

ALLES BRAUCHT SEINE ZEIT



Nicht kopflos reagieren und gleich losstürmen. Eine Idee erst mal reifen lassen. Sogar wichtige Aufgaben eine Weile liegen lassen. Diese Art des Aufschiebens bringt viele Vorteile, stellte Caroline Buijs fest. Es kommt nur darauf an, die Dinge richtig anzugehen

NICHT ALLES MUSS IMMER SCHNELL ODER
SOFORT GESCHEHEN. MANCHMAL BRAUCHT
ETWAS NOCH ZEIT ZUM REIFEN



Damals, als ich gerade mein Studium abgeschlossen hatte, wusste ich nicht, was ich nun eigentlich anfangen sollte. Ich hatte Niederländisch studiert, was mir eine so große Bandbreite an Möglichkeiten bot, dass ich mich überfordert fühlte, mich für keinen beruflichen Weg entscheiden konnte. Also reiste ich erst mal drei Monate lang herum. Anschließend bekam ich zufällig eine Stelle bei dem Reisebüro angeboten, in dem ich den Urlaub gebucht hatte. Tief im Inneren wusste ich durchaus, was ich wollte – nämlich Journalistin werden. Aber diese Möglichkeit zog ich gar nicht in Betracht. Ohne auch nur einen Versuch zu wagen, hielt ich mich für nicht gut genug. Sogar als ein Freund von mir zwei Jahre später den Weg in den Journalismus schaffte und mir eine Stelle bei einem Wochenblatt besorgen wollte, lehnte ich ab. Ich war zu unsicher. In dem Reisebüro, bei dem ich gelandet war, schrieb ich zwar Texte, aber mehr Autorschaft traute ich mir nicht zu. Bis ich Jahre später von meiner Schwester einen Workshop geschenkt bekam: „Berufliche Entwicklung. In einem Tag auf Kurs“. Nachdem wir schon einen halben Tag Gespräche geführt hatten, fragte mich die Beraterin: „Wäre Schreiben denn nichts für dich?“ – „Nein“, antwortete ich betreten, „das kann ich nicht.“ – „Nun, dann solltest du es gar nicht erst versuchen“, erwiderte sie so spontan, dass ich eine Weile brauchte, bis mir ein Licht aufging. Es war natürlich ironisch gemeint, denn schreiben konnte ich ja durchaus. Sie fuhr fort: „Wenn du glaubst, es nicht zu können, dann könntest du es doch vielleicht lernen?“ Das war seltsamerweise genau der Schubs, den ich brauchte. Der Wunsch, Journalistin zu werden, hatte

13 Jahre lang in mir geschlummert, und plötzlich, nach diesem Workshop, war ich bereit, es zu versuchen. Nach einem Jahrzehnt des Aufschiebens fing ich an, mein Ziel zu verfolgen. Ich hatte das Glück, sofort einen großen Auftrag angeboten zu bekommen. Und besaß endlich den Mut, meine Stelle zu kündigen und als freiberufliche Journalistin zu arbeiten.

DER SINN DES AUFSCHIEBENS

Manchmal ist es besser, nicht direkt zu handeln, sondern über eine Idee oder einen Gedanken erst gründlich nachzudenken, bevor man zur Tat schreitet. Für mich brachte es mehrere Vorteile, die Erfüllung meines Berufswunsches hinauszuschieben: Ich lernte in der Zwischenzeit, nicht mehr auf die innere Stimme zu hören, die mir einredete, ich könne nicht schreiben. Ich lernte außerdem, in anderen Lebensbereichen mehr zu wagen, mich auf mein Bauchgefühl zu verlassen. Als ich dann bereit war, wirklich mit dem Schreiben mein Geld zu verdienen, konnte ich die Dinge, die ich unterwegs gelernt hatte, nutzen.

Nicht alles muss immer schnell oder sofort geschehen. Manchmal braucht etwas noch Zeit zum Reifen. Doch das zuzulassen gelingt uns oft nicht gut, denn wer würde nicht ungeduldig, wenn die Antwort auf eine WhatsApp oder eine E-Mail zu lange auf sich warten lässt (soll heißen: länger als eine halbe Stunde)? Dinge liegen zu lassen hat ein negatives Image. „Etwas auf die lange Bank schieben“ wird gleichgesetzt mit Faulheit, mit Drückbergerei. Doch diese negative Sicht ist zu einseitig. Die griechische Mythologie beweist eindrucksvoll, was ein Aufschub bewirken kann. Penelope ➡➡

IM SCHNECKENTEMPO

Wir fanden die langsamen Kriechtiere so passend für unsere Geschichte, dass wir sie von dem Fotografen Vyacheslav Mishchenko porträtieren ließen. Dem aus der Ukraine stammenden Künstler gelangen diese beinahe surrealen Schneckenaufnahmen. Er guckte genau hin, kam den Tieren ganz nah. Alle Fotos sind vollkommen echt, nichts daran ist bearbeitet. „Man braucht ein wenig Glück und sehr viel Geduld“, so Vyacheslav. „Ich fotografiere oft auch Insekten, aber Schnecken sind meine Lieblinge. Sowohl ihre Gestalt als auch ihr Verhalten sind außergewöhnlich. Sie haben etwas Magisches.“ Mehr auf vmishchenko.com oder auf Facebook: Vyacheslav-Mishchenko



