

Eieruhr gegen Aufschieberitis

Lebensweise Social Media statt roter Couch. Eine junge Eberswalder Psychologin gibt auf Instagram kostenlos Tipps für eine „gesunde Produktivität“. Dazu gehört auch ein Frosch zum Frühstück. Von Viola Petersson

Eigentlich müsste ich mich an die Steuererklärung setzen. Der Elan hält sich in Grenzen. Trotz festen Vorsatzes. Die Freundin ruft an, ob wir nicht etwas unternehmen wollen. Klar doch, die Steuererklärung kann warten. Ein bisschen Zeit ist schließlich noch. Kommt Ihnen das bekannt vor? Okay, vielleicht ist es nicht die Steuererklärung, sondern der Frühjahrsputz, das Aufräumen, die Bachelorarbeit, das Lernen für die Klausur, das Entrümpeln des Kellers ... Bis es am Ende, auf den letzten Drücker knapp wird mit der Zeit. Und man unter Stress gerät.

Das müsste nicht sein. Wenn es gelänge, den inneren Schweinehund zu überwinden. Und ins Handeln zu kommen. Psychologin Mara Pairan hat sich mit dem „Phänomen“ der Aufschieberitis intensiver beschäftigt. Kostenlos gibt sie Betroffenen etwa auf Instagram Tipps. Ebenso wie jüngst bei „Logo“ auf Kika im TV. Die 28-Jährige, die in Nordrhein-Westfalen aufgewachsen ist und seit knapp vier Jahren in Eberswalde lebt, nennt es den Weg zu einer „gesunden Produktivität“.

Denn die „Aufschieberitis“ habe zwei Seiten. Es ginge nicht allein um das Aufschieben von „Arbeit“, von Dingen, die erledigt werden müssen, wie eingangs beschrieben, es ginge ebenso um das Aufschieben von Genuss, von Erholung. Ja, auch diese Menschen würden „aufschieben“. Pairan, die in Leipzig Psychologie studiert hat (weil man damit, wie sie sagt, „ganz viel machen kann“) und gerade eine Ausbildung zur Psychotherapeutin absolviert, spricht in diesem Fall von einer „toxischen Produktivität“, die krankmachen könne. Die Ziele zu erreichen, ohne sich „kaputt zu schuften“, wie Pairan salopp formuliert, dabei wolle sie Betroffenen helfen. Sie auf dem Weg vom „Wollen“ zum „Erreichen“ begleiten. Mit Leichtigkeit. Und Betroffenen seien alle Altersklassen – vom Schüler bis zum Erwachsenen – ebenso wie alle sozialen Schichten. Darunter Studenten, Akademiker und Selbständige.

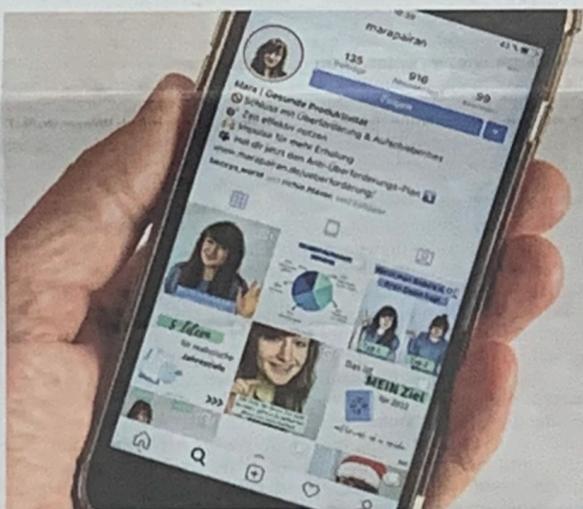
Schweinehund überlisten

Mitunter würden beim Aufschieben unliebsamer Arbeiten schon ein paar „Tricks“ helfen, um den Ausreden beizukommen, sagt die junge Frau. Etwa Zwischenschritte zu planen. Nicht gleich die „große Aufgabe“, das Ganze ins Visier zu nehmen. Oder eine Uhr zu stellen. Ist erst mal der Anfang gemacht, falle es vielen – ob klein oder groß – leichter weiterzumachen. Oder eine Empfehlung aus dem Zeitmanagement „Eat the frog“ (Iss den Frosch). Soll heißen: das Unangenehme zuerst. Gleich nach dem Frühstück oder sogar noch davor.

