



Zeit effektiver nutzen

Manchmal rast die Zeit nur so dahin und am Ende des Tages können wir kein einziges To-Do unserer Liste abhaken. Oft nehmen wir das mit dem Eingestehen von Faulheit hin – ist doch normal. Aber ist es das wirklich? Dahinter kann eine Verhaltensstörung liegen: Prokrastination. Der *Communicator* spricht mit einer betroffenen Studentin, einer Psychologin und einer Expertin des Schreibzentrums der LMU.

Von Sharon Schießler

„In der Klausurenphase gibt es bei mir Zuhause meist zeitaufwändigere Mahlzeiten“, verrät Magdalena, die an der LMU im fünften Semester ein sozialwissenschaftliches Fach studiert. Neben Kochen stehen auch Hausputz, Serien oder Yoga weit oben auf ihrer Liste. Eine Liste mit Dingen, die überzeugender sind als Lernen für die Klausuren oder Schreiben an der Hausarbeit, die bald fällig ist. Freunde zu treffen erlaubt sie sich in dieser Phase jedoch nicht, sonst wäre das schlechte Gewissen noch größer als ohnehin schon. Die Zeit, die sie zum Aufschieben verwendet, genießt sie also nicht einmal. Vielmehr ist es eine permanente Qual, das Lernen für Klausuren bis zum Vortrag oder sogar dem Stichtag hinauszuzögern:

„Oft stelle ich mir den Wecker auf vier Uhr morgens, wenn die Klausur mittags ist“.

Hausarbeiten schreibt sie häufig erst in der Nacht vor der Abgabe. Einmal musste sie eine Arbeit sogar in ein anderes Semester schieben, da sie diese schlichtweg nicht rechtzeitig fertig bekam. „Ich weiß, ich könnte mehr aus mir rausholen, mir fehlt nur einfach die Motivation“, gibt Magdalena bedrückt zu. Sie ist eine von vielen Studenten weltweit, die prokrastinieren.

Ich könnte mehr, mir fehlt nur die Motivation.

„70 Prozent aller Studenten sind von Prokrastination betroffen und 50 Prozent aller Studienabbrüche lassen sich nach meiner Einschätzung mit Aufschieberitis begründen“, erklärt Anima von Nostitz, Mitarbeiterin der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studentenwerks München. Die Diplom-Psychologin und Psychoanalytikerin mit einer eigenen Praxis ist seit zwölf Jahren in der Beratungsstelle tätig. Von Nostitz erklärt, dass Prokrastination aus psychologischer

Sicht vor allem dazu dient, sich durch das Aufschieben von Spannungen zu entlasten. Situationen oder Aufgaben, in denen Betroffene eine Bewertung zu erwarten haben, begünstigen Prokrastination besonders. Meist

handelt es sich hierbei um Schreibaufgaben – zum Beispiel Seminar-, Haus-, oder Abschlussarbeiten, die von wichtigen Kritikern gelesen werden. Hier entsteht die Angst, den Anforderungen nicht gerecht zu werden, egal ob es sich um die Erwartungen der Kritiker oder die eigenen handelt. Der bloße Gedanke an die Aufgabe reicht meist aus, Angst, Unlust, Beschämung oder Ärger über die verlangte Aufgabe hervorzurufen. Prokrastination ist folglich ein Ausdruck von Prüfungsangst. Die Symptome treten umso stärker auf, je

höher der Anspruch an sich selbst ist. Laut Anima von Nostitz sind Menschen, die sehr selbstkritisch und perfektionistisch veranlagt sind, besonders anfällig zu prokrastinieren, ebenso wie Personen mit schwachem Selbstvertrauen, die zu Depression und Ängsten neigen. Wir wollen nicht mit unserer eigenen Unzulänglichkeit konfrontiert werden. Diese passt nicht in unser Selbstbild und wir wollen sie uns nicht eingestehen.

Prokrastination lässt sich, je nach Schweregrad in „State Procrastination“ oder „Trait Procrastination“ unterteilen. Unter Ersterem versteht man eine leichte Aufschieberitis, die durch einen motivationalen Konflikt entsteht und sich meist nur auf bestimmte wichtige Aufgaben, beispielsweise eine Bachelorarbeit, bezieht. Im restlichen Leben bleibt die schwache Prokrastination somit meist verborgen. Unter der „Trait Procrastination“ versteht man ein anhaltendes Persönlichkeitsmerkmal. Hier ist das Verhalten tiefer im Charakter verankert und beeinträchtigt alle möglichen Aufgaben im Leben. So wird beispielsweise schon das Hinausbringen des Mülls als lästig empfunden, sodass jede mögliche Ablenkung willkommen ist, um diese Mission aus den Augen zu verlieren. Damit Prokrastination sich nicht dauerhaft einschleicht, rät von Nostitz zu einer Therapie, um nicht ein Leben lang massive Nachteile und selbst-

schädigende Konsequenzen zu erleben. In der Beratungsstelle erlebt die Psychologin besonders bei Studenten aus eher unstrukturierten Studiengängen, wie zum Beispiel in der Geisteswissenschaft, einen verstärkten Trend zur Prokrastination. In diesen Fächern werden mehr Seminararbeiten geschrieben und die Abschlussarbeit kann schwer in kleinere Schritte aufgeteilt werden.

