



BILD PETER FALKNER/SPL/KEYSTONE

Die wirklich dringenden Sachen kommen auch ein zweites und ein drittes Mal. Wer gelassen liegen lässt, lebt glücklicher.

«Dinge aufschieben ist keine Schwäche»

Selbstdisziplin, sagt die Autorin Kathrin Passig, mache weder erfolgreich noch glücklich. Und dass man Aufgaben liegen lässt, sei ganz natürlich.

Mit Kathrin Passig* sprach Andrea Schafroth



Frau Passig, im Januar sind die Leute noch voller Vorsätze und Hoffen, alles Aufgeschobene nun wirklich anzupacken. Aus Ihrer Sicht eine Energieverschwendung?

Jedenfalls für die Zielgruppe unseres Buchs, die notorischen Aufschieber. Sie neigen ohnehin dazu, sich viel zu viele Vorsätze zu machen. Spätestens wenn man sich etwas mehr als dreimal erfolglos vorgenommen hat, ist es sinnvoller, den Grund dafür zu erforschen, als den Vorsatz ein viertes Mal zu fassen.

Für die Tendenz zum Aufschieben gibt es den Fachbegriff Prokrastination vom lateinischen «crastinus» – dem morgigen Tag zugehörig. Gibt es viele Prokrastinierer?

Die Prokrastinationsforschung ist ein junges Fach, aber Studien zufolge gelten 20 bis 25 Prozent der Leute in modernen Gesellschaften als harte Prokrastinierer.

Und stehen deshalb als unfähig oder faul da?

Das Aufschieben von Aufgaben wird gerne als schlechte Angewohnheit dargestellt, dabei deutet die Forschungslage darauf hin, dass die Neigung zur Prokrastination ein Wesenszug ist und sich im Laufe des Lebens kaum verändert.

Sie schreiben aber auch, dass die Tendenz zum Aufschieben mit den wachsenden gesellschaftlichen Anforderungen zu tun hat.

Ein Phänomen unserer Zeit ist ja die immer häufiger gestellte Diagnose des Hyperaktivitätssyndroms ADS. Man könnte das auch andersrum betrachten und von einer ADS-isierung durch die Gesellschaft sprechen: Wir sind heute in jedem Lebensbereich mit unzähligen Möglichkeiten, aber auch mit komplexen Anforderungen konfrontiert. Für jede Sache, die ich anpacke, muss ich x andere aufschieben.

Ein Kapitel des Buches handelt von der technischen Überforderung.

Ich bin ja selbst froh, dass es das alles gibt. Aber der technische Fortschritt hat uns etliche Zumutungen in Geräteform gebracht, denken Sie an Ticketautomaten oder an die Bedienung gewisser Handys. Hinzu kommen die heute schier unbegrenzten Ablenkungsmöglichkeiten, die gerade für Aufschieber verlockend sind.

Können Sie mir Beispiele nennen?

Die ganzen Communities wie Facebook oder Twitter: Die Pflege der virtuellen «Freunde» kann zum Vollzeitjob ausarten. Oder Wikipedia: Man will nur kurz was nachschlagen, folgt ein paar Links, und zwei Stunden später weiss man die Antwort zwar immer noch nicht, dafür aber alles über den Babylonischen Kalender.

Was nicht nur schlecht ist.

Ein berühmtes Beispiel für Erfolg durch Prokrastination ist Linus Thorvalds, der das Betriebssystem Linux erfunden hat, anstatt zügig sein Studium zu Ende zu bringen. Man muss unterscheiden zwischen guter und schlechter Prokrastination. Schlecht ist, wenn die Ersatzhandlung zu einer Art Strafkolonie wird, also jemand, anstatt an seiner Diplomarbeit zu arbeiten, sämtliche Bilderrahmen in der Wohnung abstaubt.

Was schieben die Leute am ehesten auf?

Wenn etwas gleichzeitig als langweilig, unerfreulich und sinnlos empfunden wird, steigen die Chancen, dass wir es aufschieben. Die Steuererklärung ist so ein Beispiel.

Was schieben Sie auf?

