

# Morgen fang ich an



(c) Illustration: Petra Winkler

08.11.2019 um 07:27

von **Eva Walisch**

**Was Leonardo da Vinci und 70 Prozent der Studierenden gemeinsam haben? Sie wissen, wie verlockend Prokrastination ist. Auf den Spuren der Selbstsabotage.**

Die Wäsche ist sortiert, die Badezimmerfliesen glänzen - und vielleicht sind sogar die Fenster geputzt. Nie ist die Wohnung so sauber wie zur Prüfungszeit. Denn bevor man sich dem Lernstoff widmen kann, fallen plötzlich lauter Dinge an, die es unmöglich machen, sich zu konzentrieren. Dringende Angelegenheiten.

Etwa, dass man das schmutzige Geschirr endlich abspülen muss. Oma hat man sicher schon seit Wochen nicht mehr angerufen. Und wollte man nicht seit Ewigkeiten das Kellerabteil umräumen? Bleibt der Stapel am Schreibtisch eben bis morgen liegen. Oder übermorgen. Oder . . . so lange, bis die Deadline einen letztlich an den Rand der Verzweiflung treibt.

Seit den 1980er-Jahren gibt es einen eigenen Begriff für das extreme Trödeln: Prokrastination. Als „krankhaftes Aufschieben“ und „Arbeitsstörung“ wird das Verhalten von Experten beschrieben. Das klingt hart. Schließlich ist das Phänomen laut Umfragen jedem fünften Menschen vertraut.

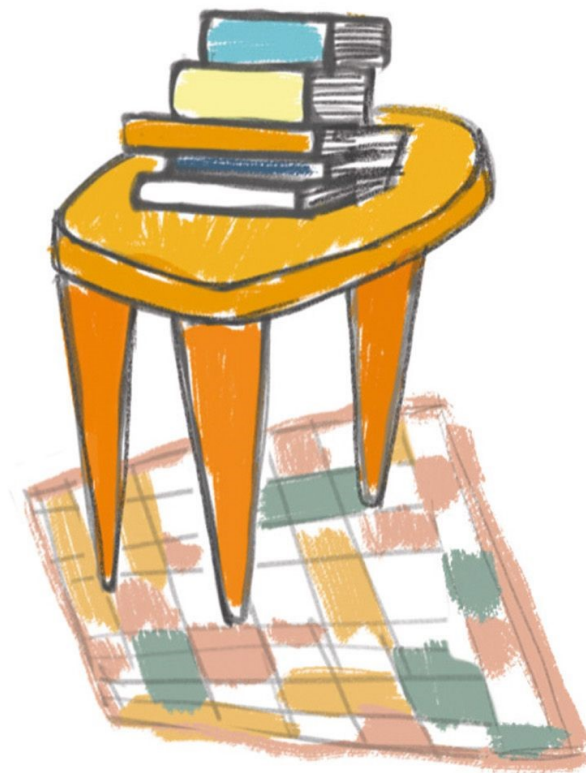
Und schon in der Schulzeit war es wesentlich cooler, die Nacht vor der Prüfung mit Kaffee und Red Bull durchzumachen, als Zeitmanagementfähigkeiten vorweisen zu können. Vielleicht kommt der gute Ruf der Arbeitsstörung ja daher, dass sie das ultimative Leben im Hier und Jetzt beschreibt - erst das Vergnügen, dann die Arbeit quasi. Wer Dinge aufschiebt, erledigt zwar nicht die Nummer eins auf der To-do-Liste, aber vielleicht immerhin die Nummern zwei und drei.

**Prokrastinieren ist Selbstbetrug.** Doch wenn man ehrlich ist, ist das Prokrastinieren vor allem eines: Teuflischer Selbstbetrug. Studien ziehen den Schluss, dass man durch das ständige Aufschieben weniger erfolgreich im Leben ist (nicht nur auf der Uni, sondern etwa auch im Liebesleben) und die allgemeine Zufriedenheit sinkt.

Vielleicht beruhigt es nun, wenn man weiß, dass es auch den ganz Großen passieren kann. So hat etwa Leonardo da Vinci angeblich 14 Jahre für seine berühmte Mona Lisa gebraucht. Der ehemalige US-Präsident Bill Clinton soll für seine Abgaben im letzten Moment berüchtigt gewesen sein. Und dem Schriftsteller Mark Twain wird das Zitat zugeschrieben: „Verschiebe nichts auf morgen, was genauso gut auf übermorgen verschoben werden kann.“

**70 Prozent der Studenten schieben auf.** Das Prokrastinieren kommt in allen Lebensbereichen vor - aber es gibt Risikogruppen. Studien zeigen, dass eher junge Menschen und etwas häufiger Männer betroffen sind. Und gerade Studierende prokrastinieren überdurchschnittlich viel, rund 70 Prozent von ihnen geben in Untersuchungen an, regelmäßig Aufgaben aufzuschieben.

Die Psychologinnen Inga Opitz und Julia Patzelt haben das Phänomen ebenso untersucht und 977 Studierende an der Universität Münster befragt. Sie fanden Unterschiede zwischen den Studienrichtungen: Studierende in „unstrukturierten“ Fächern wie Politikwissenschaft oder Kulturwissenschaft schieben demnach öfter auf als jene in „strukturierten“ Studienrichtungen wie Medizin oder Psychologie. Und: Besonders oft wird prokrastiniert, wenn der Abschluss schon nahe rückt.



