

SWR2 Wissen

## **Prokrastination**

Wann Aufschieben schadet und wann es nützt

Von Silvia Plahl

Sendung vom: Donnerstag, 2. September 2021, 8:30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2021

**Wäsche waschen statt zu arbeiten: Wir alle haben schon mal prokrastiniert. Für manche wird das Aufschieben aber zur echten Lebenskrise. Wie entkommen sie der Prokrastination?**

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-sw2-wissen-100.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## MANUSKRIFT

*Musik-Akzent*

### **Autorin:**

Prokrastination. Alle kennen es, das Aufschieben lästiger Pflichten und Aufgaben.

### **O-Ton:**

**Constantin Bartning, Gründer Selbsthilfegruppe T.U.N. Berlin:**

Die Dinge, von denen ich auch überzeugt bin, dass ich sie machen muss, nicht zu tun.

### **Autorin:**

Die Abschlussarbeit im Studium, der Projektentwurf für den Betrieb, die Steuerklärung, das längst überfällige private Konfliktgespräch.

### **O-Ton Mann:**

Teilweise stört's meinen Schlaf, weil ich das dann immer noch im Kopf hab.

### **O-Ton Studentin 1:**

Dann gehe ich durch die Prokrastination Verpflichtungen bisschen aus dem Weg, aber dann habe ich die ganzen Wochen und ganzen Tage davor Stress und weiß, dass ich theoretisch eine bessere Arbeit abgeben könnte als ich's dann tue.

### **Autorin:**

Wie finden wir heraus, warum wir aufschieben? Wie wir stattdessen die Dinge wohlüberlegt erledigen? Oder weshalb im Hinauszögern sogar etwas Gutes stecken kann?

*Musik-Akzent*

### **Ansage:**

„Prokrastination – Wann Aufschieben schadet und wann es nützt“ von Silvia Plahl.

### **Autorin:**

Etwas Unangenehmes geht niemand gerne an. Und doch kommen die einen irgendwie damit zurecht, wenn sie die dringend anstehende Quellensuche für die Präsentation und die klärende Aussprache mit dem Partner oder der Kollegin eine Weile vor sich her bugsieren. Eventuell fehlen hier ja noch entscheidende Unterlagen oder dort die zündende Idee. Für andere ist das Aufschieben ein großes Problem, weil sie sich darin verlieren. Die Psychotherapeutin Brigitte Reysen-Kostudis:

### **O-Ton Brigitte Reysen-Kostudis, psychologische Beratung Freie Universität Berlin:**

Aufschieben tun wir alle. Mehr oder weniger stark. Manchmal kann's auch sinnvoll sein, nochmal drüber nachzudenken. Wie fange ich eine bestimmte Aufgabe an? Will ich das überhaupt machen?

**Autorin:**

Der Arbeitspsychologe Johannes Hoppe:

**O-Ton Dr. Johannes Hoppe, Arbeitspsychologe und Coach, Halle-Wittenberg:**

Das Aufschieben, also der sogenannte 'delay' ist per se gar nicht schlecht – wenn ich meine Aufgaben aufschiebe auf einen späteren Zeitpunkt, weil andere Aufgaben wichtiger sind, ich also priorisieren muss, dann ist das ja an sich ein sinnvolles und funktionales Verhalten.

**O-Ton Brigitte Reysen-Kostudis:**

Prokrastinierer unterscheiden sich von diesen normalen Aufschiebern dadurch, dass sich so ne Gewohnheit entwickelt hat. Dass da gar nicht mehr eine Überlegung ist: Mache ich es jetzt oder später? Sondern insgeheim schon ne Vermutung da ist: Ich werd's wieder nicht schaffen. Also dass das so ein ständiger Kampf mit sich selber ist zwischen Anspruch und Wirklichkeit, und am Ende auch Konsequenzen wie mangelhaftes Gefühl von Selbstwirksamkeit, Unsicherheit bis hin zu Depressionen festzustellen ist. Und das ist oft ein sehr langwieriger Verlauf.

**Autorin:**

Prokrastinieren kann in eine ernsthafte Lebenskrise führen und in allen Lebensbereichen auftauchen. Es ist ein erlerntes Verhalten: Der Versuch, eine Tätigkeit, die unangenehm erscheint, kurzfristig loszuwerden, indem etwas anderes Angenehmes gemacht wird.

*Atmo: Arbeiten am Schreibtisch, Griff zum Smartphone*

**Autorin:**

Eine Physikstudentin greift zum Smartphone. Nennen wir sie Julia. Jetzt ist für sie ein solcher Moment.

**O-Ton Studentin 2:**

Hi – hast du schon was zur Aufgabe zwei von dem neuen Übungsblatt gemacht? Ich komm grad nicht weiter. Oder mach mir einfach ne Audio, wo du das Ganze erklärst. Cool, danke!

