



# Schieben Sie noch auf oder prokrastinieren Sie schon?

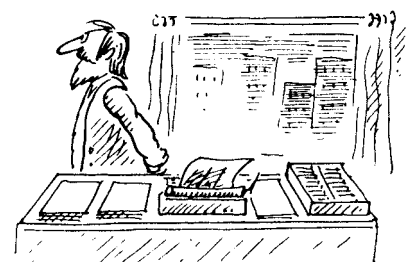
Vom Problem, immer wieder Zeit  
von der Zukunft zu borgen

von Anke Sauter

Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen: Dieser sprichwörtliche Rat kommt nicht von ungefähr. Viele von uns schieben oft wochenlang eine Aufgabe vor sich her – häufig mit schlechtem Gewissen. Doch woher kommt das ewige Aufschieben eigentlich? Wer ist davon betroffen? Und was kann man dagegen tun?



Alle Zeichnungen:  
© Marie Marcks





Zunächst ein Geständnis: Seit November weiß ich schon, dass ich diesen Beitrag schreiben muss. Schreiben will, und zwar unbedingt. Das Thema interessiert mich, ich habe gut recherchiert, viele Gespräche geführt, Bücher quergelesen. Und doch habe ich die Arbeit wochenlang aufgeschoben. Es ist Mitte Februar, als ich mich endlich daran mache, meinen Text über das Phänomen der Aufschieberitis zu schreiben.

Gründe für mein Aufschieben gibt es mehr als genug: Das Tagesgeschäft fordert die ganze Frau. E-Mails beantworten, Pressemitteilungen verfassen, Meetings absolvieren. Am Ende des Arbeitstages ist immer zu wenig Zeit übrig für die größeren Aufgaben, für die Projekte, die mir besonders viel bedeuten. »Das lohnt sich jetzt auch nicht mehr«, sage ich mir. Dabei weiß ich aus meiner jahrelangen Erfahrung mit dem Schreiben: Auch ein kleiner Anfang ist ein Anfang und kann dann am nächsten Tag kreativ weiterentwickelt werden.

Ist das noch schlichtes Aufschieben? Oder handelt es sich bereits um Prokrastination? Das Wort prokrastinieren rührt vom lateinischen *procrastinare* (vertagen) her, ein Begriff, der sich immer mehr in der Alltagssprache etabliert. Psychologen sprechen dann von Prokrastination, wenn das Aufschieben zum Problem wird – weil es seelische oder körperliche Beeinträchtigungen

mit sich bringt, weil die Lebensqualität leidet oder man sich einfach nur schlecht fühlt.

### Nur 1,5 Prozent der Studierenden schiebt niemals auf

Meine Recherche zum Thema hat mich ein wenig beruhigt: Meine Art, die Dinge aufzuschieben, gehört beim modernen Menschen zum Alltag. Eine Studie der Universität Münster mit Studierenden hat ergeben: Nur 1,5 Prozent der Befragten schiebt nie etwas auf. 98,5 Prozent kennen das Thema also aus eigener Anschauung. Und obwohl man das Phänomen gern auch als »Studentenkrankheit« bezeichnet, sind eigentlich Menschen jeglichen Alters davon betroffen. Es ist eine Begleiterscheinung unserer Zivilisation.

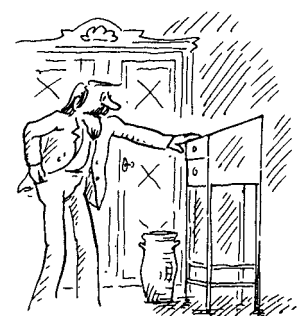
In früheren Zeiten konnten sich die meisten Menschen Prokrastinieren nicht leisten: Das Korn musste geerntet werden, wenn es reif und das Wetter trocken war. Und das geschlachtete Tier musste sofort verarbeitet werden, bevor die wertvolle Nahrung zu verderben drohte. Die Zwänge des Lebens waren in der Vergangenheit für die große Mehrheit dringender, Aufschieben allenfalls ein Privileg der Bessergestellten.

