

# Der innere Schweinehund

*Wir alle haben ein Haustier, wer kennt ihn nicht, den inneren Schweinehund. Er begleitet uns auf Schritt und Tritt und behält doch meist die Oberhand, wenn es darum geht, ob wir heute noch etwas tun oder es doch auf morgen verschieben, verschieben ist meist die Wahl.*

## Studieren und der Schweinehund

An einer Universität sollten Studierende nicht nur ihrem Studium folgen, sondern auch für ihr Leben wichtige Soft Skills mitnehmen. Eine wichtige Kompetenz ist die Selbstorganisation und Eigeninitiative, die man sich während des Studiums aneignen sollte. Bei der Eigeninitiative kommt auch der innere Schweinehund ins Spiel. Wie oft standen wir nicht schon vor der Frage: Gehe ich heute in die Vorlesung oder bleibe ich daheim? Es gibt ein Skriptum, die Präsentation ist online und Mitschrift wird man schon von einem/r Mitstudierenden bekommen. Biergarten, Kaffeehaus oder das gemütliche Bett sind doch viel angenehmer als die Sitzmöglichkeiten in den Hörsälen. Doch zu Semesterende kommt die Stress-Zeit. Klausuren, Abgabetermine, mündliche Prüfungen und Präsentationen, zu denen wir alle wohl vorbereitet antreten sollten. Wohl vorbereitet bedeutet oft zwei und mehr Wochen lernen, vielleicht doch mal die Vorlesungen besuchen und doch nicht nur das Studierendenleben genießen. Auch wenn man sich am Anfang des Semesters Vorsätze macht, der innere Schweinehund funkt uns immer dazwischen.

## Schweinehund sabotiert uns

Der Schweinehund ist ein Meister der Verkleidung, nichtsahnend tappen wir immer wieder in seine Falle, lassen uns von seinen Tricks und Taktiken beeindrucken. Der Schweinehund kann unsere Vorhaben zu drei verschiedenen Zeitpunkten sabotieren: im Vorfeld eines Entschlusses kann er schon unser Handeln verhindern, er kann auch dafür sorgen, dass der Wurm in der Entscheidung selber steckt oder er sabotiert einfach nur die Ausführung an und für sich. Die

Taktiken des verhinderten Entschlusses sind uns wohl alle bekannt und geläufig: neben der Unmöglichkeitstaktik („Das ist schier unlösbar!“) gibt es noch die Verzögerungstaktik, die Verharmlosung und das Nicht-Zuständig-Sein. Der Erfolg einer Sache hängt von der Eindeutigkeit der Entscheidung ab, den Wurm in einer Entscheidung zu finden, ist ganz leicht, wir haben sicher schon alle einmal gesagt: „Morgen werde ich versuchen, früher aufzustehen“. Genau hinter dem „Versuchen“ steckt der Schweinehund, denn „Versuchen kostet nichts - und bringt auch nichts“, so ein Leitspruch des Schweinehundes. Überforderungen, nichts Konkretes, Unverbindliches und keine festen Termine, die Taktiken des Schweinehundes sind weitreichend und er bedient sich der gesamten Palette um gegen uns zu gewinnen. Die Ausführung selbst sabotiert unser Haustier am liebsten durch die Abbruchtaktik. Bei vielen Vorhaben stoßen wir irgendwann auf eine Phase, in der die Motivation in den Keller fällt, genau der richtige Zeitpunkt für den Schweinehund, mit „Lohnt sich die Arbeit wirklich?“ will er uns vom Durchhalten abbringen und einen Abbruch erzwingen.

## Wenn er siegt...

Was passiert nun, wenn unser Haustier siegt? Wir suchen einen Sündenbock, und finden diesen auch meistens. Diese Sündenbock-Taktik ist auch psychologisch nachgewiesen: „Wenn etwas nicht geklappt hat oder schiefgelaufen ist, wird ein Schuldiger gesucht, an den/die unbewusst/automatisch die Verantwortung für den selbst verursachten Misserfolg abgegeben wird.“ Oft wird hier dann etwas willkürlich Konkretes hergenommen wie das Wetter, das Datum, der eigene Charakter, das Sternzeichen oder gar die

Zeit. In manchen Fällen werden auch höhere Kräfte an den Pranger gestellt, die Umstände, das Schicksal oder die Sterne werden oft als Sündenböcke herangezogen.

## Umgang mit dem Schweinehund

Es gibt vier Grundregeln im Umgang mit dem Schweinehund, die uns allen klar sein sollten: Wir können vor dem Schweinehund nicht weglaufen, vertreiben lässt er sich auch nicht. Er ist in uns, er gehört zu uns und er wird uns für immer treu sein. Weiters können wir den Schweinehund nicht auf Dauer einsperren, je länger wir ihn verstecken, desto stärker kommt er danach wieder hervor. Wir müssen auch immer Widerstand bieten und dem Schweinehund nicht die Herrschaft überlassen und zu guter Letzt müssen wir lernen, mit unserem Schweinehund zu leben und ihn gegebenenfalls zu zähmen.

## Akzeptieren lernen

Es geht nicht darum, dass wir den inneren Schweinehund bekämpfen, unterdrücken oder gar abtöten, denn dann würden wir etwas von uns bekämpfen, wir müssen den inneren Schweinehund vielmehr in unser Leben integrieren und erst wenn wir das schaffen, kommen wir weiter. Der innere Schweinehund ist Teil unserer Persönlichkeit, uns bleibt nichts anderes übrig als das zur Kenntnis zu nehmen. Auch wenn wir glauben, dass unser ganz persönliches Haustier uns sabotieren will, will er im Grunde genommen als unser Begleiter nur unser Bestes. In den meisten Fällen will er uns einfach nur vor Überforderung, Überarbeitung und Überanstrengung bewahren und verhindern, dass wir unsere eigenen Grenzen zu sehr überschreiten. Wir müssen also sehr bewusst mit ihm umgehen und wachsam ein Auge auf ihn werfen, dann können wir erkennen, wenn er uns wieder einmal sinnvolle Grenzen in unserem Leben aufzeigt und uns vor Sachen wie Stress und Burn-out bewahren will. Das heißt, wir müssen lernen, auf uns selbst zu achten.