Für Instagram entwickelt Mara Pairan deshalb selbst Beiträge, Posts, die regelmäßig aktualisiert werden. Videos, Fotos, Grafiken. Reaktionen auf Kommentare. „Bisher gibt es ein wirklich positives Feedback“, so die angehende Psychotherapeutin. „Viele



Kennt sich als Psychologin und angehende Psychotherapeutin mit Aufschieberitis aus: Mara Pairan aus Eberswalde. Fotos: Thomas Burckhardt



Hilfe via Instagram: Mara Pairan postet regelmäßig auf ihrem Account Tipps und begleitet Betroffene.

freuen sich über genau diese kleinen Impulse.“ Impulse, wie sie sie etwa am Ende vorigen Jahres bei einer 21-Tage-Challenge gesetzt habe. Ein zweiter Live-Durchlauf mit persönlicher Betreuung sei für dieses Jahr geplant. Ebenso wie ein E-Book, das Interessierte zeit- und ortsunabhängig studieren können.

Klar, mitunter liegen die Probleme tiefer. Es gilt, die Ursache zu erforschen und eben Techniken, Strategien zu entwickeln. Dabei ginge es um Selbstmotivation,

Fragen eines effektiven Zeitmanagements, Wege aus akuter Überforderung. Dazu bietet Pairan auch Online-Kurse an. Diese digitalen Formate, die sozialen Medien böten die Chance eines niedrigschwelligeren Zugangs. Insbesondere für die Altersgruppe der 20- bis 40-Jährigen, die aus Sicht von Mara Pairan besonders belastet ist. „Einfach aufgrund der Mehrfachbelastung in dieser Lebensphase. Ausbildung, Beruf, Familie.“ Letztlich aber seien Instagram und die Webseite oder der

Newsletter nur zwei, drei Kanäle. Neben anderen.

Die selbständige Psychologin schöpft beim Coaching natürlich aus ihrem Fachwissen, aber auch aus praktischen Erfahrungen, die sie nach dem Studium, nach dem Master 2018, in unterschiedlichen Stationen gesammelt hat. Im Rahmen der Therapeuten-Ausbildung etwa in der Reha-Klinik Bernau sowie im Eberswalder Martin-Gropius-Krankenhaus sowie in einer psychotherapeutischen Praxis, einer Lehrpraxis in Eberswalde. „Ich lerne durch die Ausbildung wahnsinnig viel“, sagt Mara Pairan. In der Lehrpraxis sei sie mit den unterschiedlichsten Erkrankungen und Störungen konfrontiert. Parallel ist Pairan für den Berufsbildungsverein Eberswalde tätig und als Dozentin an der Hamburger Fern-Hochschule. Klingt alles nach einem sehr guten Zeitmanagement. Und strukturiertem Arbeiten. Aber damit kennt sich Mara Pairan ja aus.

Aufschieberitis also „nur“ ein Problem der anderen? Ihrer Klientel? Nein, gesteht die junge Frau. Mara Pairan kennt das Vertagen auch aus eigenem Erleben. Sie gehörte zu jenen, die „das Angenehme aufschieben“. Das Studium habe sie beispielsweise in der Regelstudienzeit „durchgezogen“. Sehr stringent. Sie habe das „Nichtstun lernen“ müssen. Das Aushalten von Ruhe. Und wisse jetzt, wie schön es ist. An ihrem Geburtstag etwa arbeite sie heu-

te grundsätzlich nicht mehr. „Das war ein großer Schritt für mich.“ Ein Erfolg.

Und mit Blick auf die Corona-Pandemie betont sie, dass es gerade jetzt wichtig sei, auf sich selbst zu achten. Und zu schauen: Was brauche ich? Sich das Bedürfnis bewusst machen und die Strategie der aktuellen Situation anpassen. „Flexibel bleiben“, so ihr Ratschlag.

Das versteht man unter Prokrastination

Was du heute kannst besorgen, das verschiebe ruhig auf morgen. Das ist sozusagen die Devise jener Menschen, die an Aufschieberitis leiden. Die extreme Form davon, das pathologische Aufschiebverhalten nennen Fachleute Prokrastination. Ständiges Aufschieben werde von den Betroffenen und ihrer Umgebung oft für persönliche Willensschwäche gehalten oder als Faulheit angesehen, so die Prokrastinationsambulanz der Uni Münster. Vielmehr handele es sich um ein ernsthaftes Problem der Selbststeuerung, um eine ernstzunehmende Arbeitsstörung, die sowohl private Alltagsaktivitäten als auch schulische, akademische und berufliche Tätigkeiten betrifft. Eine Beeinträchtigung des Leistungspotenzials kann die Folge sein. Für die Behandlung eigenen sich Experten der Uni Münster zufolge Ansätze der kognitiven Verhaltenstherapie am besten.