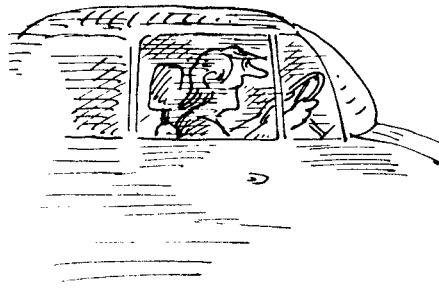
Heute hingegen ist es ein Allerweltslast. »Es ist die Schattenseite der Freiheit«, sagt Dr. Heike Winter, Geschäftsführerin des Ausbildungsprogramms Psychologische Psychotherapie am Institut für Psychologie der Goethe-Uni-

versität. Kein Wunder, dass vor allem Vertreter solcher Berufe gegen die Aufschieberitis kämpfen, die ihre Arbeitszeit frei einteilen können: Journalisten, Anwälte, Lehrer. Mit Freiheit umzugehen, das will eben erstmal gelernt sein. Und damit, dass etwas nicht ruckzuck erledigt ist und auch die Gefahr des Scheiterns in sich trägt. Wer sein ganzes Berufsleben lang ein strukturiertes Aufgabengebiet hatte, einen durchgetakteten zeitlichen Ablauf, den erwischt es zuweilen mit der Rente, wenn beispielsweise das seit Jahren unvollendete Fotoalbum schlaflose Nächte bereitet.

### Psychologen sprechen vom Kurzfristig-Langfristig-Dilemma

In der Psychologie wird Prokrastination als Störung der Selbstregulation definiert, als Arbeitsstörung, die sich durch ein unnötiges Hinausschieben des Arbeitsanfangs oder durch häufiges Unterbrechen der Arbeit auszeichnet. Selbststeuerung, so erklären es Dr. Anna Höcker, Margarita Engberding und Prof. Fred Rist, die an der Universität Münster eine Prokrastinationsambulanz aufgebaut haben, sei immer dann gefragt, wenn sich der Mensch in einem Kurzfristig-Langfristig-Dilemma befindet. Das heißt, dass es darum geht, kurzfristig etwas Unangenehmes oder weniger Schönes auszuhalten, um langfristig etwas Positives oder weniger Negatives zu erreichen. Wer nur dem Instinkt folgt, schafft das nicht. Denn von Natur





aus ist der Mensch auf kurzfristige Belohnungen programmiert. Das Individuum muss sein Handeln selbst steuern. Und das ist eben das Schwierige.

Beim Prokrastinieren geschieht nun Folgendes: Wer weiß, dass er eigentlich eine bestimmte Aufgabe angehen müsste, die ihm aber zu groß, zu anspruchsvoll oder gar langweilig erscheint, dem schafft es zunächst Erleichterung, wenn er sagt: Das gehe ich morgen an. Um 14 Uhr, gleich nach der Vorlesung. Somit hat er erstmal Luft – bis der selbst gesetzte Termin kommt und er wieder nicht aktiv wird. Dadurch kommt es aber nicht zur langfristigen Verstärkung oder Belohnung durch die Erledigung der Aufgabe. Die Lernerfahrung in Bezug auf die kurzfristige Erleichterung verfestigt sich, man wird wieder aufschieben, ein Teufelskreis kommt in Gang. Von außen sieht das dann oft so aus, als sei der Betreffende schlichtweg zu faul. Ein ungerechter Vorwurf, denn im Gegensatz zum Faulen läuft der Prokrastinierer ständig mit einem schlechten Gewissen herum, er leidet darunter, dass er »nicht zu Potte kommt«. Faulsein ist auf jeden Fall gesünder.

Nicht zu Potte kommen, das trifft es ja ohnehin nicht ganz. Denn der Aufschieber ist durchaus aktiv: Er erledigt so einiges, zum Beispiel die zahlreichen kleineren beruflichen Aufgaben, die auch wichtig sind. Oder er gießt die Blumen, die sonst die Köpfe hängen ließen,

erledigt Anrufe, die seit Wochen warten, beantwortet E-Mails. Überhaupt die elektronische Kommunikation – sie hat die Problematik für viele weiter verschärft. Während man früher Geduld erwarten konnte, wenn es um eine schriftliche Antwort auf einen Brief ging, wird heute auf E-Mails, SMS, WhatsApp binnen kürzester Zeit eine Reaktion erwartet. Kein Wunder, dass das Prokrastinieren für immer mehr Menschen zum massiven Problem wird.