Alles Mögliche. Aber inzwischen habe ich mein Leben ganz gut im Griff. Ich nehme mir keine grossen Dinge mehr vor, wie dass ich ab morgen jeden Tag joggen gehe. Und ich habe einiges outgesourct. So habe ich eine Frau angestellt, die bei mir zu Hause all das unsortierte Papierzeug – ich habe starke Messie-Tendenzen – wunderbar in Aktenmappchen ordnet.

Führen Sie To-do-Listen?

Fast gar nicht mehr. To-do-Listen funktionieren für mich nur, wenn ich sie nicht als Aufforderung verstehe, sondern als Überblick verwende. Ich schaue meine Listen nur an, um die erledigten Punkte durchzustreichen. Das ist ein tolles Gefühl, wenn ich dann auf einen Schlag zehn Dinge durchstreichen kann.

Nach dem Motto, das meiste erledigt sich von selbst?

Einiges hat sich erübrigt, weil es inzwischen zu spät ist. Bei vielem stelle ich aber fest, dass ich es unbewusst erledigt habe.

Sie plädieren fürs bewusste Liegenlassen?

Ein erfolgreicher Schweizer Manager hat mir gesagt, dass er fast alles erst einmal liegen lasse. Die wirklich dringenden Sachen kämen auch ein zweites und drittes Mal.

Es gibt offensichtlich Prokrastinierer, die ihren Wesenszug gelassen nehmen?

Ja, mein Mitautor Sascha Lobo ist auch so einer, er leidet nur an den praktischen Folgen des Aufschiebens, etwa den vielen Mahnbriefen. Ich dagegen habe 22 Semes-

ter lang studiert, weil ich die meiste Zeit mit Selbstvorwürfen verbracht habe. Für Prokrastinierer ist ihr schlechtes Gewissen oft hinderlicher als die Neigung selbst.

Bernhard Bueb, der Verfasser des Buches «Lob der Disziplin», den Sie auch erwähnen, würde Ihre lange Studienzzeit eher auf einen Mangel an Selbstdisziplin zurückführen.

Sascha und ich glauben, dass Selbstdisziplin die Überwindung der eigenen, intuitiven Intelligenz ist. Ständig innere Widerstände zu überwinden, macht weder erfolgreich noch glücklich.

Verstehen Sie Ihr Buch auch als Gesellschaftskritik?

Wir schwimmen sicher gegen den Trend der Vorstellung an, dass man zeitlich und in allen Lebensbereichen an sich arbeiten soll. Dass es unsere eigene Schuld ist, wenn wir nicht mit allen Anforderungen des Alltags zurecht kommen, und dass wir uns selbst ändern müssen, anstatt Änderungen an der Gesellschaft oder doch zumindest ihren Ticketautomaten zu verlangen.

Und dieser Vorstellung haben wir die Ratgeberflut zu verdanken?

Ich selbst habe zwei Jahre lang mit Begeisterung Produktivitätsblogs gelesen. Heute ist mir klar, dass die Leute von solchen Ratgebern überfrachtet werden mit grossen Plänen, die man erreichen könnte, sollte, müsste.

Warum sind Ratgeber so erfolgreich?

Weil sie suggerieren, dass man alles im Griff haben kann. Sie geben den Leuten aber auch das schlechte Gefühl, dass alle anderen es schaffen, David Allens Bestseller «Wie ich die Dinge geregelt kriege» komplett durchzulesen und alles umzusetzen. Dabei haben die den Ratgeber genauso aus schlechtem Gewissen gekauft und lassen ihn auch ungelesen rumliegen.

Gilt das nicht auch für Ihren Ratgeber wider die Selbstdisziplin?

Unser Buch bietet ja keine 20-Schrittlösungen. Aber herumliegen darf es trotzdem. Es wäre ja geradezu fahrlässig, wenn man ein Buch übers Aufschieben sofort lesen würde.

Aber es gibt doch diese wahnsinnig effizienten Menschen, die alles mit links schaffen.

