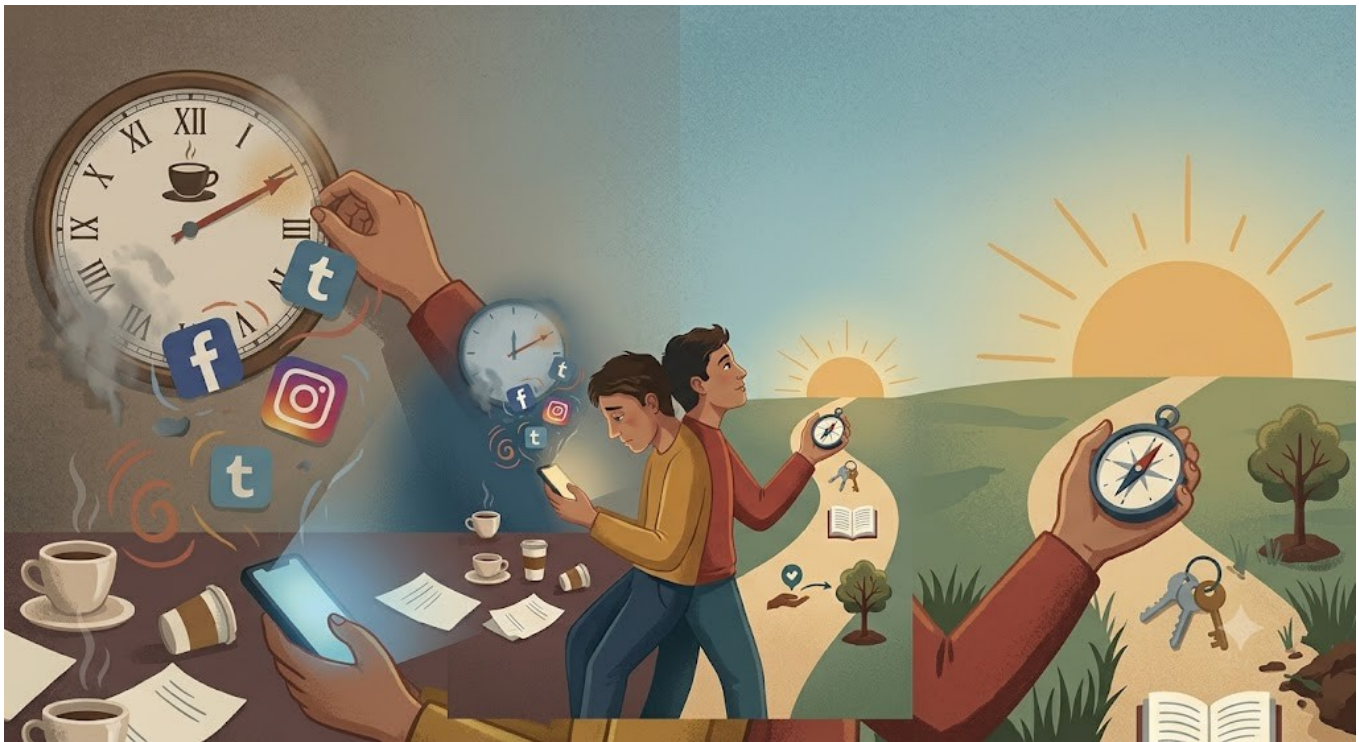




Später ist auch keine Lösung

Prokrastination als Lebensstil — von der Antike bis zum Algorithmus

*Ein populär-wissenschaftliches Essay
von Matthias Boeddinghaus und AI Claude*

Einleitung.....	1
1. Zaudern durch die Jahrhunderte.....	3
2. Aufschieben Weltweit betrachtet.....	9
3. Religionen und das Tun und Lassen.....	15
4. Medien: Die Ökonomie der Ablenkung.....	19
5. Aufschub gesellschaftlicher Erwartungen.....	23
Schluss.....	28
>> Der Werkzeugkasten.....	30
>> Bibliographie.....	30

Einleitung

Stellen Sie sich einen Menschen an seinem Schreibtisch vor. Vor ihm liegt eine Aufgabe, die keinen Aufschub duldet. Vielleicht ist es ein überfälliger Bericht, vielleicht die Steuererklärung, vielleicht ein Anruf, den er seit Wochen vor sich herschiebt. Er kennt die Aufgabe genau, und er weiß, dass sie wichtig ist. Er will sie sogar erledigen, hier und heute. Und dann steht er auf und kocht sich erst einmal einen Kaffee.

Diesen Moment kennt fast jeder Mensch aus eigener Erfahrung. Es ist die schmale, zähe Kluft zwischen dem Wollen und dem Tun. Der kleine Aufschub fühlt sich im ersten Augenblick sogar vernünftig an. Man will ja nur kurz Kraft schöpfen, bevor man beginnt. Doch aus dem „gleich“ wird ein „später“, und aus dem „später“ wird ein „morgen“. Und am nächsten Tag beginnt dasselbe leise Spiel von vorn.

Für sich genommen ist das völlig harmlos. Jeder verschiebt hin und wieder einen Brief oder ein Gespräch. Bei vielen Menschen aber wird aus dem einzelnen Aufschub eine feste Gewohnheit. Diese Gewohnheit ordnet dann den ganzen Tag und färbt das Bild, das man von sich selbst hat. So wächst aus einem Verhalten allmählich eine Haltung, und aus der Haltung wird ein Lebensstil. Genau diesen Weg vom harmlosen Zögern zum prägenden Muster nimmt dieses Buch in den Blick.

Die Forschung kennt dazu eine Zahl, die aufhorchen lässt. Rund zwanzig Prozent der Erwachsenen gelten als chronische Aufschieber. Sie zögern nicht nur im Beruf, sondern ebenso zu Hause und in ihren Beziehungen. Der Psychologe Joseph Ferrari hat diese Quote über Jahrzehnte hinweg in vielen Ländern immer wieder gefunden.¹ Sie liegt damit sogar höher als die Häufigkeit von Depressionen oder Angststörungen.² Aufschieben ist also kein Randproblem einiger Willensschwacher. Es ist ein Massenphänomen, das mitten durch die Gesellschaft läuft.

Und es bleibt keineswegs folgenlos, im Gegenteil. Eine große schwedische Studie verfolgte 2023 über 3.500 Studierende neun Monate lang. Das Ergebnis war alarmierend deutlich. Wer stärker aufschob, litt später häufiger unter Depression, Angst und Stress. Hinzu kamen schlechterer Schlaf, mehr Schmerzen und größere Einsamkeit.³ Prokrastination ist also nicht nur ein Ärgernis der Produktivität. Sie kann buchstäblich krank machen. Umso wichtiger ist es, sie ernst zu nehmen.

Und doch reden wir selten ehrlich darüber, was sie mit uns macht. Wir scherzen lieber über den „inneren Schweinehund“ und teilen lustige Sprüche über verpasste Fristen. Hinter diesem Humor aber verbirgt sich bei vielen echtes Leid. Da sind die verpassten Chancen, die schlaflosen Nächte, die ständige leise Unruhe. Vor allem ist da das Gefühl, dem eigenen Leben immerzu hinterherzulaufen, ohne es je einzuholen.

Dieses Buch will dem Aufschieben deshalb auf den Grund gehen, ruhig und gründlich. Es stellt im Kern zwei Fragen. Erstens: Warum vertagt der Mensch ausgerechnet das, was ihm am wichtigsten ist? Zweitens: Wann und wie wird aus dem einzelnen Aufschub eine ganze Lebensform?

Die Antwort führt uns überraschend weit, denn das Zaudern ist kein modernes Laster. Es ist so alt wie die menschliche Schrift selbst. Darum beginnt unsere Reise bei den Dichtern der Antike, die schon vor Jahrtausenden darüber klagten (Kapitel 1). Sie führt weiter durch die Kulturen der Welt von heute — von Chinas „Flachliegern“ bis zu Brasiliens gelassener Uhr (Kapitel 2). Sie berührt die großen Religionen, die alle vom rechten, kostbaren

¹ Ferrari fand rund 20 % chronische Aufschieber, konsistent über viele Länder. DePaul University, <https://resources.depaul.edu/newsroom/news/press-releases/Pages/joseph-ferrari-interview.aspx>

² Die Quote liegt über der von Depression und Phobien. Association for Psychological Science, <https://www.psychologicalscience.org/observer/why-wait-the-science-behind-procrastination>

³ Johansson u. a. 2023: bei über 3.500 schwedischen Studierenden ging stärkeres Aufschieben mit späterer Depression, Angst, Schmerz und Einsamkeit einher. EurekAlert, <https://www.eurekalert.org/news-releases/975437>

Augenblick sprechen (Kapitel 3). Sie erreicht die leuchtenden Bildschirme unserer Gegenwart, die das Ausweichen zu einer Industrie gemacht haben (Kapitel 4). Und sie endet nicht beim Einzelnen, sondern bei ganzen Staaten und bei der großen Frage, ob wir überhaupt alles schaffen müssen (Kapitel 5).

Ein Gedanke soll durch den ganzen Text hindurch tragen. Aufschieben ist kein moralisches Urteil über einen Menschen. Es ist kein Beweis von Faulheit, Dummheit oder Schwäche. Es ist ein erlerntes Muster, das erkennbare und erforschte Ursachen hat. Und was einmal gelernt wurde, das lässt sich auch wieder verändern. Genau darin liegt die eigentliche Botschaft dieser Seiten: Sie sind keine Anklage, sondern ein Angebot der Hoffnung.

1. Zaudern durch die Jahrhunderte

1.1 Hesiod und die Warnung vor dem Morgen

Beginnen wir unsere Reise vor fast dreitausend Jahren im alten Griechenland. Dort schrieb der Dichter Hesiod ein langes Lehrgedicht mit dem Titel „Werke und Tage“. Es ist kein Heldenepos über Götter und Schlachten. Es liest sich eher wie ein eindringlicher, langer Brief an seinen eigenen Bruder Perses.

Die Vorgeschichte dieses Briefes ist zutiefst menschlich. Perses hatte sein ererbtes Vermögen leichtfertig verprasst und stand nun vor dem Nichts. Statt zu arbeiten, hoffte er auf einen weiteren Anteil am Erbe. Hesiod aber mahnt ihn eindringlich, endlich selbst die Hände zu rühren. Er soll nicht länger auf ein besseres Morgen warten, das nie von allein kommt.

Seine Worte sind bis heute von klarer Härte. „Verschiebe dein Werk nicht auf morgen und übermorgen“, schreibt er. Denn der träge Arbeiter fülle seine Scheune niemals. Und wer seine Arbeit immer wieder aufschiebe, der ringe sein Leben lang mit dem Verderben.⁴ Das Bild ist bäuerlich, doch die Wahrheit dahinter ist zeitlos gültig.

Man muss dieses Bild nur in unsere Zeit übersetzen, um es zu spüren. Wer die Aussaat verschiebt, der verpasst unweigerlich die Ernte. Die Natur wartet eben nicht auf den Zauderer, und das Leben tut es ebenso wenig. Jede Jahreszeit hat ihr eigenes Fenster, und dieses Fenster schließt sich wieder.

Bemerkenswert an Hesiod ist aber noch etwas anderes und Feineres. Er schimpft gerade nicht über Faulheit als angeborenen Charakterfehler seines Bruders. Vielmehr beschreibt er eine falsche, verhängnisvolle Beziehung des Menschen zur Zeit. Wer das Morgen zum Lagerraum für die Pflichten des Heute macht, der verliert am Ende beides. Er verliert das ungenutzte Heute und das überladene Morgen zugleich. Diese Einsicht wird uns durch das ganze Buch begleiten.

1.2 Cicero, Aristoteles und das Rätsel des schwachen Willens

Auch die Römer kannten das Problem des Aufschiebens sehr genau. Unser heutiges Wort dafür stammt sogar unmittelbar aus dem Lateinischen. „Procrastinatio“ setzt sich

⁴ Hesiod, „Werke und Tage“: Mahnung an Perses, das Werk nicht auf morgen zu verschieben. Mental Floss, <https://www.mentalfloss.com/article/63887/procrastination-through-ages-brief-history-wasting-time>

zusammen aus der Vorsilbe „pro“ für „vorwärts“ und dem Wort „crastinus“ für „von morgen“. Wörtlich bedeutet es also, eine Sache auf den morgigen Tag zu schieben.⁵ Schon in der Wortwurzel steckt somit das ganze Drama.

Geprägt hat diesen Begriff aller Wahrscheinlichkeit nach der große Redner Cicero. Im Januar des Jahres 43 vor Christus warnte er den römischen Senat in einer seiner berühmten Reden gegen Marcus Antonius. Sein mahnender Satz lautete sinngemäß: „Bei fast jedem Geschäft sind Langsamkeit und Aufschub verhasst.“⁶ Es ist eines der ersten überlieferten Male, dass das Wort überhaupt fällt.

Wichtig ist dabei der Zusammenhang, in dem Cicero sprach. Er meinte keineswegs die private Trägheit eines Einzelnen am Feierabend. Er sprach vielmehr über das gefährliche politische Zögern in einer akuten Staatskrise. Schon in der Antike war das Aufschieben also auch eine Angelegenheit der ganzen Gemeinschaft. Zu diesem kollektiven Zaudern kehren wir am Ende des Buches zurück (Kapitel 5).

Die griechischen Philosophen aber bohrten noch tiefer als die römischen Redner. Sie stellten eine Frage, die bis heute niemand ganz gelöst hat. Warum tut ein Mensch nicht das, was er selbst für richtig und gut erkannt hat? Aristoteles nannte dieses Rätsel „akrasia“, die Willensschwäche oder Unbeherrschtheit. Der Mensch weiß in diesem Fall genau, was er tun sollte, und er tut es dennoch nicht.⁷

Genau hier liegt der eigentliche Kern der Prokrastination. Sie ist eben kein Mangel an Wissen oder Einsicht. Der Aufschieber weiß in aller Regel ganz präzise, was zu tun wäre. Sein Problem ist ein Bruch zwischen der Einsicht und der Handlung. Zwischen dem, was er will, und dem, was er tut, klafft eine Lücke. Dieses uralte Rätsel des schwachen Willens wird uns durch alle folgenden Kapitel begleiten.

1.3 Die „acedia“ der Mönche und der Mittagsdämon

Im frühen Christentum bekam das Zögern dann eine ganz neue, seelische Tiefe. Die Wüstenväter, jene frühen Einsiedler in der ägyptischen Wüste, gaben ihm einen eigenen Namen. Sie nannten es „acedia“. Der gelehrte Mönch Evagrius Pontikos beschrieb dieses Phänomen um das Jahr 380 zum ersten Mal genau.⁸

Evagrius nannte die acedia sehr anschaulich den „Mittagsdämon“. Dieser Name trifft ins Herz der Sache. In der flirrenden Mittagshitze, wenn die Zeit stillzustehen scheint, überkam die Mönche eine bleierne innere Schwere. Es war eine Mischung aus Unruhe, Überdruß und tiefer Unlust. Vor allem meldete sich der plötzliche, drängende Wunsch, irgendwo anders zu sein als hier.⁹

⁵ Herkunft von „procrastinare“: pro- (vorwärts) + crastinus (von morgen). Etymonline, <https://www.etymonline.com/word/procrastination>

⁶ Cicero, 6. Philippische Rede (43 v. Chr.): „in rebus gerendis tarditas et procrastinatio odiosa est.“ Sententiae Antiquae, <https://sententiaeantiquae.com/2017/12/05/procrastination-a-greek-and-roman-tradition/>

⁷ „akrasia“ bei Aristoteles: Handeln gegen die eigene bessere Einsicht. Notre Dame Philosophical Reviews, <https://ndpr.nd.edu/reviews/weakness-of-will-from-plato-to-the-present/>

⁸ Der Begriff „acedia“ erscheint zuerst bei Evagrius Pontikos (345–399). Atlas Obscura, <https://www.atlasobscura.com/articles/desert-fathers-sins-acedia-sloth>

⁹ Evagrius nannte sie den „Mittagsdämon“ (Ps 90,6 / 91). Wikipedia, „Noontday Demon“, https://en.wikipedia.org/wiki/Noontday_Demon

Man kann sich diese Szene ohne Mühe lebhaft ausmalen. Der Mönch soll in seiner Zelle beten oder in aller Ruhe Körbe flechten. Stattdessen aber blickt er unentwegt aus dem Fenster hinaus. Er denkt an das nächste Essen, an sein früheres Leben, an alles nur nicht an seine eigentliche Aufgabe. Dieses innere Umherschweifen ist nichts anderes als die Ablenkung, die wir heute im Handy suchen. Der Mittagsdämon hat nur das Gerät gewechselt.

