt leisten wir uns ein Wasserbett mit Pyramiden-Dach, eine Brain-Machine mit allen 25 Programmen und diesen irren Super-Kurs, bei dem ich innerhalb von sieben Tagen für läppische dreitausend Mark erfahre, dass sowieso nur alles meiner Einbildung entspringt. Erst dann brechen wir völlig erschöpft zusammen und merken: Wir müssen unbedingt einmal richtig entspannen.

Richtig entspannen kann aber nur ein anderer in uns: Der Nichts-Nutz, der Faulpelz, der Hippie und Penner. Und jetzt kommt es drauf an: Mögen wir ihn? Wissen wir überhaupt, dass er auch in uns steckt, wissen wir, wie er sich anfühlt, wenn er sich mit breitem Gähnen in uns breitmacht, Zeitpläne und Projekte des entgeisterten Antreibers lässig beiseite wischt, die Füße hochlegt und anfängt zu träumen: Von nichts. Von nicht Besonderem. Einfach nur da sein. Es bequem zu haben. Auf nichts warten. Nichts wollen. Nicht einmal den Kurs für Tiefen-Entspannung. Oder das Yoga-Training. Vorsicht, da kommt der Antreiber wieder rein. Schick ihn weg, für ein paar Stunden. Und vergiss nicht, ihm zu sagen, dass du ihn trotzdem magst.

Autor: Arno S. Wittemann. In: **Connection** Juli/August 1991

Die Arbeit mit inneren Anteilen können Sie im Beratertraining: **Aufstellung der internen Familie (AIF)** erlernen. Wir laden zu einem offenen Einführungsabend am

Die Auseinandersetzung mit den inneren Antreibern bildet auch eine wesentliche Voraussetzung für erfolgreicheres **Zeitmanagement**.