

Auf den letzten Drücker

„Aufschub heißt der Dieb der Zeit“, schrieb der englische Dichter Edward Young schon vor etwa dreihundert Jahren. „Aufschieberitis“, das psychologische Fachwort dafür lautet „Prokrastination“ (von lateinisch „pro“ - für, „cras“ - morgen), ist je nach Sichtweise: Eine sympathische menschliche Schwäche, eine Verzögerungstaktik, eine ernst zu nehmende Lernstörung unter der vor allem Studenten leiden, ein Verschwendungsmechanismus, ein Trendleiden oder gar eine Volkskrankheit. Weltweit leidet angeblich fast jeder Vierte unter dieser Verhaltensauffälligkeit. Ach, wer kennt sie nicht?

Aufschieberitis kann relativ harmlos sein, wenn sie nur gelegentlich auftritt. Systematisches, chronisches Aufschieben ist jedoch nicht nur ärgerlich, sondern auf Dauer sehr frustrierend. Man schafft nicht mehr, was man sich vornimmt, man zweifelt bald an der eigenen Leistungsfähigkeit. Irgendwann geht das Selbstwertgefühl „baden“, dafür hat man Schuldgefühle. Man gerät in einen Teufelskreis und nimmt sich das übel. Angstzustände und Depressionen können schlimmstenfalls die Folgen sein.

„Beim chronischen Aufschieben unterscheidet man grundsätzlich zwei Typen: den Vermeidungsaufschieber und den Erregungsaufschieber“, erklärt der Psychologe Hans Werner Rückert von der Freien Universität Berlin. Der Vermeider vertagt Entscheidungen auch, um sich selbst zu schützen. Bedingt durch Selbstzweifel oder einen Hang zum Perfektionismus befürchtet er, seine Arbeit könnte nicht gut genug sein. Er schiebt sie darum so lange vor sich her, bis er irgendwann sagen kann: „In der Kürze der Zeit war nicht mehr möglich“. Ab und an verschiebt der Vermeider auch aus Angst vor dem Erfolg: Einerseits würde er zwar gern den nächsten Karriereschritt gehen, aber andererseits bedeutet Aufstieg eben nicht nur mehr Anerkennung und mehr Geld, sondern vor allem: mehr Verantwortung. „Der Erregungsaufschieber dagegen hat andere Motive: Er erledigt grundsätzlich alles auf den letzten Drücker, weil er sich dadurch den Kick holt, den er mit gut geplanter Arbeit nie erreicht hätte“, so Rückert. Er braucht den Druck einer heranrückenden Deadline, um sich zu motivieren und er hat das Gefühl, unter Stress schneller und effektiver arbeiten zu können. Wenn jemand zum Beispiel erzählt, wie er gerade noch in den letztmöglichen Zug gesprungen ist, kribbelt es sogar beim Zuhören. Sowohl beim Vermeidungs- als auch beim Erregungsaufschieber werden Stresshormone ausgeschüttet. Wenn die Deadline dann gerade noch so geschafft wird, lässt der Stress schlagartig nach. Man atmet - zumindest fürs Erste - erleichtert auf.

Doch auch unter der chronischen Schwelle gibt es mannigfache persönliche Gründe für syste-

