



MORGEN, MORGEN, NUR NICHT HEUTE ...

Wir alle schieben ab und zu Unangenehmes vor uns her. Das ist nicht schlimm. Problematisch wird diese Tendenz dann, wenn man sich chronisch um Nebensächliches kümmert und die eigentlichen Aufgaben vernachlässigt.

Zuerst mal eine rauchen. Den Bleistift spitzen. Die neuen E-Mails kurz durchsehen. Mal kurz zum Kaffee-Automaten. Jetzt aber ... – oh, eine neue E-Mail, mal sehen. Kommt Ihnen bekannt vor, oder? Keine Sorge, Sie sind gesund. Etwas ineffizient vielleicht, aber gesund. «Aufschieberitis ist menschlich, bis zu einem gewissen Grad», sagt Ivan Blatter, Berater für produktives Arbeiten aus Basel. Jeder schiebe mal Unangenehmes vor sich her – aufräumen beispielsweise oder aufstehen frühmorgens: Man drücke doch gerne ein-, zweimal auf die Schlummertaste des Weckers. Problematisch werde es erst, wenn man ständig aufschiebe, wenn man keine Leistung mehr abrufen könne.

«Chronisches Aufschieben ist ein Verhaltensmuster, eine Handlungsstörung», erklärt Hans-Werner Rückert, Psychoanalytiker an der Freien Universität Berlin. Diese könne als Symptom einer psychischen Erkrankung auftreten, einer Depression beispielsweise. Aufschieben könne aber auch eine eigene Störungsform sein – in der Fachwelt Prokrastination genannt. Übrigens: Die Endung «-itis» sollte man vermeiden, sie weist medizinisch immer auf eine Entzündung hin. Damit habe Prokrastination nun wirklich nichts zu tun. «Sonst könnte man sie ja mit Antibiotika heilen», sagt Rückert.

Unzählige Gründe

Laut einer Untersuchung der Procrastination Research Group im kanadischen Ottawa schieben 14% der weltweit Befragten ihre Arbeiten auf, weil sie dadurch einen besonderen «Kick» bekommen. Sie arbeiten im «Panikmodus»: Alles auf den letzten Drücker – und sie geniessen es. 15% hingegen tun es, um unangenehme Gefühle zu vermeiden, die mit der Aufgabe verbunden sind – Angst beispielsweise.

Die Ursachen für Prokrastination seien vielfältig: Die Persönlichkeitsstruktur kann eine Rolle spielen – der Perfektionist ist anfälliger als jemand, der die Sieben auch mal grade sein lässt. Zum Aufschieben neige auch, wer nicht handelt, wenn ein Problem auftritt, sondern nach Schuldigen sucht – oder nach Schuld bei sich selbst. Aber auch ungeeignete Arbeitsmethoden können eine Ursache sein oder mangelnde Fähigkeiten, sich selbst zu managen.

«Wer nie gelernt hat, effizient zu planen, Aufgaben in Schritte zu unterteilen und den Zeitbedarf realistisch einzuschätzen, neigt eher zum Aufschieben», sagt Blatter. Mit Bequemlichkeit oder gar Faulheit habe das aber nichts zu tun, im Gegenteil. «Der Betroffene möchte arbeiten und leisten, aber er ist blockiert, oder er setzt sich zu stark unter Druck.» Die Folgen seien Frust, schlechtes Gewissen, sinkendes Selbstvertrauen. «Aufschieber meiden ihre eigentlichen Aufgaben, indem sie sich mit etwas anderem beschäftigen», bestätigt Rückert. Manche tarnen sich als «Workaholics»: Sie schieben ständig Projekte an, bringen aber keines zu Ende.

Ob Männlein oder Weiblein, arm oder reich: Treffen kann es jeden. «Verbreitet ist das Aufschieben dort, wo Freiräume bestehen – wenn Menschen selbst entscheiden können, wann und wie sie arbeiten. Bei Studenten beispielsweise oder bei freiberuflich Arbeitenden», weiss Rückert. Aber auch bei Schulkindern sei es zu beobachten. Dann nämlich, wenn das selbstständige Erledigen von Aufgaben nicht gefördert und belohnt werde von den Eltern. Oder wenn die Schule nur «kleinschrittige» Arbeiten aufgabe – das Kind lerne so nicht, sich über einen längeren Zeitraum selbst zu organisieren und zu motivieren.

Und wie sieht es bei den Chefs aus? «Ganz oben in der Hierarchie macht jemand die Termine für Sie – da brauchen Sie nur noch hinzugehen», sagt Rückert. Am ehesten betroffen sei die mittlere Management-Ebene, im Spannungsfeld von Unterordnung und Aufsässigkeit, wo Ängste und Trotz im Spiel sind, wo jeder Konflikt schädlich für die Karriere sein kann.

Manches erledigt sich von selbst

Doch Aufschieben kann auch nützlich sein: «Manchmal erledigt sich etwas von ganz allein», sagt Blatter. Und manchmal helfe ein gewisser Termindruck dabei, eine besondere Leistung zu erbringen. Rückert siehts pragmatisch: «Harmloses Aufschieben kann positive Effekte haben, man profitiert beispielsweise von einem sinkenden Preis.» Ernsthaftes Aufschieben hingegen, als Handlungsstörung, sei immer negativ.

Was kann man tun? «Alltägliches Aufschieben kann man selbst in den Griff bekommen», sagt Blatter. Mit Hilfe von Entspannungstechniken etwa, aber auch durch besseres Selbstmanagement (siehe Box oben). «Entrümpeln Sie!», rät Barbara Rüttimann, Feng-Shui-Beraterin aus Rüslikon. Zu viele unerledigte Aufgaben führten zu einer erdrückenden Stimmung. Das kostet Energie, lähmt, die Motivation sinkt, es bleibt noch mehr liegen – der klassische Selbstverstärker. «Verschaffen Sie sich einen Überblick und listen Sie auf, was Sie entrümpeln wollen.» Diese Liste mache man zum Weggefährten (siehe Box unten).



Helfen Sie sich selbst, sonst ...

Aus Sicht des Psychoanalytikers kommt man nicht umhin, sich mit seiner Aufschiebetendenz auseinanderzusetzen: Was fürchte ich? Welche Konflikte sind im Spiel? Warum bestrafe ich mich mit Erfolglosigkeit? Rückert: «Finden Sie heraus, unter welchen Umständen Sie aufschieben und wie Sie sich unmittelbar dafür belohnen.» Ein Stück weit könne man sich selbst helfen. Wer aber chronisch wichtige Arbeiten vor sich herschiebe und darunter leide, sollte einen Psychotherapeuten aufsuchen.