

06.09.2016 um 18:15 Uhr

**hr3 MOMENT MAL**



Ein Beitrag von

**Dr. Fabian Vogt,**

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

## Aufschieberitis

*Moderator/in: Kennen Sie Prokrastination? Man kann es auch „Aufschieberitis“ nennen. Also: Wenn man ständig wichtige Dinge vor sich herschiebt. Das kann sogar eine echte Krankheit sein: „Das müsste ich endlich mal machen. Und dann schieb ich es doch wieder vor mir her.“ Fabian Vogt von der evangelischen Kirche kennt viele solcher Fälle aus seiner täglichen Arbeit. Was empfehlst du denn Leuten, die alles vor sich herschieben?*

Na, erst mal kenn ich das nicht nur von anderen, sondern auch von mir selbst. Da stapeln sich Aufgaben auf dem Schreibtisch, oder irgendein unangenehmer Anruf müsste ganz dringend erledigt werden – und irgendwie zögere ich es immer wieder hinaus. O Mann. Tja, manchmal muss man dann eben den inneren Schweinehund überwinden. Wobei eine Studie belegt: Das Beste gegen Aufschieberitis ist, dass man weiß, wofür man etwas macht.

*Das heißt: Wenn man sich das Ziel vor Augen führt?*

Genau. Wissenschaftler haben festgestellt: Es fällt deutlich leichter, den Drang nach Aufschieben zu überwinden, wenn man intensiv über die Folgen seines Tuns nachdenkt. Selbst chronische Aufschieber werden dann aktiv. Mal ein Beispiel: Wenn ich mir klar mache: Meine Frau wird vor Freude tanzen, wenn ich endlich den Keller aufräume, dann ist das Wichtige nicht das Aufräumen, sondern die Freude meiner Frau. Dann wird das Aufräumen zur Herzensangelegenheit. Und dabei gilt: Je größer das Ziel ist, umso besser.

*Lohnt sich denn so ein Ratgeber wie „50 Tricks gegen Aufschieberitis“?*

Weiß nicht. Als Pfarrer halte ich mich lieber ans Neue Testament. Da heißt es nämlich: „Alles, was

ihr tut, das tut von ganzem Herzen, weil ihr es für Gott tut.“ Da steckt das wieder drin: Man braucht ein Ziel. Und es macht Mut, ganz groß zu denken. Alles, was ich tue, kann für Gott wichtig sein. Oder für andere Menschen. Oder für mich. Also: An alle, die was vor sich herschieben: Heute ist die Gelegenheit, es anzupacken.