

22.05.2016 um 07:45 Uhr

hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von

Pia Baumann,

Evangelische Pfarrerin, Frankfurt

Was du heute kannst besorgen ... oder doch lieber Eile mit Weile

Der Wecker klingelt. Es ist 8 Uhr. Ein neuer Tag beginnt. Schreibtischarbeit steht auf dem Programm für den Mann, der freiberuflich zu Hause arbeitet. Er erhebt sich wohlgelaunt und nimmt sich vor: Um 9 Uhr beginne ich zu arbeiten. Pünktlich ist er mit Duschen, Rasieren, Frühstücken und Zähneputzen fertig.

Er schaltet den Computer ein und checkt erstmal die Mails. Gleichzeitig denkt er über den Artikel nach, den er schreiben muss. Er hat bereits eine ungefähre Idee. Also öffnet er sein Schreibprogramm. Die leere Seite erscheint. Und genau in diesem Moment verlässt er den Schreibtisch, um sich die Trainingshose anzuziehen. Er geht ins Fitnessstudio. Eigentlich war er erst vorgestern da, aber es ist ja nie verkehrt, Sport zu treiben. Der Tag ist schließlich noch lang und der Schreibtisch läuft nicht weg.

Nach dem Sport wäre ein Kaffee schön. Er geht aber nicht zum Coffee-Shop auf dem Heimweg, sondern lieber in das etwas weiter entfernte Café. Dort liegen sämtliche Tageszeitungen aus. Wer weiß, vielleicht findet er bei der Lektüre noch was, das seinen Artikel bereichern könnte. So zieht der Tag dahin. Im Flur muss dringend noch eine defekte Glühbirne getauscht werden. Im Anschluss räumt er noch schnell die Küchenschränke aus. Wischt einmal feucht durch und räumt sie wieder ein. Das war schon lange nötig. Am Ende ist der Tag vorbei. Die Küche blinkt. Aber das leere Blatt ist so leer wie zuvor. Dann muss er den Text eben Morgen schreiben. Aber dann ganz bestimmt.

So beschreibt der Schriftsteller Max Goldt den typischen Tagesablauf eines Menschen, der unter

dem Phänomen des Aufschiebens leidet. Im Volksmund auch Aufschieberei oder Aufschieberitis genannt. Ganz ehrlich? Ich erkenne mich wieder. Ich bin nicht allein. Aber das reicht mir nicht. Denn manchmal macht mir meine Aufschieberitis das Leben schwer. Deshalb habe ich mich auf die Suche gemacht. Ich will, wissen, warum schiebe ich bestimmte Aufgaben auf? Und: Gibt es etwas in meinem Leben oder in meinem Glauben, das mir hilft, mit diesem Phänomen umzugehen?

Warum neige ich dazu, Dinge aufzuschieben? Zur Beruhigung: Etwas aufzuschieben scheint ganz normal zu sein. Das kennt eigentlich jeder. Es liegt in der Natur des Menschen. Wir sind so geschaffen. Fast alle Erwachsenen, die ich kenne, schieben bestimmte Pflichten lieber auf, als sie direkt anzugehen. Das Phänomen „Aufschieberitis“ ist unabhängig vom Alter. Es betrifft Männer und Frauen. Bei den einen ist es der Fensterputz, bei den anderen der unaufgeräumte Keller. Bei mir zum Beispiel ist es die Sockenschublade. Die will ich schon ewig aussortieren.

Den Keller aufräumen, die Socken sortieren oder die Fenster putzen, das alles sind Pflichten, die man durchaus bewältigen könnte. Nur sind sie eben lästig und werden deswegen gerne vertagt. Man könnte auch sagen, man ist einfach zu faul dazu. Solange man darunter nicht leidet, ist das auch nicht weiter schlimm. Schlimm wird es erst, wenn einen der Hang zum Aufschieben belastet. Dann spricht man von einer Erledigungsblockade mit dem wissenschaftlichen Namen: Prokrastination. Das ist Latein und bedeutet übersetzt so viel wie „Vertagung“. Das kenne ich auch.

Ich neige dazu, bestimmte Arbeiten vor mir herzuschieben. Zum Beispiel das Schreiben von Texten. Obwohl ich eigentlich gerne schreibe. Nur das Anfangen fällt mir oft schwer. Warum das so ist? Da habe ich unterschiedliche Beobachtungen gemacht: Manchmal bin ich einfach noch nicht so weit. Ich brauche noch Zeit um zu überlegen. Was ist das Thema? Was will ich sagen? Das kann dauern. Gelegentlich liegt es daran, dass ich mir zu viel vornehme. Und manchmal ist es die Angst davor, dass mir nichts Rechtes einfallen wird.

