

# ROSA UND DAS ROTE ZIMMER

## Ein Fallbeispiel aus drei Perspektiven

VERFASST VON KERSTIN KARLHUBER

### ROSA

Hallo, ich bin Rosa.



Foto Pixybay

Ich wurde gebeten heute hier meine Situation zu schildern.

Eure Aufmerksamkeit zu bekommen freut mich und sorgt mich zugleich.

Was soll ich über mich erzählen?

Ich bin 37 Jahre alt und lebe in meiner kleinen Wohnung in der Stadt. Als ich vor 15 Jahren in die Wohnung gezogen bin hatte ich viele Pläne und Ziele. Ich habe an der Uni Chemie zu studieren begonnen. Die Chemie hat mich schon in der Schule begeistert. Das Periodensystem hängt als Plakat groß in meiner Wohnung.



Mein zweites Hobby sind die Kleider.

Ich liebte sie schon als Kind. Ich träumte davon in einem Schloss zu leben und ein eigenes Zimmer mit roten Samttapeten zu haben in dem ich meine Kleider aufbewahren konnte. Wie in einem Museum. Dazu dann noch Fächer und Regale für meine Taschen und Schuhe.

Der Start auf der Uni verlief eigentlich ganz gut. Ich habe den ersten Abschnitt ganz gut geschafft. Bei ein paar Hausarbeiten war ich schon

leicht überfordert und gab sie verzögert ab. Aber mein damaliger Freund hat mich dabei unterstützt und mich immer wieder motiviert jetzt endlich Foto istock was zu tun. Wenn ich es mir richtig überlege, habe ich die Hausarbeiten dann eher fertig gemacht damit er zufrieden war.

Leider ging unsere Beziehung dann nach ein paar Jahren ganz dramatisch in die Brüche, weil er sich in eine andere verliebte. Seit dem bekomme ich eigentlich nichts mehr auf die Reihe.

Ich bin quasi noch immer am Beginn des zweiten Abschnittes und müsste mittlerweile um ein Anrechnungsverfahren auf der Uni ansuchen, weil sich der Studienplan geändert hat und ich die Übergangsfrist schon versäumt habe.

Ich habe eine Freundin und meine Mutter die mich unterstützen. Wobei ich die die Unterstützung oft als Maßregelung und Übergriff ansehe.

Meine Mutter meint ich hätte mein Leben überhaupt nicht im Griff und meine Wohnung wäre ein einziges Durcheinander. Sie hat nicht ganz Unrecht, aber so schlimm wie sie tut ist es auch nicht.

Es kommt mir leider immer was dazwischen und ich muss mich auch mal erholen und Zeit für mich haben. Dauernd wollen alle etwas von mir.

Die Wohnungsgenossenschaft hat mich schon 2x aufgefordert die Müllsäcke und das alte Aquarium vom Balkon wegzuräumen. In 3 Wochen habe ich wieder einen Kontrolltermin deswegen. Ich weiß gar nicht wie sich das ausgehen soll. Meine Mutter liegt mir in den Ohren, dass sie kommen will und alles zusammenräumen will. Aber das halte ich nicht aus, weil sie mir dann alles wegwirft und mit mir schimpft. Sie sagt, ich wäre ein Messie geworden. Aber ich finde sie übertreibt damit. Neulich meinte sie auch sie würde mich finanziell nicht mehr unterstützen. Aber ich lasse mich nicht erpressen.

Vielleicht wäre es sowieso am besten ich würde meine Mutter nicht mehr in die Wohnung lassen und wir treffen uns in Zukunft bei ihr.

Eine Problemzone in meiner Wohnung ist das rote Zimmer:



Voller Enthusiasmus stürzte ich mich beim Einzug darauf das Zimmer auszumalen. Zuerst mit einer Freundin. Bis zur Hälfte sind wir gekommen.

Dann war irgendwas...Ich glaube ich hatte kurzfristig einen anderen Termin. Und seitdem bin ich nicht mehr dazu gekommen. Und jetzt ist das große Problem dass die

Farbe vertrocknet ist und ich genau diesen Farbton wieder finden muss. Sonst muss ich ja wieder von ganz vorne anfangen.

Der Mann beim Baumarkt hat mir gesagt, dass es unmöglich ist den selben Farbton wiederzufinden – wegen der Sonneneinstrahlung. Aber ich habe viel im Internet nach Farben gesucht und habe mir jetzt 3 Proben schicken lassen. Die will ich jetzt bald mal ausprobieren. Aber vorher muss ich halt noch das Zimmer ausräumen.