MIT GEPFLEGTEM NICHTSTUN STELLT SICH DER RICHTIGE ZEITPUNKT, DINGE ZU ERLEDIGEN, MEISTENS GANZ VON SELBST EIN

etwa muss zwanzig Jahre auf ihren Mann Odysseus warten, der im Trojanischen Krieg kämpft, und sich währenddessen vor aufdringlichen Verehrern schützen. Der Druck, sich neu zu verheiraten, wächst, vor allem nachdem man ihr erzählt hat, dass Odysseus tot sei. Um die Entscheidung so lange wie möglich hinauszuzögern, denkt sich Penelope eine List aus: Sie wolle so lange warten, wie sie an dem Totentuch für ihren Vater Laertes webe. Doch in der Nacht trennt sie die Arbeit des Tages wieder auf, und Odysseus kehrt rechtzeitig zurück, bevor sich Penelope mit einem anderen verheiraten muss. Auch Scheherazade, die Erzählerin der Geschichten in *Tausendundeine Nacht*, profitiert von der Taktik des Hinauszögerns. Indem sie nachts dem Sultan eine Geschichte erzählt, die morgens noch nicht fertig ist, erreicht sie, dass ihre Hinrichtung um einen weiteren Tag aufgeschoben wird, denn der Sultan will wissen, wie es weitergeht. In der Nacht darauf beginnt Scheherazade gleich mit einer noch spannenderen Geschichte, und so fährt sie 1001 Nacht lang fort, bis der Sultan sie begnadigt und sie zusammen noch lange und glücklich leben. Im Grunde führt Scheherazade damit den Vorläufer des Cliffhangers ein, wie er heute bei Serien üblich ist. Deshalb gelingt es mir nie, nach einer Folge von *House of Cards* das Gucken der nächsten aufzuschieben – aber das nur am Rande.

MAL SCHAUEN, WAS SICH ERGIBT
Oft findet man keine Ruhe, bis eine Aufgabe komplett zu Ende gebracht, alles erledigt ist und man die Sache abhaken kann. Dabei könnte man sich auch fragen: Warum muss eigentlich alles sofort geregelt werden? Mit

gepflegtem Nichtstun stellt sich der richtige Zeitpunkt, um etwas zu tun, meist von selbst ein, und so manche dringende Arbeit erübrigt sich komplett, wenn man sie nur etwas liegen lässt. Oft verändert sich die Aufgabe mit der Zeit, oder sie wird überflüssig. Praktische Probleme lösen sich nicht selten von selbst. Warum beispielsweise ergreifen wir sofort hektische Maßnahmen, wenn die Tochter oder der Sohn wegen eines Konzepttages in der Kita oder einer Schulkonferenz anderweitig betreut werden müssen? Aufschieben ist oft die bessere Taktik. Früher war das vor allem ein Leitspruch meines Mannes, heute kann ich mich dem teilweise anschließen. Denn in der Tat: In neun von zehn Fällen wird die Konferenz sowieso verschoben, oder es bietet sich von selbst eine Lösung an, zum Beispiel dass Freunde meiner Kinder mit ihren Familien zum Strand fahren und meine Kinder mitkommen können.

Einer meiner früheren Kollegen war immer ein unglaublicher Macher, hat sich jedoch in den letzten Jahren sehr verändert: „Ich habe mal geglaubt, alles sofort erledigen zu müssen. Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen – das war mein Motto. Nicht nur bei der Arbeit, ganz allgemein. Das ging mir manchmal selbst auf die Nerven und meiner Umgebung sicher ebenfalls. So scheuchte ich die Kinder auch sonntagsmorgens herum, obwohl sie lieber in Ruhe entspannen wollten. Vielleicht war das sogar einer der Gründe für meine Scheidung. Ich machte meine Exfrau mit meiner Hektik total verrückt. In den letzten Jahren hat sich meine Lebenseinstellung gewandelt, auch weil ich mich in Achtsamkeit übe.

