

## Leben

# „Nur ein Kaffee, dann fang ich an“

Das Mañana-Prinzip, Aufschieberitis oder Prokrastination: Arbeit vor sich herzuschieben ist ein weit verbreitetes Phänomen. Was aber, wenn diese kleine Eigenheit ins Pathologische kippt? Etwa jeder fünfte Erwachsene leidet an dieser Arbeitsstörung.

**Emanuel Riedmann**

„Eine der größten arbeitsparenden Erfindungen von heute ist ‚Morgen‘.“ Bei etwa 95 Prozent der Menschheit dürfte dieses Zitat ein leicht konspiratives Lächeln hervorrufen. Denn so hoch ist laut einer Studie von Piers Steel von der University of Calgary (Kanada) der Anteil jener, die zumindest gelegentlich ihre Arbeit vor sich herschieben oder, ungleich eleganter ausgedrückt, „prokrastinieren“. Was vor einigen Jahren noch als kleine Eigenheit galt oder schlicht Faulheit abgetan wurde, wird immer mehr als Arbeitsstörung ernst genommen und zum Forschungsgegenstand der Psychologie.

Bisher wird zwischen zwei Typen von „Aufschiebern“ unterschieden. Der „Erregungsaufschieber“ sucht den Adrenalinschub und ist fest überzeugt, er könne ohne Zeitdruck nicht effizient arbeiten. Diese Aussage wirkt schlussendlich autosuggestiv, sodass das Gehirn auf deren ständige Wiederholung reagiert und plötzlich bis zwei Tage vor Abgabe tatsächlich keine Ideen mehr kommen. Der „Vermeidungsaufschieber“ hingegen zögert den Arbeitsbeginn aus Versagensangst hinaus. Bei einem schlechten Ergebnis bleibt immer noch die Ausrede, er hätte es besser gekonnt, hätte er nur früher angefangen. „Er zieht es vor, dass die anderen glauben, es habe ihm an Anstrengung gemangelt statt an Fähigkeit“, erklärt Joseph Ferrari von der DePaul University in Chicago, ein Vorreiter auf diesem Forschungsgebiet.

## Abgelenkt und unzufrieden

Verpasste Chancen, Ansehensverlust im persönlichen Umfeld und schlussendlich auch Verlust des Selbstrespekts können Folgen



**Zuckerrübe statt Peitsche: Wer bewusst Belohnungen in seinen Alltag einbaut, tut sich leichter, Arbeit voranzutreiben und die zur Verfügung stehende Zeit besser in den Griff zu bekommen.** Foto: Photos.com

kontinuierlicher Prokrastination sein. Dies kann bei schweren Fällen zum Abbruch des Studiums, Scheitern im Beruf und somit zu finanziellen Schwierigkeiten führen. Die gesundheitlichen Folgen sind dabei nicht außer Acht zu lassen.

Auf den Punkt gebracht macht Prokrastination schlicht krank und unglücklich. Nicht nur, dass so psychischer Stress aufgebaut wird, der erwiesenermaßen zu Krankheitsanfälligkeit und typischen Stresssymptomen wie Magenschmerzen und Schlafstörungen führen kann. Durch ständiges Aufschieben und Nicht-Erledigen von Aufgaben bleiben auch für das Selbstwertgefühl essenzielle Erfolgserlebnisse aus. Folglich sind Betroffene oft sehr unzufrieden. Viele leiden sogar an Depressionen, wobei noch umstritten ist, ob eventuell nicht die Depressionen schuld an der Prokrastination sind statt umgekehrt.

Ebenfalls umstritten ist, ob die Zahl der Betroffenen steigt. Studien kommen hier zu widersprüchlichen Ergebnissen. Einigkeit herrscht jedoch darüber, dass es heute mehr Ablenkung gibt als früher. Durch das Internet verteilt sich unsere Aufmerksamkeit auf mehrere ge-

öffnete Browsertabs, Social-Network-Plattformen wie Facebook, Kommunikationsprogramme wie Skype et cetera. Während früher nur einmal täglich Post eintrudelte, sorgen E-Mails im Posteingang mehrmals täglich für Ablenkungsmomente. Sich konzentriert auf eine einzige Tätigkeit zu beschränken, wird durch neue Technologien zunehmend schwieriger.

## Ganz natürlich?

Wenn sich bei einer langwierigen Aufgabe viele kleine Aufgaben dazwischenschleichen und die eigentliche Arbeit dadurch hinausgezögert wird, ist das im Grunde ganz natürlich. Als sich unsere „grauen Zellen“ entwickelten, war „Zukunft“ noch ein sehr flüchtiger Begriff. Deshalb ist unser Gehirn auf das Hier und Jetzt ausgelegt, zieht eine Belohnung, die kurzfristig erreichbar ist, jener in fernerer Zukunft vor, da diese Zukunft zu erleben für Herrn und Frau Urzeitmensch noch recht fraglich war.

Einem Aufschieber vorzuerzählen, er habe auch die Evolution auf morgen verschoben, ginge jetzt natürlich zu weit. Hätte dieser Mechanismus heute keine Vorteile

mehr, wäre er nicht so verbreitet. So glauben einige Forscher, dass das Aufschieben sich auch heute noch lohnen kann. Zum einen bleibe man flexibler als jene (wenigen), die strikt alles sofort und auf einmal erledigen, was in der heutigen Bürowelt von Vorteil sein könne. Zum anderen bringe das Abwarten oft auch neue Informationen; man könne die Situation teils besser einschätzen. Sich auf diesen Vorteilen auszuruhen, damit Schleißigkeit und schlechtes Zeitmanagement zu rechtfertigen, gehört jedoch zum typischen „Krankheitsbild“ – eine Gratwanderung also.

Einige bewährte Hausmittelchen gegen „Aufschieberitis“ sind To-do-Listen, die Aufgaben klar priorisieren, große Arbeitsschritte in mehrere kleine aufsplitten und vor allem auch Belohnungen beinhalten. Jenen etwa 20 Prozent, die ernsthaft Prokrastinationsfälle darstellen, wird auch geraten, Tagebuch zu führen, um einen Überblick über Vorgenommenes und tatsächlich Geleistetes zu erhalten. Für Härtefälle wird professionelle Hilfe durch Psychotherapeuten empfohlen, um das Problem in den Griff zu bekommen.