

Morgen, morgen, nur nicht heute

Für die Prüfung lernen, den überfälligen Arzttermin vereinbaren oder einfach nur den Mülleimer leeren – manche Menschen verschieben alltägliche Aufgaben immer weiter nach hinten. Psychologen ergründen, wann sich diese Marotte zu einer ernsthaften Störung auswächst und was dagegen hilft.

VON SANDRA CZAJA

»Ich hab's schon wieder nicht getan! Eigentlich wollte ich die Seminararbeit für die Uni schreiben. Aber dann bin ich doch zum Stall gefahren, um das Pferd zu füttern. Natürlich bin ich auch noch eine Runde ausgeritten, dabei sollte ich endlich mal etwas Sinnvolles tun. Es ist wie verhext. Warum bin ich nur so?«

Dana S. studiert Pädagogik. Sie ist von ihrem Studium weder überfordert noch gelangweilt. Trotzdem schiebt sie nötige Vorbereitungen oder andere Arbeiten immer wieder auf – bis zum sprichwörtlichen Sankt-Nimmerleins-Tag. Dana leidet unter Prokrastination, umgangssprachlich auch »Aufschieberitis« genannt.

Der jungen Frau ist durchaus bewusst, dass sie die drängenden Aufgaben längst erledigt haben könnte. Das schlechte Gewissen spukt ihr im Kopf herum und bereitet Unwohlsein – Nervosität und Stress sind Danas ständige Begleiter. Wenn sie etwas Eiliges aufschiebt, kann sie nicht entspannen, sich mit Freunden treffen oder ausgehen, sondern muss andere, vermeintlich noch wichtigere Dinge erledigen. Und verlegt so Termin um Termin auf unbestimmte Zeit.

In diesem Dilemma ist Dana nicht allein gefangen. Laut Befragungen schiebt hier zu Lande mehr als jeder zweite Studierende regelmäßig Aufgaben vor sich her. Diese Angewohnheit be-

reitet etwa 10 bis 20 Prozent der Betroffenen handfeste Probleme, wie eine Arbeitsgruppe um den Psychologen Fred Rist von der Universität Münster 2004 ermittelte. Wer es nicht schafft, Deadlines und Verabredungen einzuhalten, droht im Studium zu scheitern, gilt später im Beruf als unzuverlässig und gefährdet auch private Freundschaften.

Neun von zehn Untersuchungen zur Prokrastination gehen dem Phänomen unter Hochschülern auf den Grund. Dabei ist das oft so bezeichnete Studentensyndrom unter Arbeitnehmern keineswegs weniger verbreitet oder gravierend. Die Psychologin Fuschia Sirois von der University of Windsor (Kanada) erforschte zunächst bei Studierenden und 2007 auch bei anderen Erwachsenen bis zum Alter von 74 Jahren, inwieweit die Neigung, Tätigkeiten aufzuschieben, die Gesundheit und das allgemeine Befinden der Betroffenen schwächt. Bei beiden Gruppen kam die Psychologin zu dem Ergebnis: Wer prokrastiniert, fühlt sich vermehrt psychisch unter Druck, ist häufiger krank und gibt generell wenig Acht auf seinen Lebensstil.

Zwar spielten bei den 122 von Sirois befragten Studierenden verschobene Arztbesuche eine ebenso große Rolle wie der mit Prokrastination verbundene Stress. Bei den mehr als 250

Prokrastination – ein altbekanntes Phänomen

»Akt des unnötigen Aufschiebens von Aufgaben, bis zum subjektiven Unbehagen« – so lautet die klassische Definition der Psychologinnen Laura Solomon und Esther Rothblum von der University of Vermont in Burlington (USA) für Prokrastination. Der Begriff leitet sich vom lateinischen *pro* = »voraus« und *cras* = »morgen« ab. Bereits der Römer Cicero (106–43 v. Chr.) benutzte das Wort vor mehr als 2000 Jahren. Von ihm stammt der Ausspruch »*Tarditas et procrastinatio odiosa est*«. Zu Deutsch: Langsamkeit und Aufschieben sind fürchterlich!



AUF EINEN BLICK

»Just do it«? Wenn das so einfach wäre!

1 Prokrastinierer verschieben wichtige Erledigungen wider besseres Wissen und trotz Unwohlsein immer weiter nach hinten. Typische Persönlichkeitsmerkmale von notorischen Aufschiebern gibt es allerdings nicht.