### Prokrastination oft Thema in der Psychotherapie

Mit welchen seelischen Qualen das chronische Prokrastinieren einhergehen kann, davon bekommt man in der psychotherapeutischen Ambulanz des Instituts für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Goethe-Universität eine Ahnung. Angehende Psychotherapeuten absolvieren hier ihre Fachausbildung, und im Rahmen von Forschung und Lehre werden Patienten behandelt, Studien durchgeführt. Zwar ist Prokrastination keine psychotherapeutisch relevante Diagnose. Dennoch spielt sie in vielen Therapiesitzungen hier im Carl-Bosch-Haus an der Varrentrappstraße in Bockenheim eine Rolle.

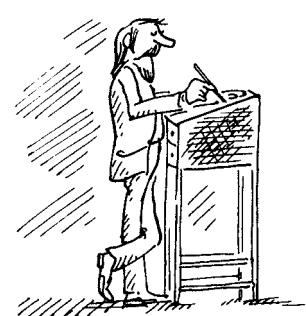
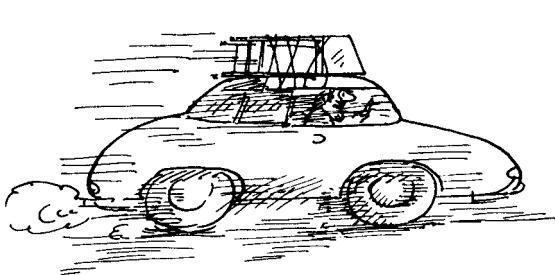
»Wer einfach nur prokrastiniert, den sehen wir hier nicht«, sagt Heike Winter. Aber viele Klienten mit der Diagnose Depression litten unter Aufschieberitis, unter Umständen kann das chronische Aufschieben eine Depression auch aus-

lösen. »Das ständige Aufschieben und die damit verbundenen Gewissensbisse, das nagt am Selbstwertgefühl: Die Betroffenen haben das Gefühl, ungenügend zu sein, zu versagen. Sie schämen sich, schlafen nicht mehr gut, meiden andere Menschen«, gibt Winter wieder, was sie oft erzählt bekommt. Bei Prüfungsangst und ADHS spielt Prokrastination eine ähnliche Rolle.

Ist das Prokrastinieren als zentrales Problem erst erkannt, muss ein Umlernen in Gang gebracht werden. Den kurzfristigen Benefit beim Aufschieben vergleicht Heike Winter mit dem positiven Gefühl beim Rauchen: Der Raucher verbindet damit einen Moment der Entspannung. Langfristige Folgen werden auch hier komplett ausgeblendet. Wer mit dem Rauchen aufhören will, erlernt Möglichkeiten, sich auch ohne Zigarette zu entspannen – und die negativen Gefühle auszuhalten. Negative Gefühle wie Angst und Lustlosigkeit können überwunden werden. »Und Gedanken und Überzeugungen sind veränderbar«, so Winter.

### Strukturierte Abläufe fehlen

Gedanken, Gefühle und Verhalten sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. »Zunächst muss man an das misserfolgszentrierte Denken rangehen, das zu Ängsten und Verkrampfungen führt«, sagt Dr. Winter. Aufgaben würden dann nicht mehr realistisch eingeschätzt. Auf Verhaltens-





ebene gelte es, bessere Strukturen zu schaffen: »Die Aufgabe muss an einem festgelegten Platz und zu einer fixen Uhrzeit erledigt werden«, rät die Psychotherapeutin. Bei schwerer Prokrastinitis werde die Arbeitszeit stark eingeschränkt: »Indem ich verbiete, mehr als 20 Minuten an der Sache zu arbeiten, wird die Aufgabe interessanter. Das löst einen positiven Reiz aus.« Bei Erfolg könne die »Dosis« langsam gesteigert werden.

