

Aufgaben aufschieben ist eine Volkskrankheit. Eine Expertin rät: Finger weg von Selbstdisziplin. Und von solchen Aufgaben – wir sind überrascht.

Reiss dich nicht zusammen

CLAUDIO ZEMP

Vor einem Berg anstehender Aufgaben verträgle ich gern Stunden mit Sinnlosem: Aufräumen, Rumgucken oder auch gar nichts. Wahrscheinlich wissen Sie auch, wie das ist. Rund ein Viertel aller Leute leidet unter Prokrastination, dem Zwang, unangenehme Arbeiten ständig aufschieben zu müssen. Das schätzt Kathrin Passig. Die deutsche Autorin ist darin eine Expertin: «Ich bin hochqualifiziert, da ich selbst entsetzlich viel prokrastiniere.» Nun schreibt sie ein Buch darüber.

«Das ist Quatsch»

Was Passig von anderen Fachbuchautoren der Prokrastinationskaste unterscheidet, ist ihre erfrischende Strategie gegen das Problem: «Hör auf, dagegen anzukämpfen, und lass die unangenehmen Dinge einfach sein.» Die gängige Theorie erklärt das Aufschieben von Dringendem vor allem mit Versagensangst. Viele Ratgeber rufen zu mehr Organisation und Selbstdisziplin auf. «Das ist Quatsch», sagt Passig, «wie wenn man einem Hund die Flöhe wegdressieren wollte.» Für die Autorin ist das Aufschieben eine berechtigte Reaktion auf bürokratische Zumutungen. Früher seien die Regeln durch Autorität

ten von aussen durchgesetzt worden. «Heute wird erwartet, dass man im eigenen Kopf ein Finanzamt installiert, das drakonisch über die Persönlichkeit regiert.»

Lass dich verführen

Dagegen wehrt sich Passig. Vom passiven Widerstand gegen Pflichten erhofft sie sich einen Nebeneffekt: «Nur wenn die Bürger im Erledigen säumig genug sind, kommt der



«Wie wenn man einem Hund die Flöhe wegdressieren wollte.»

Kathrin Passig

Staat auf die Idee, Kompliziertes einfacher zu machen.» So leiste das Internet einen Beitrag zur Weltverbesserung, weil komplexe Vorgänge auf guten Websites ganz einfach funktionieren. Die Menschen übertragen diese Erfahrung auf andere Bereiche, sagt Passig: «Wenn man einmal gesehen hat, wie einfach es sein könnte, sieht man die Welt mit anderen Augen.» Für die Berlinerin ist es

völlig normal, dass man Unangenehmes nicht tut: «Erklärungsbedürftig ist vielmehr, dass es Leute gibt, welche die Steuererklärung sofort erledigen.» Objektiv gebe es keinen Grund, sich nach dem pünktlichen Erledigen von bürokratischem Ärger gut zu fühlen.

Ihre Rhetorik ist voller Ironie und ketzerisch, doch die Schriftstellerin versichert, dass ihr Rat ernst gemeint sei. So seien viele Berühmtheiten grosse Prokrastinatoren gewesen. Eigentlich hätten sie alle «Wichtigeres» zu tun gehabt, als die Welt neu zu erfinden. Der Linux-Programmierer Linus Torvalds brach sein Studium ab; Charles Darwin segelte nach Palapagos, statt in England zu predigen.

Tausch statt Ärger

Prokrastination ist ein Teufelskreis. Das schlechte Gewissen mache noch unproduktiver, weiss Passig: «Durch das ‚Ich müsste eigentlich‘ wird gar nichts getan.» Die Alternative ist verführerisch: Statt sich im ewigen Verschieben auf Morgen zu lähmen, überlässt man Unangenehmes einfach anderen.

