

Auf den letzten Drücker

Berlin. **Steuererklärung, Arztbesuche, überfällige Besorgungen - Schätzungen zufolge schiebt jeder Fünfte vor sich her, was dringend erledigt werden muss. Psychologen sprechen von Erledigungsblockaden.**

Er drückte sich vor der Steuererklärung, jahrelang, akzeptierte Strafzahlungen und den Gedanken, irgendwann im Gefängnis zu landen. Erst seine neue Lebensgefährtin half ihm, die Aufschieberei zu beenden, indem sie den Berg an Arbeit in überschaubare Portionen aufteilte. Die Diplom-Psychologin Angelika Gulder schildert diesen Fall aus ihrer Praxis als Karriere- und Lebensberaterin - ein Einzelfall bei vielen tausend Kunden.

Doch mit "Aufschieberitis" haben viele bisweilen zu kämpfen. Kaum einer stürzt sich überpünktlich auf die Steuererklärung oder gibt die Diplomarbeit vier Wochen zu früh ab. Jeder fünfte Erwachsene, schätzt der Chicagoer Psychologe Joseph Ferrari anhand von Erhebungen in mehreren Ländern, hat sogar ein ernsthaftes Problem mit dem, was seit einigen Jahren auch im Deutschen als "Prokrastination" (Erledigungsblockade) bekannt ist.

Psychologen bezeichnen damit das Vermeiden, "sich einer als prioritär bezeichneten Aufgabe konsequent, zeitnah und relativ stressfrei zu widmen", sagt Hans-Werner Rückert, Leiter der Studien- und Psychologischen Beratung an der Freien Universität Berlin, der sich seit 20 Jahren mit dem Phänomen beschäftigt. Besonders betroffen sind neben Selbstständigen, die sich ihre Zeit selbst einteilen müssen, ohne dass sie dabei kontrolliert würden, auch Studenten. Im Studium treffen oft unklare Ziel- und Zeitvorgaben auf mangelnde Organisations- und Zeitmanagementkompetenz seitens der Studenten.

Eine Befragung der Pädagogischen Hochschule Freiburg ergab, dass 58 Prozent von ihnen Arbeitsaufträge aufschieben und 60 Prozent Ausweichverhalten zeigen. Solch ein Ausweichverhalten ist oft von Aktionismus gekennzeichnet. "Aufschieber tun ja nicht nichts", gibt Angelika Gulder zu bedenken. "Ich kenne niemanden, der im Büro nur Däumchen dreht." Stattdessen werden Akten geordnet oder E-Mails geschrieben, wird geputzt oder gejoggt. All das verspricht eine schnelle Belohnung; schließlich hat man ja "etwas getan".

Die Ursachen sind vielfältig. Bei lästigen privaten Erledigungen liegen sie auf der Hand: Wer nicht pünktlich zweimal im Jahr zum Zahnarzt geht oder den Keller aufräumt, hat keine sofortigen negativen Konsequenzen zu fürchten, und wer es tut, wird nicht sofort dafür belohnt. Der Anreiz für frühzeitiges Erledigen ist also gering. Im professionellen Bereich spielen Perfektionismus und Ehrgeiz, oft gepaart mit Selbstunterschätzung, eine große Rolle. Betroffene feilen ewig an ihrer Aufgabe herum, ohne ihren Ansprüchen zu genügen, und kommen kaum zum Abschluss.

Ängste sind eine weitere Ursache. "Wenn ich denke, ich schaffe es nicht, fange ich gar nicht erst an", bringt Brigitte Scheidt, Diplom-Psychologin und Karriereberaterin in Berlin, es auf den Punkt. Manche säßen gelähmt vor ihrer Aufgabe wie ein Kaninchen vor der Schlange. Schwere Prokrastination indes kann auch ein Symptom tiefer liegender Probleme sein, ADHS etwa oder Depressionen. Dann ist professionelle Hilfe angebracht. ddp