Später übersetzte der Mönch Johannes Cassian den griechischen Begriff ins Lateinische. Papst Gregor der Große verschmolz die *acedia* dann mit der verwandten Traurigkeit. So entstand am Ende die „Trägheit“, eine der sieben Todsünden.¹⁰ Damit wanderte das Wort aus der stillen Wüste in die Lehrbücher der ganzen Kirche.

Die alte Bedeutung aber war weit reicher als das schmale Wort „Trägheit“. Die *acedia* meinte gerade nicht die simple, bequeme Faulheit. Sie meinte eine innere Leere, die das Tun von innen heraus lähmt. Sie meinte einen Verlust an Sinn, der sich nach außen als bloße Unlust tarnt. Diese Unterscheidung ist bis heute entscheidend wichtig. Denn sehr viele Aufschieber sind eben nicht faul. Sie sind vielmehr erschöpft, überfordert oder innerlich ausgebrannt. Wer das übersieht, der behandelt das falsche Übel und wundert sich über den ausbleibenden Erfolg.

Hier lohnt ein Blick auf die moderne Medizin, der die alten Mönche bestätigt. Manchmal ist das Aufschieben nämlich kein eigenes Problem, sondern ein Symptom. Bei einer ADHS etwa versagt die sogenannte exekutive Funktion, die Steuerzentrale des Handelns. Die Betroffenen wissen genau, was zu tun ist, und kommen doch nicht in Gang. Auch die Depression lähmt den Antrieb und erstickt jede Initiative im Keim. Fachleute mahnen deshalb zu einer sorgfältigen Abgrenzung.¹¹ Wer unter einer solchen Erkrankung leidet, braucht Behandlung statt guter Ratschläge. Genau das ahnte schon Evagrius, als er die *acedia* eine Krankheit der Seele nannte.

1.4 Die Zeit wird zur Ware

Mit dem Beginn der Neuzeit veränderte sich der Blick auf das Zaudern grundlegend. Die mechanische Uhr hielt Einzug in die Kirchtürme, die Werkstätten und die Wohnstuben. Das menschliche Leben bekam damit erstmals einen strengen, hörbaren Takt. Und dieser neue Takt hatte einen klaren Preis, der sich beziffern ließ.

Der britische Historiker Edward P. Thompson hat diesen tiefen Wandel eindrücklich beschrieben. In der aufkommenden Fabrik wurde die Zeit zu einer messbaren Ware.¹² Der Arbeiter verkaufte nun nicht mehr ein fertiges Werkstück, sondern seine reinen Stunden. Wer trödelte, der stahl auf einmal Zeit — allerdings nicht mehr sich selbst, sondern seinem Arbeitgeber. Aus einem seelischen Problem war so ein ökonomisches geworden.

Auch die Sprache jener Epoche verschärfte den Ton spürbar. Im Jahr 1742 schrieb der englische Dichter Edward Young einen Vers, der bald zum geflügelten Wort wurde.

¹⁰ Johannes Cassian übersetzte den Begriff; Gregor der Große formte daraus die „Trägheit“. Atlas Obscura, <https://www.atlasobscura.com/articles/desert-fathers-sins-acedia-sloth>

¹¹ Prokrastination kann Symptom einer exekutiven Dysfunktion sein (etwa bei ADHS oder Depression) und verlangt dann eine sorgfältige Abgrenzung. ADDA, <https://adda.org/executive-function-disorder/>

¹² E. P. Thompson, „Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism“ (1967): Zeit wird in der Fabrik zur messbaren Ware. Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Time,_Work-Discipline,_and_Industrial_Capitalism

„Prokrastination ist der Dieb der Zeit“, heißt es dort.¹³ Das Zaudern galt fortan als ein Raub am eigenen, kostbaren Leben. Die freundliche Mahnung war einer strengen Anklage gewichen.

Die protestantische Arbeitsethik gab dem Ganzen noch einen scharfen moralischen Stachel. Vergeudete Zeit galt nun beinahe schon als eine Sünde für sich. Der Fleiß dagegen wurde zum sichtbaren Zeichen eines geordneten, gottgefälligen Lebens. Wer viel schaffte, der zeigte damit auch seine innere Rechtschaffenheit. So verband sich die Uhr mit dem Gewissen.

Damit aber verschob sich vor allem die Scham des Aufschiebers grundlegend. Früher galt er als seelisch angefochten, als bedauernswertes Opfer des Mittagsdämons. Jetzt galt er schlicht als unproduktiv, als Versager im großen Wettlauf der Leistung. Diese Deutung wirkt bis in unsere Gegenwart kräftig nach. Sie ist der tiefere Grund, warum sich so viele Menschen für ihr Zaudern zutiefst schämen. Und diese Scham, das werden wir noch genau sehen, macht am Ende alles nur schlimmer.

1.5 Wissenschaftlich Betrachtung und Wertestreit

Erst spät wurde das Aufschieben zu einem ernsthaften Thema der Wissenschaft. Den entscheidenden Durchbruch brachte der Psychologe Piers Steel im Jahr 2007. Er fasste damals hunderte einzelner Studien in einer großen Übersichtsarbeit zusammen.¹⁴ Damit legte er ein festes Fundament, auf dem die heutige Forschung noch steht.

Sein Ergebnis war zugleich nüchtern und befreiend. Prokrastination ist demnach ein Versagen der Selbststeuerung, nicht des Charakters. Die stärksten Treiber lassen sich klar benennen und sogar messen. Es sind vor allem unangenehme Aufgaben, weit entfernte Fristen, geringes Zutrauen in sich selbst und eine hohe Impulsivität.¹⁵ Keiner dieser Faktoren hat etwas mit moralischer Schwäche zu tun.

Steel goss seine Erkenntnisse in eine einfache Formel, die Theorie der zeitlichen Motivation. Unsere Motivation steigt demnach, wenn drei Dinge zusammenkommen. Wir müssen einen Erfolg erwarten, die Aufgabe muss uns wertvoll sein, und die Belohnung muss nahe liegen. Sie sinkt dagegen, sobald der Lohn erst in weiter Ferne winkt.¹⁶ Ein alltägliches Beispiel macht das sofort greifbar. Die wichtige Prüfung liegt noch drei Monate entfernt, ihr Lohn also weit weg. Das kühle Feierabendbier dagegen liegt zum Greifen nah. Das Gehirn rechnet beides gegeneinander auf und wählt das Bier. Es tut dies nicht aus Bosheit, sondern aus purer Logik der Belohnung.

Doch wen trifft das Aufschieben eigentlich am stärksten? Eine große deutsche Studie gibt darauf eine klare Antwort. Am meisten betroffen sind die Jüngsten, die 14- bis 29-Jährigen. Besonders Schüler und Studierende schieben auf, weit mehr als Berufstätige. Mit dem Alter aber nimmt das Zaudern deutlich ab. Ältere Menschen steuern ihre Zeit und ihre Gefühle

¹³ Edward Young, „Night Thoughts“ (1742): „Procrastination is the thief of time.“ Wikipedia, <https://en.wikipedia.org/wiki/Night-Thoughts>

¹⁴ Steel 2007: Prokrastination als „quintessentielles“ Versagen der Selbststeuerung. PubMed, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17201571/>

¹⁵ Stärkste Prädiktoren: Aufgabenaversion, Verzögerung, Selbstwirksamkeit, Impulsivität. PubMed, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17201571/>

¹⁶ Theorie der zeitlichen Motivation: Erwartung, Wert und zeitliche Nähe. Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Temporal_motivation_theory

offenbar besser. Und die Geschlechter? Der Unterschied ist klein und zeigt sich nur bei den Jüngsten. Dort schieben junge Männer etwas mehr auf als junge Frauen.¹⁷ Prokrastination ist also kein fester Wesenszug, sondern wandelt sich mit dem Leben.

Ein besonders wichtiger Treiber verdient dabei eigene Beachtung: der Perfektionismus. Auf den ersten Blick klingt das paradox, denn Perfektionisten gelten als fleißig. Doch eine große Übersichtsarbeit von Fuschia Sirois zeigt ein feineres Bild.¹⁸ Entscheidend ist die Art des Perfektionismus. Wer nur sich selbst hohe Ziele setzt, schiebt eher weniger auf. Wer aber glaubt, andere verlangten von ihm Vollkommenheit, schiebt deutlich mehr auf.

Der Grund dahinter ist eine tief sitzende Versagensangst. Wer nur Perfektion gelten lässt, für den droht jeder Fehler zur Katastrophe zu werden. Also verschiebt er die Aufgabe, um dem drohenden Urteil zu entgehen. Solange er nicht begonnen hat, kann er auch nicht scheitern. Das Aufschieben wird so zu einem Schutzschild gegen die eigene Angst. Es ist ein teurer Schutz, denn er kostet am Ende genau das Ergebnis.

Eng verwandt ist ein zweites Manöver, das Selbstwertschutz-Prinzip. Die Psychologen Steven Berglas und Edward Jones nannten es 1978 „Selbst-Handicap“.¹⁹ Der Gedanke dahinter ist erstaunlich schlau und zugleich tragisch. Wer zu spät beginnt, hat für einen Misserfolg schon eine Ausrede parat. Er kann sagen: „Ich hatte ja keine Zeit, ich habe es nicht wirklich versucht.“ So bleibt die eigene Begabung unangetastet, selbst bei schlechtem Ergebnis. Der Aufschub schützt hier nicht vor der Arbeit, sondern vor der Wahrheit. Er bewahrt das schöne Bild, man hätte gekonnt, wenn man nur gewollt hätte.

Doch nun beginnt eine wichtige Diskussion, die man ehrlich führen muss. Ist das Aufschieben denn immer und überall schädlich? An diesem Punkt scheiden sich in der Forschung durchaus die Geister. Eine Gruppe von Psychologen um Angela Chu und Jin Nam Choi beschrieb 2005 sogenannte „aktive Aufschieber“.²⁰ Diese Menschen verschieben ihre Aufgaben ganz bewusst, weil sie unter Zeitdruck besser und konzentrierter arbeiten. In ihren Leistungen stehen sie den Nicht-Aufschiebern kaum nach, manchmal übertreffen sie diese sogar.

Auch der Organisationspsychologe Adam Grant argumentiert in diese Richtung. In seinem Buch „Originals“ verteidigt er das maßvolle Aufschieben als Quelle der Kreativität.²¹ Wer eine Idee eine Weile ruhen lasse, dem fielen oft die originelleren Lösungen ein. Als Kronzeugen führt Grant große Namen ins Feld. Leonardo da Vinci arbeitete mit langen Unterbrechungen rund sechzehn Jahre an der Mona Lisa. Und Martin Luther King feilte

¹⁷ Beutel u. a. 2016 (repräsentative deutsche Studie): Prokrastination am stärksten bei 14–29-Jährigen, abnehmend mit dem Alter; ein kleiner Geschlechtsunterschied nur in der jüngsten Gruppe. PLOS One, <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0148054>

¹⁸ Sirois, Molnar & Hirsch 2017 (Meta-Analyse): vor allem „sozial vorgeschriebener“ Perfektionismus hängt mit Prokrastination zusammen; Versagensangst wirkt als Selbstschutz. Wiley, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/per.2098>

¹⁹ „Self-Handicapping“ (Berglas & Jones, 1978): man errichtet selbst Hindernisse, um Misserfolg dem geringen Einsatz statt der eigenen Fähigkeit zuzuschreiben. Wikipedia, <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-handicapping>

²⁰ Chu & Choi 2005: „aktive“ Aufschieber arbeiten bewusst unter Druck und bleiben leistungsfähig. Semantic Scholar, <https://www.semanticscholar.org/paper/c1b1f754fd7b9e285529943d8657341413c1c7cf>

²¹ Grant, „Originals“ (2016): maßvolles Aufschieben kann Kreativität fördern; da Vinci ~16 Jahre an der Mona Lisa. Fortune, <https://fortune.com/2016/03/11/adam-grant-procrastination/>

noch in der Nacht vor seiner großen Rede an den Worten. Sein berühmtes „I have a dream“ stand nicht einmal im vorbereiteten Manuskript.²²

Für diese These gibt es sogar einen sauberen empirischen Beleg. Jihae Shin und Adam Grant untersuchten den Zusammenhang von Aufschub und Kreativität. Ihr Ergebnis war eine umgekehrte U-Kurve, kein einfaches Mehr-ist-schlechter.²³ Wer gar nicht aufschob, war wenig kreativ, weil er sofort die naheliegende Lösung nahm. Wer maßlos aufschob, kam vor lauter Panik gar nicht mehr zum Denken. Am kreativsten war das mittlere Maß, das kurze Reifenlassen einer Idee. Der Aufschub gibt dem Kopf dann Zeit, umzuordnen und neu zu verknüpfen. Zu viel davon aber erstickt jede Frucht im Keim.

In dieselbe Kerbe schlägt der Autor Andrew Santella. In seinem Buch „Soon“ von 2018 versammelt er eine Galerie berühmter Zauderer.²⁴ Da ist Leonardo, da ist der Architekt Frank Lloyd Wright, da ist sogar Charles Darwin. Santellas eigentliche Frage aber ist die spannendste. Vielleicht, so meint er, sagt uns unser Aufschieben etwas Wichtiges. Vielleicht verschieben wir gerade das, was wir insgeheim gar nicht tun wollen. Der Aufschub wäre dann kein Defekt, sondern ein leiser Bote unserer wahren Prioritäten.

Hier ist jedoch Vorsicht und historische Ehrlichkeit geboten. Das beliebte Beispiel von „Darwins Verzögerung“ etwa wackelt bei näherem Hinsehen. Zwar erschien seine Evolutionstheorie erst zwanzig Jahre nach den ersten Notizen. Doch der Historiker John van Wyhe hat gezeigt, dass dies kaum Prokrastination war. Darwin arbeitete in diesen Jahren unermüdlich an anderen großen Werken.²⁵ Wer ihn zum faulen Zauderer erklärt, verwechselt gründliche Arbeit mit Trägheit. Die schönen Anekdoten taugen also nur bedingt als Beweis.

Und es gibt sogar das genaue Gegenteil des Aufschiebens. Der Psychologe David Rosenbaum entdeckte 2014 die „Prä-krastination“.²⁶ In seinen Versuchen trugen Menschen einen Eimer lieber sofort los, statt den näher am Ziel stehenden zu nehmen. Sie nahmen dafür sogar den längeren, mühsameren Weg in Kauf. Der Grund war der Wunsch, die Aufgabe rasch aus dem Kopf zu bekommen. Wer ständig sofort jede Mail beantwortet, kennt diesen Drang. Auch das voreilige Erledigen kann also ein Problem sein. Es ist nicht immer klug, ist aber ebenso menschlich wie das Zaudern.