2 Experten unterscheiden aktive und passive Prokrastinierer. Während erstere den Zeitdruck offenbar brauchen, um sich besser zu motivieren, leiden letztere stärker unter ihrem Vermeidungsverhalten.

3 Führt die »Aufschieberitis« zu anhaltender psychischer Belastung, sollten Betroffene eine spezielle Verhaltenstherapie in Betracht ziehen.

NUR NICHT HINSEHEN!

Trotz des mahnenden Denkkzettels am Kühlschrank zieht die Betroffene den Abwasch der eigentlich drängenden Aufgabe vor.

Kognitive Verhaltenstherapie bei Prokrastination

Die Universität Münster unterhält eine Prokrastinationsambulanz als Anlaufstelle für Betroffene. Dort bieten Psychologen nicht nur Hilfe an, sondern überprüfen auch den Behandlungserfolg. Viel versprechend erscheint eine Gruppenkurztherapie, die ein Team um Anna Höcker 2008 mit 50 Studierenden evaluierte. Die Teilnehmer sollten im Verlauf von fünf Sitzungen lernen, ihre Arbeiten realistischer zu planen und pünktlich zu beginnen. Die Schritte im Einzelnen:

1. Die persönlichen Problemlagen der Teilnehmer werden besprochen. Daraufhin erarbeitet jeder Einzelne eigene Alltagsrituale für deren Lösung und schließt einen »Selbstvertrag«.
2. Die Teilnehmer tauschen sich über ihre Erfahrungen aus und suchen nach möglichen Alternativen für ihr Vorgehen.
3. Die Notwendigkeit zu planen wird an einem konkreten Beispiel aufgezeigt. Die Teilnehmer entwerfen einen Plan für anstehende Arbeitsschritte.
4. Erneuter Austausch untereinander: Wie gut ließ sich der gefasste Plan realisieren? War das Arbeiten erfolgreicher?
5. Auswertung der Fortschritte jedes Teilnehmers, Festlegung neuer Ziele und Schritte

Grundsätzlich bietet es sich an, ein Tagebuch zu führen, in dem der Betroffene täglich festhält, was er erledigen wollte, ob er es pünktlich in Angriff nahm, ob er sich dabei unterbrechen ließ und wie zufrieden er insgesamt war. Schon das allein reduziert die Tendenz zur Prokrastination. Durch die Gruppentherapie verbessern sich das Zeitmanagement sowie die Planungsfähigkeiten der Teilnehmer noch einmal deutlich, wie eine Nachbefragung zeigte. Zugleich wachsen Beharrlichkeit und Selbstkontrolle im Alltag.

Mehr Informationen im Internet:

www.psy.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/index.html

(Höcker, A. et al.: Evaluation einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Intervention zur Reduktion von Prokrastination. In: Verhaltenstherapie 18, S. 223–229, 2008)

untersuchten Erwachsenen ließen sich gesundheitliche Nachteile aber in stärkerem Maß auf die psychische Belastung zurückführen. Ständige Anspannung schwächt das Immunsystem, wodurch der Körper etwa anfälliger für Infekte wird. Die Forscherin vermutet, dass Studierende insgesamt gesünder (weil jünger) sind, so dass dieser Effekt bei ihnen schwächer ausfällt.

Auch die finanziellen Verluste durch Prokrastination versuchten Experten zu beziffern – wenn auch nur beispielhaft: Laut einer Umfrage der Gail Kasper Consulting Group in Philadelphia (US-Bundesstaat Pennsylvania) hatte im Jahr 2004 knapp jeder dritte US-Amerikaner drei Wochen vor Ende der Abgabefrist noch nicht mit der Steuererklärung begonnen. Aus Furcht vor drohenden Nachzahlungen vermied

mancher das Thema bis kurz vor Toresschluss. Folge: Mehr als 470 Millionen Dollar seien zu viel gezahlt worden, weil die Aufschieber in der Hektik häufig lückenhafte Erklärungen abgegeben hätten.

Entgegen dem verbreiteten Vorurteil vergeuden Menschen, die prokrastinieren, ihre Zeit in der Regel nicht mit Faulsein. Sie mähen den Rasen, sortieren die Kleidung im Schrank oder antworten auf E-Mails von vorletztem Monat; lauter mehr oder weniger nützliche Kleinigkeiten – nur nicht das, was eigentlich ansteht.

