

PSYCHOLOGIE HEUTE



Aber danach fang ich wirklich an

Warum wir Dinge aufschieben.
Und wie sich das ändern lässt

Wir Nachtlosen
Zu viel Licht
und die Folgen

Bindungstheorie
Was kann sie
wirklich erklären?

Trost finden
Wie wir einander
beistehen können



Liebe Leserinnen und Leser

Früher war Prokrastination etwas Positives, lese ich in einem Text. Es bedeutete, dass man in der Lage war, auf den richtigen Moment zu warten, wohlüberlegt zu handeln, im entscheidenden Augenblick einzugreifen. Heute betrachten wir es als Problem, wenn jemand Dinge aufschiebt, und sehen das Leid, das dieses Nichtloslegen erzeugt.

Wie kam es zu diesem Bedeutungswandel? Ich rufe eine der Verfasserinnen des Textes an, Christine Kirchhoff, sie ist Professorin an der Internationalen Psychoanalytischen Universität in Berlin. „Sigmund Freud hat ja über Fehlleistungen geschrieben, also wenn man beispielsweise stolpert oder etwas vergisst. Seine These ist, dass diese Fehlleistungen einen auf etwas hinweisen, es gibt etwas, das einen an einer Handlung hindert, einen Zweifel – und dem sollte man nachgehen“, sagt die Psychologin. Auch bei Sigmund Freud war Aufschieben – im Sinne von „dem Zweifel Raum geben“ – also positiv besetzt.

Mit der Industrialisierung veränderte sich, was unter Prokrastination verstanden wurde, erzählt mir Christine Kirchhoff weiter. Aufschieben galt künftig weniger als kluge Strategie und mehr als ein Verhalten, das die Produktivität mindert. Ab den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts schließlich wurde Prokrastination einem breiten Publikum bekannt – und Gegenstand der psychologischen Forschung. Seitdem

meinen wir mit dem Begriff, dass ein Mensch Vorhaben in einem pathologischen, ungesunden Maß immer wieder verlagt.

„In dieser Zeit passierte in der Arbeitswelt das, was wir als ‚Subjektivierung von Arbeit‘ bezeichnen“, erklärt die Professorin. „Dass man eigenverantwortlich arbeitet, sich in seiner Arbeit verwirklicht. Es wird etwas nach innen genommen: Ich muss nicht arbeiten, weil es dazugehört, weil ich Geld brauche. Sondern eigentlich lautet die Aufforderung: Ich muss arbeiten *wollen*.“ Dazu kommt, dass viele Aufgaben durch Computer zeitlich und räumlich unabhängiger erledigt werden können. „Was eine große Chance ist: nämlich dann zu arbeiten, wann es passt und wo es passt. Was aber auch bedeutet, dass man eigentlich immer arbeiten kann und immer arbeiten muss. Und in dem Moment entwickelt sich Prokrastination zu einem Problem.“

Die Psychoanalytikerin sieht einen Zusammenhang zwischen der Veränderung der Arbeitswelt und der Verbreitung von Prokrastination: „Wenn ich kaum äußere Grenzen habe im Arbeiten und das auch gesellschaftlich so unterstützt wird, dann müssen die inneren Grenzen sehr gut sein, damit man trotzdem sagen kann: Jetzt reicht’s. Ich glaube, Prokrastination ist die Rückseite dieser Grenzenlosigkeit.“ Das Aufschieben ist dann der Versuch, Abstand von etwas zu gewinnen, zu dem man anders keine Distanz schafft.

Aber das Leben kann auch Schaden nehmen, wenn man ständig Wichtiges aufschiebt. In unserer Titelgeschichte beleuchtet unsere Autorin Christina Fleischmann, was dann zu tun ist (ab Seite 12). Das ganze Interview mit Christine Kirchhoff finden Sie unter psychologie-heute.de/leben. Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen wie stets

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt



Nur noch ein bisschen surfen ... Liegt es am Perfektionismus?
An meiner Persönlichkeit? Ist es einfach das falsche Projekt?
Warum wir Dinge aufschieben Seite 12



Die Familiengeschichte des Vaters war auch ein Wendepunkt in ihrer Biografie: ein Interview mit Eva Menasse Seite 58

Ist die Bindungstheorie falsch, diffus, ideologisch einseitig? Ein Streitgespräch Seite 40



06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und Worte für die Ewigkeit

12 Titelthema:

Aber danach fang ich wirklich an
Warum wir Dinge aufschieben
und wie sich das ändern lässt

24 Wir Nachtlosen

Wo früher Dunkelheit war, herrscht heute künstliches Licht. Was das mit uns macht

