

## 365 Tage VÄJ - Vorzeitiger Abbruch

### Nun ist es also soweit: Es hat ein Ende mit dem VÄJ

313 Tage habe ich es statt der geplanten 365 Tage ausgehalten. Der vorzeitige Abbruch des [VÄJ](#) kommt relativ spät, wenn ich bedenke, dass ich das [Veränderungsjournal](#) schon reichlich lange satt habe.

Gut Ding braucht Weile. Manch Ding erledigt sich von selbst.

### Übung in Geduld und Disziplin

313 Tage lang habe ich das Veränderungsjournal durchgezogen.

Dieses Reflexionsinstrument hat mich physisch lange beschäftigt. An manchen Abenden war ich inhaltlich kurz und knapp unterwegs, so dass ich nur 15-20 Minuten unter Hochdruck geschrieben habe. An anderen Abenden wiederum hat mich das VÄJ weit mehr als eine Stunde gekostet.

Mit vier Personen habe ich meine Erfahrungen geteilt, so dass sie mir zeitversetzt durch meine Erlebnisse folgen konnten.

Die Tagesleitsätze des VÄJ waren zu ihrer Zeit einige Male situativ wichtig und in ihren Aussagen großzügig betrachtet sogar weitgehend richtig. Manches Mal fühlte ich mich von ihrer Plattheit und Stumpfheit allerdings auch ausgesprochen geärgert. Sie sprachlich zu korrigieren, wenn ein Komma fehlte, und sie in ihrer Anrede als ich-Aussage umzuformulieren, damit ich mich überhaupt angesprochen fühlte, waren notwendige, tägliche Starthandlungen.

### Teilen

Das VÄJ hatte ich gemeinsam mit einer Freundin begonnen, die mir am Herzen liegt.

Bei aller Freundschaft hatte mich das abendliche Teilen per Email bald aus mehreren Gründen genervt: Technisch war es komplex. Ich musste dafür erst mühsam online in meinen Privat-Account einsteigen – wer braucht denn das nach Mitternacht? Auch war mir klar, wenn ich meine Beiträge nachts faul über meinen Job-Account versende, bekomme ich womöglich inhaltliche Antworten und Kommentare dorthin, die versehentlich von Kollegen gelesen werden konnten. Das sehe ich nach wie vor als meine Verantwortung, somit empfand ich den Austausch bereits früh als Belastung.

Emotional konnte ich dem Anspruch des Teilens auch nicht ehrlich genügen. Ich wollte mich weder auf die Inhalte der Freundin beziehen müssen und damit als Korrektiv, Wertung oder selbsternannter Coach wirken, noch wollte ich sie zu Kommentaren über meine Reflexionen nötigen. Damit hätte sich aus dem Tagesreport ein Dialog in Form einer Kettenkommunikation entwickelt hätten. Der sich daraus entwickelnde Loop aus gegenseitigen Vertiefungen fühlte sich für mich unangemessen und ablenkend an.

## **Ungewollte Verstörung**

Recht früh habe ich den Austausch gestoppt - so, als habe ich auch das VÄJ nicht mehr fortgesetzt. Die daraus resultierenden Irritationen habe ich erst einmal zurückhaltend in Kauf genommen, um sie später aufzuklären.

Beruhigend und wiederum leichter fand ich im Gegensatz zum dialogischen Austausch die zeitversetzten, wenigen Kommentare meiner Freunde, die dem Reflexionsprozess als Zaungäste beiwohnten und sehr selten, sehr behutsam von ihrem Wissen Gebrauch machten. Dieser Unterschied rührte vor allem daher, dass sie nicht involviert waren.

## **Widerspruch zwischen Prozess und Ergebnis**

Das VÄJ hatte mehr oder weniger Tagebuchcharakter durch die selbstgewählte Form, Vorhaben morgens aufzulisten und mit diesen abends abzurechnen. Mein eigenes, handschriftliches Tagebuch kam durch die zeitliche Zusatzleistung bald zu kurz. In meinem Arbeitsalltag gibt es viel Raum für die eigene Gestaltung, wenn ich akzeptiere, dass ich sehr viel arbeite. Doch vorne und hinten am Tag jeweils ein dickes Stück abzuzwacken, wurde zu viel des Guten.

Mit Jahresende 2015 hatte ich gleichzeitig wieder mit leichtem Sport angefangen. Der wollte auch noch irgendwo in die sechs privaten Wachstunden passen. Das gänzlich neue Anliegen, endlich mehr zu schlafen, fand in dieser Tagesplanung schließlich gar keinen Raum.