**Autorin:**

Jetzt nicht aufgeben und den Schreibtisch verlassen, die privaten Nachrichten checken oder einkaufen gehen. Sondern:

**O-Ton Studentin 2 und Autorin:**

Wenn ich zum Beispiel an meinen Rechenaufgaben sitze und ich komme nicht weiter. Ich frag sofort meinen Tutoren, irgendwelche Kommilitonen, die mir helfen können – und bin nicht sofort demotiviert, leg das Zeug beiseite und denk mir: Ne. – (Autorin:) Das soll jetzt vorbei sein. – Die Aufgaben ausblenden, sich mit was anderem beschäftigen. Prokrastinieren ist: Man will, aber man hat nicht die Werkzeuge dafür, wie man was macht.

*Musik-Akzent*

**Autorin:**

Der Begriff Prokrastination ist hierzulande erst ab den späten 1990er Jahren bekannter geworden, abgeleitet aus dem Lateinischen und Griechischen: Etwas auf morgen vertagen, und zwar wider besseres Wissen. Ein Team der Universität Münster begann 2004 dieses Paradox genauer zu erforschen. Mit dabei: Die Psychologin Margarita Engberding.

**O-Ton Margarita Engberding, frühere Leiterin Psychologieambulanz Uni Münster:**

Also Querschnittsstudien, um mal zu gucken: Wie verbreitet ist das Ganze überhaupt unter Studierenden? Dann aber auch schon zur Intervention. Was man tun kann, damit das Aufschieben weniger wird?

**Autorin:**

Unter Studierenden ist die Prokrastination mittlerweile sehr oft untersucht worden und sie kommt bei ihnen auch häufig vor. Das liegt daran, dass sie als Gruppe gut befragt werden können – und Studierende im Studium selbstorganisiert arbeiten sollen. Genau darin lauert die große Gefahr, sich im Arbeitsalltag zu 'verzetteln'. Keinen vernünftigen Plan zu haben oder auch die eigenen Pläne nicht einzuhalten. In internationalen Hochschulstudien geben zuweilen fast 80 Prozent der Menschen an, dass sie sich im Aufschieben verheddern. In Münster zeigte sich, dass etwa 20 Prozent der Befragten Prokrastinations-Probleme haben.

**O-Ton Autorin und Margarita Engberding:****Autorin:**

Wie definieren Sie denn „ernsthafte Aufschiebe-Probleme“? – Wenn man das analog zu klinischen Störungen versucht zu definieren, dann haben wir gesagt, dann muss man mindestens in der Hälfte der Zeit, die man also mit Arbeiten und Wachsein verbringt, Dinge aufschieben, das ist viel! Und man muss darunter leiden, das heißt also man muss Beschwerden haben, psychisch und auch körperlich. Dann muss man im Erreichen wichtiger Ziele beeinträchtigt sein.

**Autorin:**

Wichtige Ziele in der Ausbildung, im Beruf oder im sozialen Leben werden dann nur zum Teil und mit großen Schwierigkeiten erreicht. Stattdessen wird mit dem Aufschieben sehr viel Zeit 'verplempert' und das beeinflusst alle Lebensbereiche.

**O-Ton Margarita Engberding:**

Und dann kommen wir immer noch auf ne Anzahl von etwa zehn, zwölf Prozent.

**Autorin:**

Wer aufschiebt, ist oft unzufrieden und schämt sich. Zu ihrem Schutz bleiben deshalb die Betroffenen, die hier bei SWR 2 Wissen zu Wort kommen anonym. Manche leiden unter einer inneren Unruhe oder großem Druck, viele fühlen sich hilflos, sind ständig angespannt und gestresst. Schlafstörungen, Kopf- und Magenschmerzen, Kreislaufprobleme kommen vor. Trübsal, Verzweiflung, Angst. Oft gehen mit der Prokrastination auch Aufmerksamkeitsdefizite oder posttraumatische Belastungsstörungen oder Anpassungsschwierigkeiten einher. Je nach Schweregrad benötigen Aufschiebende therapeutische Unterstützung. Das Forschungsteam in

Münster gründete an der Universität eine Prokrastinations-Ambulanz und entwarf ein Lernprogramm, mit dem jede Person das eigene störende Verschieben reduzieren kann. Zahlreiche andere Hochschulen setzen es heute in Workshops ein. Die ersten Schritte sind: Pünktlich beginnen – realistisch planen.

**O-Ton Margarita Engberding:**

Wann soll es denn losgehen und wie kann ich mich innerlich und äußerlich so darauf einstellen?