30 Therapiestunde

Ein Mensch, sein Haustier – und der Respekt vor dem Leben des anderen

32 Trost finden, Trost spenden

Warme Worte oder warmes Essen?
Wie wir Beistand leisten können

38 Psychologie nach Zahlen

Vier untergründige Erkenntnisse über Menschen in U-Bahnen

40 Was Bindungsforschung wirklich sagt

Ein Streitgespräch zu einer omnipräsenten Theorie

46 Im Fokus

Sozialpsychologe Ulrich Wagner über Fremdenfeindlichkeit und ihre Ursachen

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Psychologie und Literatur

Schriftstellerin Eva Menasse erzählt, wie sie sich zu ihrer Familiengeschichte vorgetastet hat

68 Wie Vertrauen entsteht

Ohne Verlässlichkeit ist keiner pünktlich und jede allein

72 Das halbe Leben

Wenn sie Fehler macht, geraten andere in Gefahr: eine Eventmanagerin über Verantwortung im Beruf

74 Durch die digitale Brille

Virtual Reality in der Psychotherapie: wirksam und doch kaum genutzt

80 Psychologie der Räume

Diesmal: die Hochschulbibliothek Tempel der Gelehrsamkeit

82 Buch & Kritik

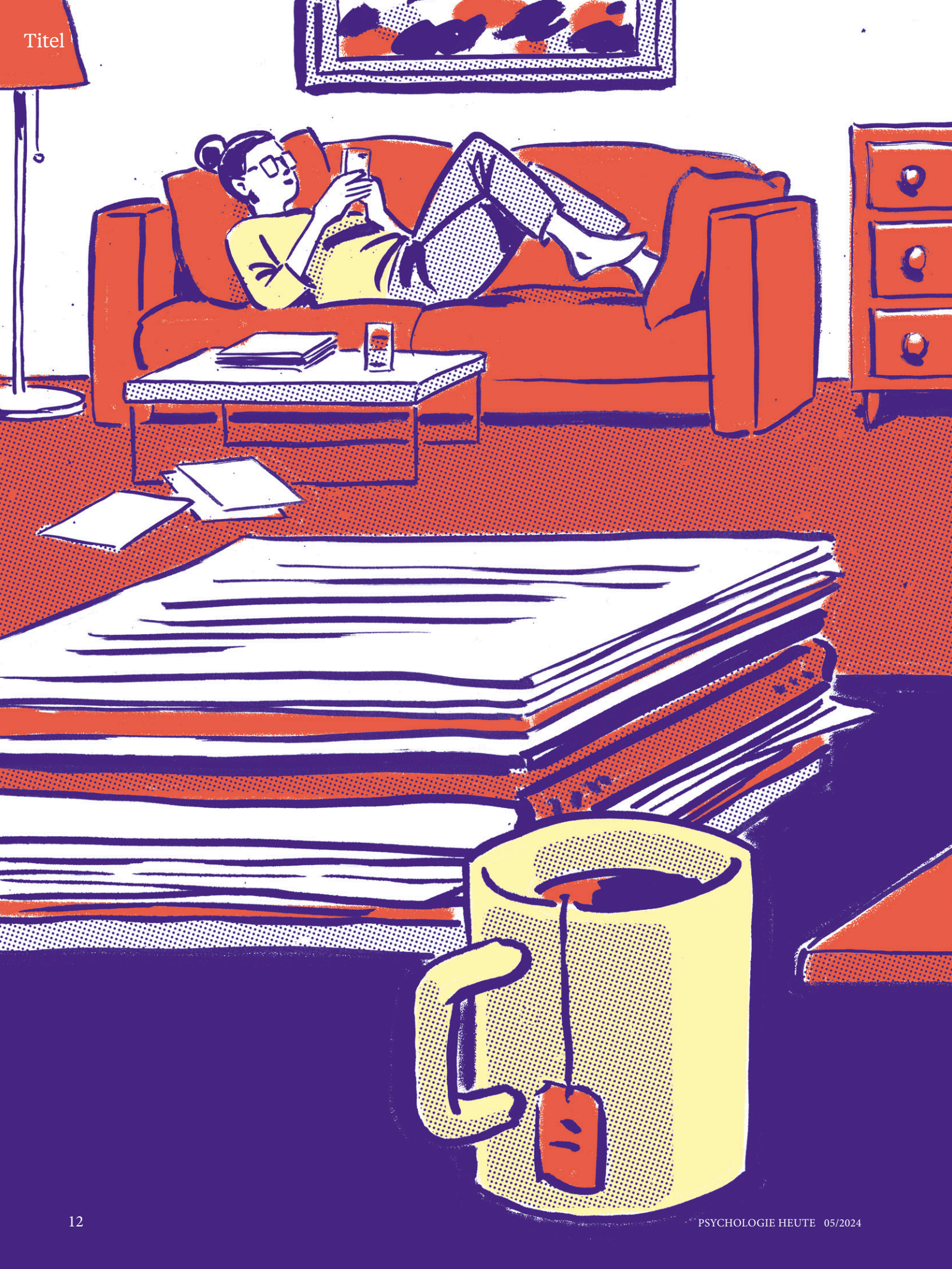
Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Max Mutzke

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
89 Mehr Medien / 94 Leserbrief
95 Markt / 104 Mehr Psychologie
Heute / 105 Vorschau





Aber danach fang ich wirklich an

Manchmal erledigen wir Aufgaben erst auf den letzten Drücker – oder gar nicht. Im Fachjargon: Wir prokrastinieren. Warum tut man sich das an? Und was hilft dagegen?

