

Kultur & Gesellschaft

«Hören Sie auf zu planen!»

Gesellschaft Güsel, der herumsteht. Papier, das sich stapelt. Arbeiten, die verschoben werden. «Prokrastination» heisst das Problem. Psychologin Rita Raemy verrät, was dagegen hilft.

Tina Huber

Rita Raemy, «Schluss mit Aufschieben» ist einer der beliebtesten Kurse der Psychologischen Beratung an der Uni Freiburg. Kommen alle, die sich angemeldet haben?

Es ist der Kurs mit den meisten Anmeldungen – und mit den meisten Abmeldungen. Das liegt wohl in der Natur der Sache.

«Prokrastination» ist der Fachausdruck für chronisches, krankhaftes Aufschieben. Wann habe ich ein Problem, und wann bin ich einfach nur faul?

Faulheit hat oft damit zu tun, dass man Dinge aufschiebt, die einem lästig sind. Bei der Prokrastination hingegen geht es vielfach darum, dass man etwas aufschiebt, das einem speziell wichtig ist, auch für das Selbstbild. Bei den Studenten in meinem Kurs geht es oft um Studienarbeiten, deren Thema sie selber gewählt haben und die sie interessieren. Sie schieben die Arbeiten trotzdem immer weiter hinaus, teilweise über Monate, und fühlen sich deswegen faul und willensschwach.

Warum packen sie die Arbeit nicht einfach an?

Hinter dem Aufschieben stehen meist überrissene Leistungsansprüche. Ein Prokrastinierer setzt sich unrealistische Ziele, will alles perfekt machen und kann sich aus Angst vor dem Versagen nicht dazu aufraffen, die Aufgabe anzugehen. Deshalb schiebt er sie hinaus. Das ist dasselbe, wie wenn Sie Freunde einladen und dann so euphorisch damit beschäftigt sind, das perfekte Menü zu planen, die perfekten Zutaten zu finden, dass Sie nicht dazu kommen, endlich einzukaufen und zu kochen, so dass es am Schluss nur für einen Teller Spaghetti reicht. Mit dem übrigens wahrscheinlich alle zufrieden sind – nur Sie sind frustriert. Man soll sich vor der Euphorie in Acht nehmen.

Also sind Prokrastinierer nicht faul?

Überhaupt nicht. Ein fauler Mensch kann sich bei Gefahr, sprich Zeitdruck, aufraffen. Unter Spannung sind wir risikobereiter, die Intuition kommt besser zum Tragen. Wir handeln rascher, weil wir nicht alles mit diesem Perfektionsanspruch angehen. Viele kennen das von früher, als sie in der Schule bis in die Nacht für Prüfungen lernten. Ein Prokrastinierer kann das alles nicht, weil er zu stark unter Spannung steht. Er ist blockiert.

Was geht in ihm vor, wenn die Deadline näher rückt?

Ein enormer Druck baut sich auf. Doch der Prokrastinierer kann nichts dagegen unternehmen – er wird handlungsunfähig. Denn unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen einer realen und einer vorgestellten Situation. Wenn ich also zwanzigmal denke, «ich sollte jetzt endlich die Einkaufsliste für mein perfektes Menü machen», aber nichts passiert, merkt das Hirn: Das ist offenbar nicht so wichtig. Wenn ich dann tatsächlich die Einkaufsliste erstellen will, stellt mir mein



Nur noch eine Tasse Tee, dann geht es dem Küchenchaos an den Kragen. Foto: Plainpicture

Hirn keine Energie mehr dafür zur Verfügung.

Viele gehen in solchen Situationen dazu über, etwas ganz anderes zu tun, etwa die Wohnung zu putzen.

Ausweichhandlungen sind immer noch besser, als gar nichts zu tun. Das mindert das Gefühl der Hilflosigkeit. Viele Studenten kommen in meinen Kurs mit einem extrem schlechten Gewissen. Sie sagen sich: «Jetzt habe ich wieder nichts gemacht!» Die Selbstvorwürfe werden mit jedem Mal stärker, denn es fehlt ein Erfolgserlebnis, das sie abbaut. Wie bei einem Korb mit Gemüse, in den Sie jedes Mal etwas reinwerfen, und langsam verfault es. Das kann bis zu depressiven Verstimmungen führen.



Rita Raemy
Die Psychologin arbeitet seit 22 Jahren für die Psychologische Studierendenberatung der Uni Freiburg.

So sehr kann der Prokrastinierer doch gar nicht leiden. Meistens mogelt er sich am Ende irgendwie durch.