*Atmo: Espresso kochen und Stuhl an den Tisch rücken*

**Autorin:**

Es könnte so laufen: Ich koche mir zehn Minuten vorher den Kaffee. Ich lege mir eine Viertelstunde vorher schon alles zurecht und sehe zu, dass ich eine Minute vorher schon am Tisch sitze – und was mache ich dann als Erstes, was als Zweites? Hinzu kommt:

**O-Ton Margarita Engberding:**

Dass man die Arbeitszeit begrenzt. Die minimale ist zwei mal zwanzig Minuten am Tag. Und das ist eine Intervention, die zunächst mal sehr auf Protest stößt natürlich, aber es ist wirklich ernst gemeint: Nur noch diese Einheiten zur Verfügung zu haben und erstmal zu lernen, kleine Einheiten, die man sich vorgenommen hat, die wirklich zu nutzen. Und wenn man die nicht nutzt, sind sie eben weg.

**Autorin:**

Wer hingegen zwanzig Minuten effektiv arbeitet, verdient sich mehr Zeit dazu und kann sich so immer weiter steigern. Der Trick dabei ist: Die Teilnehmenden müssen ein aktuelles Projekt vor sich haben. Das erzeugt Arbeitsdruck – und soll neu motivieren.

*Atmo: Student blättert im Buch und tippt*

**Autorin:**

Zwei Studenten erleben das gerade. Einer der beiden möchte endlich eine Hausarbeit schreiben.

**O-Ton Student 1:**

Seit einem Jahr. Und ich hatte angefangen mit 20 Minuten, das war an einem Mittwoch und ich wusste in der kommenden Woche am Dienstag will ich in die Bibliothek und ich wollte unbedingt mehr arbeiten können dort!

**Autorin:**

Der andere Student muss in wenigen Tagen einen kleinen Vortrag halten.

**O-Ton Student 2:**

Man hat das Gefühl, die Zeit reicht nicht aus und die Zeit erarbeite ich mir natürlich dadurch, dass ich effizient-effektiv arbeite. Dadurch setze ich mir quasi selbst einen Anreiz. Es ist so ein bisschen so eine Art Gamifizierung schon fast dieses

Arbeitsprozesses und ich hab schon den Eindruck, dass es ganz gut funktioniert. Und wenn ich mir jetzt am Tag noch 20 Minuten dazu verdiene, dann kriege ich es wahrscheinlich ganz gut hin.

**O-Ton Student 1:**

Mittlerweile glaube ich ist es so eine Neubewertung der eigenen Arbeit. Das heißt, kein schlechtes Gewissen mehr zu haben und klare Grenzen einzuziehen. Und zum anderen glaube ich, dass damit ein größeres Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl einhergeht.

*Musik-Akzent*

**Autorin:**

Solche Methoden aus der Verhaltenstherapie sollen dabei helfen, die eigene Arbeit neu zu organisieren oder wie ein Student sich das gewünscht hat: Sie selbst besser steuern. Wer sich selbst dazu verpflichtet, ein Handlungsziel wie mehr Arbeitszeit zu erreichen, überträgt dieses Ziel auf den eigenen Willen. Das lässt sich üben.

*Musik-Akzent*

**Autorin:**

Manche erleben Prokrastination lediglich als ein aus den Fugen geratenes oder unkonventionelles Selbstmanagement. Bei anderen steckt viel mehr dahinter und es ist oftmals schwierig, dies herauszufinden. Die Wissenschaft unterscheidet verschiedene Aufschiebe-Kategorien:

**Zitator:**

„state procrastination“ oder „trait procrastination“

**Autorin:**

„State procrastination“ meint, dass in einer bestimmten Situation ein Motivationskonflikt auftaucht: 'Will ich das jetzt wirklich machen?' – „Trait procrastination“ gilt als Charakterzug, als Persönlichkeitsmerkmal. Sie zeigt, dass eine aufschiebende Person insgesamt eher weniger gewissenhaft ist.

**Zitator:**

Aktives oder passives Aufschieben – „arousal oder avoidant procrastination“

**Autorin:**

Wer aktiv aufschiebt, arbeitet mit dem Kick, es in letzter Minute doch noch zu schaffen – und tut dies dann meist auch, ist aber gleichzeitig stark gestresst, übernächtigt und hat vielleicht noch andere psychosomatische Probleme. Denen, die passiv aufschieben, gelingt auch der Endspurt nicht, sie stehen oft ohne Ergebnis da. Sie vermeiden die unbequemen Aufgaben und suchen etwas Angenehmeres, um den auftretenden negativen Emotionen auszuweichen.

**O-Ton Hans-Werner Rückert, Psychoanalytiker in eigener Praxis, früher FU Berlin:**

Also muss es doch etwas geben, dass Leute trotz aller Beteuerungen: Ich will das erledigen, ist ganz wichtig, muss gemacht werden – will meinen Studienabschluss, mein Projekt erfolgreich durchziehen und so – muss es doch Gegenkräfte geben.