Die Wahrheit liegt somit, wie so oft, in einer feinen Unterscheidung. Ein bewusst gewählter Aufschub kann durchaus fruchtbar und weise sein. Der zwanghafte, angstgetriebene Aufschub aber ist es fast nie. Für die meisten chronischen Aufschieber ist das Zögern kein Kreativitätsstrick. Es ist, wie die schwedische Studie zeigte, eine Quelle von Stress und schlechter Gesundheit (Einleitung). Zwischen der schöpferischen Pause und der

²² Kings „I have a dream“ war nicht im Manuskript, sondern in der Rede improvisiert. PCMA, <https://www.pcma.org/the-upside-of-procrastination/>

²³ Shin & Grant 2021 (Academy of Management Journal): umgekehrt U-förmiger Zusammenhang — mäßiges Aufschieben ging mit höherer Kreativität einher. AOM, <https://journals.aom.org/doi/10.5465/amj.2018.1471>

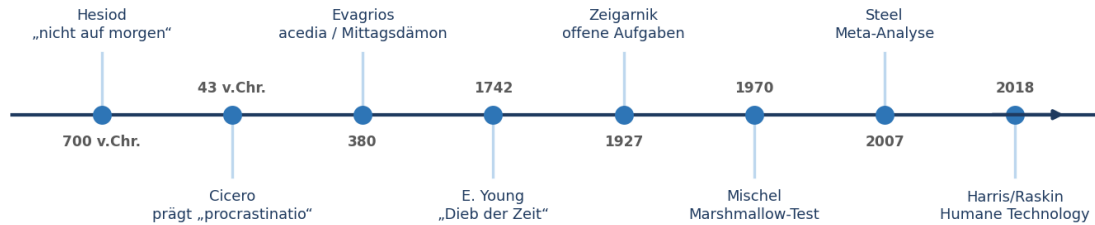
²⁴ Andrew Santella, „Soon. An Overdue History of Procrastination“ (2018): Zaudern als möglicher Hinweis auf wahre Prioritäten. HarperCollins, <https://harpercollins.co.uk/products/soon-an-overdue-history-of-procrastination-from-leonardo-and-darwin-to-you-and-me-andrew-santella>

²⁵ „Darwins Verzögerung“ gilt heute als Mythos: er arbeitete an anderen Werken, nicht aus Furcht (van Wyhe). University of Cambridge, <https://www.cam.ac.uk/news/darwins-delay-the-stuff-of-myth>

²⁶ Rosenbaum u. a. 2014: „Prä-krastination“ — Aufgaben werden voreilig erledigt, um den Kopf zu entlasten. PubMed, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24815613/>

lähmenden Flucht verläuft ein schmaler Grat. Diesen Grat zu erkennen, ist die eigentliche Kunst.

Abb. 1: Das Aufschieben in der Ideengeschichte - rund 2.700 Jahre



Zeitachse nicht maßstäblich (gleiche Abstände). Datenquelle: eigene Zusammenstellung nach den im Text genannten Belegen.

2. Aufschieben Weltweit betrachtet

2.1 Zwei Uhren, zwei Welten

Reisen wir nun von der Zeitachse in die Breite der heutigen Welt. Denn nicht jede Kultur denkt gleich über die Zeit. Der amerikanische Anthropologe Edward T. Hall erkannte diesen Unterschied schon früh. In seinem Buch „The Silent Language“ von 1959 beschrieb er zwei Muster.²⁷ Sie prägen bis heute, wie Menschen ihren Tag und ihre Termine erleben.

Das erste Muster nannte Hall monochron, also einzeitig. Man kann es sich wie ein gut geöltes Fließband vorstellen. Eine Sache folgt sauber auf die andere, immer der Reihe nach. Der Zeitplan ist in dieser Welt beinahe heilig, und Pünktlichkeit ist eine Pflicht. Solche Muster prägen vor allem Nordeuropa und Nordamerika.²⁸ Zeit selbst gilt hier als knappes Gut, das man einteilt und spart.

Das zweite Muster nannte er polychron, also vielzeitig. Dieses kann man sich eher wie einen belebten Marktplatz vorstellen. Hier geschieht vieles gleichzeitig und ineinander verwoben. Der einzelne Mensch zählt mehr als der starre Plan. Termine sind in dieser Welt eher Absichten als bindende Gesetze.²⁹ Diese Muster prägen etwa Lateinamerika und den Mittelmeerraum.

Der Psychologe Robert Levine hat diese Unterschiede sogar gemessen. Er verglich das „Lebenstempo“ in vielen Ländern rund um den Globus. Er stoppte die Gehgeschwindigkeit von Passanten und die Genauigkeit öffentlicher Uhren. Zwischen einer deutschen und einer brasilianischen Stadt lagen Welten.³⁰ Doch keines dieser Tempi ist an sich besser oder

²⁷ Hall, „The Silent Language“ (1959): zwei Zeitkulturen. Wikipedia, „Edward T. Hall“, https://en.wikipedia.org/wiki/Edward_T._Hall

²⁸ Monochrome Muster: Zeitplan, Pünktlichkeit, Nordeuropa und Nordamerika. Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Edward_T._Hall

²⁹ Polychrone Muster: mehreres zugleich, Beziehung vor Plan. Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Edward_T._Hall

³⁰ Robert Levine u. a.: Vergleich von Lebenstempo und Pünktlichkeit, u. a. USA und Brasilien. ResearchGate, https://www.researchgate.net/publication/15816780_Perception_of_time_and_punctuality_in_the_United

klüger. Sie deuten das Aufschieben nur auf sehr verschiedene Weise. Um das zu zeigen, verlassen wir jetzt die allgemeine Theorie. Wir reisen zu vier ganz konkreten Ländern der Gegenwart.

2.2 China: „Involution“, Flachliegen und die Rache am Feierabend

Beginnen wir in China, wo gerade ein stiller Aufstand tobt. Millionen junger Menschen leiden dort unter einem gnadenlosen Wettbewerb. Sie nennen ihn „neijuan“, zu Deutsch etwa „Involution“. Gemeint ist ein sinnloses Immer-schneller, bei dem alle rennen. Und doch bleibt am Ende jeder auf demselben Fleck stehen. Ein bekanntes Symbol dieser Tretmühle ist die „996“-Kultur. Sie bedeutet Arbeit von neun bis einundzwanzig Uhr, an sechs Tagen der Woche.

Als Antwort darauf entstand 2021 eine berühmte Bewegung. Ein früherer Fabrikarbeiter namens Luo Huazhong stellte ein Foto ins Netz. Es zeigte ihn, wie er einfach flach im Bett lag. Dazu erklärte er, er habe gekündigt und seine Ansprüche radikal gesenkt. Er nannte diese Haltung „tang ping“, das „Flachliegen“.³¹ Wer flach liegt, verweigert das Rennen um Geld und Status. Er arbeitet nur so viel, wie er zum Leben unbedingt braucht.

Noch düsterer ist ein neuerer Ausdruck, das „bai lan“. Man kann es mit „es verrotten lassen“ übersetzen. Wer „bai lan“ sagt, hat eine Lage schon verloren gegeben. Er hört auf, überhaupt noch etwas zu reparieren. Das ist mehr als privates Zaudern. Es ist ein kollektiver, fast politischer Aufschub einer ganzen Generation. Kein Wunder, denn die Jugendarbeitslosigkeit erreichte im Juni 2023 einen Rekord von 21,3 Prozent.³² Wo Anstrengung sich nicht mehr lohnt, wird das Aufgeben zur Vernunft.

Aus genau diesem Druck stammt ein weiterer Begriff, der weltberühmt wurde. Er heißt auf Chinesisch „报复性熬夜“, die „rächende Nachtwache“. Im Englischen kennt man ihn als „revenge bedtime procrastination“.³³ Gemeint ist ein sehr vertrautes Verhalten. Menschen mit langen, fremdbestimmten Arbeitstagen bleiben abends absichtlich lange wach. Sie opfern ihren Schlaf, um sich wenigstens ein paar freie Stunden zu erobern. Sie schieben das Zubettgehen auf, aus Rache am eigenen Tag. Der Aufschub ist hier kein Zeichen von Faulheit. Er ist ein trotziger Griff nach der geraubten Freiheit.

Die Wissenschaft hat dieses nächtliche Aufschieben inzwischen benannt. Die Psychologin Floor Kroese prägte 2014 den Begriff „Bedtime Procrastination“. Gemeint ist, später ins Bett zu gehen als geplant, ganz ohne äußeren Grund.³⁴ Dahinter steckt ein tückischer Teufelskreis. Am Ende eines langen Tages ist die Selbstkontrolle erschöpft. Gerade dann fällt der vernünftige Gang ins Bett am schwersten. Der fehlende Schlaf aber schwächt die

_States_and_Brazil

³¹ „tang ping“ (Flachliegen), 2021 ausgelöst durch Luo Huazhong. Made in China Journal, <https://madeinchinajournal.com/2023/01/08/lying-flat-profiling-the-tangping-attitude/>

³² „neijuan“ (Involution), 996 und „bai lan“; Jugendarbeitslosigkeit im Juni 2023 bei 21,3 %. Business Standard, https://www.business-standard.com/world-news/china-youth-unemployment-bai-lan-tang-ping-economic-shift-xi-jinping-125030500829_1.html

³³ „报复性熬夜“ / „revenge bedtime procrastination“: langes Wachbleiben als Rückerobierung freier Zeit; Ursprung in China. Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Bedtime_procrastination

³⁴ Kroese u. a. 2014 führten den Begriff „Bedtime Procrastination“ ein: später ins Bett gehen als geplant, ohne äußeren Grund; Folge erschöpfter Selbstregulation. Frontiers in Psychology, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2014.00611/full>

Selbstkontrolle des nächsten Tages. So nährt der eine Aufschub den nächsten, Nacht für Nacht.

Dieses chinesische Beispiel lehrt uns etwas Grundlegendes. Aufschieben ist nicht nur ein Fehler im einzelnen Kopf. Es kann auch eine Antwort auf krankmachende Verhältnisse sein. Wer sein Leben lang fremdbestimmt rennt, der wehrt sich irgendwann. Manchmal geschieht das laut, als politische Bewegung. Manchmal geschieht es leise, nachts um zwei mit dem Handy in der Hand. Beides ist dieselbe stille Rebellion gegen einen zu harten Takt.

2.3 USA: vom Hustle-Kult zum „Bare Minimum Monday“

Reisen wir weiter in die Vereinigten Staaten, das Mutterland der Leistung. Kaum ein Land verehrt die Produktivität so sehr wie dieses. Der „Hustle“, das rastlose Sich-Abrackern, gilt vielen als Tugend. Wer viel schafft, der ist etwas wert — so lautet die stille Formel. Genau diese Formel aber gerät nun ins Wanken.

Der Psychologe Devon Price hat sie 2021 scharf angegriffen. Sein Buch trägt den provozierenden Titel „Laziness Does Not Exist“. Faulheit, so seine These, gibt es gar nicht. Was wir Faulheit nennen, sei eine Lüge des Kapitalismus.³⁵ Diese „Faulheits-Lüge“ setze den eigenen Wert mit der Leistung gleich. Price führt sie bis auf die puritanischen Siedler zurück. Wer erschöpft sei, so seine tröstliche Botschaft, sei nicht moralisch schwach. Er sei nur das Opfer eines unmenschlichen Systems.

Diese Kritik ist längst im Alltag angekommen, vor allem bei den Jüngeren. 2022 ging der Begriff „quiet quitting“ um die Welt, das „stille Kündigen“. Gemeint ist kein echter Jobwechsel. Gemeint ist, nur noch genau das Nötigste zu tun. 2023 folgte auf TikTok der „Bare Minimum Monday“, der „Minimal-Montag“.³⁶ Die Idee stammt von einer Nutzerin namens Marisa Jo. Man beginnt die Woche bewusst mit möglichst wenig Druck. So will man dem drohenden Burnout die Spitze nehmen.

Auch hier lohnt sich ein ehrliches Für und Wider. Für die einen ist der Minimal-Montag reine Selbstfürsorge. Er schützt vor der Erschöpfung einer überhitzten Arbeitswelt. Für die anderen ist er nur schöneredetes Aufschieben. Er verschiebe die Arbeit, ohne das eigentliche Problem zu lösen. Die Wahrheit liegt wohl dazwischen. Manchmal ist der bewusste Rückzug gesund und klug. Manchmal ist er nur die alte Flucht im neuen Gewand. Wichtig ist die ehrliche Frage nach dem Motiv dahinter.

2.4 Frankreich, Brasilien, Japan: abschalten, gelassen bleiben — oder zerbrechen

Frankreich hat auf den Druck der ständigen Erreichbarkeit anders reagiert. Dort gilt seit 2017 ein bemerkenswertes Gesetz. Es trägt den Namen „droit à la déconnexion“, das „Recht abzuschalten“. Größere Firmen müssen mit ihren Angestellten Regeln aushandeln. Diese Regeln betreffen die digitale Erreichbarkeit nach Feierabend.³⁷ Der Staat erkennt damit ein Grundbedürfnis an. Die Ruhe nach der Arbeit ist ein schützenswertes Gut.

³⁵ Devon Price, „Laziness Does Not Exist“ (2021): die „Faulheits-Lüge“ und ihre puritanischen Wurzeln. Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Laziness_Does_Not_Exist

³⁶ „Bare Minimum Monday“ (2023, Marisa Jo) und „quiet quitting“ als Reaktion auf Burnout. Forbes, <https://www.forbes.com/sites/jackkelly/2023/02/22/bare-minimum-monday-is-the-newest-tiktok-trend-of-quiet-quitting-and-cyberloafing-throughout-the-work-day/>

³⁷ Frankreich: „droit à la déconnexion“, in Kraft seit 1. Januar 2017 (Loi El Khomri). Library of Congress, <https://www.loc.gov/item/global-legal-monitor/2017-01-13/france-right-to-disconnect-takes-effect/>

Man sollte das Gesetz allerdings nicht überschätzen. Es verbietet die Abend-Mail nicht mit Strafe und Verbot. Es zwingt die Firmen nur, überhaupt darüber zu reden. Und doch ist die Botschaft dahinter stark und modern. Der ständige Aufschub des Feierabends ist kein privates Versagen. Er ist ein gesellschaftliches Problem, das die Politik regeln darf. Damit steht Frankreich für einen dritten Weg. Weder gnadenloser Wettbewerb noch stiller Rückzug, sondern ein politischer Schutzraum.

Brasilien wiederum tickt seit jeher schlicht anders. Die brasilianische Kultur gilt als ausgeprägt polychron. Die Zeit ist hier dehnbar, und Beziehungen gehen dem Zeitplan vor.³⁸ Wer zu spät kommt, gilt nicht sofort als unhöflich. Oft wartete er nur, um ein anderes Gespräch würdig zu beenden. Ein deutscher Beobachter würde von Trödeln sprechen. Ein Brasilianer spräche von Menschlichkeit und Respekt.

Ein schönes Wort fasst diese Haltung zusammen: das „jeitinho brasileiro“. Es bedeutet ungefähr „der kleine brasilianische Weg“. Gemeint ist die Kunst, eine Regel geschickt zu umgehen. Man findet eine kreative, oft charmante Lösung für ein Hindernis. Auch der Umgang mit der Zeit trägt diese Handschrift. Nicht die starre Regel zählt, sondern die geschmeidige Anpassung. Was für uns wie Aufschub aussieht, ist dort oft nur Gelassenheit. Und diese Gelassenheit hat, wie wir noch sehen werden, auch ihre Weisheit.

