



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 07.12.2021 08:55 Uhr | Michaela Bans

## Morgen ist auch noch ein Tag

Haben Sie schon mal prokrastiniert? Also Dinge vor sich hergeschoben? Die Steuererklärung z.B. oder den Anruf bei der Freundin, der man absagen muss. Morgen ist auch noch ein Tag...

Wie viele Studierenden-WG's auf diese Weise schon geputzt wurden! Ich erinnere mich gut an meine Zeit im Studium: In Prüfungszeiten haben wir die Süddeutsche vorwärts und rückwärts gelesen. Danach wurde aufwändig gekocht, stundenlang eingekauft, Papiermüll entsorgt. Alles war besser, als an den Schreibtisch zu gehen. Das gute ist: Meistens passt es doch am Ende: Die Wohnung ist sauber, die Prüfung bestanden. Win-Win sozusagen.

Das prokrastinieren, die Aufschieberitis ist in den letzten Jahren beinahe berühmt geworden. Es wimmelt nur so von Artikeln und Ratgebern, wie damit umzugehen ist. Mehr Struktur, kleine erreichbare Ziele setzen, Menschen im Umfeld bitten, nachzufragen, ob man es heute angegangen ist. Diese und viele andere Tipps habe ich dazu gelesen.

Ich selbst schiebe auch gern auf – schaffe es aber in der Regel noch bequem. Ich habe das Aufschieben inzwischen fest eingeplant. Ich kenne aber auch jede Menge Menschen, bei denen der Druck steigt – der Zeitdruck und auch der innere: Sie schämen sich, verurteilen sich, weil sie so viel lieber ein Mensch wären, der täglich seine To-do-Listen abarbeitet, alles im Griff hat.

Vor einiger Zeit hörte ich in einem Podcast dann etwas Neues zum Thema aufschieben: Dass es nichts mit Disziplinlosigkeit zu tun hat, sondern mit Ausweichen. Wer aufschiebt, weicht einem unangenehmen Gefühl aus. Der Angst zu versagen, der Angst, jemanden zu verletzen, der Angst, etwas falsch, nicht gut genug zu machen.

Aus lauter Angst vor diesen Gefühl, fangen wir solche Dinge oft nicht an. So nach dem Motto: Wer gar nicht erst anfängt, kann auch nichts falsch machen.

Diese Ausweichtaktik finde ich nachvollziehbar. Für viele auch kein großes Problem. Für manche aber schon. Bei ihnen steigt mit der Angst der Druck und mit dem Druck die Angst.

Daher finde ich die psychologische Deutung der Aufschieberitis wirklich entlastend: Du versuchst, einem wirklich unangenehmen Gefühl auszuweichen. Sich das klarzumachen, sich das zu erlauben, das kann schon ein wenig helfen.

Was auch ein wenig helfen kann, mit dem Druck umzugehen: auf all die vielen Male zu blicken, bei denen es gut gegangen ist: Wie wäre ein eigenes kleines Notizbuch in dem steht, wieviel ich schon geschafft habe, und wie ich es hinbekommen habe, trotz und mit der Angst, das es diesmal schief geht? Vorne auf dem Buch könnte stehen: "Es hät noch immer jut jejange"