**Autorin:**

Der Berliner Psychoanalytiker Hans-Werner Rückert. Er wurde Ende der 1980er-Jahre durch amerikanische Kollegen auf die Prokrastination aufmerksam und etablierte ab 2014 das 'Projekt Prokrastinations-Praxis' in der Studienberatung der Freien Universität Berlin.

**O-Ton Autorin und Hans-Werner Rückert:**

**Autorin:**

Sie sagen, Sie suchen... – Nach den Gegenkräften! Also nach dem, was man immer übersieht! Ja das heißt ja nur, das Aufschieben ernst zu nehmen! Wenn jemand sagt: Das ist mein Ziel, aber ich beweg mich nicht. Ich mach die Schritte nicht, die erforderlich wären, um dahin zu kommen, dann sage ich: Ja, vielleicht hat das ne Bedeutung!

**Autorin:**

Hans-Werner Rückert fasst zusammen, wie man Prokrastination aus den verschiedensten Blickwinkeln betrachten und definieren kann: Neurobiologisch offenbare sie eine Schwäche der exekutiven Funktion im Stirnhirn.

**O-Ton Hans-Werner Rückert:**

Ich hab wenig Feldübersicht, ich bin schnell irgendwie in Panik, ich beunruhige mich schnell.

**Autorin:**

Die Persönlichkeitspsychologie gehe von der schwach ausgeprägten Gewissenhaftigkeit aus – Impulsivität ist zum Beispiel eng mit Prokrastination verbunden.

**O-Ton Hans-Werner Rückert:**

Die Motivationspsychologen, die Ökonomen, die sagen, also das ist abhängig von der Frage der Belohnungen und wann die kommen und wie weit weg die sind. Meine spezielle Sichtweise ist halt diese tiefenpsychologische, entwicklungspsychologische Sichtweise, dass manchmal im Aufschieben ein Individuum die einzige Möglichkeit praktiziert – wenngleich nicht erkennt – die eigene Autonomie zu schützen oder sie wieder herzustellen.

**Autorin:**

Denn es könne gut sein, dass sich jemand nur an den Erwartungen der eigenen Familie oder der Gesellschaft orientiert, sich unwohl damit fühlt und deshalb nicht weiterkommt. Der Psychoanalytiker Hans-Werner Rückert führt heute eine eigene Praxis. Zu ihm kommt der Rechtsanwalt, der laufend Fristverlängerungen beantragt.

Die Musikerin mit dem Kopf voller kreativer Ideen, die sie aber nicht umsetzt. Nicht wenige schieben im Privaten schwierige Entscheidungen vor sich her. Einem Paar, das nicht mehr zueinander findet und trotzdem aneinander festhält, rät der Therapeut oft dazu, die zwischengeschobene Zeit eines Trennungsjahres zu nutzen, um zu überprüfen, wie elementar der Wunsch nach einem anderen Leben ist.

*Atmo: Rückert steht auf und holt ein Blatt Papier*

**Autorin:**

Hans-Werner Rückert steht auf und holt ein Papier vom Schreibtisch – er hat Fragen aufgelistet, über die seine Klientinnen und Klienten nachdenken sollen.

**O-Ton Hans-Werner Rückert:**

Wann ging das eigentlich los – mit dem Aufschieben? Wie war damals meine Lebenssituation? Wer wollte was von mir? Oder ist das irgendwie nur alles in mir entstanden? Wie lange habe ich das Aufschieben ertragen und gut gefunden? Wem gebe ich heimlich Schuld daran, dass es sich so entwickelt hat?

*Musik-Akzent*

**Autorin:**

Es geht also oft auch darum, andere Einstellungen zum eigenen Leben zu finden. Die immer gleichen Arbeitsabläufe und Denkmuster ablegen, neue Rituale ausprobieren und trainieren. Das braucht Zeit und Durchhaltevermögen. Denn wer sich durch das Aufschieben kurzfristig Unangenehmes erspart, hält auch gern daran fest, sagt die Prokrastination-Forscherin Margarita Engberding in Münster.

**O-Ton Margarita Engberding:**

Diese starke Gewohnheit muss durch eine neue abgelöst werden und das heißt praktisch auch, dass die neue Gewohnheit auch sehr stark eingeübt und gefestigt werden muss.

**Autorin:**

Eine neurowissenschaftliche Studie der Ruhr-Universität Bochum hat gezeigt, wie groß diese Hürde für Aufschiebende sein kann: Bei ihnen sah man im Kernspintomografen ein größeres Gefühlszentrum im Gehirn, sie fürchten also wahrscheinlich eher die negativen Konsequenzen ihres Tuns. Gleichzeitig war diejenige Hirnregion weniger aktiv, die ihre Handlungen steuert. Und die beiden Areale schienen nicht gut miteinander verknüpft zu sein. Das kann erklären, warum störende Emotionen manche Menschen eher dazu bringen, eine geplante Handlung nicht mehr zu verfolgen und auszuweichen. Und es verdeutlicht, wie sich dies als Gewohnheit verfestigt. Wer stattdessen unangenehme Aufgaben mit positiven Emotionen koppelt, sie konsequent angeht und sich auch dafür belohnt, gibt dem Gehirn eine neue Chance: Denn es lernt durch Erfahrung.

