

PROKRASTINATION

## "Wer viel prokrastiniert, hat wenig Erfolg"

Wer viel aufschiebt und sich oft ablenken lässt, ist häufiger Single und verdient weniger, sagt der Psychologe Manfred Beutel. Er behandelt chronische Aufschieber.

VON Peter Ilg | 09. Juni 2016 - 19:12 Uhr

© Peter Pulkowski

Zu ihm kommen Menschen, die wegen ihrer ständigen Aufschieberei in ernsthafte Lebenskrisen geraten sind: Manfred Beutel, Psychologe.

**ZEIT ONLINE:** Sie haben in einer Studie untersucht, was die Risikomerkmale dafür sind, Dinge aufzuschieben. Wie stellt man fest, ob jemand krankhaft unter Prokrastination leidet?

**Manfred Beutel:** Prokrastination meint das chronische Aufschieben von Arbeiten, Pflichten oder Erledigungen, obwohl man genau weiß, dass es negative Konsequenzen haben wird, wenn man es tut. Es gibt allerdings verschiedene Formen – darunter sogar ganz bewusste wie die strategische, die ich auch selbst verwende. So habe ich mir angewöhnt, auf eine ärgerliche E-Mail nicht gleich zu antworten. Es ist manchmal sogar hilfreich, Dinge aufzuschieben, weil man Prioritäten setzen muss.

**ZEIT ONLINE:** Warum häufen Menschen denn Aufgaben an?

**Beutel:** Wenn man Dinge vermeidet, die anstrengend sind, Angst machen oder schlicht langweilig sind, dann sind die kurzfristigen Konsequenzen positiv. Man fühlt sich im Moment besser, die Konsequenzen aber folgen irgendwann, mit langfristigen negativen Auswirkungen.

**ZEIT ONLINE:** Wann ist das Verhalten krankhaft?

**Beutel:** Dafür gibt es keine klare Trennlinie – viele Menschen haben sich angewöhnt, ihre Arbeiten auf den letzten Drücker zu erledigen. Diese Strategie ist zwar nicht empfehlenswert, denn es kann ja auch mal etwas dazwischenkommen. Aber von einer Behandlungsnotwendigkeit spricht man nur dann, wenn Schaden entsteht. Wir behandeln zum Beispiel einen Studenten als Patienten, der im 20. Semester ist und seine Prüfungen nicht schafft, weil er nicht konzentriert arbeiten kann. Ihm und anderen helfen wir, damit sie ihr Leben ordnen können.

**ZEIT ONLINE:** Wie verbreitet ist krankhafte Prokrastination in der Bevölkerung, und gibt es Gruppen, die besonders häufig davon betroffen sind?

## MANFRED BEUTEL

Manfred Beutel ist Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz.

**Beutel:** Etwa jeder fünfte Deutsche leidet tatsächlich unter seiner Aufschieberei. Diese Zahl stammt aus der Fachliteratur. Aber nur ein kleiner Teil von ihnen ist behandlungsbedürftig krank. Wir haben in unserer Studie herausgefunden, dass es zwei Bevölkerungsgruppen gibt, die besonders anfällig sind: Das sind unter 30-jährige Männer und Arbeitslose.

**ZEIT ONLINE:** Haben Sie eine Erklärung dafür?

**Beutel:** Ja, wir konnten unterschiedliche Ursachen feststellen: Wer meint, alle Zeit der Welt zu haben, bei dem liegt es näher, aufzuschieben, als wenn jemand im Gefühl lebt, seine Lebenszeit ist begrenzt. Das erklärt, warum Jüngere häufiger als Ältere betroffen sind. Ein weiterer Grund ist, dass insbesondere Studenten häufig wenig äußere Struktur im Alltag haben. Wer durch regelmäßige Arbeitszeiten einen strukturierten Tag ist, dem fällt Selbstdisziplin meist auch etwas einfacher. Außerdem sind Jüngere in der Regel stärker medienaffin und nutzen Onlinemedien in der Tendenz stärker als ältere Menschen. Aber eine intensive Mediennutzung ist die Ablenkungsquelle per se. Wer vor einer Arbeit sitzt und nicht weiterkommt, beschäftigt sich entsprechend anderweitig: E-Mails checken, irgendetwas googeln oder bei Facebook stöbern. Wir wissen aus der Ambulanz für Internetsucht an unserer Klinik, dass ein substanzieller Teil der Erwerbstätigen sehr viel Zeit vor Computern und Smartphones mit Ablenkung verbringt. Die Möglichkeiten der Prokrastination mit den neuen Medien sind uferlos. Viele Menschen haben Angst, etwas zu verpassen. Sie checken ständig ihre Kommunikationskanäle – und prokrastinieren dadurch. Es braucht sehr viel Disziplin, um nicht in ein solches Ablenkungsverhalten zu verfallen .

