

AUFSCHIEBER LERNEN SCHNELL

Manche Menschen schieben Aufgaben ständig vor sich her und leiden darunter zum Teil erheblich. Laut neuen Studien lässt sich diese so genannte Prokrastination kaum auf einzelne Persönlichkeitsmerkmale zurückführen, sondern dürfte erlernt sein, resümierte Sandra Czaja. (»Morgen, morgen, nur nicht heute«, Heft 4/2010, ab S. 26)

David Göhler, Poing: Ich habe mich über den Artikel sehr gefreut, leide ich doch seit rund 25 Jahren unter Aufschieberitis. Je länger ich ihn allerdings gelesen habe, umso mehr musste ich mit dem Kopf schütteln.

Die Unterscheidung in »aktive« und »passive« Aufschieber ist sicher richtig, aber dass eine eindeutige Zuordnung zu einer der beiden Gruppen nicht möglich sei (wie in dem Artikel behauptet), stimmt sicher nicht. Ich gehöre ohne Zweifel zu den aktiven.

Schon fast frech finde ich die Aussage »Prokrastination dürfte letztlich eine erlernte, nicht allzu eng an die Persönlichkeit gebundene Angewohnheit sein.« Das ist mehr als gewagt. Seit etwa 20 Jahren ist mir mein Leiden bewusst. Es abzulegen erweist sich als sehr schwierig. Ich habe es einigermaßen im Griff, aber einfach eine Angewohnheit ist es sicher nicht. Das bleibt mir mein Leben lang.

Was völlig fehlt, ist die Erkenntnis, dass aktive Aufschieber fast durch die Bank hervorragende Schüler waren. Meine Theorie dazu ist, dass sie es nie nötig hatten, lange auf ein Ziel hin zu lernen und sich darauf zu konzentrieren. Sie brauchten nicht tagelang auf eine Klausur zu lernen,

nicht einmal aufs Abitur. Sich kurz hinsetzen, den Stoff reinpfeifen und mit einer Eins oder Zwei nach Hause gehen – das kennen alle Aufschieber, vor allem solche, die viel zu spät mit großen Aufgaben anfangen. Diese Erfahrung prägt das eigene Lern- und Organisationsverhalten.

Apropos: Der Tipp mit dem Zeitmanagement nach Lothar Seiwert ist absolut kontraproduktiv. Ich habe die Seiwert-Methode ausprobiert, viele Bekannte mit dem gleichen Problem auch. Ergebnis: Sie verschlimmert es nur. Die Methode erzeugt viele Termine und Aufgaben, die erledigt werden müssen. Natürlich fängt man auch damit zu spät an, und die vielen verpassten Termine und nicht erledigten Aufgaben führen zu noch mehr Stress und noch mehr Schuldgefühlen. Wer einem Prokrastinierer diese Methode empfiehlt, treibt ihn mit Sicherheit noch tiefer in das Leiden!

Viel besser und wirklich hilfreich sind die Methoden »Getting Things Done (GTD)« von David Allen sowie »Simplify your life«. Sie sorgen dafür, dass man die Dauerschuldgefühle los wird und sich immer nur kleine Schritte vornimmt.

Antwort der Autorin Sandra Czaja: Anscheinend verstehen wir unter Persönlichkeit nicht dasselbe. Ich beziehe mich auf das Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeitspsychologie. Damit sind fünf relativ stabile und unabhängige Eigenschaften gemeint, die bei jedem Menschen in unterschiedlicher Ausprägung vorliegen. Wie ein Vergleich vieler Studien zeigt, lassen sich die gleichen Persönlichkeitsfaktoren sowohl bei Menschen mit Prokrastination als auch bei solchen ohne finden.



AN DIE ARBEIT!

Trotz der mahnenden Notiz am Kühlschrank zieht eine unter Prokrastination leidende Person andere Tätigkeiten der eigentlich dringlicheren Aufgabe vor – beispielsweise den Abwasch.

Briefe an die Redaktion

... sind willkommen! Schreiben Sie bitte mit Ihrer vollständigen Adresse an:
Gehirn&Geist
Frau Anja Albat-Nollau
Postfach 10 48 40, 69038 Heidelberg
E-Mail: leserbrieft@gehirn-und-geist.de
Fax: 06221 9126-729
Weitere Leserbriefe finden Sie unter:
www.gehirn-und-geist.de/leserbrieft

Zuletzt erschienen:



4/2010



3/2010



1-2/2010

Nachbestellungen unter:
www.gehirn-und-geist.de
oder telefonisch:
06221 9126-743

Herr Göhler fasst hingegen den Persönlichkeitsbegriff wesentlich weiter.