Japan zeigt schließlich den dunklen Gegenpol zu dieser Gelassenheit. Dort ist die Arbeitskultur berüchtigt für ihre Härte. Es gibt sogar ein eigenes Wort für den Tod durch Überarbeit: „karoshi“. Etwa jeder zehnte Beschäftigte leistet mehr als 80 Überstunden im Monat.³⁹ Am anderen Ende steht ein ebenso extremer Rückzug. Als „hikikomori“ bezeichnet man Menschen, die sich über Monate völlig zu Hause einschließen. In Japan leben davon schätzungsweise mehr als eine Million.⁴⁰ Zwischen Karoshi und Hikikomori liegt dieselbe Not: die schiere Überforderung. Das eine ist die Flucht nach vorn, das andere die Flucht nach innen. Beide zeigen mahnend, wohin ein zu harter Takt führen kann.

2.5 Warum das Gehirn das Morgen unterschätzt

So verschieden diese vier Länder auch ticken, eines eint sie doch. In jedem von ihnen steckt derselbe Denkfehler im menschlichen Kopf. Wir bewerten das Nahe fast immer viel stärker als das Ferne. Eine Belohnung von heute wiegt schwerer als dieselbe von morgen. Diese schiefe Rechnung sitzt tiefer als jede Kultur und jede Vernunft.

Die Psychologen nennen dieses Phänomen die Gegenwartsverzerrung. Der Ökonom George Ainslie zeigte, dass wir die Zukunft ungleichmäßig abwerten. Wir tun es in einer steilen, gekrümmten Kurve. Was ganz nah vor uns liegt, das glänzt übertrieben hell und verlockend. Was dagegen fern in der Zukunft liegt, das verblasst viel zu schnell.⁴¹ Abbildung 2 macht diese seltsame Kurve sichtbar.

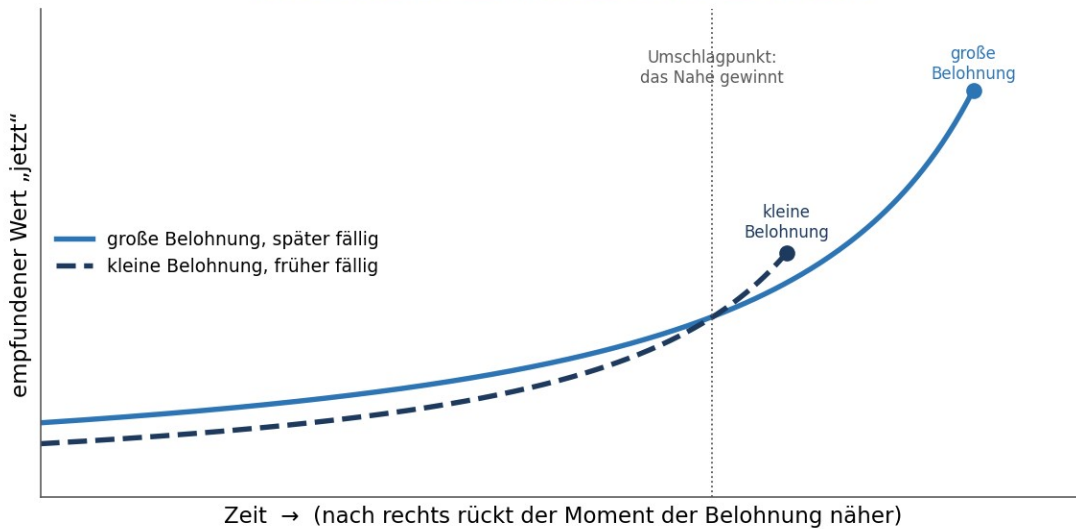
³⁸ Brasilien gilt als polychron (Beziehung vor Zeitplan); „jeitinho brasileiro“ als kreativer Umweg. Cultural Atlas (SBS), <https://culturalatlas.sbs.com.au/brazilian-culture/brazilian-culture-business-culture>

³⁹ „karoshi“ (Tod durch Überarbeit): laut Regierungsumfrage leistet etwa jeder zehnte Beschäftigte über 80 Überstunden im Monat. World Economic Forum, <https://www.weforum.org/stories/2024/10/japan-karoshi-overwork-crisis-innovation/>

⁴⁰ „hikikomori“: sozialer Rückzug über sechs Monate und länger; in Japan über eine Million Betroffene (Cabinet Office). Wikipedia, <https://en.wikipedia.org/wiki/Hikikomori>

⁴¹ George Ainslie: hyperbolische Abwertung — Nahes wird überbewertet. InsideBE, <https://insidebe.com/articles/hyperbolic-discounting/>

Abb. 2: Warum das Nahe das Ferne überstrahlt



Schema der hyperbolischen Abwertung (nach Ainslie): Solange beide Belohnungen fern sind, führt die große. Rückt die kleine näher, kippt die Wahl.

Ein berühmtes Experiment hat diese Verzerrung eindrucksvoll bestätigt. In den 1970er Jahren setzte der Psychologe Walter Mischel Kinder vor einen Marshmallow. Wer der süßen Versuchung eine Weile widerstand, dem winkte ein zweiter. Ein Detail des Versuchs war besonders aufschlussreich. Lag die Süßigkeit direkt in Sichtweite, hielten die Kinder viel kürzer durch. War sie dagegen verdeckt, fiel ihnen das Warten deutlich leichter.⁴²

Daraus folgt eine sehr praktische Lehre auch für Erwachsene. Die Versuchung in Sichtweite gewinnt fast immer den Kampf um unsere Aufmerksamkeit. Das Smartphone neben dem Laptop ist nichts anderes als der Marshmallow auf dem Tisch. Wer es sichtbar liegen lässt, muss unentwegt gegen sich selbst kämpfen. Wer es dagegen aus dem Raum trägt, hat den Kampf schon halb gewonnen. Die kluge Gestaltung der Umgebung schlägt die reine Willenskraft.

Doch auch hier gebietet die Ehrlichkeit einen zweiten, kritischen Blick. Der Marshmallow-Test ist berühmt, aber er ist auch umstritten. Ein Forscherteam um Tyler Watts wiederholte die Studie 2018 mit weit mehr Kindern. Das Ergebnis fiel deutlich schwächer aus als in der ursprünglichen Fassung. Ein großer Teil des Effekts erklärte sich durch den sozialen Hintergrund der Familie.⁴³ Wer in Sicherheit aufwächst, dem fällt das Warten offenbar leichter. Die Fähigkeit zum Aufschub ist also kein festes Schicksal. Sie hängt auch von den Umständen ab, in denen ein Mensch lebt. Diese Einordnung nimmt der Geschichte nichts von ihrer Wahrheit. Sie macht sie nur gerechter und menschlicher.

Dieser Denkfehler hat sogar eine sichtbare Spur im Gehirn hinterlassen. Ein Forschungsteam um Tian Feng verglich 2018 die Gehirne von Zauderern und Machern. Bei den Aufschiebern war die Mandelkern-Region, die Amygdala, etwas größer. Diese Region verarbeitet Furcht und warnt uns vor unangenehmen Aufgaben. Zugleich war ihre

⁴² Mischel (ab 1970): Kinder warteten kürzer, wenn die Belohnung sichtbar war. Simply Psychology, <https://www.simplypsychology.org/marshmallow-test.html>

⁴³ Watts, Duncan & Quan 2018: schwächerer Effekt; ein Großteil erklärt sich durch den familiären Hintergrund. NCBI/PMC, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6335313/>

Verbindung zu einer wichtigen Steuerzentrale schwächer ausgeprägt.⁴⁴ Vereinfacht gesagt: Das Angstsignal ist lauter, die Bremse dagegen leiser. Aufschieben ist also auch im Nervensystem angelegt, nicht bloß im Willen.

Wie teuer diese Verzerrung wird, zeigt sich nirgends klarer als beim Geld. Nehmen wir das Sparen für das Alter als Beispiel. Der Lohn liegt Jahrzehnte entfernt, die Kosten spürt man sofort. Also verschieben die meisten Menschen den Beginn immer weiter. Doch beim Sparen ist die Zeit der wichtigste Verbündete. Wer zehn Jahre später anfängt, verliert am Ende fast die Hälfte. Der Zinseszins belohnt nämlich vor allem die frühen Jahre. Abbildung 4 macht diesen stillen Verlust sichtbar.

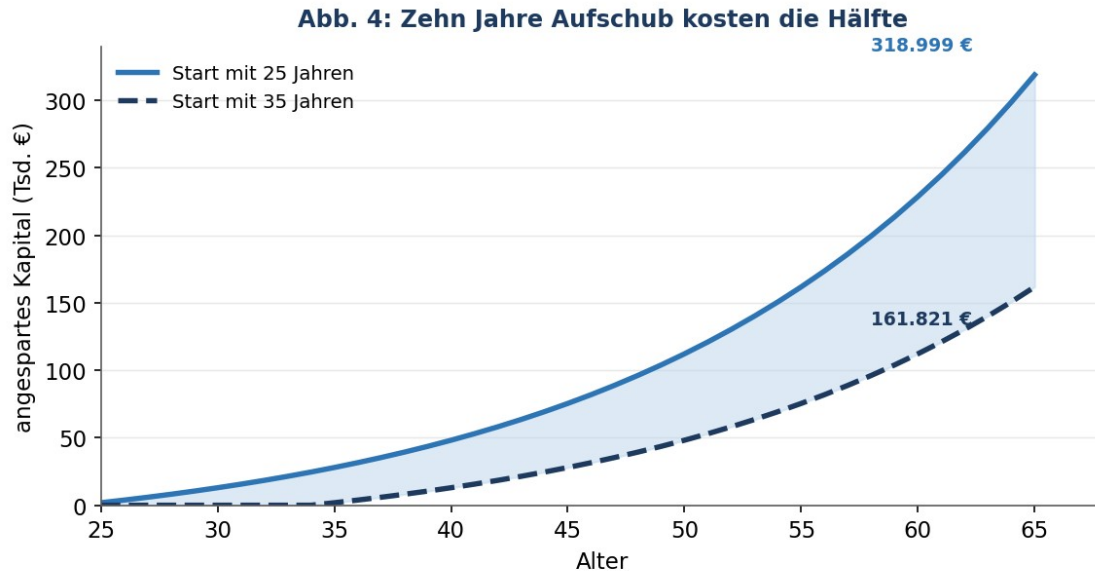


Illustration: 150 € monatlich, 6 % Rendite p. a. bis zum Alter 65. Wer zehn Jahre später beginnt, kommt auf gut die Hälfte.

Genau hier setzt eine kluge Idee der Verhaltensökonomie an. Richard Thaler und Shlomo Benartzi entwarfen das Programm „Save More Tomorrow“. Die Menschen versprechen darin nicht, heute mehr zu sparen. Sie versprechen es erst ab der nächsten Gehaltserhöhung. So umgeht der Plan geschickt die Gegenwartsverzerrung. Die Wirkung war erstaunlich groß: Die Sparquote stieg von 3,5 auf 13,6 Prozent.⁴⁵ Man bekämpft das Aufschieben hier nicht mit Moral, sondern mit klugem Design.

So erklärt sich schließlich auch die berüchtigte Nachtschicht vor der Abgabe. Nicht Faulheit treibt den Studenten an den Schreibtisch, sondern die Zeitwahrnehmung. Solange die Frist fern ist, fühlt sie sich seltsam unwirklich an. Erst wenn sie bedrohlich nahe rückt, springt das ganze System an. Auf einmal wird das Morgen ganz real und greifbar. Und plötzlich kann derselbe Zauderer über Nacht Berge versetzen. Der Mechanismus, der ihn lähmte, treibt ihn nun an.

⁴⁴ Feng u. a. 2018: Zauderer hatten eine größere Amygdala und eine schwächere Verbindung zum dorsalen anterioren cingulären Cortex. ScienceDaily, <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/08/180822090455.htm>

⁴⁵ Thaler & Benartzi, „Save More Tomorrow“ (2004): erst ab der nächsten Gehaltserhöhung mehr sparen; die Sparquote stieg von 3,5 % auf 13,6 %. University of Chicago (JPE), <https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1086/380085>

3. Religionen und das Tun und Lassen

3.1 Zeit als Gabe, nicht als Ware

Die großen Religionen deuten die Zeit auf eine ganz andere Weise als die Fabrik. Sie sehen in ihr keine knappe Ware, sondern ein kostbares Geschenk. Im jüdischen und im christlichen Denken ist das Leben selbst geliehen. Es will treu und dankbar verwaltet werden, nicht bloß verbraucht. Diese Grundhaltung verändert alles, auch den Blick auf das Zaudern.

Aus dieser Sicht bekommt das Aufschieben eine neue, tiefere Bedeutung. Es geht nun nicht mehr allein um Effizienz oder verlorene Stunden. Es geht vielmehr um Verantwortung vor dem, der die Zeit geschenkt hat. Die Vergeudung ist dann kein bloßer wirtschaftlicher Verlust. Sie ist eine ausgeschlagene Einladung, eine versäumte Antwort auf ein Geschenk.

Zugleich aber schützt dieser religiöse Rahmen den Menschen vor blinder Hektik. Wer die Zeit als Gabe begreift, muss sie nicht wie ein Getriebener erjagen. Er darf sie vielmehr in Ruhe empfangen und dankbar gestalten. Das nimmt dem Tun die verkrampfte Angst, ohne es in Trägheit umzukehren. Es ist ein Handeln aus Fülle, nicht aus Panik.

Bemerkenswert ist, dass fast alle Traditionen denselben Punkt betonen. Nicht das ferne, vage Morgen zählt, sondern der gegenwärtige Augenblick. Der jüdische Weise Hillel hat das in eine berühmte Frage gefasst. In den „Sprüchen der Väter“ fragt er schlicht: „Wenn nicht jetzt, wann dann?“⁴⁶ Diese drei knappen Worte sind vielleicht die kürzeste Kur gegen das Aufschieben, die je formuliert wurde. Sie holen den Menschen mit einem Ruck in die Gegenwart zurück.

3.2 „Heute, wenn ihr seine Stimme hört“

Das Christentum kennt einen geradezu dringlichen Ruf in das Jetzt. Der Hebräerbrief mahnt seine Leser mit großem Nachdruck. „Heute, wenn ihr seine Stimme hört, so verstockt eure Herzen nicht“, heißt es dort.⁴⁷ Das Wort „heute“ trägt hier das ganze Gewicht der Aussage. Es duldet keinen Aufschub auf einen bequemen Zeitpunkt.

Der Grund für diese Dringlichkeit ist ernst und psychologisch erstaunlich klug. Wer das Wesentliche immer wieder vertagt, der verhärtet sich mit der Zeit. Darum heißt es im selben Brief weiter, man solle einander „täglich“ ermutigen. Und zwar ausdrücklich, „solange es noch heute heißt“.⁴⁸ Die tägliche Ermutigung soll die schleichende Verhärtung aufhalten.

Hier zeigt sich eine tiefe Einsicht in die menschliche Seele. Das Aufschieben ist eben nicht nur ein Problem der Zeiteinteilung. Es ist zugleich eine Frage der inneren Offenheit und Ansprechbarkeit. Wer eine wichtige Entscheidung ständig vor sich herschiebt, der hört die Frage irgendwann nicht mehr. Das Gewissen wird leiser, und der innere Antrieb wird schwächer.

⁴⁶ Hillel in den „Sprüchen der Väter“ (Pirkei Avot 1,14): „Wenn nicht jetzt, wann dann?“ My Jewish Learning, <https://www.myjewishlearning.com/article/if-not-now-when/>

⁴⁷ „Heute, wenn ihr seine Stimme hört, so verstockt eure Herzen nicht.“ Hebräer 3,15. Bible Helps, <https://biblehelpsinc.org/publication/the-danger-of-procrastination/>

⁴⁸ „Ermahnt einander täglich, solange es heute heißt.“ Hebräer 3,13. Bible Helps, <https://biblehelpsinc.org/publication/the-danger-of-procrastination/>

Dieses Muster gilt weit über den religiösen Bereich hinaus. Man denke an die immer wieder aufgeschobene Versöhnung mit einem alten Freund. Man denke an das nie geführte, klärende Gespräch. Oder an den Arztbesuch, den man aus Angst verschiebt. Je länger wir warten, desto schwerer fällt der erste Schritt. Der Hebräerbrief nennt das die „Verstockung des Herzens“. Die moderne Psychologie nennt denselben Vorgang Vermeidungslernen. Gemeint ist in beiden Fällen dasselbe seelische Geschehen.

