

DR. ALFRED WIATER

Warum nicht



gleich?!!



SCORPIO

SCORPIO

DR. ALFRED WIATER

Warum nicht *gleich*?!

Aufschieberitis ade



SCORPIO

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

1. eBook-Ausgabe 2022
© 2022 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München
Umschlaggestaltung und Motiv: FAVORITBUERO, München
Lektorat: Katharina Lisson, München
Layout & Satz: Margarita Maiseyeva, Donaueschingen
Gesetzt aus der Minion Pro
Konvertierung: Bookwire
ePub-ISBN: 978-3-95803-434-1

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.
www.scorpio-verlag.de

INHALT

Vorwort

- 1. Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!**
Prokrastination im öffentlichen Leben
- 2. Kommste heut nicht, kommste morgen!**
Rheinische Prokrastination - Vorteile, Nachteile, Folgen
- 3. Morgen, morgen, nur nicht heute, sagen alle faulen Leute**
Im Spannungsfeld zwischen rationalen Anforderungen und emotionalen Bedürfnissen
- 4. Was Hänsel nicht lernet, das lernet Hans auch nicht**
Regulationsstörungen in der frühen Kindheit
- 5. Patrick, 35 Jahre, BA Betriebswirtschaft, der Prokrastinator**
- 6. Kein größerer Dieb als der Schlaf! Er raubt uns das halbe Leben**
Ursachen und Folgen der Schlafaufschieberitis

- 7. Handle die Menschen so, als wären sie, was sie sein sollten, und du hilfst ihnen zu werden, was sie sein können**
Umgang mit Prokrastinierern - privat und beruflich
- 8. Morgen ist auch noch ein Tag**
Die Chancen eines neuen Tages
- 9. Patrick, 35 Jahre, BA Betriebswirtschaft, Psychologiestudent, der Prokrastinator**
- 10. Üb immer Treu und Redlichkeit**
Vergeblicher Appell an die Tugend
- 11. Patrick, 35 Jahre, BA Betriebswirtschaft, ehem. Psychologiestudent, Teilzeitbeschäftigter, der Prokrastinator**
- 12. Brich an, du schönes Morgenlicht!**
Lichtblicke für Prokrastinierer
- 13. Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen**
Endlich Schluss mit der Aufschieberitis
- 14. Der Staatsdienst muss zum Nutzen derer geführt werden, die ihm anvertraut werden, nicht zum Nutzen derer, denen er anvertraut ist**
Prokrastination im historischen Kontext
- 15. Der 10-Punkte-Check zur Prokrastination**
- 16. Perspektivenwechsel**

17. Tipps für den Alltag

18. Eine wahre Geschichte

19. Ausblick

Quellenangaben

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie dieses Buch bereits vor Wochen gekauft haben und schon zwanzigmal anfangen wollten, darin zu lesen, und auch jetzt noch kurz überlegen, ob Sie nicht doch besser erst morgen damit beginnen, dann sind Sie hier genau richtig. Im medizinisch-psychologischen Sinne berichten circa 20 Prozent der Gesamtbevölkerung in Deutschland über problematische Verhaltensmuster im Zusammenhang mit dem Aufschieben bzw. Hinauszögern von wichtigen Aufgaben. In der Alltagsrealität liegt die Zahl der Betroffenen weit höher. Kluge Köpfe haben für das Phänomen des Aufschiebens den Begriff Prokrastination geprägt. Er stammt, wie so viele Fachbegriffe, aus dem Lateinischen und setzt sich zusammen aus der Vorsilbe *pro*, die so viel bedeutet wie *für*, und dem Wort *crastinum*, das als *der morgige Tag* zu übersetzen ist. Prokrastinieren ist also das Aufschieben auf morgen und dann von morgen auf übermorgen und wiederum von übermorgen auf überübermorgen und so weiter.

Prokrastinieren betrifft nicht nur einzelne Menschen und deren Umfeld. Es findet auch statt in Politik und Bürokratie mit zum Teil gravierenden Folgen. Insofern sind wir alle immer wieder davon betroffen. Auch wenn das

Aufschiebeverhalten erst seit einigen Jahren zum Thema in unserer Gesellschaft geworden ist, die Prokrastination hat eine lange Tradition. Lassen Sie sich also zurückführen in die Zeiten Ciceros und der langen Bank in Regensburg. Der Umgang mit der Problematik und die Verhaltensempfehlungen zum Thema waren und sind allerdings vom jeweiligen Zeitgeist geprägt. So ist es interessant, welche Betrachtungsweisen nur eine kurze Halbwertszeit hatten und welche immer noch relevant sind. Aber keine Sorge, dies ist kein Geschichtsbuch. Es versucht lediglich, einige gesellschaftlich bedeutsame Zusammenhänge im historischen Kontext zu interpretieren.