*Musik-Akzent*



**O-Ton Johannes Hoppe:**

Prokrastination wird ja auch als 'should'- und 'would-Problem' bezeichnet.

**Autorin:**

Ergänzt Johannes Hoppe. Er ist selbstständiger Arbeitspsychologe in Halle.

**O-Ton Johannes Hoppe:**

Das bedeutet, dass die nachträgliche Bewertung von 'Das hätte ich anders machen sollen' oder 'Das habe ich machen wollen' eine große Rolle spielt. Das schlechte Gewissen ist also hier ein zentraler Bestandteil des Phänomens. Und dahinter stecken ja dann auch Glaubenssätze darüber, wieviel Leistung wir erbringen wollen oder uns vorstellen erbringen zu müssen.

**Autorin:**

Johannes Hoppe hat während seiner Zeit als Wissenschaftler an der Universität Halle-Wittenberg untersucht, welche Rolle die Art der Aufgabenstellung für das ungute Aufschieben spielt. Er stellte fest: Wenn Menschen allgemein formulierte Arbeitsaufträge erhalten und sie nicht genau wissen, wie sie diese lösen können, ist es wahrscheinlicher, dass sie diese einfach nicht erledigen. Der Arbeitspsychologe suchte also nach besseren Vorgehensweisen. Eine davon lautete: „Empower – not impose“

**O-Ton Johannes Hoppe:****Wie Betreuer:**

innen durch Beteiligung an der Zielsetzung empowern, also bekräftigen können, ihre Arbeit gut alleine hinzubekommen. Zum Beispiel können schon erfahrenere Menschen, die sich etwa in der Auswahl der Methoden auskennen oder im Zeitmanagement auskennen, hier eine große Hilfe sein. Nicht hilfreich sind starre Vorgaben und ein enges Korsett. Das Lösen komplexer Probleme bedarf Unterstützung und keiner Einengung.

**Autorin:**

Nicht die enger geschnürten Deadlines helfen weiter, sondern Tipps, die das selbstständige Arbeiten fördern. Diese Grundhaltung lässt sich auf viele Situationen im Arbeitsleben auch außerhalb der Universitäten übertragen.

*Musik-Akzent***Autorin:**

Ein Forschungsteam aus Wien, Hagen und Flensburg wollte herausfinden, ob und wie äußere Arbeitsbedingungen dazu beitragen können, dass manche unnötig aufschieben. Welche Rolle spielen der Zeitdruck, die Aufgabe Probleme zu lösen oder auch das Planen und Entscheidungen treffen? Werden sie grundsätzlich eher als herausfordernd oder als hindernd betrachtet? Und welche Auswirkung hat das?

*Atmo Büro*

**Zitator:**

110 Erwerbstätige führten 12 Arbeitstage lang darüber Tagebuch: Wer dem Zeitdruck nicht abgeneigt war und gut zurecht kam mit dem Anspruch Probleme zu lösen, klar zu planen und zu entscheiden – wer also keine inneren Widerstände dagegen verspürte, schob die Arbeit auch kaum auf. Diejenigen aber, die zum Beispiel nicht unter Zeitdruck stehen wollten, prokrastinierten unter engen Zeitvorgaben auch mehr.

**Autorin:**

Prokrastination gilt als ein Versagen der Selbstregulation. Wird eine Aufgabe zudem innerlich abgelehnt, so dass erst einmal dieser Widerstand überwunden werden muss, ist überaus viel Selbstregulation nötig. Finde ich etwa Zeitdruck sowieso hinderlich, ist diese Hürde also besonders hoch. Dies fördert die Prokrastination.

**Zitator:**

Dieser Mechanismus trat in der Studie jedoch nicht in jedem Fall auf. Wenn Probleme gelöst werden sollten und etwas geplant und entschieden werden musste, war es so: Auch diejenigen Erwerbstätigen, die solche Aufträge eher hinderlich fanden, gingen sie trotzdem an und haben sie nicht hinausgezögert.

**Autorin:**

Die Flensburger Arbeits- und Organisationspsychologin Tabea Scheel folgert daraus: Wer Probleme löst oder Entscheidungen trifft, erlebt sich dabei oft als sehr selbstwirksam. Dies könne der Grund dafür sein, dass die Menschen solche Aufgaben letztlich dennoch erledigen, obwohl sie sie nicht mögen. Tabea Scheel sagt auch: Die Erforschung der Prokrastination in der Arbeitswelt habe gerade erst begonnen, es gebe noch viele offene Fragen: Welchen Einfluss etwa hat der Führungsstil von Vorgesetzten? Wer kommt wie mit dem digitalen Arbeiten zurecht? Wie sieht eine gute Selbstorganisation im Homeoffice aus? Eine Feststellung ist der Arbeitspsychologin allerdings jetzt schon wichtig: Niemand arbeite auf den letzten Drücker 'am besten' und in der Prokrastination stecke immer ein Leidensdruck. Auch Johannes Hoppe in Halle ist es wichtig, das Aufschieben nicht zu verharmlosen.