Besonders schmerzhaft wird dieses Muster in engen Beziehungen. Das klärende Gespräch mit dem Partner wird verschoben, oft über Jahre. Die Aussprache mit den Eltern wartet auf den „richtigen Moment“, der nie kommt. Auch hier flieht man nicht vor einer Aufgabe, sondern vor einem Gefühl. Man scheut den möglichen Streit, die Tränen, die Zurückweisung. Doch anders als ein Bericht wird eine Beziehung durch Aufschub selten besser. Die unausgesprochenen Dinge stapeln sich zu einer stummen Wand. Was heute noch ein Gespräch wäre, ist morgen schon eine Entfremdung.

3.3 Die Zerbrechlichkeit des Morgen

Eine zweite biblische Stimme warnt eindringlich vor falscher Selbstsicherheit. Der Jakobusbrief tadelt jene Menschen, die allzu großspurig in die Zukunft planen. Sie sagen selbstgewiss: Morgen ziehen wir in jene Stadt. Dort treiben wir ein Jahr lang Handel und machen guten Gewinn.⁴⁹ Sie rechnen fest mit einem Morgen, das ihnen niemand versprochen hat.

Die Begründung des Briefes ist zugleich nüchtern und berührend. Niemand von uns kennt sicher den nächsten Tag. Das menschliche Leben sei „ein Rauch, der eine kleine Weile bleibt und dann verschwindet“.⁵⁰ Dieses Bild vom Rauch ist von schlichter Wucht. Es stellt all unsere sicheren Pläne unter einen großen Vorbehalt.

Doch dieser Satz ist keine finstere Drohung, sondern eine Einladung. Gerade weil das Morgen ungewiss ist, wird das Heute unendlich kostbar. Der Glaube macht die Gegenwart wertvoll, ohne sie ängstlich zu machen. Er sagt eben nicht: Fürchte den Tod in jedem Augenblick. Er sagt vielmehr: Nutze das geschenkte Leben, solange du es hast.

Der Islam kennt einen fast wörtlich verwandten Gedanken. Ein bekannter Ausspruch des Propheten rät, fünf Dinge vor fünf anderen zu nutzen. Man solle die Jugend nutzen vor dem Alter und die Gesundheit vor der Krankheit. Ebenso den Reichtum vor der Armut und die freie Zeit vor der Beschäftigung. Und schließlich das Leben selbst vor dem Tod.⁵¹ Die Botschaft ist dieselbe wie beim Apostel Jakobus. Die Gelegenheit von heute kehrt vielleicht nie wieder zurück. Wer sie verschiebt, verliert sie womöglich für immer.

Nirgends ist dieses „Nutze die Gesundheit vor der Krankheit“ so wörtlich wie beim Arzt. Viele Menschen schieben die Vorsorge und lästige Untersuchungen vor sich her. Sie meiden die Waage, den Zahnarzt, die Früherkennung. Der Grund ist wieder die Flucht vor einem unangenehmen Gefühl, hier der Angst. Doch dieser Aufschub kann teuer werden, bis in den Körper hinein. Die Psychologin Fuschia Sirois fand einen beunruhigenden Zusammenhang.

⁴⁹ Warnung an die, die auf das Morgen pochen. Jakobus 4,13. Bible Helps, <https://biblehelpsinc.org/publication/the-danger-of-procrastination/>

⁵⁰ Das Leben als „Rauch, der eine Weile bleibt“. Jakobus 4,14. Bible Helps, <https://biblehelpsinc.org/publication/the-danger-of-procrastination/>

⁵¹ Hadith: „Nutze fünf vor fünf“ — u. a. Gesundheit vor Krankheit, Leben vor Tod. Daily Hadith Online, <https://www.abuaminaelias.com/dailyhadithonline/2012/08/15/gratitude-before-five/>

Notorische Aufschieber litten häufiger unter Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Leiden.⁵² Verantwortlich sind der Dauerstress des Aufschiebens und schädliche Bewältigungsmuster. Das zerbrechliche Morgen des Jakobus ist hier ganz körperlich geworden.

3.4 Muße ist kein Aufschub

Nun könnte man leicht meinen, die Religion predige nur rastlose Aktivität. Doch das genaue Gegenteil ist der Fall. Sie kennt sehr wohl das bewusste, würdevolle Innehalten. Allerdings unterscheidet sie dieses Innehalten streng vom bloßen Zaudern. Diese Grenze zu kennen, ist für unser Thema entscheidend.

Der jüdische Sabbat ist dafür das klarste denkbare Beispiel. Er ist keineswegs ein Aufschub der anstehenden Arbeit. Er ist vielmehr eine geordnete, geheiligte Ruhe mit eigenem Wert. Das Tun wird hier mit voller Absicht unterbrochen. Es wird nicht aus Unlust oder Angst vermieden, sondern feierlich ausgesetzt.

Andere Traditionen kennen ganz ähnliche Formen des heiligen Innehaltens. Der Islam bindet den Tag an fünf feste Gebetszeiten und gibt ihm so einen Rhythmus. Der Hinduismus betont die Pflicht des rechten Handelns ohne Gier nach dem Ergebnis. Der Buddhismus wiederum lehrt die volle Achtsamkeit für den gegenwärtigen Augenblick. In all diesen Formen ist die Ruhe ein bewusster Akt, kein Ausweichen.

Gerade der Buddhismus besitzt dafür ein besonders starkes Wort. Es heißt „appamada“ und bedeutet Wachheit oder Gewissenhaftigkeit. Der Dhammapada, eine alte Sammlung von Lehrsprüchen, beginnt sein zweites Kapitel damit. „Wachheit ist der Pfad zum Unsterblichen“, heißt es dort. „Nachlässigkeit dagegen ist der Pfad zum Tod.“⁵³ Deutlicher lässt sich der Wert des wachen Augenblicks kaum sagen.

Hier liegt der entscheidende Unterschied für unser ganzes Thema. Die Muße füllt die Zeit mit Sinn und Gegenwart. Das Aufschieben dagegen leert die Zeit von beidem. Das eine ist ein bewusstes, kräftigendes Ja zur Gegenwart. Das andere ist eine unbewusste, zehrende Flucht vor ihr. Von außen sehen Ruhe und Zaudern manchmal verblüffend ähnlich aus. Von innen aber sind sie das genaue Gegenteil voneinander.

3.5 Wenn Glaube zur Ausrede wird

Doch auch der Glaube selbst kann verbogen und missbraucht werden. Der Satz „Gott wird es schon fügen“ kann tiefes Vertrauen ausdrücken. Er kann aber ebenso gut eine bequeme Untätigkeit bemänteln. Fromme Worte eignen sich leider hervorragend als Tarnung. Sie können das eigene Zaudern in ein geistliches Gewand hüllen.

Die alten Mönche wussten um diese Gefahr sehr genau. Für sie war die *acedia* gerade die Versuchung, das geistliche Werk schleifen zu lassen (Abschnitt 1.3). Der Aufschub trug damals oft ein besonders frommes Gewand. Man betete dann lieber „später“ und flüchtete sich ins endlose Grübeln. So wurde die Frömmigkeit selbst zum Vorwand der Trägheit.

⁵² Sirois 2015 (Journal of Behavioral Medicine): stärkere Prokrastination war mit Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. PubMed, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25804373/>

⁵³ Dhammapada, Kap. 2: „Wachheit (appamada) ist der Pfad zum Unsterblichen.“ Access to Insight, <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/dhp/dhp.02.budd.html>

Kein Denker hat diese innere Zerrissenheit ehrlicher beschrieben als Augustinus. In seinen „Bekenntnissen“ schildert er sein langes Ringen mit sich selbst. Er berichtet von einem berühmten, entlarvenden Stoßgebet. Er habe zu Gott gebetet: „Gib mir Keuschheit — aber noch nicht.“⁵⁴ Er wollte das Gute aufrichtig, nur eben nicht heute. Ein ehrlicheres Bild der Prokrastination gibt es in der ganzen Literatur kaum. Augustinus benennt den geheimen Vorbehalt, den viele Aufschieber kennen.

Redlich aber bleibt der Glaube nur dann, wenn er zum Handeln führt. Das Vertrauen entbindet den Menschen gerade nicht vom nächsten Schritt. Es nimmt diesem Schritt nur die lähmende Angst. Ein altes Wort bringt diese Spannung auf den Punkt. „Bete, als hinge alles von Gott ab“, sagt es. „Und arbeite, als hinge alles von dir ab.“ Das ist keine fromme Floskel für den Sonntag. Es ist ein überraschend praktisches Rezept gegen das Zaudern.

4. Medien: Die Ökonomie der Ablenkung

4.1 Das Ausweichen hat ein Zuhause bekommen

Das Aufschieben braucht seit jeher ein Ventil, einen Ort der Flucht. Der Mönch in der Wüste hatte dafür nur den Blick aus seiner Zelle. Wir heutigen Menschen aber besitzen etwas ungleich Wirksames. Wir besitzen den leuchtenden Bildschirm in unserer Hand. Er ist immer da, immer eingeschaltet, immer randvoll mit Neuigkeiten. Der Mittagsdämon hat endlich ein perfektes Werkzeug gefunden.

Die nackten Zahlen dazu sind eindrücklich genug. Im Jahr 2024 lag die weltweite Nutzung mobiler Geräte im Schnitt bei rund viereinhalb Stunden pro Tag.⁵⁵ Ein großer Teil dieser Zeit ist weder bezahlte Arbeit noch bewusste Erholung. Es ist schlichtes Ausweichen vor dem, was gerade ansteht. Es ist der digitale Gang zur Kaffeemaschine, nur tausendfach am Tag wiederholt.

Das eigentlich Tückische daran ist ein feiner psychologischer Trick. Der Bildschirm fühlt sich nämlich gar nicht wie eine Flucht an. Im Gegenteil, er fühlt sich oft sogar produktiv an. Man liest ja immerhin Nachrichten oder beantwortet rasch eine Mail. Man schaut ein angeblich lehrreiches Video oder recherchiert nebenbei etwas. So tarnt sich das Aufschieben geschickt als sinnvolle Beschäftigung.

Und das Gerät in unserer Hand ist eben kein neutrales Werkzeug. Es ist mit gewaltigem Aufwand darauf gebaut, dass man möglichst lange bleibt. Damit trifft eine uralte menschliche Neigung auf eine völlig neue Verstärkung. Der innere Schweinehund hat mächtige Verbündete bekommen. Und diese Verbündeten sind milliardenschwer und hochprofessionell. Der Kampf um die eigene Aufmerksamkeit ist damit ungleich schwerer geworden.

⁵⁴ Augustinus, „Bekenntnisse“ VIII: „Gib mir Keuschheit — aber noch nicht.“ New Advent, <https://www.newadvent.org/fathers/110108.htm>

⁵⁵ Weltweite mobile Nutzung 2024: im Schnitt rund 4 Std. 37 Min. täglich (DataReportal). DemandSage, <https://www.demandsage.com/screen-time-statistics/>

4.2 Die Aufmerksamkeitsökonomie

Um diesen Kampf zu verstehen, muss man das Geschäftsmodell dahinter kennen. Die Aufmerksamkeit des Menschen ist heute selbst ein wertvoller Rohstoff. Viele Plattformen sind gerade deshalb kostenlos für uns. Denn nicht das Produkt wird verkauft, sondern der Nutzer selbst. Genauer gesagt: seine Zeit und seine Blicke, die man an die Werbung verkauft.

Der frühere Google-Ethiker Tristan Harris hat diese Mechanik scharf formuliert. Hinter jeder App, so Harris, stünden die talentiertesten Ingenieure der Welt. Sie arbeiteten mit Milliardenbudgets und mit lernenden Algorithmen. Und all das diene einem einzigen, klaren Ziel. Es gehe darum, unsere Aufmerksamkeit möglichst fest zu binden.⁵⁶ Der Nutzer ahnt von diesem Aufwand meist wenig.

Der Journalist Johann Hari hat diesen Gedanken 2022 zugespitzt. In seinem Buch „Stolen Focus“ spricht er von gestohlener Aufmerksamkeit. Unsere Mühe, uns zu konzentrieren, sei kein persönliches Versagen. Sie werde uns vielmehr von mächtigen Kräften systematisch geraubt.⁵⁷ Große Konzerne lebten davon, unsere Konzentration zu ernten und zu verkaufen. Das ist eine steile These, und wir werden sie noch kritisch prüfen (Abschnitt 4.5).

Doch schon jetzt verschiebt diese Einsicht den Blick auf das eigene Versagen. Der Zauderer kämpft eben nicht nur gegen seinen schwachen Willen. Er kämpft gegen ein ganzes System, das für sein Nachgeben entworfen wurde. Das ist kein fairer und offener Kampf. Ein einzelner Mensch steht hier einem Heer von Verhaltensdesignern gegenüber. Diese Erkenntnis ist wichtig, damit die lähmende Scham endlich sinkt. Wer stundenlang scrollt, ist nicht einfach charakterschwach.

4.3 „Nur noch ein Video“: die Mechanik der Sucht

Wie genau aber hält uns der Bildschirm so fest im Griff? Der wichtigste Trick dabei ist erstaunlich alt. Er heißt die variable Belohnung. Der Psychologe B. F. Skinner zeigte schon in den 1930er Jahren einen Grundsatz. Unvorhersehbare Belohnungen fesseln uns stärker als sichere.⁵⁸ Diese simple Regel ist bis heute der Motor der Ablenkung.

Das Prinzip dahinter kennt jeder Mensch vom Spielautomaten. Man weiß eben nie genau, ob der nächste Zug endlich gewinnt. Und gerade diese Ungewissheit macht das Spiel so süchtig. Nach demselben Muster funktioniert der endlose Feed auf dem Handy. Man weiß nie, ob der nächste Beitrag langweilig oder großartig ist. Also wischt man immer noch ein Stück weiter. Das „Ziehen zum Aktualisieren“ gleicht bis ins Detail dem Hebel des Automaten.⁵⁹

⁵⁶ Tristan Harris über die Techniken der Aufmerksamkeitsökonomie. Wikibooks, https://en.wikibooks.org/wiki/Professionalism/Tristan_Harris,_Time_Well_Spent,_and_Smartphones

⁵⁷ Johann Hari, „Stolen Focus“ (2022): Konzentration werde von mächtigen Kräften geraubt, nicht durch persönliches Versagen. Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Stolen_Focus

⁵⁸ Variable Belohnung fesselt stärker als sichere; B. F. Skinner, 1930er Jahre. Feynmanpedia, <https://feynmanpedia.com/dopamine-and-attention/why-social-media-hijacks-your-brain/>

⁵⁹ „Pull-to-refresh“ wirkt wie der Hebel eines Spielautomaten. Wikibooks, https://en.wikibooks.org/wiki/Professionalism/Tristan_Harris,_Time_Well_Spent,_and_Smartphones

Zwei besondere Erfindungen haben diese Mechanik zur Perfektion getrieben. Die erste ist das unendliche Scrollen ohne jedes Seitenende. Der Designer Aza Raskin erdachte es im Jahr 2006. Er wollte damit nur das lästige Klicken auf „nächste Seite“ abschaffen. Später bereute er seine Erfindung offen und öffentlich. Denn das unendliche Scrollen entfernt das natürliche Stoppsignal. Das Gehirn erfährt nie mehr, dass eine Seite nun „zu Ende“ ist.⁶⁰ So fehlt der Moment, in dem man von allein aufhören würde.