Warum erledigen die Betroffenen das Nächstliegende nicht einfach gleich? Seit sich Psychologen in den 1970er Jahren der Prokrastination zuwandten, suchten sie die Ursache in einzelnen Persönlichkeitsfaktoren. Die als Neurotizismus bekannte emotionale Labilität führte lange die Liste der Verdächtigen an: Wer von Natur aus ängstlich, nervös und leicht reizbar sei, laufe eher Gefahr, unangenehme Aufgaben immer wieder verspätet anzugehen. Solche Menschen plage die Furcht vor dem Versagen und der Kritik anderer. So lassen sie vieles liegen, damit sie erst gar nicht daran scheitern können.

Opfer des Perfektionsstrebens?

Auch Perfektionisten seien unter den Aufschiebern häufig vertreten, glauben manche Psychologen. Wer alles hundertprozentig richtig machen wolle, der habe naturgemäß Sorge, den eigenen Ansprüchen nicht zu genügen. Schlechtes Zeitmanagement und Fehleinschätzung der eigenen Fähigkeiten seien häufig die Folge.

Eine dritte vermeintliche Problemgruppe: so genannte Sensation Seeker, die sich durch besonderen Erlebnishunger auszeichnen (siehe auch G&G 5/2008, S. 28). Wer sich schnell von Impulsen leiten lasse, sei allgemein leichter ablenkbar und könne schlechter Prioritäten setzen, so die Argumentation.

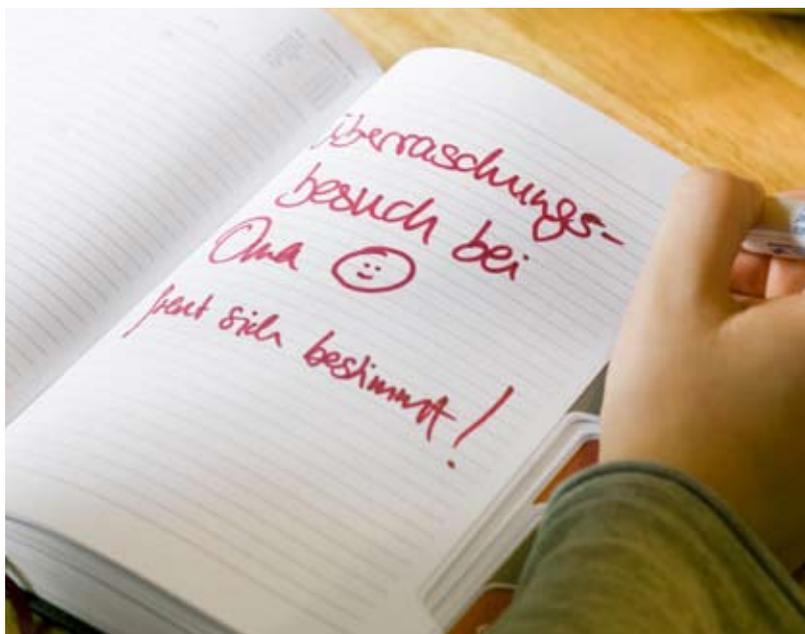
So plausibel solche Erklärungen klingen mögen, laut einer Überblicksstudie von Piers Steel von der University of Alberta in Calgary (Kanada) aus dem Jahr 2001 sind die empirischen Belege sehr schwach: Während manche Untersuchungen ein Persönlichkeitsmerkmal als wichtigen Faktor ausmachten, beeinflusse dieselbe Charaktereigenschaft anderen Erhebungen zufolge das Prokrastinieren wiederum nicht.

Auch bricht nicht jedem, der immer wieder Probleme mit dem Erfüllen seiner Pflichten hat, beim Gedanken an eine anstehende Aufgabe der Angstschweiß aus. Experten unterscheiden

den *avoidant passive procrastinator* – also den vermeidenden, passiven Aufschieber – vom *arousal* oder *active procrastinator* (Anregung suchender, aktiver Aufschieber). Für letzteren hat die immer größer werdende Zeitnot offenbar einen eigenen Reiz; die Motivation zum Handeln stellt sich bei ihm erst dann ein, wenn der Druck groß genug ist.