**O-Ton Johannes Hoppe:**

Weil ja viele Menschen ohne fremde Hilfe gar nicht wieder aus dieser Dynamik der Prokrastination heraus kommen können. Ich sehe Prokrastination als ein dysfunktionales Verhalten, was im schlimmsten Fall zu einer Chronifizierung führen kann und im allerschlimmsten Fall auch zu einer Krankheit.

**Autorin:**

Dennoch ist die Prokrastination bislang nicht als psychische Störung klassifiziert und anerkannt. Auch deshalb wollen die Anlaufstellen an den Hochschulen möglichst viele Betroffene möglichst früh in Einzelberatungen und Kursen auffangen.

*Musik-Akzent*

**Autorin:**

Brigitte Reysen-Kostudis startet ihren PC.

*Atmo: PC starten und klicken*

**Autorin:**

„Ab heute wird alles anders“ – heißt der fünfwöchige Kurs, den sie an der psychologischen Beratungsstelle der FU Berlin anbietet. Derzeit online.

**O-Ton Brigitte Reysen-Kostudis:**

Ja schön, dass Sie alle wieder da sind! – Ich bin natürlich gespannt, wie es mit den Hausaufgaben gegangen ist, die Sie bekommen haben – und bevor wir da aber intensiver drauf eingehen, möchte ich ne kleine Übung mit Ihnen machen. Und zwar soll es ja heute um Fehler gehen, also Fehlerfreundlichkeit, (*legt Gummibärchen hin*) und ich hab hier jetzt ein paar Gummibärchen mitgebracht...

**Autorin:**

Die Psychologin legt als visuellen Belohnungsanreiz ein paar Gummibärchen auf den Tisch.

**O-Ton Brigitte Reysen-Kostudis:**

Wir sammeln, wer den tollsten Fehler gemacht hat. Was richtig schiefgelaufen ist und wo Sie hinterher das Gefühl hatten: Oje, was hab ich da getan? Oder wo Sie viel Arbeit reingesteckt haben, und am Ende hat sich das als vergebene Liebesmüh rausgestellt. Es ist egal. Überlegen Sie, was für Sie ein Fehler ist! Für ein paar Minuten.

**Autorin:**

Das überrascht die Studentinnen und Studenten im Workshop. Ihre Angst vor dem Versagen kommt zur Sprache, sie reflektieren die eigene Arbeitsmoral. Brigitte Reysen-Kostudis ist es wichtig, dass sich in all dem ihre Hauptbotschaft vermittelt: Veränderung ist möglich.

**O-Ton Brigitte Reysen-Kostudis:**

Ändere mal deine Morgenroutine – stelle den Wecker mal zehn Minuten früher und überlege dir, was du in den zehn Minuten machen kannst. – Dass durch die Erfahrung, dass ich mich selbst als jemand erlebe, der ja was anderes machen kann! Was in Gang gesetzt wird, was wir dann im Kurs umsetzen in Bezug auf studentisches Arbeiten.

**Autorin:**

Nie jedoch hilft allen das Gleiche, jeder Mensch erlebt die Dinge anders. Eine Studentin erzählt hinterher: Für sie war entscheidend ...

**O-Ton Studentin 2 und Autorin:**

Tagebuch schreiben. – (Autorin:) Und was hatte das für einen Effekt auf Sie? – Dass man nicht so demotiviert ist. Weil ganz schnell hat man den Fokus auf eine Sache, die nicht gut lief und dann denkt oh Gott, der ganze Tag war irgendwie für die Katz, wie soll das jetzt die nächsten Tage besser werden? Und so wenn man sich den ganzen Tag nochmal komplett ankuckt, sieht man ganz oft: Da sind auch noch

andere Dinge passiert und okay, das war jetzt ein kleiner Fehler, morgen wird's besser, ich kuck wie ich das anders machen kann.

**Autorin:**

Ihre Kommilitonin war vor allem mit dem eigenen Perfektionismus konfrontiert.

**O-Ton Studentin 1:**

Bei mir ist das vor allem ein Problem, weil ich mir zu viel vornehme und zu viel machen möchte,

**Autorin:**

So viel, dass sie letztlich nichts davon in Angriff nehme, sondern die Wohnung putze und Essen gehe.