Die zweite Erfindung ist das sogenannte Hakenmodell des Autors Nir Eyal. Es beschreibt einen sich ewig drehenden Kreislauf. Am Anfang steht ein Auslöser, etwa ein Signalton. Darauf folgt eine kleine Handlung, dann eine schwankende Belohnung. Am Ende steht eine winzige Investition des Nutzers, und alles beginnt von vorn.⁶¹ Nach diesem Muster sind die meisten erfolgreichen Apps gebaut. Das automatische nächste Video, der rote Punkt der Benachrichtigung, das Nachladen beim Wischen: Es sind lauter Haken, die uns sanft festhalten.

Die Ärztin Anna Lembke hat 2021 erklärt, warum das langfristig schadet. In ihrem Buch „Dopamine Nation“ beschreibt sie eine innere Waage. Auf der einen Seite liegt die Lust, auf der anderen der Schmerz.⁶² Jeder schnelle Kick kippt die Waage kurz zur Lust. Danach aber pendelt sie zum Ausgleich in den Schmerz zurück. Wer ständig klickt, dessen Waage steht dauerhaft auf der Schmerzseite. Am Ende braucht man immer mehr Reiz für immer weniger Freude. Das gewöhnliche Leben, und mit ihm die schwere Aufgabe, erscheint dann grau und reizlos. Gegen das ständige Feuerwerk der App hat sie keine Chance (Abschnitt 2.5).

4.4 Die offene Schleife im Kopf

Es gibt noch einen zweiten, feineren Grund für die Macht der Ablenkung. Er erklärt, warum uns unerledigte Aufgaben so hartnäckig verfolgen. Die Psychologin Bluma Zeigarnik beschrieb ihn schon 1927. Sie beobachtete Kellner in einem belebten Wiener Café. Diese behielten offene Bestellungen erstaunlich gut im Kopf. Sobald aber bezahlt war, hatten sie die Bestellung sofort vergessen.

Daraus wurde der berühmte Zeigarnik-Effekt. Unerledigte Aufgaben bleiben im Gedächtnis aktiv und drängen sich immer wieder auf. Erledigte Aufgaben dagegen lässt das Gehirn bereitwillig los.⁶³ Der offene Kreis will geschlossen werden, so lange, bis es geschieht. Diese innere Spannung kennt jeder, der eine wichtige Sache vor sich herschiebt.

Genau daraus entsteht ein tückischer Teufelskreis des Aufschiebens. Wer eine Aufgabe meidet, der schließt ihre Schleife eben nicht. Also nagt die unerledigte Sache im Hintergrund immer weiter. Dieser innere Druck macht die Aufgabe gefühlt noch unangenehmer. Und diese wachsende Unlust steigert wiederum den Drang, sie zu meiden. So füttert sich das Aufschieben unaufhörlich selbst.

⁶⁰ Aza Raskin erfand 2006 das unendliche Scrollen — und bereut es. Masters of Scale, <https://mastersofscale.com/video/he-invented-infinite-scroll-and-says-he-regrets-it/>

⁶¹ Nir Eyal, „Hooked“ (2014): das Hakenmodell habituellder Produkte. Deceptive Design, <https://deceptive.design/book/contents/chapter-11/>

⁶² Anna Lembke, „Dopamine Nation“ (2021): die Waage aus Lust und Schmerz; zu viel Kick führt zu Freudlosigkeit. Penguin Random House, <https://www.penguinrandomhouse.com/books/624957/dopamine-nation-by-anna-lembke-md/>

⁶³ Zeigarnik-Effekt (1927): Unerledigtes bleibt aktiv; ein Plan kann es beruhigen. Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Zeigarnik_effect

Zwei Gefühle heizen diesen Kreislauf besonders an. Das erste ist die Langeweile. Wer eine Aufgabe öde findet, flieht vor dem faden Gefühl in den nächsten Reiz. Das Handy verspricht sofort, was die Aufgabe verweigert: Abwechslung.⁶⁴ Das zweite ist das Grübeln, in der Fachsprache Rumination. Der Aufschieber dreht die unerledigte Sache im Kopf immer weiter. Er löst sie dabei nicht, er nagt nur an ihr.⁶⁵ So verbraucht das bloße Nichtstun am Ende oft mehr Kraft als das Tun.

Doch in derselben Forschung steckt zugleich ein befreiender Ausweg. Man muss eine Aufgabe gar nicht sofort vollenden, um Ruhe zu finden. Es genügt oft schon, einen konkreten Plan für sie zu fassen. Das Gehirn behandelt einen festen Plan fast wie eine Erledigung. Es lässt daraufhin einen Teil der Spannung los. Wer also genau aufschreibt, wann und wie er beginnt, beruhigt seinen Kopf sofort. Aus dieser schlichten Einsicht wird in Kapitel 5 eine der stärksten Techniken.

4.5 Sind die Bildschirme wirklich der Bösewicht?

An dieser Stelle müssen wir aber einen fairen Einwand ernst nehmen. Bislang klang es, als seien die Bildschirme der große Schuldige. Johann Hari etwa spricht ja von gestohlener Aufmerksamkeit (Abschnitt 4.2). Doch stimmt dieses Bild wirklich, oder machen wir es uns zu leicht? Die Forschung mahnt hier zu einer bemerkenswerten Vorsicht.

Ein vielbeachtetes Beispiel liefern die Psychologen Amy Orben und Andrew Przybylski. Sie werteten 2019 die Daten von über 300.000 Jugendlichen aus. Ihre Frage war, wie stark die Bildschirmzeit das Wohlbefinden mindert. Das Ergebnis überraschte viele und dämpfte die Panik. Der Zusammenhang war zwar negativ, aber verschwindend klein. Er erklärte höchstens 0,4 Prozent der Unterschiede im Wohlbefinden.⁶⁶ Das ist kaum mehr als der Effekt, regelmäßig Kartoffeln zu essen.

Hier stehen sich also zwei ernst zu nehmende Lager gegenüber. Die einen, wie Hari oder Lembke, sehen eine echte Krise der Aufmerksamkeit. Die anderen, wie Orben, warnen vor übertriebener Panikmache. Wer hat nun recht? Vermutlich beide, je nach Blickwinkel. Für den Durchschnitt aller Jugendlichen ist der Effekt klein. Für einen einzelnen, gefährdeten Menschen kann er dennoch groß sein. Die Pauschalzahl verdeckt die vielen verschiedenen Schicksale dahinter.

Was folgt aus diesem Streit für unser Thema? Vor allem eine gesunde Skepsis gegenüber einfachen Feindbildern. Nicht der Bildschirm an sich verdirbt den Menschen. Es ist die Art, wie und warum wir ihn benutzen. Das Gerät ist ein Werkzeug, kein Dämon aus dem Nichts. Für den einen ist es Fluchtweg, für den anderen Fenster zur Welt. Der eigentliche Antrieb des Zauderns sitzt tiefer, in unseren Gefühlen und Ängsten. Das Handy ist nur der bequemste Ort, an den wir vor ihnen fliehen.

⁶⁴ Langeweile („boredom proneness“) gilt als Treiber des Aufschiebens — Flucht aus reizarmen, unangenehmen Zuständen. Psychology Research and Behavior Management (2023), <https://www.dovepress.com/examining-the-association-between-boredom-proneness-and-bedtime-procrastination-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>

⁶⁵ Rumination (Grübeln) zählt zu den psychischen Vermittlern des Aufschiebeverhaltens. Brain Imaging and Behavior (Übersicht), <https://link.springer.com/article/10.1007/s11682-026-01108-y>

⁶⁶ Orben & Przybylski 2019: Bildschirmzeit erklärt höchstens 0,4 % des Wohlbefindens. MedicalXpress, <https://medicalxpress.com/news/2019-01-technology-percent-adolescent-wellbeing.html>

Und die Lösung heißt entsprechend nicht Panik, sondern Klugheit. Man muss die Willenskraft gar nicht ständig quälen und überfordern. Es genügt oft, das Handy in einen anderen Raum zu legen. Man kann die Benachrichtigungen abschalten und das automatische Abspielen deaktivieren. Erinnern wir uns an den Marshmallow aus Abschnitt 2.5. Was aus den Augen ist, das verliert einen großen Teil seiner Macht. Nicht die Härte gegen sich selbst gewinnt, sondern die kluge Gestaltung.

5. Aufschub gesellschaftlicher Erwartungen

5.1 Wenn Institutionen zaudern

Das Aufschieben ist längst nicht nur eine private Schwäche. Auch große Organisationen, Behörden und ganze Staaten vertagen ihre Aufgaben. Wichtige Reformen stauen sich oft über viele Jahre hinweg. Unbequeme Entscheidungen wandern in die jeweils nächste Wahlperiode. Man kennt das Bild von der Dose, die man die Straße hinunter kickt. Der Aufschub wächst hier vom Einzelnen ins Kollektive.

Der Grund für dieses Zögern ist im Kern derselbe wie im einzelnen Kopf. Die Kosten des Handelns sind sofort und schmerzhaft spürbar. Der Nutzen dagegen liegt weit in der Zukunft. Also schlägt auch hier die nahe Gegenwart die ferne Zukunft. Nur geschieht das nun auf der großen Bühne der Politik. Der private Denkfehler wird zur öffentlichen Regel.

Für Politiker verschärft sich dieses Problem sogar noch zusätzlich. Ihre eigentliche „Frist“ ist stets die nächste Wahl. Der Lohn einer unbequemen Reform aber reift oft erst viel später. Manchmal erntet ihn sogar erst die politische Konkurrenz. Die Versuchung, das Heikle einfach zu verschieben, ist darum strukturell eingebaut. Wer heute Schmerzen verordnet, verliert vielleicht morgen die Macht.

Schon Cicero klagte über genau dieses politische Zögern in der Krise (Abschnitt 1.2). Das Muster ist also uralt und keineswegs neu. Nur die Bühne ist im Lauf der Zeit größer geworden. Und die Rechnung für den Aufschub ist teurer geworden. Ein Beispiel zeigt das mit erschreckender Deutlichkeit.

5.2 Der Klimawandel als kollektive Prokrastination

Kein Beispiel ist so klar wie der weltweite Klimaschutz. Die Wissenschaft warnt seit vielen Jahrzehnten mit wachsender Deutlichkeit. Doch das tatsächliche Handeln bleibt immer wieder hinter dem Wissen zurück. Es ist die „akrasia“ des Aristoteles im ganz großen Maßstab (Abschnitt 1.2). Wir wissen ziemlich genau, was nötig wäre. Und wir tun es dennoch nur zögerlich.

Das eigentlich Tückische liegt in der zeitlichen Struktur des Problems. Die Kosten des Umbaus fallen heute und sofort an. Der Nutzen aber, ein stabiles Klima, zeigt sich erst in Jahrzehnten. Das ist die perfekte Falle für ein Gehirn wie das unsere. Denn es überschätzt das Nahe und wertet das Ferne ab. Der Klimawandel ist damit gleichsam die Gegenwartsverzerrung der ganzen Menschheit.

Der Preis dieses Wartens lässt sich sogar in Zahlen fassen. Eine Analyse für das Weiße Haus lieferte eine ernüchternde Schätzung. Die Kosten eines bestimmten Klimaziels steigen pro

Jahrzehnt der Verzögerung um rund vierzig Prozent.⁶⁷ Auch der Weltklimarat warnt in dieselbe Richtung. Jede weitere Verzögerung verteuert den Umbau und verengt die noch offenen Wege.⁶⁸ Abbildung 3 macht diese unheimliche Dynamik sichtbar.

Abb. 3: Der Preis des Wartens steigt mit jedem Jahrzehnt

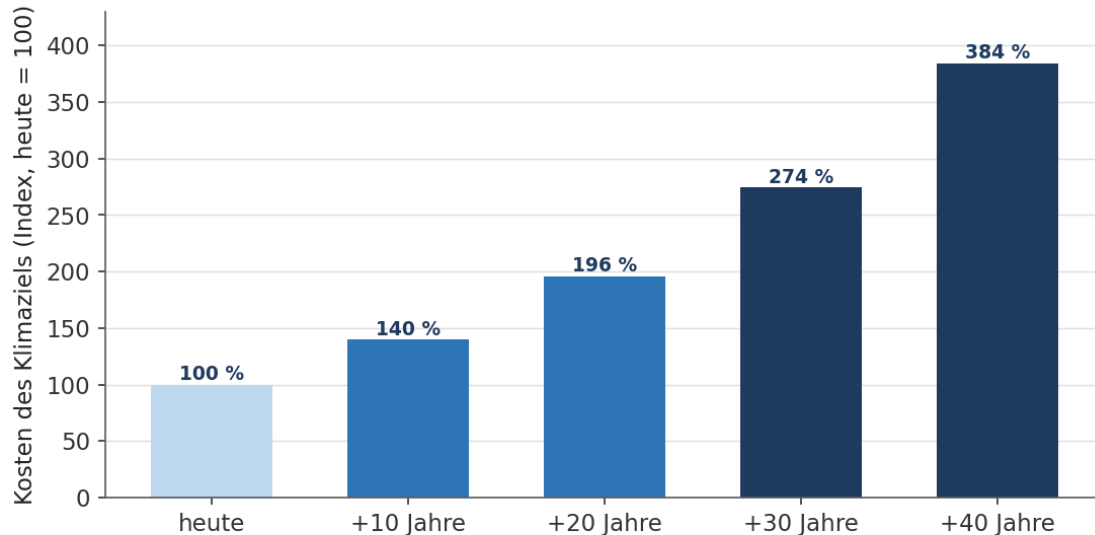


Illustration auf Basis der Schätzung „rund +40 % je Jahrzehnt Verzögerung“. Datenquelle: Council of Economic Advisers (2014).

Hier zeigt sich das Zaudern in seiner mit Abstand teuersten Form. Was beim Einzelnen eine verpasste Prüfung ist, ist bei der Menschheit eine verpasste Epoche. Zugleich aber liegt gerade darin ein leiser Trost. Denn es handelt sich um dieselben Mechanismen wie beim Individuum. Und deshalb helfen im Grunde ähnliche Gegenmittel. Sie müssen nur eine ganze Nummer größer gedacht werden. Was dem Einzelnen der konkrete Plan ist, ist der Gesellschaft das verbindliche Ziel.

5.3 Bürokratie und der Aufschub im System

Auch die alltägliche Verwaltung kennt das Zaudern nur zu gut. Anträge bleiben wochenlang unbearbeitet liegen. Fristen werden bis zur allerletzten Minute gedehnt. Zuständigkeiten werden hin- und hergeschoben. Am Ende ist niemand mehr sicher, wer eigentlich entscheiden soll. Der Aufschub versteckt sich hier hinter den Aktendeckeln.

Zwei bekannte Beobachtungen erklären dieses Verhalten recht gut. Die erste ist das scherzhafte Parkinsonsche Gesetz. Es besagt treffend, dass sich Arbeit genau so weit ausdehnt, wie Zeit für sie da ist. Wer vier Wochen für eine Aufgabe hat, der braucht auch vier Wochen. Und zwar selbst dann, wenn zwei Tage vollauf genügt hätten. Der ferne Termin lädt geradezu zum Trödeln ein. Der Schriftsteller Douglas Adams hat diese Erfahrung liebevoll verspottet. „Ich liebe Termine“, schrieb er. „Ich liebe das rauschende Geräusch, das sie beim Vorbeifliegen machen.“⁶⁹

⁶⁷ Pro Jahrzehnt Verzögerung steigen die Klimaziel-Kosten um rund 40 %. Council of Economic Advisers / Stock, https://scholar.harvard.edu/files/stock/files/cost_of_delaying_action.pdf

⁶⁸ Der Weltklimarat warnt: Verzögerung erhöht die Kosten. AirClim / IPCC, <https://www.airclim.org/acidnews/ipcc-warns-delaying-action-implies-higher-costs>

⁶⁹ Douglas Adams, „The Salmon of Doubt“ (2002): „I love deadlines. I love the whooshing noise they make as they go by.“ Goodreads, <https://www.goodreads.com/quotes/1398-i-love-deadlines-i-love-the-whooshing-noise-they-make>

Die zweite Beobachtung ist der berühmte Planungsirrtum. Die Psychologen Daniel Kahneman und Amos Tversky haben ihn beschrieben. Wir unterschätzen fast immer, wie lange ein Projekt dauern wird. Und wir unterschätzen ebenso, was es am Ende kosten wird.⁷⁰ Das bekannteste Beispiel dafür ist die Oper von Sydney. Geplant waren einst vier Jahre Bauzeit und sieben Millionen Dollar. Am Ende wurden es vierzehn Jahre und hundertzwei Millionen.⁷¹ Der Aufschub steckte hier schon im viel zu optimistischen Plan.