(c) Illustration: Petra Winkler

„Nicht umsonst scheitern viele nach durchaus erfolgreichen Studien dann am Ende an der Abschlussarbeit oder brauchen zumindest ein Vielfaches der dafür geplanten Zeit“, sagt Marko Lüftenegger, Bildungspsychologe an der Universität Wien. Oft seien es diese umfangreicheren Arbeiten, die

Prokrastinierer nach einem trotz gelegentlicher Aufschieberei halbwegs gut gemeisterten Studium in Schwierigkeiten bringen. „Dabei ist kontinuierliches Arbeiten über längere Zeit hinweg notwendig“, sagt er. „Hier führt länger andauernde Prokrastination zuerst dazu, dass man sich immer schlecht fühlt, wenn man an die Masterarbeit denkt. Und schließlich zu völliger Vermeidung, damit man sich nicht mehr schlecht fühlen muss.“ Wer prokrastiniert, fühlt sich dabei also in der Regel nicht wohl: „Das Aufschieben passiert, obwohl man weiß, dass das potenziell negative Konsequenzen haben kann.“

Aber nicht jeder sieht die negativen Folgen. Es gibt einen berühmten Satz, der im Repertoire der meisten Prokrastinierer vorhanden ist: „Unter Druck arbeite ich am besten.“ Ist das schier Tarnung des fehlenden Zeitmanagements oder gibt es tatsächlich Menschen, deren Leistung vom Aufschieben profitiert? Durchaus möglich, sagt der Psychologe. „Wenn die Aufgaben nicht zu schwierig, komplex oder umfangreich sind, kann dies durchaus eine gute Strategie sein.“

**Gutes und schlechtes Aufschieben.** Wichtig sei die Unterscheidung zwischen Prokrastinieren und strategischem Aufschieben. „Man könnte auch sagen, dass es ein gutes und ein schlechtes Prokrastinieren gibt.“ Bei Ersterem handle es sich um eine bewusste Entscheidung, also eine Priorisierung und damit eine sinnvolle Lernstrategie. Der Unterschied ist leicht zu erkennen: „Personen die strategisch aufschieben, fühlen sich nicht schlecht dabei“, so Lüftenegger. Warum aber schieben viele auf, obwohl sie sich schlecht fühlen? Eindeutige Antwort gibt es darauf keine. „Mehrere, teilweise ganz unterschiedliche Erklärungen wurden dazu gefunden“, sagt Lüftenegger. Eine davon ist etwa, dass so der eigene Selbstwert geschützt werden soll. „Indem man aufschiebt, kann man einen potenziellen Misserfolg schon im Vorhinein abfedern.“ So könne man sich selbst erfolgreich einreden, dass man es eigentlich besser gekonnt hätte und nur das Timing schuld gewesen sei. „Dies passiert sehr häufig und ist den Personen nicht bewusst“, so der Psychologe.

Ansonsten sei oft der fehlende Glaube daran schuld, dass man die Aufgabe gut erledigen könne oder die Angst, eine Aufgabe sei zu schwer. Manchmal liege es aber gar nicht an der Person, sondern vielmehr an der spezifischen Situation: „Wenn etwa eine Aufgabe als nicht attraktiv eingeschätzt wird oder der Lehrveranstaltungsleiter nicht sympathisch ist“, sagt Lüftenegger.

**Was kann man dagegen tun?** Ein besonders schwieriger Fall sind Prokrastinierer, die in allen Lebensbereichen zum Aufschieben tendieren. Wenn man etwa die Freundin noch immer nicht zurückgerufen hat und man beim Urlaub buchen wieder viel zu spät dran ist, dann kann es sich um eine Persönlichkeitseigenschaft handeln. „Also eine generelle Tendenz, im Leben alles aufzuschieben“, sagt Lüftenegger.

Hoffnung gibt es trotzdem. „Ein stabiles Verhalten über verschiedene Lebensbereiche wird sicher schwer zu ändern sein“, sagt der Psychologe. „Motivation und Situation sind aber beeinflussbar.“ Wichtig sei zuerst der Versuch, zu ergründen, woran es denn liegen könnte. „Oft fehlt einfach nur eine passende Lernstrategie oder das Wissen über das Lernen.“ Mit Intelligenz hat das ständige Aufschieben übrigens nichts zu tun.

Der Experte empfiehlt außerdem eine Ressource, die zu selten genutzt werde: „Lerngruppen, also eine soziale Eingebundenheit beim Lernen.“ Auch die zuvor erwähnte Studie der Psychologinnen aus Münster zeigt: Wenn Studierende an Gruppentrainings teilnahmen, verbesserte sich das Aufschiebeverhalten.

**Lange Nacht der aufgeschobenen Arbeiten.** Manche Universitäten reagierten deshalb bereits auf das Phänomen und bieten Studierenden Unterstützung an, um das Aufschieben in den Griff zu bekommen. Eine eigene Prokrastinationsambulanz gibt es etwa an der Westfälischen Wilhelms-Universität in Münster. An der Universität Hamburg werden Workshops mit Titeln wie „Aufschieben erfolgreich überwinden“ angeboten. Und an den österreichischen Hochschulen? Dort wird

zumindest bei der „Langen Nacht der aufgeschobenen Seminararbeiten“, die zuletzt im Juni stattgefunden hat, gemeinsam an Arbeiten geschrieben.

Spezielle Ambulanzen oder Workshops gegen das Prokrastinieren gibt es an Hochschulen wie der Universität Wien bis jetzt noch keine. Das ist schade. Aber wer weiß - vielleicht steht die Einführung eines Kurses ja noch irgendwo auf einer To-do-Liste und wartet darauf, abgehakt zu werden.

**Das könnte Sie auch interessieren**

Rendi-Wagner wird außenpolitische Sprecherin der SPÖ

Whoopi Goldberg attackiert Dominic Thiem

Rendi-Wagner wettert gegen grüne Klimapolitik