Text: Christina Fleischmann // Illustrationen: Jindrich Novotny

Nicht nur die Angst zu versagen kann dazu führen, dass wir prokrastinieren. Auch die Angst vor Erfolg

Lesen Sie diesen Text gerade, obwohl Sie eigentlich etwas anderes, Wichtiges zu tun hätten? Etwa die Steuererklärung erledigen, überfällige Arzttermine vereinbaren, ein Projekt für die Arbeit entwickeln? Möglicherweise zögern Sie unliebsame Dinge gerne hinaus. Damit wären Sie allerdings nicht allein. Bei Erhebungen der Universität Münster gaben nur zwei Prozent der Befragten an, niemals etwas aufzuschieben.

Wir zögern also fast alle hin und wieder Dinge hinaus. Von Prokrastination spricht man, wenn dieses Aufschieben chronisch wird. Aufgeschoben werden vor allem schwierige oder langwierige Aufgaben: Man sollte mit der Präsentation fürs Meeting beginnen oder mit der Seminararbeit, stattdessen nimmt man jede sich bietende Ablenkung gerne an – Kaffee kochen, E-Mails checken, die Einkaufsliste vervollständigen.

„Wer aufschiebt, geht in einem entscheidenden Moment aus dem Feld und macht Ersatzaktivitäten“, sagt der Psychotherapeut und Psychoanalytiker Hans-Werner Rückert, der sich seit Jahrzehnten mit Prokrastination befasst und den Ratgeber *Schluss mit dem ewigen Aufschieben* geschrieben hat. „Lerntechnisch bedeutet das: Ich erspare mir unangenehme Gefühle, die mit dem eigentlichen Vorhaben verbunden sind, etwa die Angst vor dem leeren Blatt. Stattdessen schaue ich YouTube-Videos und entlaste mich.“

Den Selbstwert beschützen

Für das Gehirn bedeute das eine Belohnung fürs Ausweichen. In der Psychologie bezeichnet man das als positive Verstärkung (siehe Definition Seite 15): Je häufiger man das Verhalten wiederholt, desto mehr entwickelt es sich zu einer Gewohnheit. „Wenn man es viermal macht, dann sitzt es schon recht fest und es wird immer schwerer, am Schreibtisch durchzuhalten“, sagt Rückert.

Indem man auf eine andere Tätigkeit ausweicht, entkommt man zwar der Aufgabe und dem unangenehmen Gefühl, das mit ihr verbunden ist, doch die Erleichterung hält nur kurz an. Langfristig können negative Gefühle wie Stress, Druck, Anspannung, Selbstabwertung, gedrückte Stimmung und ein schlechtes Gewissen zunehmen.

Doch wie kommt es überhaupt dazu, dass wir Aufgaben ausweichen? Laut Hans-Werner Rückert entsteht das Aufschieben an der Schnittstelle zwischen Persönlichkeit, Motivation und der Art der Tätigkeit: So sei man stärker geneigt,

eine Aufgabe zu erledigen, wenn man sie als sinnvoll erachtet, ein Erfolg in Aussicht steht und man ohnehin eher gewissenhaft ist.

Dass Aufschieben mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen zusammenhängt, haben mehrere Studien gezeigt. Menschen, bei denen Gewissenhaftigkeit und Selbstkontrolle weniger stark ausgeprägt sind, neigen eher zum Prokrastinieren. Zudem begünstigt Impulsivität, also das Handeln aus dem Moment heraus das Aufschieben.

Auch Unter- oder Überforderung kann eine Rolle spielen: Wenn man sich einer langweiligen Aufgabe gegenüberstellt, will man sie nicht angehen – man macht lieber etwas, bei dem man mehr Spannung spürt. Wenn man sich umgekehrt überlastet fühlt, hat man Angst, die Anforderung nicht zu bewältigen.

Diese Angst ist häufig der Grund, weshalb man nicht ins Handeln kommt. Querschnittuntersuchungen der Universität Münster zeigen, dass Prokrastination stark mit Versagensangst und Angst vor negativer Bewertung zusammenhängt. Auch das Gefühl, die Erwartungen von außen seien sehr hoch, hemmt viele Betroffene. Sie haben die Befürchtung, die geforderte Leistung nicht oder nur ungenügend erbringen zu können, negativ aufzufallen, kritisiert zu werden, sich zu schämen – für viele Menschen eine unangenehme Vorstellung.

„Das Aufschieben aus der Angst heraus zu versagen kann auch zu Selbstsabotage führen“, sagt Katrin Klingsieck, Professorin für psychologische Diagnostik und Förderung mit dem Schwerpunkt Bildung an der Universität Paderborn. „Indem man eine Aufgabe so lange aufschiebt, bis es nicht