**O-Ton Studentin 1:**

Die Kursleiterin hat den Tipp gegeben, sich einfach zu einer bestimmten Uhrzeit an den Schreibtisch zu setzen und zu schauen, wie lange man arbeiten kann. Nicht sich zu sagen: Okay, heute muss ich vier oder fünf Stunden was machen. Und das habe ich jetzt angefangen zu machen – dass ich mich zum Beispiel jeden Tag um neun Uhr an den Schreibtisch setze und einfach anfangen!

*Musik-Akzent*

**Autorin:**

Viele andere jedoch sind oft jahrelang komplett auf sich allein gestellt. Wie Constantin Bartning. Nach der Trennung von seiner Frau war er völlig blockiert und handlungsunfähig.

**O-Ton Constantin Bartning:**

Ich war eine Weile fast nicht berufstätig, weil es mir zu schlecht ging. Also ich bin zwar morgens immer aufgestanden, aber – letztlich, ja. War es halt ne ziemlich unangenehme Depression auch. – Man sagt, man kann es nicht. Aber es stimmt in den meisten Fällen nicht. Und dann kann es sein, dass im Lauf der Zeit das Öffnen des Briefkastens oder das Öffnen von Briefen immer stärker mit Angst konditioniert ist. Und das Problem ist ja: In dem Augenblick, wo ich Sachen dann aufschiebe, werden ja Sachen automatisch bedrohlich, die dann echte Angstgegner sind oder bedrohlich erscheinen. Das verstärkt das Ganze dann, das heißt es ist ein regelrechter Teufelskreis. Der Tagesrhythmus entgleist. Es entstehen unter Umständen Süchte.

**Autorin:**

Spielsucht, Alkoholismus, Mediensucht. Constantin Bartning hat später bei anderen gesehen, wohin eine schwere Prokrastination führen kann. Der ehemalige Unternehmensberater, heute 72 Jahre alt und im Ruhestand, gründete 2012 eine Selbsthilfegruppe in Berlin. „T.U.N.“ – unter diesem Namen, der wie ein Weckruf klingt, treffen sich jede Woche bis zu zwanzig Personen aus ganz Deutschland, ab Anfang 20 aufwärts und aus den verschiedensten Berufsgruppen. Sie stehen sich meist online und manchmal auch live gegenseitig bei.

*Atmo: Constantin Bartning bringt den Laptop zum Tisch*

**Autorin:**

Constantin Bartning zeigt eine Mail, die er heute bekommen hat.

**O-Ton Constantin Bartning und Autorin:**

Der schreibt, im vergangenen Jahr sei er gekündigt worden, hätte dann einen neuen Job gefunden, so ein Vertriebsjob, da kommt er nicht klar. Da stellt er ständig fest, dass er seine Aufgaben nicht wahrnimmt, sondern was anderes macht, einfach aufschiebt und ist sehr unglücklich damit. Und kriegt's aber nicht hin, fragt mich, ob ich ihm helfen kann. – (Autorin:) Können Sie ihm helfen? – Ich weiß es nicht.

**Autorin:**

Er wird die T.U.N.-Leute fragen. Die Selbsthilfegruppe bildet oft Co-Working-Teams, in denen feste Tagesrhythmen und Arbeitszeiten verabredet werden, um diese dann im Alltag miteinander durchzuhalten und ein neues Arbeitsverhalten zu trainieren. Und manchmal ist auch eine schnelle Taskforce notwendig. Constantin Bartning hat schon Hilfesuchende bei sich einquartiert, gerade hält er intensiven Kontakt zu einem etwa 40-jährigen Mann, der darüber geklagt hatte, er schlafe durch das Aufschieben überhaupt nicht mehr. Die beiden haben eine Art Tandem gebildet ...

**O-Ton Constantin Bartning:**

... und dem helfe ich im Augenblick erstmal damit, dass ich ihn einfach bitte, gebeten habe, mir jeden Abend zu schreiben, wann er ins Bett geht, um einfach seinen Tagesrhythmus wieder in Gang zu bringen.

**Autorin:**

Die Wissenschaftlerin, die im Bundestag keine schriftlichen Anfragen mehr verfassen konnte. Der Chemiker, der vor dem Schreiben seiner Dissertation verzweifelte. Sie alle verbinde die Scham über ihr vermeintliches Scheitern, sagt Constantin Bartning.

*Musik-Akzent*

**Autorin:**

Prokrastination ist ein erlerntes Verhalten und wir können es wieder verlernen, dies will auch die Wissenschaft vermitteln. Unnötiges Hinauszögern sollte in jedem Fall ernst genommen und nicht salopp als „Aufschieberitis“ heruntergespielt werden. Zur ersten Selbsteinschätzung bietet die Universität Münster einen anonymen Selbsttest an. Für SWR2 Wissen lässt sich dieser Mann über die Schulter schauen.