Was in dem Zimmer momentan drinnen ist? Mhm...Also meine Kleider und meine Schuhe – ich bin seit dem Einzug aber nicht dazugekommen sie zu sortieren. Ehrlich gesagt, ist es ein großer Haufen.

Ja dann die ganzen Gegenstände zum Ausmalen. Wie gesagt ich wollte sie nicht wegwerfen, weil das ja Verschwendung wäre. Aber jetzt sind einige Gegenstände vertrocknet und ich müsste mich da mal dran setzen und das aussortieren. Dann der begehbare Kasten. Aber noch in der Verpackung. Weil, wie soll ich den alleine aufbauen, wenn mir niemand hilft.

Und dann halt die Mülltrennungsanlage. Die war eigentlich ziemlich teuer. Aber auf Mülltrennung lege ich Wert und in der Küche hat das keinen Platz. Aber es ist ganz wichtig alles zu trennen und richtig zu sortieren, deshalb habe ich mir im Baumarkt so ein Mülltrennungsregal gekauft.

Leider muss ich jetzt den Müll immer von der Küche in das Zimmer tragen. Das Problem ist, dass ich gar nicht so viel dazukomme den Müll zu entsorgen. Naja was soll's. Schließlich kann ich mich nicht nur um so Kleinkram kümmern, sondern muss mich jetzt endlich mal auf mein Studium konzentrieren. Aber ganz ehrlich: Ich weiß gar nicht wie und wo ich anfangen soll.

Ich habe so viele Erledigungen und Aufgaben in meinem Kopf. Und da soll einem nicht schwindelig werden....

Meine Therapeutin hat gemeint, dass ich prokrastiniere und dass ich eigentlich Angst habe Fehler zu machen und ich mir unbewusst Enttäuschungen ersparen will und ich dadurch nichts fertig mache.

## PSYCHOTHERAPEUTIN



Foto pixabay

Hallo liebe Zuseherinnen und Zuseher! Ich darf mich kurz vorstellen. Ich bin die Psychotherapeutin von Rosa.

Rosa ist seit einem Jahr bei mir in Behandlung. Sie kam zu mir, da sie im Studium größere Probleme hatte.

Als Psychotherapeutin, also ich bin von der Fachrichtung Psychodrama – das sollte ich vielleicht noch dazusagen – sehe ich das Hinausschieben von Tätigkeiten und Aufgaben als **perfektes Ziel**.



Foto pixabay

Das sollte ich wahrscheinlich genauer erklären. Da müssen wir aber am Anfang anfangen.

**Moreno**, der Begründer des Psychodramas, sagt, dass gestörtes Erleben und Handeln – also auch das pathologische Prokrastinieren - seinen Ursprung in einer **Anpassungsleistung** an nicht anders zu bewältigende Lebensbedingungen hat.

Das heißt diese Anpassungsleistung sichert mein emotionales Überleben – was zum gegenwärtigen Zeitpunkt mein Vorteil ist aber gleichzeitig meinen zukünftigen Handlungsspielraum einschränkt.



Foto pixabay

Eine ganz wichtige Rolle in diesem Zusammenhang spielt die **Bindung**, die wir zu unseren Bezugspersonen aufbauen konnten.

Wenn die Bindung sicher ist, kann sich das Kind von den Eltern fortbewegen, kann sich was trauen, weil es weiß, dass es wieder zurückkommt und dass es ggf auch getröstet und umsorgt wird.

Wenn die Bindung unsicher ist wird das Kind versuchen weitere Unsicherheiten erst gar nicht entstehen zu lassen (insofern es das beeinflussen kann) und es kommt in weiterer Folge im Erwachsenenalter dazu, dass es ein **eingeschränktes Vermögen zur Regulation von Spannung hat**, die für das Aushalten von Ungewissheit und Veränderungen, die es im Leben gibt, notwendig ist. Wir alle erfahren in unserem Leben solche „Blitze“ und müssen irgendwie damit umgehen.



Foto pixabay

Wie hängt jetzt die Bindung, die wir als Kind erfahren haben damit zusammen wie motiviert und handlungsbereit wir gegenüber anfallenden Tätigkeiten sind?

Wenn wir uns einem Problem oder einer Aufgabe, gegenüber sehen, dann beginnt ein Prozess des **bewussten und oft unbewussten Abwiegens**.



Foto pixabay

Wir fragen uns „**Wie ist die Lage? Was hat mich in die Lage gebracht? Und was führt mich aus der Lage heraus?**

Wir beginnen uns **Ziele** zu überlegen – also einen Zustand der eintreten soll.