In diesem Buch erhalten Sie Informationen zur Aufschiebungsproblematik. Sie erfahren, welche biomedizinischen Ursachen dafür vorliegen können, und Sie bekommen praktische Tipps, wie Sie - als Betroffene - es schaffen können, wieder Ihren Alltag im Hier und Jetzt zu meistern. Damit können Sie etwas für Ihre Gesundheit tun und die Nerven der Mitmenschen schonen, die von Ihrer Aufschieberei nicht wirklich begeistert sind. Begleitet werden Sie dabei von Patrick, dem Prokrastinator, der Sie teilhaben lässt an seinen unglaublichen Alltagserfahrungen, aber auch an den persönlichen Belastungen und psychischen Störungen, die das Aufschiebeverhalten für ihn zur Folge hat. Verfolgen Sie seinen Weg, der ihn - und die Menschen in seinem Umfeld - immer wieder mächtig herausfordert. Sie können sich bestimmt vorstellen, dass das größte Problem des Prokrastinators ist, dass er das Aufhören mit dem Prokrastinieren immer wieder hinauszögert.

Wenn Sie hingegen zu den Menschen gehören, denen es auf die Nerven geht, dass Ihre Mitmenschen nicht in die Gänge kommen und alles immer wieder hinausschieben, sodass Sie selbst schließlich deren Aufgaben übernehmen

müssen, erfahren Sie, wie Sie selbst mit der Thematik umgehen können und wie Sie diesbezüglich resilient werden können. Sie finden aber auch Empfehlungen, wie Sie prokrastinierenden Menschen helfen können, aus ihrer misslichen Situation herauszukommen. Sie helfen damit natürlich auch sich selbst, schonen Ihre Nerven und tun etwas für Ihr Wohlbefinden.

Bleibt schließlich noch die Frage der Prävention. Geht das überhaupt? Ich behaupte, das geht. Prokrastination hängt nämlich unmittelbar zusammen mit einem Mangel an Selbstregulation. Dieses Problem sehen wir bei der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, auch ADHS genannt. Und schon denken wir an das Kindesalter, vergessen aber dabei, dass die Störung bei 40–60 Prozent der betroffenen Kinder und Jugendlichen im Erwachsenenalter fortbesteht. Und wenn wir einen Blick noch weiter zurückwerfen, kommen wir zur Problematik der Regulationsstörungen der frühen Kindheit. Die Thematik kennen wir bereits im Säuglingsalter. Die klassische Symptomtrias bei den Säuglingen ist exzessives Schreien, man spricht auch von Schreibabys, Trinkprobleme und massive Schlafstörungen. Gerade die Schlafstörungen können sich negativ auf die weitere Entwicklung der Kinder auswirken, da im Schlaf neuronale Netzwerke entstehen und die Gedächtnisbildung stattfindet. Das gilt auch für das Abspeichern emotionaler Erlebnisse. Sie erhalten einen Einblick in entwicklungsneurologische Zusammenhänge, die später mit prokrastinierendem Verhalten einhergehen könnten. Probleme mit der Selbstregulation kommen aber auch unabhängig von ADHS und von Regulationsstörungen in der frühen Kindheit vor. Und das in jedem Lebensalter. Die gute Nachricht: Man kann sie überwinden. Sie werden in diesem Buch viele hilfreiche Tipps dazu finden.

Bevor wir nun in medias res gehen, müssen wir noch mit einem Vorurteil aufräumen: Ständiges Aufschieben mag im Umfeld der Betroffenen zwar wirken wie Lustlosigkeit, Desinteresse, mangelnde Willensstärke oder Faulheit. Weit gefehlt! Prokrastinierer fühlen sich häufig schlecht wegen ihres Verhaltens, entwickeln Minderwertigkeitsgefühle und stehen unter einem zunehmenden Leidensdruck. Sie brauchen Unterstützung, gelegentlich auch therapeutische Hilfe, um aus ihrer Problematik herauszukommen, weil sie es aus eigener Kraft nicht schaffen.

Wenn Sie jetzt an dem Punkt angelangt sind, an dem Sie überlegen, ob das Buch etwas für Sie ist oder nicht, dann zögern Sie nicht, Ihre Entscheidung für oder gegen die Lektüre des Buches auf morgen zu vertagen, also eine Nacht darüber zu schlafen. Damit prokrastinieren Sie zwar bereits, aber Sie schaffen sich auch einen gedanklichen Freiraum, für den der Schlaf Entscheidungshilfen anbieten kann. So sind wir tatsächlich bei einem positiven Aspekt des Prokrastinierens angelangt. Und davon gibt es noch einige mehr. Also, wenn Sie Ihre Leseentscheidung auf morgen verschieben, sind Sie nicht unbedingt schon ein *ewig* Morgiger.