Wer sich weder Steuerberater noch Putzfrau leisten kann, soll im Freundeskreis Dienstleistungen tauschen, rät die Expertin: «Es ist oft viel leichter, die Angelegenheiten anderer Leute zu erledigen. Und es gibt ein gutes Gefühl.» Manche Dinge erledigen sich von selbst. Wie bei Passigs Kollege Sascha Lobo, einem ebenfalls gewieften Aufschieber. Er leert seinen Briefkasten nur einmal im Jahr. Letzthin fand er darin einen Stapel polizeilicher Schreiben. Die Serie enthielt anfangs immer bedrohlichere Einladungen und Mahnungen, bis im letzten Brief überraschend die Einstellung des Verfahrens vermeldet wurde.

Die Energie umleiten

Selbstdisziplin hilft bei «Aufschiebitis» nichts. Eine Studie bei Studenten ergab, dass, wer sich ausser Büffeln gar nichts gönnte, bis zum Abschluss überdurchschnittlich lange brauchte. Passig geht noch weiter: «Wenn Selbstdisziplin erforderlich ist, ist das oft ein Warnzeichen dafür, dass man das Falsche macht.» Die Kunst besteht darin, störrische Energie in ein anderes Projekt einfließen zu lassen. Passig nennt es, «die Kraft der Prokrastination» umzuleiten. Begeisterung sei der bessere kreative Motor als Pflichtversessenheit, ist sie überzeugt. Selbst die vermeintlich dümmste Aufschiebebehandlung ist manchmal karrierefördernd – etwa exzessives Fernsehgucken für einen Drehbuchautor. So proklamiert die Autorin provokativ Faulheit, Grössenwahn und Ungeduld als Qualitätsmerkmale des Charak-



Unangenehmes aufschieben: Macht die Bahn frei für Neues. Und das ist manchmal ganz gut so. Bild Adrian Baer

ters: «Das waren schon immer Eigenschaften von guten Programmierern, die sie zu bequemen Lösungen antrieben.» Bei der Recherche für ihr Buch hat Passig ihre Methode selbst ausprobiert. Statt Tage im Bürostuhl zu verbummeln, bleibt sie zu Haus und tut was anderes. Den Abgabetermin ihres Buches haben Co-Autor Lobo und Passig extra knapp angesetzt. Statt dem üblichen Jahr gaben sie sich drei Monate: «Weil wir sonst eh die ersten drei Monate nicht mit der Arbeit angefangen hätten, haben wir die qualvolle Aufschiebezeit einfach weggelassen und uns gleich in die Torschlusspanik gestürzt.»

Das Buch erscheint 2008 im Rowohlt Verlag, der Titel steht noch nicht fest. Kathrin Passigs Wunschtitel wäre: «Hier müsste noch ein Titel hin (dringend!).»

Faulheit, Grössenwahn, Ungeduld

Kathrin Passig, 37, ist Autorin, Übersetzerin und Web-Designerin und lebt in Berlin. Passig ist Mitbegründerin und Geschäftsleiterin der Zentralen Intelligenz Agentur (ZIA). Die ZIA ist ein Netzwerk für die Entwicklung von Kulturformaten, aus dem etwa das preisgekrönte Weblog Riesenmaschine.de sowie das Powerpoint-Karaoke hervorgegangen sind. Mit anderen ZI-Agenten publizierte sie diverse Bücher, zuletzt mit Aleks Scholz das «Lexikon des Unwissens». Nachfolgend ihre Ratschläge gegen das Prokrastinieren:

- Aufgeben lernen
- Kein schlechtes Gewissen
- Nicht an den Schwächen arbeiten, sondern an den Stärken
- Finger weg von Selbstdisziplin
- Outsourcen und Automatisieren
- Die Kraft der Prokrastination nutzen
- Weniger arbeiten ist mehr arbeiten
- Dringend ist nicht unbedingt wichtig
- Finger weg von Fernzielen (Ausnahme: unrealistische)
- Faulheit, Grössenwahn, Ungeduld
- Keine Arbeit tun, die sich auch von selbst erledigt.