Diese Form der Prokrastination muss nicht zwangsläufig ungesund und unproduktiv sein, wie im Jahr 2005 die Psychologin Angela Hsin Chun Chu, damals an der Columbia University in New York, sowie Managementforscher Jin Nam Choi von der Universität in Seoul (Korea) herausfanden. Demnach bleiben aktive Aufschieber oft hartnäckig am Ball und bringen ihre Tätigkeit erfolgreich zu Ende – wenn auch in der letzten Minute. Passive Prokrastinierer hingegen geben eher auf und scheitern.

Chu und Choi verglichen die Motive, Persönlichkeitszüge sowie die bevorzugten Strategien der Stressbewältigung von insgesamt 230 Studierenden. 77 von diesen klassifizierten die For-



EMOTIONALE NOTE

Vorhaben zu notieren, zu begründen und ihnen einen Gefühlswert zuzuweisen, kann die Neigung zum Aufschieben reduzieren.

ANZEIGE

Erste Hilfe für besseres Zeitmanagement

Wer die eigene Aufschieberei abstellen will, dem könnten folgende Selbsthilfetechniken nützen:

Gemäß der **ALPEN-Methode** von Zeitmanagement-Coach und Autor Lothar J. Seiwert sollten sich Betroffene jeden Morgen einen Tagesplan überlegen:

Aufgaben aufschreiben: *Was möchte ich heute erledigen?*

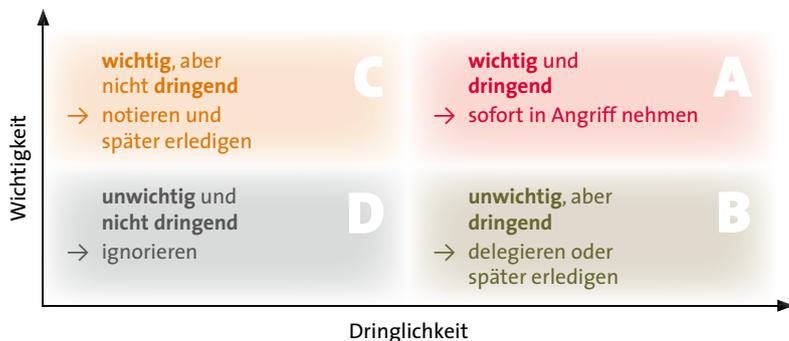
Länge einschätzen: *Wie viel Zeit benötige ich für jede einzelne dieser Aufgaben?*

Pufferzeit einplanen: *Verplanen Sie höchstens zwei Drittel Ihrer Arbeitszeit!*

Entscheiden: *Prioritäten setzen, eventuell kürzen oder delegieren!*

Nachkontrollieren: *Was habe ich erreicht? Unerledigtes für den nächsten Tag vormerken!*

Der Oberbefehlshaber der US-Streitkräfte im Zweiten Weltkrieg und spätere Präsident Dwight D. Eisenhower (1890–1969) soll die heute so genannte **Eisenhower-Methode** entwickelt und selbst angewandt haben. Sie verlangt vor allem, Prioritäten zu setzen, indem anstehende Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit geordnet und abgearbeitet werden:



Achtsamkeit – Schlüssel zum Unbewussten

Seit über 30 Jahren integriert die HAKOMI Methode die aus den buddhistischen Traditionen entnommene Praxis der Achtsamkeit in den tiefenpsychologischen Prozess.

3-jährige HAKOMI Fortbildung

Einführungsworkshops in die HAKOMI Methode (Processings)

Praxisnahe, körperorientierte Weiterbildungsangebote

Fortbildung und Selbsterfahrung für Menschen in therapeutischen Berufsfeldern – vielfach kammerzertifiziert

Ausführliches Informationsmaterial erhalten Sie vom:
HAKOMI INSTITUTE of Europe e.V.,
 Weißbergergasse 2a, 90403 Nürnberg,
 Telefon: 0049-(0)-911/30 700 71,
 info@hakomi.de www.hakomi.de

Processing Orte: Berlin · Bochum · Bonn · Dresden · Essen · Freiburg
 Halle · Hamburg · Heidelberg · Heigerding · Köln · Leipzig
 Locomo · München · Nürnberg · Potsdam · Rheinfelden · Wien · Zist



scherrinnen als Nichtprokrastinierer; unter den rund 150 verbleibenden waren etwa je die Hälfte aktive beziehungsweise passive Aufschieber.