Wie auch immer ich es anfang: Organisatorisch blieb jeden Tag etwas auf der Strecke. Mein Schlaf, meine Ruhe, meine Vor- oder Nachbereitung und allem voran und schließlich durchgängig meine Schreiberei. Intellektuell ist es deutlich leichter, seine Tagesergebnisse zusammenzutragen, als sich mit neuen Fragestellungen oder gar einem qualitativen Text auseinanderzusetzen.

## **Abgleich der Zielerreichung**

Wenn ich heute, nach fast einem Jahr, den Vergleich zwischen meinen formulierten Zielen vom 01.10.2015 und dem bisher Erreichten wage, ist die Diskrepanz deutlich: Meine damals definierten Anliegen und Wünsche decken sich kaum mit dem erreichten Ergebnis. Schlimmer noch: Sie decken sich auch nicht mit meinen wirklichen Vorstellungen, wie ich leben will.

Wie leicht habe ich mich doch durch die Einladungen dieses schon von Beginn an mit Skepsis betrachteten Buches zu Zieldefinitionen verleiten lassen, die nicht zu meiner Realität und meinem Anspruch passen und damit kaum im Zusammenhang mit meiner persönlichen Zufriedenheit stehen?

## **Fazit**

Die von Herrn Grzeskowitz im Veränderungsjournal angebotenen Leit- oder Sinnsprüche sind vom Prinzip her meist richtig. Einige von ihnen sind sprachlich und inhaltlich falsch. Bei 365 Sprüchen verzeihe ich fast, wenn der eine oder andere schließlich wirklich unsinnig ist.

Was ich aus ihnen mache oder in sie hineinlese, ist allein meine Sache. Manche der Impulssätze zirkeln für eine Weile um ein Thema, entwickeln dieses, kommen jedoch nach meiner Erkenntnis nicht zu einer Klimax. Die Reihenfolge der abgehandelten Kerngedanken hat sich mir selbst nach 300 Tagen nicht erschlossen. Einige Themen wiederholen sich, ohne dass sie damit an Tiefe gewinnen.

Wenn dieser Reflexionsform wirklich etwas fehlt, sind das Tiefgang, inhaltlich-theoretische Inspiration und Forderung sowie Logik im Aufbau. Am Tiefgang habe ich eine Weile gekaut und versucht, ihn selbst hinein zu quälen. Die anderen als fehlend erlebten Elemente habe ich mir in der schreiberischen Alltagsroutine selbst auch nicht erarbeiten können.

Provozierend *schön* finde ich übrigens den Impulssatz für **Tag 365**:

Nichts wird sich verändern, bevor Sie anfangen, etwas zu verändern.

Wohl wahr. In den letzten 345 Tagen habe ich in meinem Leben sehr, sehr viel verändert. Das Wenigste ist auf meine Tagesreflexionen zurückzuführen. Den Anteil des VÄJ kann ich an den Stellen sehen, wenn ich unangenehme Situationen antizipiert und schließlich gelöst habe.

Hinreißend ironisch schließt der Verfasser diese einjährige Reflexionsreise am letzten Tag mit dem Hinweis, dass sich nichts verändert, bevor man anfängt, etwas zu verändern. Nach meinem Geschmack übertreibt er die Fopperei an dieser Stelle.

## **Vorzeitiger Abbruch**

Hätte mir das VÄJ mehr gebracht als die strukturierte Tagesplanung, wäre ich vermutlich inspirierter und nachdrücklicher dran geblieben. Leider war der Neureiz bereits zum Jahreswechsel aufgezehrt. Die inhaltliche Bereicherung hatte sich schon zu Beginn immer wieder mit Zweifeln gemischt.

Von heute aus in 20 Tagen wäre ich mit dem Veränderungsjournal durch gewesen. Mehr als 300 Tage habe ich mich auf diese organisatorische Gymnastik eingelassen und vielleicht heimlich auf ein Wunder gewartet.

Das eigentliche Wunder steckt wie so oft auch hier im kleinen Detail: ich darf die Dinge, die mich nicht erfüllen, einfach ziehen lassen. Zu diesem Schluss bin ich schon vor Monaten gekommen, aber im chinesischen Sternzeichen bin ich Hund: die brauchen - auch wenn sie sich dessen nicht immer gewahr sind - einige Zeit länger, bis sie von etwas ablassen.

## **Neue Ruhe**

Ich habe mich für eine andere Form der Tagesreflexion entschieden, die mir richtiger erscheint. Sie gibt mir die Ruhe, die ich schon lange suche.

Was es zu teilen gibt, findet seinen Weg.