**ZEIT ONLINE:** Verwächst sich das Phänomen der Aufschieberei mit zunehmendem Alter?

**Beutel:** In vielen Fällen tut es das. Es gibt aber auch Menschen, die nie gelernt haben zu lernen. Auf die Prokrastination übertragen bedeutet das: Sie haben es nie geschafft, sich hinzusetzen, ihre Zeit zu strukturieren, sich konsequent ihrer Aufgabe zu widmen und das alles eigenständig zu organisieren. Wer das nicht kann, wird nicht erfolgreich sein – weder in der Schule noch im Studium und auch nicht am Arbeitsplatz.

**ZEIT ONLINE:** Sie fanden in der Studie auch heraus: Wer wichtige Tätigkeiten oft verschiebt, lebt häufiger als Single und verfügt über ein geringeres Einkommen.

**Beutel:** Wir wissen, dass es für Prokrastination eine ganze Reihe von Risikofaktoren gibt. Einfache, langweilige Tätigkeiten mit wenig Eigenverantwortung fördert Aufschieberei. Ebenso allein zu sein. Jemand ohne Partner spielt häufiger am Handy und surft mehr im Internet als ein Mensch, der bedeutungsvolle Gespräche führen kann. Umgekehrt: Wer viel

prokrastiniert, hat wenig Erfolg. Ohne Erfolg verdient man wenig und hat weniger Chancen bei der Partnersuche. Deshalb ja: Prokrastination und Einsamkeit sowie geringer Verdienst stehen in Wechselbedingung zueinander.

**ZEIT ONLINE:** Heißt das, wer ständig Arbeiten vor sich herschiebt, wird nie Karriere machen?

**Beutel:** Ganz so einfach ist es nicht. Prokrastination ist ein Persönlichkeitszug, außerdem hängt unser Arbeitsverhalten davon ab, wie die Aufgaben beschaffen sind. Bei interessanten Tätigkeiten lässt man sich ungern ablenken. Und es hängt am Arbeitsklima: Vorgesetzte, die feststellen, dass ihre Mitarbeiter unterfordert sind, sollten reagieren. Ansonsten wird die Situation ein Selbstläufer und der Mitarbeiter lenkt sich lieber ab, anstatt stupide vor sich hin zu schaffen.

**ZEIT ONLINE:** Wie behandeln Sie Menschen mit Prokrastination stationär?

**Beutel:** Stationäre Behandlung ist das letzte Mittel. So weit kommt es, wenn als Konsequenz aus Prokrastination eine psychische Störung hinzugekommen ist – etwa eine Depression – und ambulante Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind. Häufig sind Entwicklungsblockaden Auslöser für krankhafte Prokrastination. Dann fragen wir: Was hindert jemand daran, aus sich heraus klare und intrinsische Ziele zu setzen? Wie kann jemand seinem Leben eine gewünschte Richtung geben? Auf diese Fragen suchen wir gemeinsam mit den Patienten Antworten und unterstützen darin, sie im Alltag umzusetzen.

**ZEIT ONLINE:** Wie kann man herausfinden, ob man selbst von krankhafter Prokrastination gefährdet ist?

**Beutel:** Ich empfehle Unsicheren zunächst, selbstkritisch Bilanz zu ziehen und das eigene Verhalten ehrlich selbst zu überprüfen. Ebenso rate ich immer dazu, sich Rückmeldung zu holen – bei Eltern, Freunden, Partnern. Die wissen oft sehr gut Bescheid, sagen aber manchmal nichts. Das entscheidende Prinzip gegen Prokrastination ist Struktur: Also zu lernen, sich klare Grenzen zu setzen. Viele arbeiten einfach ins Blaue hinein. Machen mal dies, mal das. Verschieben und türmen Arbeiten vor sich auf. Bei klaren Strukturen, etwa einem geregelten Tagesablauf, einer Einteilung, was man von wann bis wann macht, sinkt die Gefahr, der Prokrastination zu erliegen.

**COPYRIGHT:** ZEIT ONLINE

**ADRESSE:** <http://www.zeit.de/karriere/beruf/2016-06/prokrastination-zeitmanagement-tipps-hilfe>