Köln, im März 2022
Alfred Wiater

»Das aus meiner Sicht schönste Beispiel für Prokrastination findet sich in einer Berliner Kneipe. Dort hängt schon seit Jahren ein Schild über dem Tresen mit der Aufschrift: Morgen gibt's Freibier. Besser kann man es nicht ausdrücken. Und alleine der Gedanke an das morgige Freibier lässt täglich immer wieder Scharen in die Kneipe pilgern, um sich einer Illusion hinzugeben.«

1



WAS DU HEUTE KANNST BESORGEN, DAS VERSCHIEBE NICHT AUF MORGEN!

PROKRASTINATION IM ÖFFENTLICHEN LEBEN

Fangen wir mal ganz von vorne an. Schon in der Bibel steht: »Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen« (Mt 6,34). Wie schön, dann brauchen wir uns also über unsere Zukunft keine Gedanken zu machen, können in den Tag hineinleben und den lieben Gott einen guten Mann sein lassen. Dann bräuchten wir nicht mal was zu prokrastinieren, das hätte sich ja morgen sowieso erledigt. Es stellt sich aber die Frage, ob das die richtige Interpretation des Bibelspruches ist. So fällt auf, dass das Verb sorgen in dem kurzen Spruch gleich zweimal vorkommt. Und wenn man mal den Alltag betrachtet, dann haben wir heute Sorgen und morgen auch. Paradiesische Zustände sehen anders aus. Deshalb will uns die Bibel

vielleicht etwas ganz anderes sagen? Die Realität zeigt doch, dass jeder Tag immer wieder neue Sorgen mit sich bringt. Und wenn wir dann unsere heutigen Sorgen auf morgen übertragen, dann wird die Bewältigung immer schwerer, weil sich ein immer größerer Sorgenberg vor uns auftürmt. Im biblischen Sinne sollten wir also unseren Sorgenberg jeden Tag immer wieder neu angehen und abtragen, damit die Sorgen uns nicht überwältigen. Vielleicht klappt's dann nach den Sorgentagen ja auch irgendwann mit dem Paradies. Martin Luther, für markige Sprüche bekannt, wird dann auch die Übersetzung des Bibelspruches mit »Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen« zugeschrieben.

Nachweislich soll Thomas Jefferson, ein Mann der wenigen Worte, sich das Sprichwort zu eigen gemacht haben. Geht er damit unseren Politikerinnen und Politikern mit gutem Beispiel voran? Zu wünschen wäre es. Die Realität sieht jedoch oft anders aus. Denken wir an Helmut Kohl, dem nachgesagt wird, Probleme ausgesessen zu haben. Das könnte man als Prokrastination in der Endlosschleife bezeichnen. Man sitzt die Probleme so lange aus, bis sie sich von selbst erledigt haben oder aber bis andere sie gelöst haben. Das geht vermutlich nur mit einem breit ausladenden Gesäß. Aber auch seine politische Ziehtochter schien das Aussitzen zu beherrschen, zum Teil in der Endlosschleife, zum Teil aber auch, um bei stundenlangen Nachtsitzungen so lange zu warten, bis alle zu erschöpft waren, ihr zu widersprechen, oder bis einer der Kontrahenten endlich einen Fehler machte, um ihn dann ausknocken zu können. Frau Merkel würde damit die kalkulierte Prokrastination beherrschen. So wie eine Füchsin, die einem Mäuserich auflauert, um ihn genussvoll zu verschlingen. Damit hätten wir bereits zwei Prokrastinationsformen erkannt, die offensichtlich für die

Prokrastinierer mit positiven Ergebnissen verbunden sind: das Aufschieben, bis ein Problem sich quasi von selbst erledigt hat, und das kalkulierte Aufschieben, bis man die Chance einer Problemlösung nutzen kann. Allerdings ist das bloße Aussitzen von Problemen nicht wirklich zielführend, da es nicht zu Lösungen führt. Bestenfalls bleiben die Probleme ungelöst, werden aber nicht weiterverfolgt, weil das Interesse an Lösungen nach zermürbenden Diskussionen verloren geht. Oder die Probleme werden von anderen gelöst.