Meine Aussage deckt sich daher mit seiner, dass Aufschieberei keine angeborene, sondern eine erlernte Verhaltensweise ist. Dass jemand eine schnelle Auffassungsgabe hat und es deshalb womöglich nie nötig hatte, für bestimmte Aufgaben gezielt zu büffeln, stelle ich nicht in Frage. Dennoch determiniert das Lernvermögen nicht den Hang zum Aufschieben.

IMMER DIE ALTE LEIER

Der Theologe Ulrich Eibach argumentierte gegen den Gebrauch von Psychopharmaka zur Verbesserung der Gehirnleistung. (»Geschöpf oder Schöpfer?«, Heft 4/2010, S. 65)

Markus Eberl, Lörrach: Es ist immer wieder die alte theologische Leier, dass auch die Begrenztheit des Menschen gottgegeben und daher grundsätzlich zu respektieren und nicht zu hinterfragen ist. Mal kommt sie offen daher, mal eher versteckt als »sozialethischer Ausgangspunkt«.

Hätten unsere Vorfahren sich der »wahren Freiheit« verpflichtet gefühlt und ihre Grenzen anerkannt, dann säßen wir heute noch im Schlamm. Ein Feuer ist nichts anderes als eine Krücke für unseren Verdauungstrakt, ein Handy die Grenzerweiterung unseres Mundwerks. Neuro-Enhancer sind vielleicht einmal die Turnschuhe für unseren Geist.

Die Frage ist nicht, ob wir Machbarkeitsgrenzen brechen sollen – das tun wir seit jeher –, die eigentliche Frage ist: Wo stecken wir im neuen Handlungsspielraum unsere moralischen Grenzen ab? Diese Grenzziehung würde ich aber dann doch lieber von den Fakten und Folgeabschätzungen beeinflusst sehen als von einem alten, starren Menschenbild.

NOTWENDIGE ERGÄNZUNG

Die Suche nach den Ursachen der Schizophrenie offenbarte zahlreiche Risikogene, schrieb der Mediziner Thomas Nickl-Jockschat. (»Wurzeln des Wahns«, Heft 4/2010, ab S. 52)

Prof. Alfred Drees, Krefeld: Die genetische und hirnhysiologische Forschung über psychotische Erkrankungen bedarf als notwendige Ergänzung auch behandlungsorientierter Vorstellungen. Wir konnten bei schizophrenen Patienten feststellen, dass ihre wahnhaften Vorstellungen als Ergebnis einer intuitiven Wahrnehmungskompetenz für unbewusste Chaotik zu Stande kommen. Ihre emotionalen Beziehungen waren dabei mit psychotischer Chaotik beladen.

Im Altertum wurden diese Wahnvorstellungen zum Teil als göttliche Botschaften verstanden. Im heutigen Vergleich zu Künstlern, die ähnliche intuitive Fähigkeiten besitzen, haben psychotische Patienten die Chaotik jedoch individualisiert. Die Vermittlung dieser Einsichten führt zu einer erstaunlich raschen Entlastung.

Es zeigt sich darüber hinaus, dass in partnerschaftlichen Gesprächen mit deutungsfreien Fantasien eine rasche Lösung aus individualisierten psychotischen Fixierungen möglich wird.

IHRE VORTEILE ALS ABONNENT VON **GEHIRN&GEIST**

Als Abonnent erhalten Sie **Gehirn&Geist** zum Vorzugspreis von nur € 68,- (ermäßigt auf Nachweis € 55,-) inkl. Versandkosten Inland.

Unter www.gehirn-und-geist.de/plus finden Sie noch weitere Vorteile:

- Zugriff auf alle **Gehirn&Geist**-Artikel seit der Erstausgabe
- Bonusartikel und den Zugriff auf das Archiv mit allen bisher erschienenen Bonusartikeln
- kostenlose Downloads verschiedener Hefte der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH
- ein vergünstigtes Produkt des Monats und vergünstigte Sonderhefte
- das **spektrumdirekt**-Premiumabo zum Vorteilspreis
- Ihren persönlichen Mitgliedsausweis zum Download mit Vergünstigungen bei vielen wissenschaftlichen Einrichtungen und Museen.