

DiePresse.com | **Leben** | **Lebensstil** |  **Artikel drucken**

## Volkssport Prokrastination: Stichtag Sankt Nimmerlein

20.11.2010 | 17:52 | von Timo Völker (Die Presse)

**Gibt es etwas Angenehmeres als das Aufschieben von Unangenehem?  
Prokrastinieren ist keine Krankheit im klinischen Sinn, kann aber zu einer werden.**

Diese Geschichte beginnt stilgerecht: indem sie zunächst fünf Wochen liegen bleibt, um dann auf dem letzten Drücker zu entstehen. Ein klarer Fall von Gummi-Deadline: gehört gemacht. Aber später. Morgen. Gibt ja noch genug andere Dinge, die auf Erledigung warten.

Wenn man nur eine Reihenfolge hätte für all die geistigen Post-its. Und sich in der Folge daran hielte: Durchziehen. Erledigen. Abarbeiten. Was du heute kannst besorgen. Nicht vom Weg abkommen. Und dazwischen endlich einmal in den glitschigen Kanal des E-Mail-Postfachs hinabsteigen und gründlich entrümpeln (stattdessen: alle paar Wochen die Hochwasserwarnung). Oder Schreibtisch aufräumen, wenigstens, bis man die Tischplatte sieht. Und als Zuckerguss: die Arbeit am Lebensprojekt Drehbuch tatsächlich aufnehmen (oder niemanden je wieder damit belästigen).

**Auf morgen.** Es scheint, als wären die meisten von uns nicht streng nach dem Carpe-diem-Prinzip gebaut. Im Aufschieben sind wir Brüder und Schwestern, jedenfalls, wenn wir unter uns sind.

Das Phänomen, Dinge unerledigt zu lassen, obwohl man weiß, dass es sich rächen wird oder andere darunter leiden, ist nicht neu, aber neu ist der wissenschaftliche Begriff dafür. Und das breite Interesse an dem Thema: Soeben etabliert sich ein neues Subgenre der Ratgeber-Literatur. Zur Prokrastination – kommt aus dem Lateinischen und heißt „auf morgen“ – kann sich schließlich fast jeder bekennen. Eine irgendwie sympathische Volkskrankheit. Zumindest ist man froh, nicht der Einzige zu sein, der einen Rucksack voller Pendenzen mit sich herumschleppt. In der bislang größten Umfrage zum Thema stimmten 40 Prozent der Befragten der Aussage zu, „durch Prokrastination dem eigenen Fortkommen bereits geschadet zu haben“. Das Unglück teilt man gern.

Prokrastinieren ist keine Krankheit im klinischen Sinn, kann aber zu einer werden. Wie bei dem Briefträger, in dessen Auto man 7000 Briefe gefunden hat (bei einem französischen Postler fanden sich 300 Kilogramm Post in der Wohnung). Wäre er bloß skandalös faul gewesen, wie in der Zeitung dargestellt, hätte er die Briefe wohl vernichtet. Als pathologischer Prokrastinierer hat er aber geglaubt – fest geglaubt –, sie noch zustellen zu können. Bis die Polizei nachschauen gekommen ist und den armen Teufel erlöst hat von den Briefen, den Ängsten und Albträumen.

In milder Form erscheint Prokrastinieren bloß „menschlich“, eine lässliche Sünde. Zumal gerade die österreichische Lebensart Aufschieberitis gern duldet. Sie mündet in die bewährte Formel „Schauen wir einmal“, was bedeutet, dass man keine Ahnung hat, was zu tun ist, dass man aber jedenfalls sicher ist, es nicht gleich tun zu wollen. Weil selbstredend: „Morgen ist auch noch ein Tag.“

An dem nichts weitergeht.

Was Hänschen nicht lernt. Der nächste Tag, die nächste Woche: eine Deponie des Unerledigten. Wo sich Müll sammelt, kommen aber die Ratten. Und nagen. Selbst die gemütliche Art des Nichterledigens birgt die Schrecken der verpassten Chance, der vertanen

Gelegenheit. Man bekommt es als Kind und Schüler oft genug gesagt.

„Leidensdruck“ nennt das der Psychologe. Den brauchen wir offenbar, um am Ende – oder kurz davor – doch noch in die Gänge zu kommen. Hat ja auch etwas Heroisches: die Nacht durcharbeiten, „den Karren aus dem Dreck ziehen“, die Deadline schaffen. Wen interessiert es dann noch, dass die Situation erst herbeigeführt wurde, weil man die Arbeit am Projekt nicht rechtzeitig begonnen hat?