Angst, nichts aufs Papier zu bringen. Nicht gut genug zu sein. Also schiebe ich vor mir her. So lange es eben geht. Mit einem schlechten Gewissen. Um mich zu beruhigen, tue ich dann andere Dinge, die auch wichtig scheinen. Emails beantworten. Telefonieren. Aber irgendwann ist der Leidensdruck groß und der Abgabetermin nah. Mir bleibt nichts anderes übrig, als anzufangen. In der Regel wird der Text dann schnell fertig. Ich habe ja auch schon tagelang darüber nachgedacht.

Rückblickend aber ärgere ich mich: Warum habe ich nicht früher angefangen? Warum habe ich nicht in Ruhe meinen Text geschrieben? Warum habe ich nicht darauf vertraut, dass ich es kann? Das es am Ende gut wird. Wie so oft. Stattdessen habe ich mir selber Stress gemacht. Und mir viel Zeit verdorben. Das will ich nicht mehr. Ich will etwas dagegen tun. Was hilft gegen Aufschieberitis?

Was hilft gegen Aufschieberitis? Ich möchte Aufgaben nicht länger vor mir herschieben. Das

belastet mich. Viele andere auch. Deshalb gibt es dazu auch viele Ratgeber und Internetforen. Ärzte und Therapeuten geben Tipps, wie man das Problem in den Griff bekommen kann. Drei Ratschläge kommen eigentlich fast immer vor. Erstens: Setzen Sie sich einen Termin und fangen Sie pünktlich an. Zweitens: Planen Sie realistisch. Das heißt: Unterteilen Sie ihre Aufgabe. Nehmen Sie sich pro Tag nur so viel vor, wie Sie auch wirklich schaffen können. Und drittens, ganz wichtig: Loben Sie sich selbst, wenn Sie das Tagesziel erreicht haben.

Klingt auf den ersten Blick nicht revolutionär. Ist es auch nicht. Es ist eine uralte Strategie. Aber in ihr liegt sehr viel Weisheit. Sie wird schon in der Bibel beschrieben. Ganz am Anfang. Als alles beginnt – bei der Schöpfung.

Gott hat die Welt auch nicht an einem Tag erschaffen. Das ist schon sprichwörtlich. Nein, stattdessen er hat sich diese große Aufgabe in kleine Schritte unterteilt. Am Anfang schuf er den Himmel und die Erde. Dann Licht und Finsternis. Das Wasser und das Land. Danach die Sonne, den Mond und die Sterne. Alle Pflanzen und Tiere und zuletzt den Mensch.

Das alles dauerte sechs Tage. Jeder Tag hatte seine eigene Aufgabe.

Und jeden Abend schaute Gott auf sein Werk und er sah, dass es gut war. Gott hat also alles richtig gemacht. Pünktlich anfangen. Realistisch planen. Erreichtes wahrnehmen und wertschätzen. Das leuchtet mir ein. Das sind gute Tipps. Aber diese guten Tipps allein reichen nicht. Mir jedenfalls nicht. Es muss noch etwas dazu kommen. Eine Art innere Haltung. Die eben nicht nur meine Arbeit oder meine Aufgabe, sondern auch mich selber in den Blick nimmt.

Diese innere Haltung finde ich in meinem Glauben. In der Bibel steht zwar, dass Gott den Menschen zu seinem Ebenbild geschaffen hat. Das heißt aber noch lange nicht, dass ich wie Gott bin. Ich muss nicht alles perfekt machen. Das wäre ja auch schrecklich, wenn ich diesen Anspruch mit mir herumtragen würde. Kein Wunder, wenn man dann zum Aufschieben neigt. Ich bin einfach nur ein Mensch. Und das heißt: Egal wie gut ich plane, egal wie gut ich meine Zeit einteile, meinen Fähigkeiten sind Grenzen gesetzt. Und das ist nicht schlimm. Ganz im Gegenteil. Gott schaut mich mit einem liebevollen Blick an. Achtsam und voller Güte. Ich muss nicht perfekt sein. Daran will ich mich festhalten, wenn ich das nächste Mal wieder vor einem leeren Blatt Papier sitze. Und da ist noch was, was ich in keinem Ratgeber gefunden habe:

Gott hat die Welt nicht in sechs, sondern in sieben Tagen geschaffen. Und am siebten Tag, dem Sonntag, hat Gott gar nichts gemacht. Was auch immer noch zu tun war, er hat es aufgeschoben. Er machte Pause. Die gehört zum Arbeiten nämlich auch dazu. Und genau das mache ich jetzt auch. Pause. Und die Sockenschublade? Die räum ich morgen auf. Ganz bestimmt!

Literatur:

Max Goldt: Prekariat und Prokrastination. In: QQ. Rowohlt, Berlin 2007