Doch was tun, wenn man von Prokrastination betroffen ist? Sitzt das Problem noch nicht so tief, gibt es einige Selbsthilfe-Maßnahmen. Von Nostiz empfiehlt, den Blick nicht auf das Ergebnis der Aufgabe, sondern auf den Prozess zu richten. Auch Bärbel Harju vom Schreibzentrum der LMU rät, das Arbeitsverhalten mithilfe eines strukturierten Zeitplans umzustellen. Das Schreibzentrum ist eine Anlaufstelle für alle Studenten, die ihre Arbeitsweise und ihr Lernverhalten ändern möchten. „Wir vermitteln Studierenden, effizienter zu arbeiten und sich sinnvolle Lernstrategien anzueignen. Daher gewinnt man durch den Besuch von Workshops und anderen Veranstaltungen des Schreibzentrums auch Zeit für sein Privatleben“, so Harju.

Prokrastinierenden Studenten empfiehlt Bärbel Harju zum Beispiel die so genannte „Pomodoro-Technik“: Ein riesiger Berg Arbeit wird in viele kleine Teilschritte heruntergebrochen. Diese können leichter absolviert werden und motivieren dadurch zum Weitermachen. Die Teilschritte sollten realistisch sein, da Frustration sonst programmiert ist. Man stellt sich einen Wecker auf 25 Minuten und widmet sich in dieser Zeit nur einer Aufgabe. Wenn der Wecker klingelt, macht man fünf Minuten Pause, dann geht es wieder von vorne los. „Diesen Vorgang empfehle ich aber nicht öfter als drei bis vier Mal zu wiederholen, anschließend braucht man eine längere Pause“, so Harju.

Handelt es sich um eine richtige Schreibblockade, kann es auch helfen sich zunächst nur zehn Minuten Arbeit vorzunehmen: „Das nimmt den Druck erst einmal raus. Durch die kurze Konzentrationsphase wird der innere Schweinehund manchmal so abgelenkt, dass man doch tiefer ins Thema eintaucht und auf einmal schreibt man eine Stunde. Und selbst wenn man wirklich nur zehn Minuten schafft: Das kann schon dazu beitragen, eine Schreibblockade zu lockern“. Eine weitere Technik ist das „Freewriting“: Hier gilt es, etwa fünf bis 20 Minuten lang zu einem selbst bestimmten Thema ohne Unterbrechung einfach durchzuschreiben. Das kann beispielsweise der Leitgedanke der Hausarbeit sein. Man stellt den Wecker und

schreibt auf, was einem dazu einfällt. Selbst wenn keine neuen Ideen kommen, setzt man den Stift nicht ab, sondern wiederholt einfach das letzte Wort oder schreibt „mir fällt nichts ein, mir fällt nichts ein, mir fällt nichts ein...“, bis ein neuer Einfall entsteht. Der Schreibfluss hilft gegen die Angst vor dem weißen Blatt und baut Schreibhemmungen ab.

Das Schreibzentrum der LMU bietet eine wöchentlich stattfindende Sprechstunde, kostenlose Workshops und Events an. So gibt es einmal im Jahr die „Lange Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten“. Hier können sich Studierende aller Fakultäten zum gemeinsamen Schreiben an ihren Arbeiten treffen. Neben der Unterstützung durch ein Team an Schreibberatern, die in 20-minütigen Sessions versuchen zu helfen, gibt es Impuls-Vorträge zum Thema Motivation und Zeitmanagement, Entspannungsübungen wie Schreibtischyoga oder gemeinsame Spaziergänge durch den Englischen Garten. Kaffee und Nervennahrung stehen die ganze Nacht lang zur Verfügung. „Durch die Gemeinschaft fällt es leichter, sich zum Schreiben zu motivieren. Man kann sich aber auch nur von der produktiven Atmosphäre inspirieren lassen, um anschließend ungestört in stillen Räumen weiter zu machen.“

Auch Magdalena besucht dieses Semester zum ersten Mal einen Workshop zum Thema Selbstmanagement. Der Kurs von „Student und Arbeitsmarkt“ kostet sie sogar Geld. So sieht sie sich zusätzlich motiviert, die Tipps umzusetzen. Nach nur zwei Sitzungen ist Magdalena optimistisch: „Durch den Kurs habe ich gelernt, dass ich nicht unbedingt faul bin, sondern dass es Gründe dafür gibt, weshalb man prokrastiniert. Und daran kann man gezielt arbeiten“. Den Termin der „Langen Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten 2016“ hat sie sich schon in den Kalender geschrieben.

► Hand auf's Herz: So fühlt sich der Tag doch für uns alle an, wenn wir Hausarbeiten zu schreiben haben.



Eigene Illustration

(i) Termine

12.02.16 Schreibtag

Workshops zu wissenschaftlichem Schreiben, Deutsch als Wissenschaftssprache (für internationale Studierende), Gliederung von und Argumentieren in Seminararbeiten, Zeit- und Selbstmanagement sowie „Werkzeugkasten“ für Abschlussarbeiten

26.02.16 Academic Writing

Workshops zur Wissenschaftssprache Englisch

03.03.16 Lange Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten

Offene Sprechstunde des Schreibzentrums immer mittwochs, 12 bis 13 Uhr, Schellingstraße 3, VG, Raum 101

Auf der Facebook-Seite „Schreibzentrum LMU“ werden weitere Events angekündigt und Tipps gegeben.



Nimmt sich Zeit, um Pläne zu schmieden.
Sharon.Schiessler@campus.lmu.de