**Wenn es leicht geht.** Übt sich nicht auch unsere Regierung in haltloser Prokrastination? Die großen, schweren Brocken – Strukturreform, Pensionen, Bundesländer – bleiben unangetastet, weil man sich auf Dinge beschränkt, die sich auf die Schnelle erledigen lassen: Erhöhung der Mineralölsteuer, ein paar Kürzungen da und dort.

Die These von der prokrastinierenden Regierung will der Wiener Personalpsychologe Alfred Lackner nicht ganz gelten lassen. Für ihn ist das ewige Aufschieben eine zwanghafte Handlung, die uns den Alltag erschwert, ein Nicht-anders-Können, wohingegen Politiker sehr wohl anders könnten, stattdessen aber kalt berechnend vorgehen.

„Solange der Handlungsdruck zum Aushalten ist, begibt man sich nicht in vorhersehbare Dilemma-Situationen“ – sprich: sich in breiten Wählerkreisen unbeliebt zu machen. Oder sich mit der Gewerkschaft anzulegen.

Dass künftige Generationen an den Folgen des Nichthandelns leiden könnten, was im Fall der Pensionen absehbar ist, sei einigermaßen irrelevant, „wenn die Perspektive nur bis zur nächsten Wahl reicht“. Und schließlich hätten auch die Wähler am Wahltag keineswegs nachfolgende Generationen im Sinn, „sondern die eigene Situation im Hier und Jetzt“.

**Heiraten? Nur nichts überstürzen.** In der Wirtschaft ist Prokrastination fast bedeutungsgleich mit Entscheidungsschwäche: wenn Führungskräfte Verantwortung übernehmen, der sie nicht gewachsen sind. Aus Angst, die falsche Entscheidung zu treffen, trifft der ängstliche Typ lieber gar keine. Das Verhalten lässt sich eine Zeit lang mit der Floskel vom „kooperativen Führungsstil“ tarnen.

Der autonome Typ, ganz Macher, verheddert sich wieder im Aufschieben unproduktiver Verwaltungstätigkeiten, die er ablehnt, die aber notwendig sind. Persönlich hat beides zunächst wenig Auswirkungen: Betroffen ist vor allem die Umgebung. Den „Leidensdruck“ empfinden jene, die warten.

Weil sich das Aufschiebeverhalten nicht aufs Arbeitsleben beschränkt, sind auch Beziehungen betroffen. Der Klassiker, so Psychologe Lackner: Ein Partner will heiraten, der andere lässt ihn zappeln.

Oft scheint es auch, als hätten wir ein Problem mit unserer Freiheit, mit der Fülle an Möglichkeiten, die das Leben zu bieten hat: Je mehr es gibt, was man tun könnte, desto größer wird zwangsläufig die Zahl der Dinge, die man nicht tut. Kein Wunder, dass schlechtes Gewissen keimt.

Vielleicht sollte man sich einfach weniger vornehmen. Anders gesagt: Wenn man mit dem Beginn der neuen Diät nur lang genug wartet, erweist sie sich mit hoher Wahrscheinlichkeit als wissenschaftlich obsolet und wird durch eine andere ersetzt. Plötzlich sind Kohlehydrate böse und Fette doch nicht so schlecht. Und kein Mensch spricht mehr von Cholesterin.

**Ich stresse, also bin ich.** Wer sich noch nicht gegen Grippe oder FSME impfen ließ, braucht sich nur an Meldungen zu halten, wonach beides ohnehin für den Hugo ist. Und wenn der Tag schon verrinnt wie Saharastaub in der Hand, wozu sich mit Facebook und anderen Zeitdieben noch weitere Baustellen schaufeln? Es ist freilich schwer, heutzutage keinen Stress zu haben,

wenn Stress gesellschaftlich hoch angesehen ist.

Kann man den klassischen Prokrastinierer eigentlich erkennen? Vielleicht am überbordenden Schreibtisch? Psychologe Lackner: „Über die Jahre konnte ich feststellen, dass die Schreibtische in den Unternehmen immer aufgeräumter werden. Man sieht allerdings nicht, wie es in den Computern aussieht.“ Verräterischer sind vorausseilende Zusagen. Wer verspricht, bis morgen Früh zu liefern, obwohl abzusehen ist, dass er sich erst morgen mittags – wenn nichts dazwischen kommt, was auch wieder unwahrscheinlich ist – an die Arbeit macht, prokrastiniert bereits: Zum Zeitpunkt der Zusage glaubt er tatsächlich daran.

Prokrastination steckt in uns allen. Wir sind genetisch wesentlich großzügiger gestreut, als es in betriebswirtschaftliche Schemata passt. Und wer im Job super ist, kann immer noch im Privaten versagen.

© DiePresse.com