Oft steckt hinter all dem keine böse Absicht. Es ist dieselbe Mechanik wie beim einzelnen Menschen. Unangenehme und komplexe Aufgaben werden instinktiv gemieden. Die Angst vor einem Fehler lähmt die Entscheidung. Wer das versteht, der sucht nach besseren Antworten. Diese Antworten heißen nicht mehr Druck, sondern klarere Strukturen. Und sie heißen ehrlichere, realistischere Zeitpläne von Anfang an.

5.4 Strukturen, die heilen: Was wirklich hilft

Kommen wir nun zur wohl wichtigsten praktischen Frage. Wenn das Aufschieben ein erlerntes Muster ist, wie lernt man es wieder um? Die Forschung kennt dazu einige erstaunlich wirksame Werkzeuge. Sie alle setzen nicht auf mehr rohe Willenskraft. Sie setzen vielmehr auf eine klügere Struktur des Handelns.

Zuerst aber ist eine kritische Einordnung nötig und fair. Lange galt die Willenskraft als eine Art Muskel, der ermüdet. Diese Idee der „Ich-Erschöpfung“ prägte viele populäre Ratgeber. Doch eine große Wiederholungsstudie mit 23 Laboren erschütterte sie 2016. Der gemessene Effekt war praktisch nicht von null zu unterscheiden.⁷² Man sollte sich also nicht darauf verlassen, den Willen wie einen Muskel zu stählen. Klüger ist es, die Situation so zu bauen, dass man weniger Willen braucht.

Das erste solche Werkzeug sind die Wenn-dann-Pläne. Der Psychologe Peter Gollwitzer hat sie gründlich erforscht. Statt vage zu sagen „ich sollte mal lernen“, wird man ganz konkret. Man sagt: „Wenn es neun Uhr ist, dann setze ich mich mit dem Buch an den Küchentisch.“ Dieser feste Plan lädt die Handlung gleichsam im Voraus. Der Anfang geschieht dann fast von selbst, ohne neue Entscheidung.⁷³ Genau das entlastet den erschöpfbaren Willen.

Das zweite Werkzeug ist das Bündeln von Versuchung. Der Begriff stammt von der Ökonomin Katherine Milkman. Man koppelt dabei eine ungeliebte Pflicht an ein echtes Vergnügen. Die Lieblingsserie schaut man nur noch beim Bügeln. Den guten Podcast hört man nur noch beim Sport.⁷⁴ So bekommt die ferne Belohnung der Aufgabe eine nahe Belohnung zur Seite. Und das ist genau der Ort, an dem das Gehirn sie braucht.

⁷⁰ Planungsirrtum (Kahneman & Tversky, 1979): Zeit und Kosten werden unterschätzt. Colby CogBlog, <https://web.colby.edu/cogblog/2017/04/17/under-budget-and-over-time-the-planning-fallacy-is-why-youre-always-behind-schedule/>

⁷¹ Oper Sydney: geplant 4 Jahre / 7 Mio. \$, tatsächlich 14 Jahre / 102 Mio. \$. Ohai, <https://www.ohai.ai/blog/planning-fallacy/>

⁷² Multilabor-Replikation 2016 (23 Labore): der Ego-Depletion-Effekt war praktisch null ($d = 0,04$). Slate, https://www.slate.com/articles/health_and_science/cover_story/2016/03/ego_depletion_an_influential_theory_in_psychology_may_have_just_been_debunked.html

⁷³ Wenn-dann-Pläne (Gollwitzer, 1999): vorgeladene Handlungsbereitschaft. Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Implementation_intention

⁷⁴ „Temptation Bundling“ (Milkman): Pflicht an Vergnügen koppeln. Get Inflow, <https://www.getinflow.io/post/task-initiation-strategies-for-adults>

Das dritte Werkzeug ist die Zerlegung in kleine Häppchen. Die Pomodoro-Technik von Francesco Cirillo teilt die Arbeit in Blöcke. Jeder Block dauert nur 25 Minuten, gefolgt von einer kurzen Pause. Statt vor „drei Stunden Arbeit“ zu erstarren, verpflichtet man sich nur zu 25 Minuten.⁷⁵ Das senkt die Hürde des Anfangs entscheidend. Und der Anfang ist bekanntlich fast immer das Schwerste.

Ein berühmtes Beispiel für kluge Umgebung liefert Victor Hugo. Der Dichter musste seinen Roman „Der Glöckner von Notre-Dame“ pünktlich abliefern. Um sich nicht selbst zu entkommen, griff er zu einem drastischen Trick. Er ließ seine Kleider wegschließen und blieb im schlichten Umhang zu Hause. Ohne Ausgekleidung konnte er der Versuchung des Ausgehens nicht mehr folgen.⁷⁶ Er zwang sich nicht mit bloßer Willenskraft, er baute sich eine Falle. Genau das meint moderne Reizgestaltung, nur mit etwas weniger Dramatik.

Wie stark klare Fristen wirken, zeigte ein eleganter Versuch von Dan Ariely. Studierende sollten drei Texte Korrektur lesen, gegen Bezahlung. Eine Gruppe bekam feste, gleichmäßig über die Wochen verteilte Termine. Eine andere durfte alles erst am Semesterende abgeben. Das Ergebnis war eindeutig und lehrreich. Die gleichmäßig getakteten Studierenden fanden die meisten Fehler.⁷⁷ Wer alles bis zum Schluss aufschob, schnitt am schlechtesten ab. Regelmäßige Zwischentermine sind also kein Gängeln, sondern eine echte Hilfe.

Auch Institutionen können diese einfachen Prinzipien nutzen. Ferne Fristen ohne Zwischenschritte laden geradezu zum Aufschub ein. Klare Etappen mit regelmäßiger Rückmeldung wirken dagegen. Die Universität Münster betreibt sogar eine eigene Prokrastinationsambulanz.⁷⁸ Dort behandelt man das Aufschieben ernst, aber nie als Charakterfehler. Ein wissenschaftliches Therapiemanual gibt der Behandlung eine feste Struktur.⁷⁹ Die Botschaft dieser Arbeit ist versöhnlich und klar. Das Muster ist behandelbar, und niemand ist ihm hilflos ausgeliefert.

5.5 Vom Zeitmanagement zur Endlichkeit: müssen wir überhaupt alles schaffen?

Doch am Ende steht eine unbequeme, tiefere Frage. Wir haben viel über bessere Techniken gesprochen. Aber vielleicht liegt der eigentliche Denkfehler ganz woanders. Vielleicht ist das Problem nicht, dass wir zu wenig schaffen. Vielleicht ist es der Glaube, wir müssten alles schaffen. Genau hier setzen die Bücher an, die heute geschrieben werden.

Der Autor Oliver Burkeman hat das 2021 auf den Punkt gebracht. Sein Buch „Four Thousand Weeks“ trägt einen ungewöhnlichen Titel. Viertausend Wochen, das ist ein Menschenleben von rund achtzig Jahren. Ausgedrückt in Wochen wirkt es plötzlich

⁷⁵ Pomodoro-Technik (Cirillo): Arbeit in Blöcken von 25 Minuten. Super Productivity, <https://super-productivity.com/blog/zeigarnik-effect-productivity/>

⁷⁶ Victor Hugo ließ sich der Überlieferung nach die Kleider wegschließen, um „Der Glöckner von Notre-Dame“ fristgerecht zu vollenden. The Habit Weekly, <https://thehabitweekly.substack.com/p/victor-hugo-got-naked-for-his-art>

⁷⁷ Ariely & Wertenbroch 2002: Studierende mit gleichmäßig verteilten Fristen fanden die meisten Fehler; wer alles bis zum Schluss aufschob, schnitt am schlechtesten ab. MIT, <https://web.mit.edu/ariely/www/MIT/Papers/deadlines.pdf>

⁷⁸ Die Prokrastinationsambulanz der Universität Münster bietet Beratung und Training. Universität Münster, <https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/en/forschung.html>

⁷⁹ Höcker/Engberding/Rist, Therapiemanual (Hogrefe 2017); Grundlage der Ambulanz-Arbeit. Universität Münster, <https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/en/Literatur.html>

erschreckend kurz und zählbar.⁸⁰ Burkemans These ist so schlicht wie radikal. Wir werden niemals alles schaffen, niemals. Die meisten Ratschläge zum Zeitmanagement verschlimmern das Problem sogar. Sie füttern die Illusion, man könne mit genug Tricks alles unterbringen. In Wahrheit müssen wir unsere Endlichkeit annehmen. Erst wer bewusst vieles weglässt, kann das Wenige wirklich leben.

In eine ähnliche Richtung argumentiert der Informatiker Cal Newport. Sein Buch „Slow Productivity“ erschien 2024, mitten in der Erschöpfungsdebatte. Newport greift die „Pseudo-Produktivität“ an, die überall herrscht.⁸¹ Damit meint er die ständige sichtbare Betriebsamkeit. Die vielen Mails, die vollen Kalender, das Dauer-Chatten. All das täuscht Arbeit nur vor, statt echte Ergebnisse zu bringen. Seine Gegenformel lautet: weniger Dinge, ruhigeres Tempo, höhere Qualität. Wer weniger gleichzeitig tut, der bringt am Ende mehr zustande.

Dass weniger tatsächlich mehr sein kann, zeigt ein Blick nach Island. Dort erprobten ab 2015 rund 2.500 Beschäftigte eine kürzere Arbeitswoche. Sie arbeiteten statt vierzig nur noch 35 bis 36 Stunden, bei gleichem Lohn. Das Ergebnis überraschte die Skeptiker deutlich. Die Produktivität blieb gleich oder stieg sogar, während der Stress spürbar sank.⁸² Bis 2021 hatte die große Mehrheit der Isländer kürzere Arbeitszeiten. Ein gesünderer Takt muss die Leistung also nicht schmälern. Er kann sie im Gegenteil sogar tragen.

Diese Bücher werfen ein neues Licht auf unser ganzes Thema. Vielleicht ist ein Teil des Aufschiebens gar keine Krankheit. Vielleicht ist er eine gesunde Notbremse gegen eine unmögliche Last. Wer zwanzig Aufgaben zugleich schultern soll, der erstarrt zu Recht. Der Psychologe Devon Price nennt die Faulheit sogar eine bloße Lüge (Abschnitt 2.3). Manchmal ist das Zaudern die stille Weigerung, das Falsche zu tun. Es kann ein Bote unserer wahren Prioritäten sein (Abschnitt 1.5).

Und doch wäre es zu einfach, das Aufschieben nun zu verklären. Denn nicht jeder Aufschub ist eine weise Notbremse. Der zwanghafte, angstgetriebene Aufschub macht nachweislich krank (Einleitung). Die Kunst liegt darin, beides zu unterscheiden. Manche Dinge dürfen und sollen wir getrost weglassen. Andere aber warten auf uns und werden mit jedem Tag schwerer. Die Weisheit besteht nicht darin, alles zu tun oder nichts. Sie besteht darin, das eine Wichtige heute wirklich zu beginnen.

Am Ende ist auch dies eine gesellschaftliche Frage. Wo viele Menschen beginnen, da entsteht echte Bewegung. Wo wenige zaudern, da entsteht lähmender Stillstand. Der große Aufschub ist also kein unabänderliches Schicksal. Er ist eine Wahl, die wir treffen oder eben nicht treffen. Und jede Wahl lässt sich jederzeit neu treffen. Am besten gleich heute.

⁸⁰ Oliver Burkeman, „Four Thousand Weeks“ (2021): Endlichkeit statt totaler Zeitkontrolle; wir schaffen nie alles. Oliver Burkeman, <https://www.oliverburkeman.com/fourthousandweeks>

⁸¹ Cal Newport, „Slow Productivity“ (2024): gegen „Pseudo-Produktivität“ — weniger Dinge, ruhigeres Tempo, Qualität. Shortform, <https://www.shortform.com/blog/slow-productivity-cal-newport/>

⁸² Islands Arbeitszeitversuche (ab 2015, rund 2.500 Beschäftigte): 35–36 statt 40 Stunden bei gleichem Lohn; Produktivität gleich oder höher, Stress geringer. Euronews, <https://www.euronews.com/next/2021/07/06/iceland-trialled-a-shorter-working-week-and-it-was-an-overwhelming-success>

Schluss

Unsere Reise hat uns weit geführt, quer durch Zeit und Raum. Wir begannen bei Hesiods verschwenderischem Bruder Perses. Wir endeten bei Chinas „Flachliegern“ und Oliver Burkemans viertausend Wochen. Dazwischen lagen die acedia der Wüstenväter und die Rache am Feierabend. Dazwischen lagen Ciceros Senat und die Prokrastinationsambulanz in Münster. Und immer wieder tauchte dasselbe Muster auf, nur in stets neuem Gewand.

Ein Ergebnis steht am Ende dieser Reise fest. Das Aufschieben ist kein moralischer Makel eines Menschen. Es ist ein erlerntes Muster mit erkennbaren, erforschten Ursachen. Es entsteht dort, wo unangenehme Gefühle auf ferne Belohnungen treffen. Wir vertagen eben nicht, weil wir faul oder schwach sind. Wir vertagen, weil wir uns im Moment einfach besser fühlen wollen.⁸³

Genau das zeigt die neuere Forschung mit besonderer Deutlichkeit. Prokrastination ist im Kern ein Problem der Gefühlsregulation. Sie ist kein Problem der bloßen Zeitplanung und schon gar nicht des Charakters.⁸⁴ Der Aufschieber flieht nicht in erster Linie vor der Aufgabe. Er flieht vor dem unangenehmen Gefühl, das die Aufgabe in ihm auslöst. Das kann Angst sein, oder Langeweile, oder nagender Selbstzweifel.

Zugleich haben wir gesehen, dass das Bild nicht ganz einfarbig ist. Nicht jeder Aufschub ist gleich schädlich, und mancher ist sogar fruchtbar (Abschnitt 1.5). Die Bildschirme sind nicht der alleinige Bösewicht (Abschnitt 4.5). Die Willenskraft ist kein Muskel, den man einfach stiehlt (Abschnitt 5.4). Und vielleicht müssen wir gar nicht alles schaffen (Abschnitt 5.5). Diese ehrlichen Zwischentöne sind wichtig. Sie schützen uns vor einfachen Feindbildern und billiger Panik. Das Aufschieben verlangt kein hartes Urteil, sondern ein genaues Verstehen.