Das ist ein Problem, tatsächlich. Wir haben je länger, je weniger Zeitlimiten. Früher konnte ich nachts niemanden erreichen, die Läden waren sonntags geschlossen, die Post nahm einige Tage in Anspruch. Man musste sich einfach richten. Heute gibt es fast keine dringlichen Termine mehr. Wir können dank Internet jeden überall erreichen, mit dem Handy anrufen und sagen, es wird eine Viertelstunde später. Dummerweise macht ein Prokrastinierer dadurch meist die Erfahrung, dass es eben doch irgendwie geht.

Also brauchen Prokrastinierer nicht weniger, sondern mehr Deadlines?

Ja. Etwas vom Ersten, was ich im Kurs mache, ist, die Zeit zu zerstückeln. Ich sage den Studenten zum Beispiel, sie dürfen jeweils nur zur vollen Stunde mit ihrer Arbeit anfangen. Sind sie eine Viertelstunde zu spät, müssen sie auf die nächste volle Stunde warten. Oder: Sie dürfen zweimal pro Tag eine Stunde an der Aufgabe arbeiten. Mehr nicht. Ist die Zeit begrenzt, wissen Sie, dass Sie jetzt anfangen müssen. Und dass es auch ein Ende hat.

Welche weiteren Tipps haben Sie gegen den Drang zum Aufschieben?

Hören Sie auf zu planen! Ich kenne fast keinen Menschen, der gut planen kann. Sprich: einen Plan zu machen und diesen tel quel umzusetzen. Wir alle planen leidenschaftlich gern, weil wir denken, der Plan sei der erste Schritt zur Lösung. Aber das stimmt für fast niemanden. Pläne eignen sich nur für handlungsstarke Menschen, die realistisch einschätzen können, wie viel Zeit sie wofür brauchen und sich dann diszipliniert daran halten.

Und alle anderen, was sollen die tun?

Sie müssen erst lernen zu handeln. Also sage ich den Studenten, sie sollen Arbeitsrapporte schreiben. Erst wenn Sie wissen, wofür Sie wie viel Zeit aufwenden, können Sie planen – oder noch besser: nicht planen und einfach jede Gelegenheit zum Handeln nutzen.

Wie ist in Ihrem Kurs das Geschlechterverhältnis?

Es besuchen jeweils ungefähr knapp ein Drittel Männer und gut zwei Drittel Frauen den Kurs gegen Prokrastination an der Uni Freiburg.

Also stimmt das Klischee, dass Männer eher verdrängen?

Wahrscheinlich schon. Wobei unser Psychologischer Dienst generell mehr von Studentinnen in Anspruch genommen wird als von Studenten. Frauen kommen auch eher in Gruppen in den Kurs, Männer in der Regel alleine, sie werden auch häufiger zu uns «geschickt». Vielleicht liegt es auch am unterschiedlichen Selbstbild: Möglicherweise sind Männer fasziniert davon, dass sie am Ende unter grösster Anstrengung doch noch alles hinbekommen, während sich Frauen eher sagen: So etwas will ich nicht mehr erleben. Aber das sind Vermutungen.

Vielleicht können wir nicht anders als Dinge aufschieben, weil unsere Gesellschaft so viel von uns abverlangt?

Viele haben den Eindruck, unsere Gesellschaft stehe so stark unter Stress wie nie. Das ist Chablis. Wir hatten noch nie so viele Freiheiten wie heute. Das Problem ist, dass wir immer mehrere Dinge parallel am Laufen haben. Wenn Sie am Computer arbeiten, haben Sie noch das Mailprogramm offen und daneben liegt das Handy. Das ist extrem anstrengend für das Gehirn, weil es überall permanent mitdenkt.

Konkret: Der Abfallsack steht seit einer Woche vor der Haustür, ich kann mich nicht überwinden, ihn hinunterzubringen. Was tun?

Ein Prokrastinierer sagt sich vielleicht, der Sack ist noch nicht ganz voll. Oder: Ich bringe ihn dann runter, wenn ich gleichzeitig die Flaschen entsorge. Oder: Wenn ich den Sack jetzt schon runterbringe, kommt ein Fuchs und reisst ihn auf. Sie sehen, da passiert ganz viel im Kopf. Ein Prokrastinierer muss sich erst bewusst werden, dass er sich all

«Prokrastinierer sind überhaupt nicht faul.»

diese Gedanken macht und dass diese nicht zu einer Handlung führen und deshalb problematisch sind. Und dann soll er sich selber anleiten, aber auf eine liebevolle Art. Also sich innerlich sagen: «Es ist unwahrscheinlich, dass ein Fuchs den Abfallsack aufreisst. Und tut er es, wische ich es halt zusammen. Eigentlich bin ich sogar neugierig, ob es Füchse hat. Also bringe ich den Abfall jetzt runter.»

