

Morgen, morgen, nur nicht heute...

Die Angewohnheit, alles immer aufzuschieben, kann zur Krankheit werden. Wie man sie erkennt und kuriert, verrät Psychotherapeut Stephan Förster

(1) Herr Förster, Sie arbeiten an der Universität Münster in der Prokrastinationsambulanz. Prokrastinieren benutzen manche als lateinisch aufgeblasenes Wort für schlichtes Aufschieben von unangenehmen Dingen. Was unterscheidet denn das normale Aufschieben vom krankhaften Prokrastinieren?

Wenn jemand unter ständigem Aufschieben leidet und es den Alltag erheblich beeinträchtigt, sind das schon Hinweise darauf, dass es sich um pathologisches Aufschieben oder eben Prokrastination handelt.

Mögliche 13: Beziehungen, die in die Brüche gehen, finanzielle Sorgen, die entstehen können, oder die Situation, wenn die Leute ihr Studium abbrechen und danach nicht weiterwissen.

(2) 10 Prozent der Studierenden der Uni Münster prokrastinieren. Warum ist das Prokrastinieren hier so weit verbreitet?

Das Problem entsteht oft, wenn ich die Möglichkeit habe zu prokrastinieren, sprich, wenn mein Verhalten nicht unmittelbar negative Konsequenzen hat. Wenn ich zum Beispiel Abgabetermine nicht einhalte und diese Handlung kurzfristig folgenlos bleibt. Wir haben festgestellt, dass Studierende gerade in Studiengängen, in denen es weniger verschult zugeht, also den Geisteswissenschaften oder Sozialwissenschaften, anfälliger sind und auch über einen längeren Zeitraum prokrastinieren.

(3) Wie finden Sie heraus, ob es sich um echtes Prokrastinieren handelt?

Wir fragen nach seelischen Beeinträchtigungen: Gibt es Symptome wie Angst oder Unsicherheit oder Beschwerden wie Schlafstörungen, innere Unruhe oder Anspannung? Patienten berichten über einen zunehmenden Widerwillen gegenüber bestimmten Aufgaben. Sie haben ständig ein schlechtes Gewissen, weil sie wieder einmal die Zeit nicht so genutzt haben, wie sie es wollten. Das schwächt das Selbstwertgefühl.

(4) Die Prokrastination ist international nicht als Krankheit anerkannt.

Richtig. Wir setzen uns genau dafür ein, weil wir täglich sehen, dass es viele Betroffene gibt, die sich in bestehende Kategorien von psychischen Erkrankungen nicht einordnen lassen. Als Arzt behilft man sich dann manchmal mit der Diagnose einer Anpassungsstörung oder einer Depression. Diese bekannten Störungen aber wirken sich auch auf andere Lebensbereiche aus. Prokrastinierende Menschen berichten hingegen,

dass sie im Allgemeinen gut zurechtkommen. Es geht ausschließlich um Einzelbereiche ihres Lebens oder um Aufgaben, die bei ihnen eine extreme Lustlosigkeit auslösen.



(5) _____
Das Prokrastinationsverhalten entsteht dadurch, dass ich in einer bestimmten Situation darauf ausgerichtet bin, kurzfristig einen positiven Effekt zu bekommen und ebenso kurzfristig einen negativen Effekt zu vermeiden. Ich sollte zum Beispiel, wenn ich mich für eine Klausur vorbereite, mitbedenken, was mir Angst macht. Deshalb greife ich zum Handy, spiele ein Minispiel, und damit nimmt die Angst ab. Diese Erfahrung kann langfristig einen negativen Verstärkungseffekt haben.

(6) _____
Ja, genau. Wenn ich prokrastiniere, blende ich die langfristigen negativen Folgen aus, sie sind dann nicht verhaltensleitend, so sagen es Psychologen. Da Prokrastinieren aber ein erlerntes Verhalten ist - das ist die gute Nachricht - kann ich es auch wieder verlernen.

(7) _____
Erst einmal muss man ein Verständnis für das eigene Verhalten entwickeln, denn das Thema ist oft schambehaftet. Man muss den Betroffenen erklären, dass Prokrastination nichts mit Faulheit oder Dummheit zu tun hat. Es ist ein erlerntes Verhalten. Deshalb hilft es sehr gut, dem eigenen Verhalten eine Struktur zu geben. Unter dem Strich ist es wichtig, sich selbst zu beobachten: Wie kann ich wo unter welchen Bedingungen gut arbeiten? Im nächsten Schritt sollte ich mich belohnen, wenn es klappt. Zudem haben wir eine „paradoxe Intervention“ entwickelt. Dabei setzen die Betroffenen ein niedriges Arbeitszeitpensum fest, über das hinaus sie nicht arbeiten dürfen. Wenn sie dann entsprechend effizient gearbeitet haben, können sie die Aufgabenmenge Stück für Stück vergrößern.

naar: „Durchatmen, und los geht's“. Die Zeit, 14.09.2017