Und wenn ich nun eine grundsätzlich unsichere Bindung erfahren habe dann erfolgt dieser Abwägungsprozess sehr rudimentär und ich denke und fühle nur in sehr begrenzten Handlungsoptionen und dementsprechend werden meine Ziele sehr starr – oder anders formuliert „PERFEKT“ sein.

Die PsychodramatikerInnen unterscheiden zwischen



Foto pixabay

**Perfekten Annäherungszielen** und **perfekten Vermeidungszielen** – beide haben gemeinsam dass sie niemals erreicht werden können und wir an diesen perfekten Zielen nur scheitern können.

Charakteristisch ist, dass wir uns dieser Ziele nicht bewusst sind.

Ein Beispiel: Wenn mein perfektes Ziel ist niemals verlassen zu werden wird sich das wohl nicht ausgehen. Da wir im Laufe unseres Lebens von Menschen auf unterschiedliche Weise verlassen werden.

Wenn mein perfektes Ziel ist Kritik um jeden Preis zu vermeiden, dann werde ich sehr viel arbeiten und sehr viel Energie brauchen um im Arbeitsleben oder Privatleben diese Situation

herzustellen und es wird sich **doch wieder nicht ausgehen**, weil es unvermeidbar ist, dass wir im Leben von anderen kritisiert oder in Frage gestellt werden.

Es geht also immer darum **Ungewissheit und oder Ablehnung im Leben zu vermeiden** – weil sie nicht ertragen wird, was sich bei näherer Betrachtung des Lebens an sich nicht ausgehen kann.

Die perfekten Ziele sind mitunter so stark in uns verankert, weil es **selbstverstärkende Rückkoppelungen** gibt.

Das heißt, weil uns das jeweilige Handeln damals so geholfen hat und womöglich sogar unser emotionales Überleben gesichert hat, wird es quasi auf unserer emotionalen Festplatte ganz fest gespeichert und es bedarf **viel Reflexion und emotionaler, detektivischer Arbeit** um diesen mittlerweile für uns nachteiligen Handlungsoptionen zu erkennen und in weiterer Folge zu verändern.

Die ProkrastiniererInnen unter uns gestalten ihr Leben mitunter auch nach diesen perfekten Zielen, die sie sich unbewusst als Kind angelernt haben und nun im Erwachsenenalter davon beeinträchtigt werden.

Wie Sie wissen habe ich als Therapeutin eine umfassende Schweigepflicht und kann nicht über Rosa sprechen. Daher waren meine Ausführungen eher allgemein gehalten.

Ich habe aber gehört, dass nach mir das Rote Zimmer noch einen Vortrag hält und vielleicht kann das rote Zimmer etwas konkreter auf Rosa eingehen.

# DAS ROTE ZIMMER

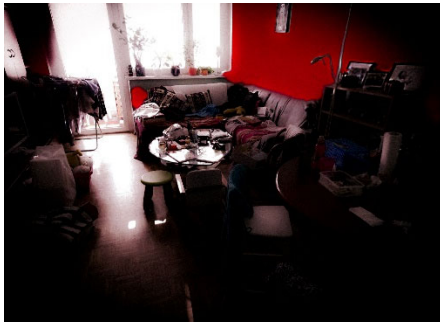


Foto exitsozial

Hallo auch von meiner Seite. Es freut mich, dass ich heute auch mal zu Wort kommen darf. Ich werde ja immer schnell übersehen. Ich bin ja nur ein Zimmer.

Dabei bin ich fast immer bei Rosa – sie ist viel zuhause - und bekomme viel mit aus ihrem Leben. Ich kann viel über sie erzählen.

Die eigene Wohnung oder das eigene Zimmer, also ich, ist ja auch Ausdruck dessen wer man ist und wie man ist. Die **Verbindung zw. Identität und Wohnumgebung ist eng.**

Nicht umsonst wird die Wohnung **unsere „dritte Haut“** genannt.

Nachdem der Wohnraum der Ort ist, an dem das Prokrastinieren **auch** sichtbar wird, möchte ich einige Überlegungen zum Wohnen grundsätzlich anstellen.

„Komm bei mir vorbei“ meint uns und unsere Wohnung. Diese alltagsprachliche Aussage bringt die Bedeutung des Wohnens auf den Punkt. Wohnen ist ein Grundbedürfnis, über das wir uns meistens nur dann Gedanken machen, wenn es droht wegzufallen.

**Wohnen bietet einerseits bestimmte Leistungen wie:** Schlafmöglichkeit, Ernährung, Pflege und Hygiene, Lagerung des Besitzes. Zusatzfunktionen sind Möglichkeiten für Freizeitgestaltung und Arbeit.

Wohnen ist aber auch ein **Rückzugsort**, ein **Ort der Regression**, ein Ort, in dem die Bedürfnisse nach **Sicherheit und Vertrautheit** im Idealfall erfüllt werden.