Politisch hat das Aufschieben von Problemlösungen in Deutschland eine lange Tradition. Sie geht zurück auf den Immerwährenden Reichstag (1663-1806) im alten Heiligen Römischen Reich Deutscher Nation, der in Regensburg verortet war. Dort saßen die Vertreter zahlreicher Interessengruppen im Regensburger Rathaus auf der langen Bank der Reichsstände. Im kurfürstlichen Nebenzimmer des Alten Rathauses ist heute noch die originale lange Bank zu besichtigen. Wenn etwas dorthin zur Beratung gegeben wurde, brauchte es immer sehr lange, um zu einer Lösung oder Einigung zu kommen. So findet die Redewendung »etwas auf die lange Bank schieben« in Regensburg noch heute ein hölzernes Fundament. Aber auch im Reichskammergericht, das als oberstes Gericht im Heiligen Römischen Reich unter anderem für die Einhaltung des Landfriedens zuständig war, war die Prokrastination im Sinne der Redewendung ein gängiges Verfahren. Dort seien die Akten zwar streng nach Eingang abgelegt, aufbewahrt und bearbeitet worden. Wenn aber einer der Prozessbeteiligten die Urteilsfindung hinausschieben wollte, dann habe er dafür gesorgt, dass die Akten immer wieder ganz hinten abgelegt und im wörtlichen Sinne »auf die lange Bank« geschoben wurden. Eine Tradition, die noch heute in unserem Justizwesen

fortgesetzt wird. Die Vorteile liegen auf der Hand. Zum einen haben die mit der Bearbeitung von rechtlichen Belangen Beschäftigten dadurch weniger Arbeit. Zum anderen profitieren die Beschuldigten davon und können nicht mehr rechtlich belangt werden, wenn Verfahren dadurch verjähren. Sozusagen eine Win-win-Situation für alle Beteiligten. Also noch ein positiver Aspekt der Prokrastination? Könnte man meinen, bleibt nur das Problem für die mutmaßlich Geschädigten, die beim Verfahren auf der Strecke bleiben. Und ja, die Glaubwürdigkeit des Rechtsstaates, die wird leider durch die Prokrastination konterkariert. Aber was soll's, man kann es nun wirklich nicht allen recht machen.

Regensburg gilt als das Brüssel des Mittelalters. Was für eine Metapher! Hat man doch den Eindruck, dass die Philosophie der langen Bank von Regensburg auf Brüssel übertragen wurde. Die »atemberaubende« Geschwindigkeit, mit der in Brüssel Entscheidungen gefällt werden, ist nicht nachvollziehbar und schier unerträglich. Anders ausgedrückt, es bleibt einem dabei die Luft weg. Da wird auf offensichtliche Menschenrechtsverletzungen in Europa gar nicht oder allenfalls halbherzig reagiert. Da werden endlose Debatten geführt um Banalitäten, brennende Probleme aber liegen gelassen und individuelle politische Interessen freiheitlich-demokratischen Grundsätzen übergeordnet. Fragt man sich, wie das möglich ist. Liegt es vielleicht an den Brüsseler Protagonisten? Bei manchen kann man sich des Eindrucks nicht erwehren, dass sie nach ihrem politischen Versagen in den jeweiligen Mitgliedsstaaten in Brüssel eine zweite Chance bekommen sollen. Den Rest schafft die dortige Bürokratie. Allerdings scheint der Ukrainekrieg die Prokrastinierer in Brüssel bekehrt zu haben. Bedauerlich,

dass es eines solchen Ereignisses bedurft hat, um Verhaltensänderungen zu provozieren.

Kehren wir zurück zur deutschen politischen Prokrastination am Beispiel des Scheuer Andi, Verkehrsminister in der Regierung Merkel. Eine blendend wirkende Erscheinung! Als Politiker hatte er in einem Untersuchungsausschuss Rede und Antwort zu stehen wegen der Pkw-Maut-Problematik. Es ging um Entschädigungsforderungen der Mautbetreiber in Höhe von »nur« 560 Millionen Euro. Wer hätte denn auch absehen können, dass Brüssel dem deutschen Mautbegehren einen Strich durch die Rechnung machen würde? Aus den Berichten über die Ausschusssitzungen war erkennbar, dass der Scheuer Andi die Klärung der Problematik immer wieder hinauszuschieben versuchte. Dabei erfuhr der Steuerzahler von Prokrastinationsstrategien in unvorstellbarer Weise. Hätte der Steuerzahler nicht ein Recht darauf zu erfahren, ob die Abläufe korrekt waren? Er muss ja letztendlich für vermutlich 560 Millionen Euro aufkommen. Dieses Beispiel zeigt, wie durch Prokrastination Transparenz in der Politik verschleiert werden kann. Ein solches Szenario ist allerdings undenkbar ohne Menschen im Hintergrund, die das Prokrastinieren tolerieren oder gar unterstützen. Damit wird indirekt zu weiterem Prokrastinieren animiert. Ein Vorgehen, das nun wirklich nicht politisch erstrebenswert ist. Die Parallelen zum Reichskammergericht im Heiligen Römischen Reich drängen sich geradezu auf. Bleibt abzuwarten, ob der Scheuer Andi auch seine zweite Chance in Brüssel bekommt.

So lernen wir nach dem Prokrastinieren in der Endlosschleife und dem kalkulierten Prokrastinieren eine dritte Variante kennen, nennen wir sie das betreute Prokrastinieren. Dabei wird in der Politik durch