Ganz abgesehen von den psychischen Folgen für den Betroffenen hat das extreme Aufschieben auch handfeste negative Konsequenzen auf ihre wirtschaftliche Lage: Wer nie etwas abliefern, steht irgendwann am Ende einer Sackgasse. Wer 20 Semester studiert hat, ohne einen einzigen Leistungsnachweis zu erbringen, für den kommt irgendwann das Aus. »Das kann einem das ganze Leben verderben«, sagt Winter.

Niedrigschwellige Angebote sind daher dringend notwendig. Die sind an der Goethe-Universität vorhanden. »Die meisten Studierenden, die zu uns kommen, haben ein Problem mit aufgeschobenen Hausarbeiten oder nicht absolvierten Prüfungen«, sagt Hanna Platzeck, die seit 2011 in der psychologischen Beratungsstelle des Studien Service Centers am Campus Bockenheim arbeitet. Sie bringt ihre Expertise auf dem Gebiet der Prokrastination ein: An der Universität Bielefeld war die Psycho-

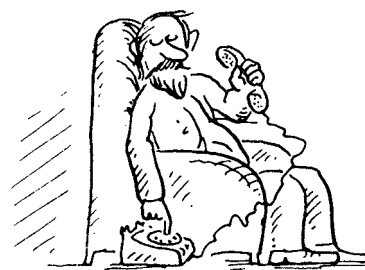
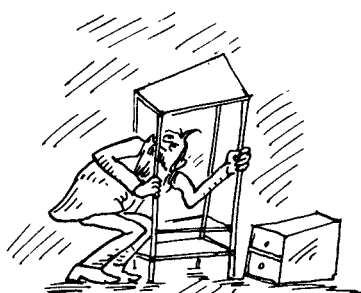
login am Forschungsprojekt »Prokrastination im Hochschulkontext« beteiligt, im Rahmen dessen wurde gemeinsam mit dem Karlsruher Institut für Technologie (KIT) in Karlsruhe ein Training entwickelt, das Betroffenen helfen soll. Platzeck findet es positiv, dass »Prokrastination« fast zum Modebegriff geworden ist: »Die Hemmungen, um Hilfe zu bitten, sind dadurch geringer geworden.« So bilde das Thema oft eine Brücke, um anderen Problemen auf den Grund gehen zu können. Denn Prokrastination werde lange nicht so stigmatisierend empfunden wie z. B. eine Depression oder Suchtprobleme.

#### Möglichst früh gegensteuern

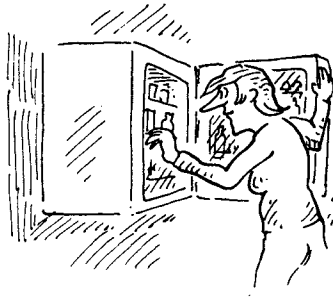
Viele warteten jedoch immer noch zu lange, bis sie den Weg in eine Beratungsstelle fänden. »Als die Diplom- und Magisterstudiengänge ausliefen, hatten wir besonders viele Gespräche«, sagt Platzeck. Die Scham sei bei vielen groß, jahrelang studiert zu haben ohne ein vorweisbares Ergebnis. Wie das der Familie klar machen? Wie es in einer Bewerbung darstellen? Diese Fragen trieben so manchen zur Verzweiflung. Durch die Umstellung auf die Bologna-Studienabschlüsse und das verschultere Studium kämen die Studierenden inzwischen früher. Aber die Probleme seien ähnlich geblieben. »Die Angst vor dem Versagen ist heute eher noch

