

20 PROZENT LEIDEN UNTER IHRER AUFSCHEBERITIS

Morgen, morgen ...



Die Bleistifte sind gespitzt und nach Größe geordnet. Auch die Mailbox ist aufgeräumt und die Blumen sind gegossen. Vielleicht sollte ich noch schnell die Rechnungen durchsehen oder den Müll runterbringen ... Nein, jetzt wird geschrieben: ein Artikel über das Aufschieben, die Prokrastination.

Nur fünf von 100 Menschen schieben nie eine Tätigkeit vor sich her, sagt eine Studie der Universität Calgary zum Thema Prokrastination. Der aus dem Lateinischen hergeleitete wissenschaftliche Terminus (pro – für, cras – morgen) rührt an den Kern des Problems: morgen, morgen, nur nicht heute ... Es gibt viele Gründe dafür, eine Aufgabe gerade jetzt nicht anzugehen. Ein Motiv kann die Furcht vor dem Versagen und der Kritik der anderen sein, sagt die Psychologie. Dieser Typus des Prokrastinierers lässt

die Aufgabe liegen, um erst gar nicht daran scheitern zu können. Eine andere Erscheinungsform des ewigen Aufschiebers sei der Perfektionist, der sich nicht zum Beginnen durchringen kann, weil er nur hundertprozentige Lösungen akzeptieren kann. Dazu kommt der sogenannte sensation seeker: Diese Person lässt sich einfach leicht ablenken. In Zeiten von Internet und Social Media wird das immer leichter.

Richtige Balance

Als Studenten-Syndrom hat die Aufschieberitis Eingang in die Wissenschaft gefunden. Mittlerweile ist klar, dass das Phänomen auch in der Arbeitswelt weit verbreitet ist. „Wir alle schieben manchmal unangenehme Dinge auf. Kritisch wird es erst, wenn der Druck von außen steigt und wichtige Dinge gar nicht erledigt werden“, berichtet der Wiener Organisationspsychologe Mag. Alfred Lackner. Manchmal schleicht sich die Prokrastination auch ins Topmanagement ein. Lackner berichtet von Fällen, in denen die Angst vor Fehlentscheidungen zum totalen Stillstand ganzer Firmen geführt habe: „Oft ist es besser, eine falsche Entscheidung zu treffen, als gar keine.“ Der Leidensdruck, der chronische Aufschieber plagt, kann nicht nur unzufrieden, sondern auch krank machen – bis hin zu Verdauungsproblemen und Schlafstörungen. Immerhin rund 20 Prozent der Erwachsenen leiden unter ihrer Aufschiebesucht – unabhängig von Alter, Geschlecht und Nationalität. Das hat eine Studie der Universität von Chicago ergeben. Dabei wurden Daten aus den USA, Großbritannien, Spanien, Venezuela, Peru und Australien ausgewertet. Wer unter seiner Prokrastination leidet, sollte darüber reden. Alfred Lackner: „Oft genügt es, mit einem Freund oder Famili-

enangehörigen darüber zu sprechen. Ich bin dagegen, das gleich zu pathologisieren; aber wenn der Leidensdruck zu arg wird, muss man auch an professionelle Hilfe denken.“ An der Westfälischen Wilhelms-Universität in Münster gibt es seit einigen Jahren eine eigene Prokrastinationsambulanz.

Nicht immer muss das Aufschieben negativ gesehen werden. Während die Fachwelt die sogenannte passive Prokrastination – bei der sich Betroffene meist abkapseln und eine Aufgabe gar nicht erledigen können – sehr kritisch sieht, können viele Fachleute der aktiven Prokrastination durchaus etwas abgewinnen: Zeitnot stellt in diesen Fällen offenbar einen eigenen Reiz dar, der oft mit beträchtlicher Kreativität bearbeitet wird. Wie das gehen kann, hat die deutsche Schriftstellerin Kathrin Passig in einem Buch dokumentiert. In „Dinge geregelt kriegen – ohne einen Funken Selbstdisziplin“ heißen die Kapitel „Übernächster Mittwoch ist auch noch ein Tag“ oder „Liegen und liegen lassen“.

Ein gewisses Maß an Sympathie für das Aufschieben findet auch Organisationspsychologe Lackner: „Ideal ist es, die Balance zu finden und die Dinge zur richtigen Zeit zu tun. Alles immer sofort zu erledigen, ist auch nicht ideal.“ Dann lasse man die anderen zu sehr über das eigene Leben bestimmen. Ohne einen zeitlichen Puffer kann man sich rasch ins Burnout rackern. Für unglückliche Aufschieber hat der erfahrene Unternehmensberater einen guten Tipp: „Wenn man sich eine große Aufgabe in kleinere Einheiten zerlegt, gelingt es leichter, die Blockade aufzulockern. Man kommt in die Handlung und hat das Erfolgsgefühl der Selbstwirksamkeit.“

Heinz Macher ■

KOMMENTAR

„Ideal ist es, die Balance zu finden und die Dinge zur richtigen Zeit zu tun. Alles immer sofort zu erledigen, ist auch nicht ideal.“

Mag. Alfred Lackner
Universitätslektor und Organisationsberater, Wien