matisches Aufschieben: fehlende Erfolgserlebnisse, unzureichende Motivation, weil der Sinn der Tätigkeit entweder nicht klar oder zu unbedeutend ist, schlicht Unlust, weil die Sache einfach keinen Spaß macht, ein Trotzgefühl aus der Kindheit, das uns sagt, „dass man doch nicht das macht, was andere von einem erwarten“, Defizite in der Selbstorganisation, Angst vor der Beurteilung durch andere. Aufgaben, die man vor sich herschiebt, können unangenehm sein, keinen Erledigungstermin haben, zu schwer oder zu langweilig sein oder sich vielleicht von selbst erledigen. Aufschieber sind in aller Regel nicht faul im Sinne von inaktiv - im Gegenteil: Sie sind fast immer beschäftigt. Der typische Aufschieber putzt das Bad oder den Kühlschrank, er räumt den Keller auf, spült Geschirr, checkt seine E-Mails, liest Zeitung oder füttert den Hamster. Kurzum: er widmet sich Ersatztätigkeiten, auch ungeliebten Tätigkeiten, solange er dadurch nur etwas Belastenderes vermeiden kann. Fakt ist: Nur die wenigsten können die Ersatzhandlungen genießen. Denn ein ständig schlechtes Gewissen hindert sie daran. Von Aristoteles stammt der Satz: „Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen.“ Das Gegenteil von aufschieben ist anfangen. Deshalb: Praktizieren Sie die 5-Minuten-Technik. Beginnen Sie eine Aufgabe und arbeiten Sie konzentriert genau fünf Minuten daran, mit der Option, nach Ablauf dieser Zeit damit aufzuhören. Der Trick dabei ist, dass man die Aufgabe fortsetzt, wenn man einmal dabei ist.

Vor dem Anfangen müssen drei Fragen geklärt werden: Wann, wo, wie?

Terminierte Anfangszeiten sollten genau eingehalten werden. Wer zehn Minuten „durchgehen“ lässt, schiebt schnell auch zwei Stunden auf.

Lösen Sie Motivationskonflikte. In jedem Menschen konkurrieren mehrere „Ichs“ ständig miteinander. Das eine will zum Beispiel in der Sonne liegen und zwar nicht nur jetzt, sondern auch morgen und übermorgen. Das andere will langfristige Ziele erreichen. Der Kompromiss heißt: Jetzt arbeiten, bedeutet später länger in

der Sonne liegen.

Planen und machen Sie kleine Schritte. Ein vager Arbeitsplan ist wertlos. Bei der Zeitplanung hilft oft die 50-Prozent-Regel: Man braucht für die meisten Aufgaben doppelt so lange, wie man anfangs dachte.

Steuern Sie mit der Salamtaktik dagegen. Schreiben Sie Ihre Etappenziele auf große Papierbögen und hängen sie diese an die Wand. Schrittweises Abhaken nach Zielerreichung schafft Erfolgserlebnisse und hilft, den nächsten Schritt anzugehen.

Führen Sie Tagebuch. Das Protokollieren der Arbeitszeit lässt das eigene Arbeitstempo besser einschätzen. Wieviel Zeit verbringe ich wirklich mit Arbeit? Wieviel Zeit verbringe ich lediglich mit Gedanken daran? Planen Sie feste Erholungszeiten ein. Länger als sechs bis sieben Stunden ist kaum jemand effektiv. Genießen Sie freie Stunden ohne schlechtes Gewissen.

Suchen Sie gegebenenfalls Hilfe. Depression und Aufschieben treten oft gemeinsam auf und können sich verstärken. Wenn die Depression kommt, klappt nichts mehr. Zögern Sie in einem solchen Fall nicht, einen Psychologen um Rat zu fragen.

Setzen Sie die Fähigkeit zum Aufschieben zu etwas Nützlichem ein, indem Sie das Aufschieben selbst aufschieben.

Im Übrigen: In Maßen kann Aufschieberitis auch eine Stärke sein. Wer abwartet, gibt der Kreativität eine Chance. Wenn Sie etwas Schwieriges vertagen, arbeitet es in Ihnen unbewusst weiter. Das Vertagen kann Sie davor schützen, schlechte Entscheidungen zu treffen, wenn Sie sich ängstlich fühlen. Aber bitte, nicht als Ausrede gebrauchen!

Prof. Dr. Johann Geh war 22 Jahre Schulleiter der Karl-Arnold-Schule im Beruflichen Schulzentrum Biberach. Nach dem Wechsel in den Ruhestand habilitierte er im Fach Erwachsenenpädagogik und übernahm Lehraufträge an verschiedenen Universitäten und an der Hochschule Biberach. Bei der IHK U/m betreut er das Projekt: „Finden und Fördern von Begabungen und Interessen im naturwissenschaftlich-technischen Bereich“ und ist Vorsitzender des „Netzwerkes für berufliche Fortbildung“ im Landkreis Biberach.

