



Leiden Sie unter Aufschieberitis?

Text: Simone Fürnschuß-Hofer, Bild: Shutterstock

Was so spielerisch und augenzwinkernd daherkommt wie der Begriff „Aufschieberitis“ kann sich unter Umständen zu einer chronischen Arbeitsstörung entwickeln. In der Fachsprache nennt sich das dann Prokrastination.*

Fast jeder kennt die Situation: Eine größere Aufgabe steht an und tausend kleine Dinge drängen sich vor. Suggestieren, dass das Große erst begonnen werden kann, wenn der Kleinkram drum herum erledigt ist. Also wird erstmal vertagt: die Diplomarbeit, das Konzept, die Steuererklärung. Zu verführerisch winken Tätigkeiten, die schnelle Erfolgserlebnisse und damit einhergehende Dopamin-Ausschüttung verheißen. Das gute Gefühl wieder aufgeräumt zu haben beispielsweise, die schon x-fach erstellte To-do-Liste, ein paar Likes auf Facebook. Kurzfristig mag das den Selbstwert erhöhen, vielleicht macht man sich schließlich sogar ans eigentliche Werk, um es dann aber ständig wieder zu unterbrechen. Nun könnte man das durchaus noch als harmloses Trödeln bezeichnen (wovon laut Studien nur zwei Prozent der Bevölkerung ausgenommen sind), zumindest solange es sich nur um kurze Aufschiebe- und Ablenkungsmanöver handelt: Da eine Tasse Kaffee, dort ein wichtiger Anruf, zwischendurch ein paar Mails. Als Störung gilt es dann, wenn daraus

”

**Was du heut' nicht kannst
besorgen, könnt' erledigt
sein bis morgen.**

resultierender Zeit- und Leidensdruck zur echten Qual für den Betroffenen wird und weitere negative Folgen mit sich bringt.

Extremes Aufschieben

Es gilt also zwischen dem Alltagsphänomen der Trödelei und einem pathologischen Aufschiebeverhalten zu unterscheiden. Wenn das unnötige Vertagen einer Arbeit ein Ausmaß erreicht, dass Aufgaben nicht mehr zeitgerecht geschafft werden oder der psychische Stress die Qualität der Arbeit mindert, wenn es soweit kommt, dass womöglich Jobverlust, Studienabbruch oder Trennung vom Partner drohen, dann spricht man von Prokrastination. Der Berg an zu Erledigendem erreicht scheinbar unüberwindbare Höhen, er paralyisiert. Weder der Vorwurf der Faulheit noch der der mangelnden Willensstärke werden diesem Phänomen gerecht. Auch die Kampfansage an den inneren Schweinehund greift ins Leere. Vielmehr handelt es sich um eine ernste Problematik der Selbststeuerung, die gehäuft bei Menschen ohne geregelte Tagesstrukturen beobachtet wird. Nicht immer liegt dabei die Erklärung in einer falschen Einschätzung der Prioritäten oder im Widerwillen gegenüber einer Aufgabe. Auch Defizite im Zeitmanagement und in

der Konzentrationsfähigkeit sowie vor allem eine – oft unbewusste – Angst vor Versagen oder ein mangelndes Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten sind Faktoren, die in die Prokrastinationsfalle tappen lassen. Mitunter treten sie auch im Kontext von Depression, Angststörung oder ADHS auf.

Wenn trotz Wille kein Weg

Die Grenze zwischen krankhaftem Aufschieben und unbedenklichem Schlendrian lässt sich nicht nach Schema F ziehen. Zumal das Aufschieben dann und wann durchaus seine Vorteile haben kann. Manches erledigt sich nämlich tatsächlich von selber, so nach dem Motto: „Was du heut' nicht kannst besorgen, könnt' erledigt sein bis morgen.“ Dort, wo das Aufschieben aber zu persönlichem Leiden, sozialen Einschränkungen oder Leistungsbeeinträchtigungen führt, sollte die Inanspruchnahme von fachlicher Hilfe nicht gescheut werden. Nagen doch Unerledigtes und zigfach Aufgeschobenes am Selbstwert. Was die Gefahr des Aufschiebens erhöht und einen unheilvollen Teufelskreis in Gang setzen kann.

Es gibt Hilfe

Einen Selbsttest zur Einordnung des eigenen Aufschiebeverhaltens bietet die Spezialambulanz der Universität Münster:

www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz

Einfache Regeln, die vor einer chronischen Aufschieberei schützen bzw. bestehende Teufelskreise aufzubrechen helfen, finden Sie außerdem unter: www.gesundheit.de/fitness/arbeit-beruf/prokrastination und persönliche Unterstützung bietet in Vorarlberg unter anderem die psychosoziale Beratung des ifs. ■

**Prokrastination (lateinisch procrastinare „vertagen“; Zusammensetzung aus pro „für“ und cras „morgen“)*