## AUF DEN PUNKT GEBRACHT

- Das Wort »prokrastinieren« geht zurück auf das lateinische »procrastinare« (vertagen). Psychologen sprechen dann von Prokrastination, wenn das Aufschieben zum Problem wird.
- Nur 1,5 Prozent der befragten Studierenden gaben in einer Studie an, nie etwas aufzuschieben. Beim Aufschieben handelt es sich also um ein weitverbreitetes Phänomen. Häufig leiden darunter auch Vertreter freier Berufe.
- Prokrastination ist eine Störung der Selbstregulation: Zugunsten kurzfristiger Belohnungsmomente werden langfristige Ziele vernachlässigt.
- In der Therapie soll ein Umlernen in Gang gebracht werden, damit negative Gefühle wie Angst und Lustlosigkeit überwunden werden können. Dabei helfen feste Strukturen und positives Denken.
- Je früher man sich Hilfe holt, desto besser ist das Problem zu bewältigen. An der Goethe-Universität wird eigens für Studierende ein Kurs zum Prokrastinationstraining angeboten, und auch die studentische Schreibberatung vermittelt Strategien gegen das Alltagslaster.







größer«, schätzt Platzek. Und je freier das Studium, je bedeutender die Prüfung, desto höher die Fallzahlen.

In den Vorbesprechungen für ihren Kurs zum Prokrastinationstraining klopft sie zunächst ab: Wo könnten die Ursachen liegen? Wird vielleicht weitergehende psychologische Hilfe gebraucht? Dann rät sie zu einer Therapie. Oder fehlt es an der richtigen Strategie? Dann wäre vielleicht die studentische Schreibberatung des Schreibzentrums eine gute Adresse. Das Angebot wird derzeit finanziert über den »Starken Start ins Studium«. Der »Starke Start« soll im Rahmen des Bund-Länderprogramms »Qualitätspakt Lehre« die Studieneingangsphase systematisch verbessern, denn hier werden die Weichen für Verlauf und Erfolg des Studiums gestellt.

### Ein Kurs für prokrastinierende Studenten

In allen anderen Fällen kann Hanna Platzeks Kurs helfen, der sich ganz auf das Thema Aufschieben konzentriert. Das Training dauert fünf Wochen, und als erster positiver Effekt stellt sich regelmäßig die Erkenntnis ein: Ich bin nicht der Einzige mit dieser Problematik, es geht vielen so. In Kleingruppen mit acht Teilnehmern wird geübt, wie man seine Zeit effektiv nutzt, wie man seine Ziele realistisch plant und umsetzt und sich dabei selbst motiviert – und wie man Ablenkungen widersteht, z.B. denen durch elektronische Medien.

Dass die Studierenden möglichst früh kommen, um einen Weg aus der Aufschieberitis zu finden, das wünscht sich auch Dr. Nadja Sennewald, eine der beiden Leiterinnen des Schreibzentrums an der Goethe-Universität. Die Realität sieht hier aber oft anders aus: 40 Prozent derer, die ins Schreibzentrum kommen, haben ein Zeitproblem. Doch manche kommen erst einen Tag vor dem Abgabetermin. In der Beratung stellt sich dann heraus: Oft fehlt es noch am Know-how, wie man wissenschaftlich arbeitet. »Von der Schule her ist man es gewohnt, ein Thema linear runterzuschreiben«, sagt Sennewald. Um aber komplexere Aufgaben in den Griff zu bekommen, braucht es eine Ausgangsthese oder Forschungsfrage, welche wiederum in Unterthesen zergliedert werden kann. Besonders zu Beginn des Studiums sind der Umgang mit der Literatur oder auch die Arbeitsorganisation eine große Herausforderung. »Viele vergessen einfach, sich von Anfang an Notizen zu machen und ihre Ideen festzuhalten«, hat Sennewald beobachtet.

Sie selbst hat vorwiegend mit Doktoranden zu tun, die studentischen Klienten

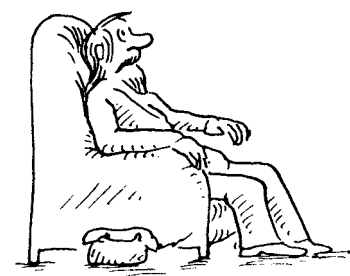
werden von studentischen Beratern betreut. So ist die Schwellenangst gering, den Weg in die Beratungsstelle zu finden. Die Peer-Tutoren wurden für die Beratung eigens geschult. »Oft wollen die Studierenden zu viele Dinge gleichzeitig angehen. Dann versuchen wir, die Fragestellung zu strukturieren und gemeinsam eine Strategie zu entwickeln«, sagt Parvin Djahani. Die 27-jährige Peer-Tutorin hat schon häufig