Ich habe mir vorgenommen, künftig jede Woche joggen zu gehen. Wie ziehe ich das durch? Wichtig ist, die Aufgabe aufzuteilen. Also sich kleine Jogging-Einheiten vornehmen. Ausserdem realistisch bleiben: Wenn ich weiss, dass ich abends nach der Arbeit nicht mehr rauswill, muss ich eben über Mittag joggen gehen. Und vor allem: sich bewusst sein, dass man frustriert sein wird, weil man den Kollegen anfangs nicht nachkommt. Das ist auch so ein Klassiker: einen Tanzkurs buchen und dann frustriert sein, weil man die Tanzschritte nicht kann. Es geht hier eigentlich immer um dasselbe: liebenswürdig mit sich selber umzugehen.

Was meinen Sie damit? Ich sage den Studenten immer, ihr seid lange beelert worden. Nun müsst ihr es selber tun. Euch begleiten, bemuttern, ermuntern – und fordern. Die Studenten in meinem Kurs fordern nur von sich selber, bis sie aus lauter Erschöpfung ins Selbstmitleid kippen. Dann leiden sie – und es ist erst noch total ineffizient.

Bitter: Suter-Reime missfallen Twitter

Literatur Schriftsteller Martin Suter hat auf Twitter Gedichte verfasst. Dann wurde sein Account gesperrt. Warum?

Was Martin Suter schreibt, ist erfolgreich. Egal, ob Romane, Drehbücher, Theaterstücke, Kolumnen, Songtexte oder Werbeslogans. Nur Gedichte hat der Schweizer Autor noch keine verfasst – bis er vor ein paar Tagen solche auf Twitter ankündigte:

*Ich habe einen kühnen Plan,
Bin früh schon auf den Beimen:
Ich fang jetzt auch zu twittern an
Von Tweets nur, die sich reimen.*

Doch nach knapp 20 Strophen war Schluss. Twitter sperrte Suters neu eröffneten Account. Der Kurznachrichtendienst hatte den Schriftsteller weder gewarnt noch nachträglich informiert, wieso man ihn blockiert. Prominente Follower von Suter mokierten sich auf Twitter umgehend. Viktor Giacobbo schrieb: «This goes not, that you sperrst the Konto of mein good friend and famous Swiss Schriftwriter Martin Suter just because he twittered gereimte Poems!»

Wieso Twitter seinen Account deaktiviert, kann sich Martin Suter nicht erklären. Eine Einsprache blieb ohne Reaktion. «Es ist ärgerlich», sagte der Autor nach der Sperre gegenüber dieser Zeitung, «das Reimen hat mir grossen Spass gemacht.» Gerade der beschränkte Platz bei Twitter – maximal 280 Zeichen pro Eintrag – sei eine reizvolle Herausforderung gewesen. Als Protest verfasste er eine weitere Strophe, die sein Freund, der Schauspieler Moritz Bleibtreu, auf Twitter veröffentlichte:

*Ich hab nicht schlecht gestaunt:
Mir sperrt man den Account!
Ich schreib doch keine Zoten!
Ist reimen denn verboten?*

Gemäss den Twitter-Regeln kommt eine Sperrung infrage, wenn ein User geistiges Eigentum verletzt oder Hetze betreibt. Auch drastische Gewalt oder nicht jugendfreie Inhalte werden geahndet. Werbespots für Firmen und intime Details über Privatpersonen sind ebenfalls verboten. Suters Reime erfüllen keinen dieser Tatbestände, im Gegenteil. Sie drehen sich vor allem um das Reimen und Alltägliche. Der Schriftsteller orakelt: «War der Reim «Man rät mir, ich soll chillen/Gibt es dafür nicht Pillen?» problematisch? Ist der Titel meines Romans «Allmen und die Erotik» zu anstössig?»

Der Fall ist bizarr. Vielleicht lag es ja an einem Vers, in dem Sozialdetektive vorkommen? Oder stimmte für Twitter der Qualitätsstandard der Gedichte nicht?

Nein, so weit ist es noch nicht gekommen. Gestern erfuhr Martin Suter des Rätsels Lösung: Sein Verlag Diogenes, der ihn als Social-Media-Muffel kennt, hatte Twitter über einen «falschen Martin Suter» informiert und die Sperrung veranlasst. Weder Verlag noch Twitter hielten es für nötig, bei Suter nachzufragen, ob er der echte Suter sei. Das wirft auf beide kein gutes Licht – aber bietet dem aufstrebenden Lyriker neuen Stoff. «Unorganisiert» reimt sich jedenfalls prima mit «blockiert».

Philippe Zweifel