Bei den meisten sieht es nur so aus. Ich habe während der Recherche zu meinem Buch nur drei Leute getroffen, die von sich gesagt haben, dass sie keinerlei Aufschiebeprobleme haben, aber auch nur in einem bestimmten Bereich: zwei davon übrigens beim Schreiben. Die setzen sich hin, schreiben den ersten Satz, den Text, den letzten Satz und schicken das Manuskript 14 Tage vor dem Abgabetermin weg. Sie führen das allerdings nicht auf ihre Selbstdisziplin zu-

rück, sondern sagen, dass es ihnen einfach keinerlei Mühe bereite.

Besteht nicht die Gefahr zur Schludrigkeit, wenn man alles in letzter Minute macht?

Bei diesem Buch war die Alternative, dass es 90 Prozent von dem enthält, was ich gerne drin hätte, oder dass es gar nicht erscheint. Prokrastinierer sind besonders anfällig für die Idee, nicht nur die gerade anstehende Aufgabe zu lösen, sondern gleich eine noch viel grossartiger, gründlichere, aufwändigere Lösung zu finden. Ein Beispiel: Ich suche ein Blatt auf meinem Schreibtisch, stelle fest, dass man eigentlich gleich den Schreibtisch aufräumen sollte oder noch besser das ganze Büro. Dann beginne ich, in irgendeiner Schublade die Schraubenzieher zu ordnen. Nach einer halben Stunde verliere ich die Lust, habe aber das Blatt immer noch nicht gefunden.

Sind Deadlines nicht auch Disziplinierung?

Es geht dabei nicht um Selbstdisziplin als Fertigkeit, die man zu erlernen hat. Deadlines sind einfach praktische Hilfsmittel. Wir sagen ja nicht, dass man nichts von dem erreichen soll, was man sich vornimmt, sondern seine Prioritäten und Möglichkeiten kennen sollte. Wenn ich will, dass es mein Buch gibt, hat das für mich Priorität vor dem Punkt, dass es für mich mühsam wird, es zu schreiben.

Sie nennen auch Ritalin als Hilfsmittel. Propagieren Sie damit nicht doch die Anpassung an die Forderung nach steter Effizienz?

Wir wollten ein Medikament nicht einfach ausklammern, das manchem Menschen helfen kann, wenn er übermorgen einen Vortrag halten muss. Es gibt ganz unterschiedliche Lösungen für ganz unterschiedliche, konkrete Probleme. Mein Freund hat mir zum Beispiel zu Weihnachten vor einem Jahr einen Lichtschalter geschenkt, mit dem das Licht nur angeht, wenn ich einen Schlüssel reinstecke, der wiederum an meinem Hausschlüsselbund hängt. Weil ich den Hausschlüssel oft die ganze Nacht an der Haustür hängen lasse und meine Nachbarn dann morgens um sieben klopfen, um ihn mir zu überreichen.

Aber Sie haben den Schalter noch nicht eingebaut?

Naja, ich müsste ihn mir vielleicht besser einbauen lassen. Aber was ich sagen will: Ich kann bis zur Rente jedes Jahr den hoffnungslosen Vorsatz fassen, meine Schlüssel nicht mehr stecken zu lassen, oder mir eine technische Lösung für mein Problem suchen.

* Kathrin Passig ist Autorin und Geschäftsführerin der Zentralen Intelligenz Agentur in Berlin. Sie verfasst hauptsächlich Sachbücher und hat 2006 den Klagenfurter Ingeborg-Bachmann-Preis gewonnen. Ihr neuestes Buch «Die Dinge geregelt kriegen, ohne einen Funken Selbstdisziplin» hat sie zusammen mit ihrem Kollegen Sascha Lobo verfasst. (Rowohlt 2008, 39,90 Fr.)

Häppchen, Schwitello und andere Reste

TA-Leser und -Leserinnen sind unserem Aufruf gefolgt und haben uns ihre liebsten Rezepte aus Essensresten zugeschickt. Wir stellen eine Auswahl vor.