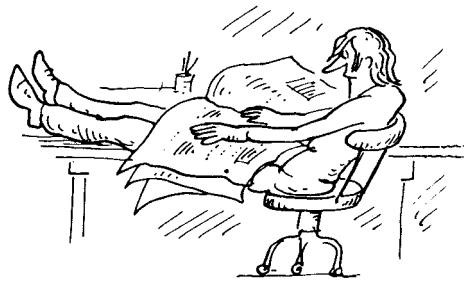


### Die Autorin

**Dr. Anke Sauter**, Jahrgang 1968, ist Wissenschaftsredakteurin in der Abteilung PR und Kommunikation der Goethe-Universität. Schon oft hat sie über das Phänomen gestaunt, dass die zweite Hälfte des Urlaubs immer kürzer zu sein scheint als die erste. Und sie ist ernsthaft besorgt, dass es mit dem Leben genauso sein könnte.

[sauter@pww.uni-frankfurt.de](mailto:sauter@pww.uni-frankfurt.de)





erlebt, wie sich der Knoten löst: »Oft hilft es schon, wenn man sich über sein Thema austauschen kann.« Bei besonders hartnäckigen Schreibblockaden verweist sie an die Leiterinnen des Schreibzentrums. »Mit Hilfe vieler kleiner Methoden und Tricks bekommen die meisten Schreibenden ihre Blockaden in den Griff. Tragen persönliche Probleme zur Verfestigung einer Schreibblockade bei, verweist das Schreibzentrum allerdings auf die psychologische Beratung. »Wir sind für das Schreiben zuständig, nicht für eine Lebensberatung«, so Nadja Sennewald.

### Eine Nacht für aufgeschobene Hausarbeiten

Wer das Gemeinschaftsgefühl sucht, für den gibt es seit einigen Jahren die »Lange Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten«: Einmal pro Semester kann man im Bibliothekszentrum Geisteswissenschaften sein liegen gebliebenes Projekt gemeinsam mit anderen voranbringen. Im März 2017 haben 155 Studierende daran teilgenommen, sagt Sennewald. Da sich das Format, das an der Universität Frankfurt/Oder initiiert wurde, inzwischen international verbreitet hat, ist die Gemeinde der bekennenden Prokrastinierer noch deutlich größer. An der Goethe-Universität werden während der Langen Nacht Kurzworkshops in Argumentation, Zeitmanagement und zum Schreiben auf Englisch angeboten,

um Mitternacht gibt es eine Einheit in Schreibtischyoga. Auf die Nacht folgt eine Schreibwoche mit weiteren Beratungsangeboten und Workshops für die frisch motivierten ehemaligen Prokrastinierer.

Warum sind die einen geschützt davor, ins endlose Prokrastinieren abzuweichen, und die anderen nicht? »Das hat auch etwas mit der Kindheit und Jugend zu tun«, meint Heike Winter. Wer zum Beispiel beim Sport oder beim Erlernen eines Instruments erfahren habe, dass man bei Misserfolgen erstmal aushalten muss und weitermachen, bis es klappt, der sei fürs Leben besser gewappnet und gebe nicht so schnell auf.

Populäre Ratgeber empfehlen gar, das Aufschieben nicht so schwerzunehmen und offensiver damit umzugehen. »Übernächster Mittwoch ist auch noch ein Tag«, lautet z.B. eine Überschrift in Kathrin Passigs und Sascha Lobos Buch »Dinge geregelt kriegen – ohne einen Funken Selbstdisziplin«. Mir persönlich hilft das nur beschränkt weiter. Denn schließlich warten die Kolleginnen auf meinen Text. Aber immerhin weiß ich jetzt: Wir sitzen alle im selben Boot. ●



Alle Zeichnungen aus:  
Marie Marcks,  
Die Unfähigkeit zu mauern.  
Gesammelte Behinderungen  
der Frau. Bildgeschichten  
zum Thema Frau, Sex  
und Emanzipation.  
München: Frauenbuchverlag  
Weismann Verlag 1987.