**O-Ton Mann:**

Ich hab die Erfahrung gemacht, dass ich sogar eher Dinge im Privatleben aufschiebe, um Hilfe oder Unterstützung zu bitten. Unangenehme Nachrichten überbringen. Ja auch Dinge, wo ich weiß, dass da dann Konflikte draus entstehen könnten.

**Autorin:**

Nach etwa zwanzig Minuten Befragung ordnet der digitale Selbsttest den Mann etwa im Mittelfeld der Aufschiebenden ein. Er sollte vielleicht weniger aktiv nach Ablenkung suchen und erhält ein paar Ratschläge: Kleine Handlungsschritte definieren und andere darüber informieren. Das hat er schon ausprobiert.

**O-Ton Mann:**

Ne Art soziale Kontrolle zu ermöglichen. Damit ich nicht mich selber da einfach da raus stehlen kann und sagen kann: Na, das weiß ja keiner. Ich muss es ja nicht machen.

*Musik-Akzent***Autorin:**

So wie es alle kennen, so geht es auch alle etwas an. Vielen würde es helfen, wenn sie offener und aufrichtiger über Prokrastination sprechen könnten. Das Aufschieben entlarvt oft, dass persönliche Bedürfnisse zu kurz kommen und gleichzeitig, dass ein sehr großer gesellschaftlicher Druck vorherrscht, pünktlich und akkurat Leistung zu erbringen und sich ständig weiter selbst zu optimieren. Dabei würden wir alle vom Aufschieben sogar profitieren – wenn wir die 'leere' Zeit nutzen könnten, als Freiraum für Gedankenspiele und kreatives Experimentieren, in der Schule, in Studium und Ausbildung, am Arbeitsplatz.

**Abspann:** SWR2 Wissen – Wann Prokrastination schadet und wann sie nützt.  
Autorin und Sprecherin Silvia Plahl. Redaktion Vera Kern.

\* \* \* \* \*

## Quellen und Links

° Selbsttest für Prokastination der Universität Münster:

[https://ww3.unipark.de/uc/Selbsttest\\_Prokrastination/ospe.php?SES=adc869acd1aad01375f4fd82353edd22&syid=719265&sid=719266&act=start](https://ww3.unipark.de/uc/Selbsttest_Prokrastination/ospe.php?SES=adc869acd1aad01375f4fd82353edd22&syid=719265&sid=719266&act=start)

° Projekt Prokrastinationspraxis der Freien Universität Berlin, mit Theorie, Selbsttest, Workshops, Handouts und Tipps:

**https:**

[//www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/projekte/Projekt-Prokrastinationspraxis/index.html](https://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/projekte/Projekt-Prokrastinationspraxis/index.html)

° Studie „Empower – not impose“ zum Verhältnis von Arbeitsauftrag und Prokrastination, Martin-Luther-Universität Halle:

**https:**

[//pressemitteilungen.pr.uni-halle.de/index.php?modus=pmanzeige&pm\\_id=2857](https://pressemitteilungen.pr.uni-halle.de/index.php?modus=pmanzeige&pm_id=2857)

° Studie zur Arbeitsorganisation in der täglichen Arbeit und Prokrastination, Universitäten Wien, Hagen und Flensburg:

[https://www.researchgate.net/publication/326206144\\_Procrastination\\_in\\_Daily\\_Working\\_Life\\_A\\_Diary\\_Study\\_on\\_Within-Person\\_Processes\\_That\\_Link\\_Work\\_Characteristics\\_to\\_Workplace\\_Procrastination](https://www.researchgate.net/publication/326206144_Procrastination_in_Daily_Working_Life_A_Diary_Study_on_Within-Person_Processes_That_Link_Work_Characteristics_to_Workplace_Procrastination)

° Studie „Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance“:

**https:**

[//www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/SOCP.145.3.245-264](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/SOCP.145.3.245-264)

° weitere internationale Studien zu Prokrastinationsforschung:

<https://solvingprocrastination.com/procrastination-research/>

° Webseiten des Psychologen und Philosophen Itamar Shatz/ University of Cambridge: <https://waitbutwhy.com/2013/10/why-procrastinators-procrastinate.html>

**https:**

[//waitbutwhy.com/2013/11/how-to-beat-procrastination.html](https://waitbutwhy.com/2013/11/how-to-beat-procrastination.html)

## Literatur

° Höcker/Engberding/Rist: Heute fange ich wirklich an! Prokrastination und Aufschieben überwinden – ein Ratgeber. 2. Auflage. Hogrefe, 2021. mit Materialien-CD

° Höcker/Engberding/Rist: Prokrastination. Ein Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens. 2., aktualisierte und ergänzte Aufl. Hogrefe, 2017. mit Materialien-CD.

° **Hans-Werner Rückert:**

Schluss mit dem ewigen Aufschieben. Wie sie umsetzen, was Sie sich vornehmen. 8. überarbeitete Aufl. Campus Verl., 2014