Daraus folgt die vielleicht wichtigste und tröstlichste Erkenntnis dieses Buches. Die Härte gegen sich selbst hilft gegen das Zaudern nicht. Im Gegenteil, sie schadet und verschlimmert das Problem sogar. Denn der Selbstvorwurf erzeugt genau jene negativen Gefühle, vor denen wir fliehen. Wer sich dagegen mit Milde begegnet, der schiebt nachweislich weniger auf. Studien zeigen dies mit erstaunlicher Klarheit. Wer sich das eigene Zaudern verzeiht, prokrastiniert schon beim nächsten Mal weniger.⁸⁵

Das ist die eigentliche frohe Botschaft dieser Seiten. Was einmal gelernt wurde, das lässt sich auch neu lernen. Das gilt für den einzelnen Menschen wie für ganze Gesellschaften. Der Weg dorthin führt nicht über Peitsche und Panik. Er führt über Einsicht, Milde und viele kleine Schritte. Der Ausgang aus dem ewigen Morgen ist kein Kraftakt des Willens. Er ist ein besseres Verständnis des eigenen Herzens.

Der Aufruf, in fünf Punkten:

1. **Erkennen.** Benennen Sie den einen Aufschub, der Sie am meisten belastet. Nicht zwanzig Dinge auf einmal, sondern nur dieses eine.

⁸³ Aufschieben entsteht aus dem Vorrang kurzfristiger Stimmungsregulation. Sirois & Nauts 2019.

⁸⁴ Prokrastination ist vor allem ein Problem der Gefühlsregulation, nicht der Faulheit. APA, <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/procrastinate>

⁸⁵ Selbstmitgefühl und Selbstvergebung gehen mit weniger Aufschieben einher. Sirois & Nauts 2019, <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2019/08/SiroisNauts2019.pdf>

2. **Verstehen.** Fragen Sie nicht: „Warum bin ich nur so faul?“ Fragen Sie stattdessen: „Welches Gefühl meide ich hier gerade?“ Die ehrliche Antwort ist schon der Anfang der Heilung.
3. **Verkleinern.** Machen Sie den nächsten Schritt so klein, dass er beinahe lächerlich leicht wird. Nicht „das Buch schreiben“, sondern „einen Satz schreiben“. Nicht „die Wohnung aufräumen“, sondern „einen einzigen Karton“.
4. **Beginnen.** Fangen Sie noch heute für fünf Minuten wirklich an. Der Anfang schlägt das Zögern fast immer. Denn ist die Schleife erst offen, will das Gehirn sie schließen.
5. **Verbinden.** Erzählen Sie einem Menschen von Ihrem Vorhaben. Bitten Sie ihn, hin und wieder nachzufragen. Geteilte Vorhaben halten länger als einsame Vorsätze.

Das Morgen wird es immer geben, verlässlich und bequem. Es ist ein wunderbares Versteck für alles, was uns Angst macht. Doch das Leben findet nicht im Morgen statt. Es findet heute statt, in diesem einen Augenblick. Erinnern wir uns an die alte Frage des weisen Hillel. Wenn nicht jetzt — wann dann?

»> Der Werkzeugkasten

Wissen allein bewegt noch nichts. Darum sammelt dieser Anhang die wichtigsten Werkzeuge aus dem Buch. Sie alle setzen nicht auf mehr Härte, sondern auf klügere Gewohnheiten. Suchen Sie sich nicht alle aus, sondern eines für heute.

1. **Der Fünf-Minuten-Start.** Nehmen Sie sich vor, nur fünf Minuten zu arbeiten. Der Anfang ist das Schwerste; meist läuft es danach von selbst weiter (Abschnitt 4.4).
2. **Die Aufgabe verkleinern.** Zerlegen Sie das Große in einen lächerlich kleinen Schritt. Nicht „das Buch schreiben“, sondern „einen Satz schreiben“.
3. **Der Wenn-dann-Plan.** Legen Sie Ort und Zeit vorab fest: „Wenn es neun Uhr ist, dann setze ich mich an den Küchentisch.“ Der feste Plan lädt die Handlung im Voraus (Abschnitt 5.4).
4. **Die Umgebung entschärfen.** Legen Sie das Handy in einen anderen Raum. Was aus den Augen ist, verliert einen Großteil seiner Macht (Abschnitt 2.5).
5. **Versuchung bündeln.** Koppeln Sie die Pflicht an ein Vergnügen: die Lieblingsserie nur beim Bügeln, der Podcast nur beim Sport (Abschnitt 5.4).
6. **In Blöcken arbeiten.** Arbeiten Sie 25 Minuten, dann eine kurze Pause. Sie verpflichten sich nur zu einem Block, nicht zum ganzen Berg (Abschnitt 5.4).
7. **Den Plan aufschreiben.** Ein konkreter Plan beruhigt den Kopf fast wie eine Erledigung. Das Grübeln lässt nach, sobald der nächste Schritt notiert ist (Abschnitt 4.4).
8. **Sich selbst verzeihen.** Verurteilen Sie sich nicht für einen Rückfall. Selbstvorwurf erzeugt genau den Stress, vor dem wir fliehen; Milde führt nachweislich zu weniger Aufschieben (Schluss).
9. **Einen Verbündeten suchen.** Erzählen Sie jemandem von Ihrem Vorhaben und bitten Sie ihn nachzufragen. Geteilte Vorsätze halten länger als einsame.

Kein Werkzeug wirkt, solange es im Kasten bleibt. Wählen Sie jetzt eines aus und wenden Sie es auf Ihre wichtigste Aufgabe an. Heute, nicht morgen.

»> Bibliographie

Adams, Douglas: *The Salmon of Doubt. Hitchhiking the Galaxy One Last Time*. Macmillan, London 2002.

Ariely, Dan / Wertenbroch, Klaus: „Procrastination, Deadlines, and Performance. Self-Control by Precommitment“. In: *Psychological Science*, 13 (3), 2002, S. 219–224.

Augustinus, Aurelius: *Bekenntnisse (Confessiones)*, Buch VIII. Um 397/398. (Klassiker; hier zitiert nach New Advent, Fathers of the Church.)

Berglas, Steven / Jones, Edward E.: „Drug Choice as a Self-Handicapping Strategy in Response to Noncontingent Success“. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 36 (4), 1978, S. 405–417.

Beutel, Manfred E. u. a.: „Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range. A German Representative Community Study“. In: *PLOS One*, 11 (2), 2016.

Burkeman, Oliver: *Four Thousand Weeks. Time Management for Mortals*. Farrar, Straus and Giroux, New York 2021.

Chu, Angela H. C. / Choi, Jin Nam: „Rethinking Procrastination. Positive Effects of ‚Active‘ Procrastination Behavior on Attitudes and Performance“. In: *Journal of Social Psychology*, 145 (3), 2005, S. 245–264.

Eyal, Nir: *Hooked. How to Build Habit-Forming Products*. Portfolio/Penguin, New York 2014.

Gollwitzer, Peter M.: „Implementation Intentions. Strong Effects of Simple Plans“. In: *American Psychologist*, 54 (7), 1999, S. 493–503.

Grant, Adam: *Originals. How Non-Conformists Move the World*. Viking, New York 2016.

Hall, Edward T.: *The Silent Language*. Doubleday, New York 1959. (Einführung der Begriffe „monochron“/„polychron“.)

Hari, Johann: *Stolen Focus. Why You Can't Pay Attention*. Crown, New York 2022.

Höcker, Anna / Engberding, Margarita / Rist, Fred: *Prokrastination. Ein Therapiemanual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens*. Hogrefe, Göttingen 2017.

Johansson, Fred u. a.: „Associations Between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden“. In: *JAMA Network Open*, 6 (1), 2023.

Kroese, Floor M. / Evers, Catharine / Adriaanse, Marieke A. / de Ridder, Denise T. D.: „Bedtime Procrastination. Introducing a New Area of Procrastination“. In: *Frontiers in Psychology*, 5, 2014, Art. 611.

Lembke, Anna: *Dopamine Nation. Finding Balance in the Age of Indulgence*. Dutton, New York 2021.

Levine, Robert V. / West, Laurie J. / Reed, Harry T.: „Perception of Time and Punctuality in the United States and Brazil“. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 38 (4), 1980, S. 541–550.

Mischel, Walter: *The Marshmallow Test. Mastering Self-Control*. Little, Brown, New York 2014. (Grundlage: die Verzögerungs-Experimente ab 1970.)

Newport, Cal: *Slow Productivity. The Lost Art of Accomplishment Without Burnout*. Portfolio, New York 2024.

Orben, Amy / Przybylski, Andrew K.: „The Association Between Adolescent Well-Being and Digital Technology Use“. In: *Nature Human Behaviour*, 3, 2019, S. 173–182.

Price, Devon: *Laziness Does Not Exist*. Atria Books, New York 2021.

Rosenbaum, David A. / Gong, Lanyun / Potts, Cory A.: „Pre-Crastination. Hastening Subgoal Completion at the Expense of Extra Physical Effort“. In: *Psychological Science*, 25 (7), 2014, S. 1487–1496.

Santella, Andrew: *Soon. An Overdue History of Procrastination*. Dey Street Books, New York 2018.

Shin, Jihae / Grant, Adam M.: „When Putting Work Off Pays Off. The Curvilinear Relationship Between Procrastination and Creativity“. In: *Academy of Management Journal*, 64 (3), 2021, S. 772–798.

Sirois, Fuschia M.: „Is Procrastination a Vulnerability Factor for Hypertension and Cardiovascular Disease? Testing an Extension of the Procrastination–Health Model“. In: *Journal of Behavioral Medicine*, 38, 2015, S. 578–589.

Sirois, Fuschia M. / Molnar, Danielle S. / Hirsch, Jameson K.: „A Meta-analytic and Conceptual Update on the Associations Between Procrastination and Multidimensional Perfectionism“. In: *European Journal of Personality*, 31 (2), 2017, S. 137–159.

Sirois, Fuschia M. / Nauts, Sanne: „Self-Compassion and Bedtime Procrastination: an Emotion Regulation Perspective“. In: *Mindfulness*, 2019. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2019/08/SiroisNauts2019.pdf>

Steel, Piers: „The Nature of Procrastination. A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure“. In: *Psychological Bulletin*, 133 (1), 2007, S. 65–94. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17201571/>

Thaler, Richard H. / Benartzi, Shlomo: „Save More Tomorrow. Using Behavioral Economics to Increase Employee Saving“. In: *Journal of Political Economy*, 112 (S1), 2004, S. 164–187.

Thompson, Edward P.: „Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism“. In: *Past & Present*, 38, 1967, S. 56–97.

Watts, Tyler W. / Duncan, Greg J. / Quan, Haonan: „Revisiting the Marshmallow Test. A Conceptual Replication“. In: *Psychological Science*, 29 (7), 2018, S. 1159–1177.

Young, Edward: *The Complaint, or Night-Thoughts on Life, Death, and Immortality*. London 1742–1745. (Quelle des Verses „Procrastination is the thief of time“.)

Schaubilder

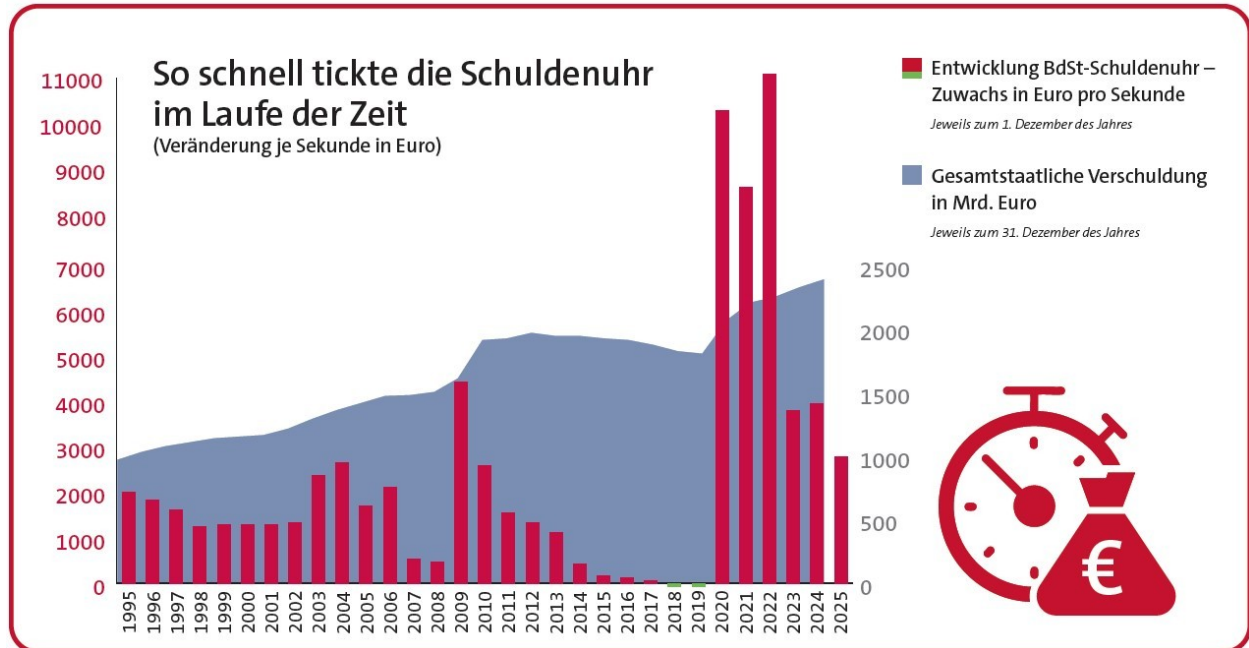
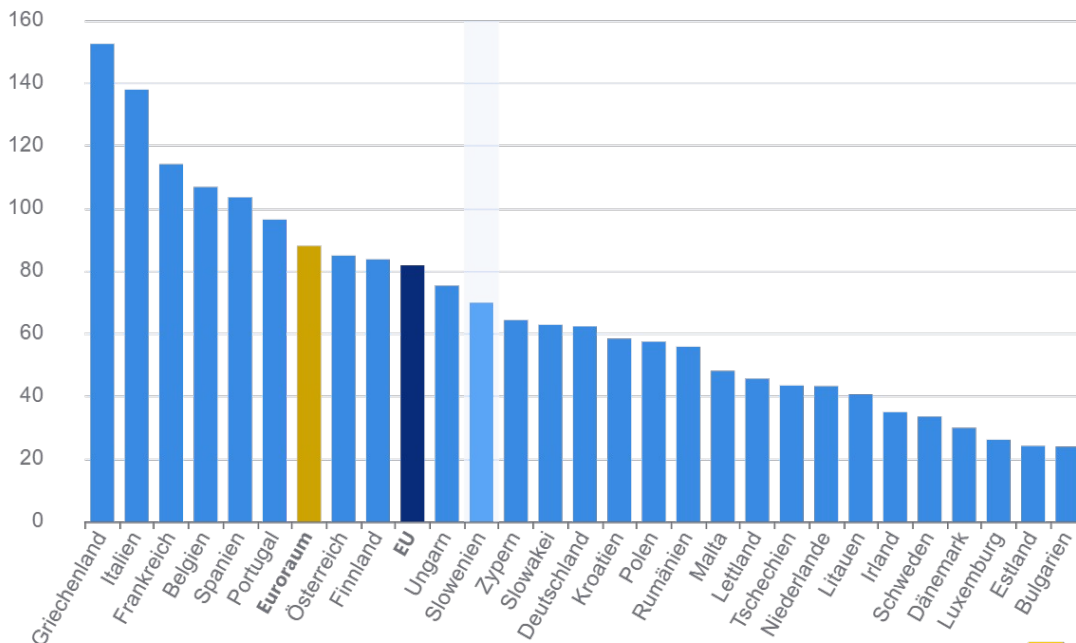


Schaubild 1: <https://www.steuerzahler.de/aktion-position/staatsverschuldung/schuldenuhr/>

Öffentlicher Bruttoschuldenstand im Verhältnis zum BIP, 2025Q1

In Prozentpunkten



eurostat

Schaubild 2: <https://ec.europa.eu/eurostat/de/web/products-euro-indicators/w/2-21072025-ap>