Abschirmung nach Außen ermöglicht Ungestörtheit und Intimität. Nur einem bestimmten Personenkreis wird Zutritt zu diesem privaten Raum gewährt.

Die **„Bühne des Wohnraums“** zählt zu den intimsten Bühnen, neben den **verinnerlichten Rollen und unserem Körper.** Wir gestalten sie nach unseren Vorlieben



und Geschmack, wir bestimmen wer Zutritt bekommen, wir bestimmen, ob wir dort alleine leben oder mit anderen „MitspielerInnen“ zusammen.

Wir sind dort von der Außenwelt unbeobachtet und können ohne Druck und Stress **so sein wie wir sein wollen**, ohne dass dies von fremden Menschen wahrgenommen wird.

Mit mir hatte man Großes vor und jetzt bin ich zur Problemzone mutiert. Dabei stellt sich ja die Frage ob ich wirklich die Problemzone bin oder nur ein Ausdruck dessen.

Wie Rosa schon erzählt hat, hat sie damit begonnen mich ganz liebevoll einzurichten und zu gestalten, aber sie hatte nicht genug Kraft es durchzuziehen und mich dauerhaft liebevoll zu behandeln, sondern ließ mich mit meinem ganzen wunderbaren Potential zur drittklassigen Abstellkammer verkommen. Da hätte ich mir echt mehr verdient.

Aber es ist so, dass, und das sagt auch die Literatur, **so wie wir mit unseren Sachen umgehen, so ist auch mit uns umgegangen worden.**

Bezogen auf Rosa sehe ich es so, dass sie in ihrer Kindheit mit Verlusten und Kränkungen von Bezugspersonen konfrontiert war und sie sich abgewöhnt hat ihre Gefühle wahrzunehmen, weil sie das gar nicht ausgehalten hätte.



Foto pexels Farzad Sedaghat

Die Wohnung oder in diesem Falle ich als rotes Zimmer bin ein Ausdruck wie Rosa mit sich selber umgeht und auch in anderen Lebensbereichen fällt es Rosa schwer sich zu strukturieren und zu priorisieren: von ihrem Studium hat sie eh schon erzählt. Rosa hat aber

auch ziemliche Geldprobleme. Sie bekommt ständig Mahnungen und Zahlungserinnerungen und schaut diese dann gar nicht an und kümmert sich auch nicht richtig drum.

Letztendlich bringt sich Rosa immer wieder in eine Situation in **der sie sich schon als Kind befunden hat:**



Foto pixabay

Als Kind hatte sie Schuldgefühle weil sich die Eltern massiv gestritten haben.

Heute hat sie Schuldgefühle weil sie ihre Erledigungen aufschiebt und langsam aber sicher ein schwer auflösbares Chaos in vielen Lebensbereichen entsteht.

Als Kind schämte sie sich für ihr instabiles Elternhaus. Heute schämt sie sich für ihre Wohnung.

Als Kind hatte sie wenig Freunde, weil es ihr schwer viel sich auf jemanden einzulassen.

Heute hat sie wenig Freunde, weil sie alle mit ihrer Verschieberei vergrault hat und sie ständig Ausreden erfindet warum man nicht zu ihr kommen kann.

Die Frage ist wofür stehe ich denn als Rotes Zimmer, so wie ich ursprünglich geplant war?

Ich war ein bisschen das Symbol für Rosas Wunsch nach einer heilen Welt. Aber Rosas **innere Welt ist nicht heil sondern zerrissen**. Man könnte auch sagen Ihr inneres Ich ist fragmentiert und diese **Fragmentierung zeigt sich im äußeren Umfeld** – also in dem Durcheinander in der Wohnung und dem Aufschieben von Tätigkeiten.

Es wäre aus meiner Sicht wichtig, dass Rosa das erkennen kann. Erst wenn sie ihre inneren Wunden erkennt und die soweit verheilt sind hat Rosa die Kraft **sich mit dem Äußeren,**

**also mit mir zu beschäftigen. Bis jetzt braucht sie so viel Energie ihre inneren zerrissenen Anteile zusammenzuhalten. Das kompensiert sie damit dass sie mich so aussehen lässt wie ich halt aussehe:**

Chaotisch, fehlgenützt oder gar nicht mehr genützt, verheimlicht, am besten wird die Türe zugesperrt und man schaut gar nicht mehr hinein weil man das Chaos dann nicht mehr sehen muss.

Ich bin mir sicher dass ich irgendwann das schöne rote Zimmer sein werde, das Rosa sich gewünscht hat.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit