

Immer auf den letzten Drücker

„Morgen, morgen,
nur nicht heute“
sagen keineswegs
nur faule Leute.
Warum neigen auch
fleißige Menschen
zum **Aufschieben**
und wann schlägt
die Eigenart in ein
echtes Problem um?

ARIANE STUDIERT IM 17. SEMESTER Germanistik. Vor lauter Beziehungsstress kam sie noch nicht dazu, ihre Magisterarbeit zu schreiben. Robert will schon seit zwei Jahren von seiner Firma weg. Er findet aber nie die Zeit für Bewerbungen. Marion nimmt sich schon das fünfte Wochenende in Folge vor, ihre Steuererklärung zu erledigen. Immer kam etwas dazwischen. Ihre Mutter mit stundenlangen Telefonaten, die Bügelwäsche oder das trübselige Wetter, das ihr einfach den Elan raubte.

Ariane, Robert und Marion könnten auch anders heißen. Sie stehen lediglich für drei der vielen Gesichter des Aufschiebens oder der Procrastination, wie die „Aufschieberitis“ in der Fachsprache heißt. Es gibt Aufschieber, die den Anfang nicht finden, und solche, die nicht abschließen können. Die einen springen regelmäßig in den bereits anfahrenden Zug, die anderen stehen eine Viertel-

stunde zu früh am Bahnsteig – wer zum Zug muss, kann schließlich den schwierigen Kunden nicht mehr anrufen. Zu den Gesichtern des Aufschiebens gehört auch, abends nicht vom Fernseher wegzukommen, obwohl man sich vorgenommen hat, früh ins Bett zu gehen.

Zwei Typen

Hans-Werner Rückert, Leiter der Studien- und psychologischen Beratungsstelle der Freien Universität Berlin, unterscheidet in zwei Haupt-Aufschiebetypen: den „arousal“ und den „avoiding procrastinator“. Ersterer wird auch als „aktiver Procrastinator“ bezeichnet. Ihm geht es beim Aufschieben ums Adrenalin. „Das sind Menschen, denen der normale Grad an Erregung nicht reicht. Indem sie Dinge auf den letzten Drücker erledigen, bringen sie einen Kick in ihr Leben“, erklärt Rückert. Abgabetermin in vier Wochen? Geschätzte

Arbeitszeit 24 Stunden? Das lässt dem Adrenalin-Junkie 27 Tage Zeit, um Druck aufzubauen. Je näher der Termin, desto höher die Spannung. Am Tag zwei vor Abgabe setzt er sich hin, schreibt sein Referat – selbstverständlich braucht er dafür auch die Nacht – und gibt es am nächsten Morgen pünktlich um neun ab. Welch Hochgefühl, wenn die Spannung mit einem Schlag wegfällt und der Aufschieber sich völlig leer und erschöpft fühlt! Als Erklärung für sein Verhalten führt der „arousel procrastinator“ an, dass ihm vorher kein vernünftiger Gedanke eingefallen sei. Was in den meisten Fällen auch stimmt. Denn zum einen ist ihm nicht bewusst, dass er den Kick sucht. Zum anderen „kann man sich das auch so lange einreden, bis einem wirklich immer erst kurz vor Abgabe etwas einfällt“, weiß Rückert.

Der zweite Typ, der passive „avoiding procrastinator“, drückt sich vor unangenehmen Aufgaben. Er hat aber auch Angst, dass sein Ergebnis den eigenen oder fremden Ansprüchen nicht gerecht werden könnte. Fängt er spät mit der Arbeit an, kann er hinterher



BUCHTIPPS

Schluss mit dem ewigen Aufschieben – Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen, Hans-Werner Rückert, Campus-Verlag, 17,90 €, ISBN 3-593-38144-3

Bessere Planung verschafft Luft. Mit einer Kinderbetreuung zum Beispiel muss der Weg zur Kita nicht in Stress für Mutter und Kind ausarten.



Zeitmangel vorschieben, falls sie nicht gut genug ausfällt. Lässt er sich dagegen reichlich Zeit, müsste er sich im Falle eines unbefriedigenden Ergebnisses Unfähigkeit vorwerfen. Vor allem Perfektionisten gehören eher diesem Typ an, aber auch sehr angepasste oder unsichere Menschen, die ihrer Umgebung alles recht machen wollen.

Chronische Aufschieber

Was die Steuererklärung betrifft, so ist Aufschieben eher üblich und harmlos, kaum jemand füllt gerne Formulare aus und spätestens, wenn der letzte Drücker gekommen ist, rafften sich die meisten dann doch dazu auf. Wenn allerdings Lebenspläne ständig auf die lange Bank geschoben werden oder der Druck

Runter von der langen Bank

Allgemeingültige Rezepte gegen das Aufschieben gibt es nicht. Hinter Procrastination steckt gelegentlich zwar auch mangelndes Zeitmanagement, bei dem die einschlägigen Tipps wie „To-do-Listen anfertigen“ und „Prioritäten setzen“ weiterhelfen. Einige Anregungen können jedoch noch darüber hinaus hilfreich sein:

- * Fragen Sie sich: Stört mich mein Chaos wirklich? Stört es die Kollegen, Freunde, den Partner? Wenn nicht: **ENTSCHEIDEN SIE SICH BEWUSST** dafür, weiterhin aufzuschieben, und hören Sie auf, sich mit Vorwürfen zu zermürben.
- * **BELOHNEN** Sie sich selbst: Nach dem lange gemiedenen Zahnarzttermin gehe ich ins Kino. Und nur danach! Oder: Wenn ich den Bericht am Donnerstag statt am Montag erledigt habe, bleibt Zeit für den schon viermal verschobenen Kurzurlaub.
- * **FANGEN SIE EINFACH AN**, anstatt Gründe dafür zu suchen, warum Sie es nicht tun. Wenn Sie den Anfang nicht finden, beginnen Sie halt in der Mitte.
- * Meiden Sie konsequent **NEBENSCHAUPLÄTZE**.
- * Zerlegen Sie Aufgaben in **KLEINERE EINHEITEN**. Bei einer Präsentation könnte das beispielsweise so aussehen: Stichpunkte festlegen, Unterpunkte notieren, ersten Punkt ausformulieren, zweiten Punkt und so weiter.
- * Wer massiv unter seinem Verhalten **LEIDET**, sollte zum Psychotherapeuten gehen.

überhandnimmt, kann das zur echten Belastung führen. „Bei Studierenden schätzt man, dass 70 Prozent aufschieben. Unter diesen finden sich 25 Prozent chronisch harte Procrastinatoren“, stellt Hans-Werner Rückert fest. Die „chronisch harten“ sind diejenigen Menschen, die aufgrund dieses Verhaltens ernsthafte persönliche oder finanzielle Probleme bekommen.



Selbst wenn die Quote der „Härtefälle“ bei Berufstätigen vermutlich niedriger ausfällt, legen die Zahlen doch nahe, dass sich nicht wenige Menschen mit ewigem Aufschieben das Leben schwer machen – zumindest, wenn sie eher dem passiven Typ zuzurechnen sind. Psychologiestudentinnen der Universität Münster haben in einer Umfrage festgestellt, dass Procrastination häufig mit Depressionen und Versagensängsten einhergeht. Daraus lässt sich zwar nicht ableiten, ob ständiges Verschieben depressiv macht oder ob Depressive eher zum Verschieben neigen. Es dürfte jedoch auf der Hand liegen, dass ein immer wieder hinausgezögerter Jobwechsel oder eine nie vollendete Diplomarbeit nicht eben glücklich machen. Un- >

Aufgaben in kleinere Einheiten zerlegen kann helfen. Dann bleibt unter dem Strich mehr Zeit – ob zum Einkaufen oder für die Vorbereitung auf die Arbeit.



> abhängig davon, ob die Depression oder die Procrastination Wurzel des Übels ist, empfiehlt sich des-

halb in schweren Fällen eine psychologische Beratung.

Der aktive Typ dagegen nimmt sein Chaos an. Ein amerikanisch-kanadisches Psychologenteam bezeichnete in einer Veröffentlichung aktive Procrastination sogar als vorteilhaft. Aktive Verschieber könnten effizienter arbeiten als andere, weil sie spontan und flexibel auf unerwartete Ereignisse reagieren. Letzten Endes hängt es jedoch von der eigenen Wahrnehmung ab, ob Aufschieben gut oder schlecht ist. An den Beispielen Ariane und Robert hat Aufschieben sicherlich nichts Vorteilhaftes. Marion könnte sich jedoch einen Vorteil schaffen, indem sie ihre Steuererklärung bis zum Stichtag einfach ignoriert. <



Plädoyer für die Chaoten



Ulla Meinecke, Musikerin und Autorin, hat zur Leipziger Buchmesse ihr Buch „Willkommen in Teufels Küche“ vorgestellt, in dem sie von Chaoten und Aufschiebern erzählt.

VIVE: Frau Meinecke, wie kamen Sie auf dieses Thema?

ULLA MEINECKE: Dieses Verhalten fiel mir immer wieder in meiner Umgebung auf. Ich wusste gar nicht, wie verbreitet das Problem ist. Ich wollte aber keinen Ratgeber schreiben, sondern nur beschreiben, was ich sehe. Die Menschen, die mich wirklich beeindruckt haben, haben alle einen chaotischen Anteil. Sie können sehr gut improvisieren und quer denken. Sie sind chaotisch, weil sie es können! Es sind sehr tüchtige Menschen, sie machen die Dinge nur anders, als die Ratgeber oder die öffentliche Meinung es vorsehen. Sie haben Abitur, eine

Ausbildung, ein Studium geschafft, aber es fehlt ihnen das Selbstbewusstsein, sie reiben sich an den Forderungen der Umwelt auf. Zur Lösung unserer Probleme sind sie die Geeigneteren, denn auf dem Amtsweg werden wir mit der modernen Welt nicht fertig.

Neigen Sie selbst dazu, Dinge auf den letzten Drücker zu erledigen?

Ich gehe auf das Spiel mit den Dämonen nicht mehr ein, ich kenne sie, verschiebe bewusst und übernehme dann auch die Konsequenzen. Ich kann ganz gut die Füße hochlegen, weil ich ein fauler Mensch bin. Aber ich kann auch gezielt arbeiten und das ganze unproduktive Getöse weglassen. Wichtig ist, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen.

Stört es Sie, wenn andere aufschieben?

Wenn ich an ein Konzert denke: Es ist mir egal, wann die Musiker ihre Noten lernen, Hauptsache, bei der letzten Probe können sie die Stücke.