In fast allen Punkten ähnelten die aktiven Prokrastinierer stärker den unauffälligen Kontrollpersonen als den passiven Aufschiebern. So erzielten Erstere im Schnitt hohe Werte in Sachen »Selbstwirksamkeit« – trauten sich also viel zu und glaubten, Erfolge beruhten eher auf eigenem Können als auf glücklichen Zufällen. Passive Prokrastinierer dagegen schreiben dies häufiger den Umständen zu; sie plagten Selbstzweifel und geringes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Das hat Folgen für das psychische Befinden: Aktive Aufschieber kommen mit Stress insgesamt besser zurecht – ja sie suchen ihn geradezu, um sich ganz auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Die typische Reaktion von passiven Aufschiebern geht in die entgegengesetzte Richtung. Sie weichen der Stress verursachenden Situation aus oder versuchen sie zu ignorieren. Chu und Choi glauben, dass die Neigung, bestimmte Dinge aufzuschieben, aktiven Prokrastinierern sogar hilft, sich flexibel immer wieder neue Ziele zu setzen.

Allerdings gibt es kaum jemanden, der sich eindeutig einer der beiden Gruppen zuordnen ließe. Wie Psychologe Piers Steel in einer weiteren Übersichtsstudie 2007 zeigte, steht vielfach derselbe Grund für Aufschieberei im Raum: Unangenehme oder langweilige Verpflichtungen bleiben am ehesten liegen. Umso mehr Missfallen eine Aufgabe erregt – seien es im Einzelfall Weihnachtseinkäufe, die Hausarbeit oder Jobsuche –, desto öfter wird sie hinausgezögert.

Prokrastination dürfte letztlich eine erlernte, nicht allzu eng an die Persönlichkeit gebundene Angewohnheit sein. Solange man selbst damit leben kann, stellt sie auch kein Problem dar. Doch mancher erlebt die Diskrepanz zwischen den eigenen Absichten und dem tatsächlichen Verhalten als schmerzlich. Die Folge: Unzufriedenheit und Selbstvorwürfe.

Der Psychologe Joseph Ferrari von der DePaul University in Chicago (US-Bundesstaat Illinois) definiert Prokrastination zwar folgerichtig als Störung der Selbststeuerung. Dennoch stellt sie nach den gebräuchlichen Diagnosesystemen kein eigenes Krankheitsbild dar. Behandelt wird sie meist nur, wenn sie als Symptom einer anderen psychischen Störung auftritt, etwa einer Depression oder einer Zwangserkrankung. Inwiefern Prokrastination eher als Bestandteil oder als Folge solcher gravierender Probleme zu gelten hat, bleibt unter Forschern vorerst umstritten.

Auch Dana ist nicht psychisch krank, selbst wenn sie sich manchmal über ihren Hang zur Aufschieberei ärgert. Sie absolviert ihr Studium mit gutem Erfolg, kümmert sich um ihr Pferd und jobbt nebenher. Wie viele Menschen würde sie Aufgaben gern früher erledigen – doch so oft sie sich das vornimmt, es gelingt ihr nur selten. Vielleicht wird ihr Frust darüber eines Tages so groß, dass sie professionelle Hilfe sucht. ~

Sandra Czaja ist Wissenschaftsjournalistin und lebt in Dortmund.

🔊 www.gehirn-und-geist.de/audio

QUELLEN

Chu, A. H. C., Choi, J. N.: Rethinking Procrastination: Positive Effects of »Active« Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. In: *Journal of Social Psychology* 145(3), S. 245–264, 2005.

Sirois, F. M.: »I'll Look After my Health, Later« A Replication and Extension of the Procrastination-Health Model with Community-Dwelling Adults. In: *Personality and Individual Differences* 43, S. 15–26, 2007.

Steel, P.: The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. In: *Psychological Bulletin* 133(1), S. 65–94, 2007.

Steel, P. et al.: Procrastination and Personality, Performance, and Mood. In: *Personality and Individual Differences* 30, S. 95–106, 2001.

Mehr Literatur im Internet:
www.gehirn-und-geist.de/artikel/1021899