Apérohäppchen aus Fondue

Mehrere Leser berichten, dass sie von gewissen Mahlzeiten absichtlich mehr kochen, damit sie aus den Resten noch ein zweites Gericht zaubern können. Familie Caviglia kauft beispielsweise immer sehr grosszügig Fondue-Mischung ein. Was sie davon nicht beim ersten Mal aufessen mag, wird auf Backpapier 5 bis 8 Millimeter dick ausgestrichen, solange das Fondue noch flüssig ist. Erkalten lassen sich so handliche Käsescheiben zuschneiden, die man problemlos im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahren kann, im Tiefkühler noch länger. Daraus entstehen bei Gelegenheit Käseschnitten im Backofen. Noch pragmatischer geht Luce Kraft vor: Das Fondue direkt auf Brotscheiben streichen und so einfrieren. Mit Baguette-Scheiben entstehen so wunderbare Apéro-Häppchen für einen anderen Tag.

Stafettenkochen

So nennt Dieter Kuhn aus Wohlen das Kochen mit Resten. Eine besonders einfache Stafette ist diese: Übrig gebliebene Teigwaren (oder Trockenreis) mischt er reichlich gehackte Petersilie sowie etwas Crème fraîche bei, salzt das Ganze, und schon hat er im Nu ein kaltes Gericht aus Essensresten zubereitet.

Risotto mit Poulet

Damit Xaver Waldispühl aus Beggingen auch sicher voriges Poulet im Haus hat, schlägt er vor, man solle doch ein ganzes, gegrilltes Hähnchen am Stand kaufen, davon aber nur die Schenkel verzehren und den Rest im Kühlschrank bis zum nächsten Tag aufbewahren. Dann trennt man das Fleisch von den Knochen und zerrupft es, besteckt eine halbierte Zwiebel mit Lorbeer und Nelken und hackt ein paar Knoblauchzehen klein. Nebenbei setzt man 1 Liter Bouillon auf. Dann dünstet man den Knoblauch in etwas Olivenöl an, gibt 300 g Reis und das Pouletfleisch dazu, löst alles mit Weisswein ab, gibt die präparierten Zwiebeln dazu, ebenso gehackte Petersilie und Salbei. Nun heisst es eine knappe halbe Stunde rühren und jeweils etwas Bouillon nachschütten, bis die Bissfestigkeit stimmt.

Schwitello tonnato

Einfach, aber effektiv auch dieser Vorschlag von Buti Kuratli: Aus Schweinebraten mach «Schwitello tonnato». Das Fleisch in möglichst dünne Scheiben schneiden, mit einer Thonsauce übergiesen und mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Serviert mit Zitronenscheiben und Kapern, denkt «garantiert niemand beim Essen an Reste».

Sauerkraut-Rouladen

Selbst aus Sauerkraut lassen sich weitere Gerichte basteln. Brigitte Denier siebt es gut ab (Saft nicht weggessen) und mischt übrig gebliebene Wurst und Speck, klein geschnitten, darunter. Das Ganze streicht sie dann auf einen Pastateig (ausgewallt gekauft) und rollt diesen auf. Von dieser Roulade schneidet sie 4 cm breite Stück ab und brät sie beidseitig kurz scharf an. Abgelöscht wird das Ganze mit dem Saft vom Sauerkraut, den sie mit etwas Apfelsaft oder Weisswein streckt, und lässt alles 15 Minuten ziehen.

Käsekuchen

Eine Leserin möchte das Rezept für den im TA vom 30. 12. 2008 abgebildeten Käsekuchen haben: Für den Biskuitboden einfach 100 g alte Kekse zerbröseln (in eine Plastiktüte stecken und mit dem Wallholz draufhauen geht am schnellsten). Die Krümel mit 40 g Butter (zimmenterperiert) vermengen und in eine Keksform streichen. Für die Kuchenmischung folgende Zutaten der Reihe nach mit dem elektrischen Mixer vermengen: 1 Packung Philadelphia, 100 g Zucker, 2 Eier, 1 Packung Mascarpone, 3 EL Mehl, ein wenig Backpulver und etwas Zitronensaft. Auf den Biskuitbelag giessen und rund 45 Minuten bei 170 Grad backen. Abkühlen und aus der Form nehmen. Roger Zedi

Diese und weitere Rezeptvorschläge auf <http://leben.tagesanzeiger.ch>