Nicht jedes Problem verlangt prompt eine Lösung – ich versuche, es erst einmal in Ruhe zu betrachten, mich einzufühlen und zu spüren, wo es zwickt. Man kann das Trödelei nennen, aber ich lasse mir einfach mehr Zeit mit meinen Entscheidungen und warte ab, was sich ergibt. So entstehen viele besondere Momente, die ich sonst nicht erlebt hätte.“

ERST MAL BIS ZEHN ZÄHLEN

Als Kind berührte mich die Geschichte eines kleinen Mädchens, das mit einem einfachen Trick lernte, nicht bei jeder frustrierenden Erfahrung um sich zu schlagen und auszuflippen. Bevor sie mit ihrem Wutanfall loslegte, sollte sie jedes Mal erst bis zehn zählen. Selbst wenn dieser Kniff einmal nicht hilft, ist die Strategie an sich nützlich, kurz Zeit gewinnen, erst einmal tief durchatmen, bevor man vielleicht überstürzt reagiert. Wie viel Ärger man sich ersparen kann, wenn man nicht allzu impulsiv auf eine unverschämte Mail antwortet! Vielleicht weil genau in der Zeit, in der man seine Reaktion aufschiebt, bereits eine Entschuldigung des Absenders eintrifft. Oder man nähere Informationen bekommt, durch die man die Mail besser versteht. Manchmal ist es natürlich mühsam, nicht auf seine Impulse zu hören und gleich eine saftige Antwort abzuschicken, denn Stresshormone wie Adrenalin drängen uns zum Aktionismus. Der Gesundheitswissenschaftler William Gerin hat in einem Experiment an der Universität von Columbia herausgefunden, dass wir allein durch die Erinnerung an ein ärgerliches Ereignis körperlich sehr gestresst reagieren: Puls und Blutdruck steigen, Stresshormone werden ausgeschüttet, wir wollen

sofort losstürmen. Gerin hat die Personen, die an seiner Studie teilnahmen und schon ziemlich wütend waren, später in ein Wartezimmer geschickt, wo sie Zeitschriften lesen, Gesellschaftsspiele machen und bunte Postkarten an einer Pinnwand betrachten konnten. Durch die paar Minuten Pause und eine Beschäftigung mit scheinbar nebensächlichen Dingen vergaßen die Personen ihren Ärger schnell, waren nach kurzer Zeit auch körperlich wieder entspannt und konnten so angemessen und freundlich reagieren. Egal ob man sich also einen Kaffee macht, etwas liest oder mit dem Haustier spielt – ein kurzer Moment der Ablenkung von einem Problem kann viel relativieren. Oder wie eine chinesische Weisheit es ausdrückt: „Ein Augenblick der Geduld kann vor Unheil bewahren, ein Augenblick der Ungeduld kann vieles zerstören.“

NUR EINEN SATZ SCHREIBEN

Natürlich bringt uns Aufschieben nicht in jedem Fall weiter. Gerade Leides wie die Steuererklärung oder lästigen Schriftkram lässt man gern endlos liegen. Und manchmal bereitet es schier unüberwindliche Schwierigkeiten, eine Aufgabe überhaupt in Angriff zu nehmen. Ein Problem, das besonders unter Menschen in kreativen Berufen weit verbreitet ist – und unter Studenten, von denen 60 Prozent darüber klagen, dauernd etwas aufzuschieben. Das hängt mit unserer Neigung zusammen, auf Dinge, die uns schwer oder unangenehm erscheinen, mit Angst zu reagieren und dann in eine Blockade zu verfallen, sagt der Psychologieprofessor Robert Maurer. Deshalb sei es sinnvoll, große Aufgaben in viele fast absurd kleine



Schritte aufzuteilen, sodass Angst und Blockaden gar nicht erst aufkommen. Eine halbe Seite in einem Fachbuch lesen, zwei Rechnungen bearbeiten, einen Satz einer Kurzgeschichte schreiben, das genüge. Oft seien die langsamen, zögerlichen Schritte ein Weg, wie wir etwas beginnen können – und uns dabei dennoch freundlich behandeln. Meist machen wir dann freiwillig noch weiter, denn wenn wir erst einmal bei der Sache sind und Freude daran haben, warum sollten wir dann noch aufhören?

Auch Ablenkungen wie fernsehen, im Netz surfen oder mit dem Handy spielen sind gefürchtete und bekannte Verzögerungsmethoden. Der Schriftsteller Jonathan Franzen griff zu drastischen Mitteln, um so etwas während seiner Arbeit an dem Roman *Freiheit* zu vermeiden: Er zog sich in ein schalldichtes Zimmer zurück und verschloss den Internetanschluss an seinem Laptop mit Klebstoff (WLAN war noch kein Thema), um den Verlockungen des Surfens nicht zu erliegen. Auch sehr nützlich, wenn man zum Hinausschieben neigt: kritisch zu betrachten, vor welcher Art von ➔

AUSZEIT QUER DURCH EUROPA

Vielen von uns ist es so gegangen. Nach dem Studium haben wir den Eintritt ins Arbeitsleben noch etwas aufgeschoben, indem wir herumreisten. Auch wenn uns das vielleicht nicht bewusst ist: Diese Idee schließt an eine Tradition an, die vom 18. bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts in gehobenen Kreisen gang und gäbe war. Junge Männer an der Schwelle zum Erwachsenwerden unternahmen mit der Kutsche eine Rundreise durch Europa, bevor sie der Ernst des Lebens einholte. Sie lernten als Teil ihrer Ausbildung die klassischen Künste kennen, doch natürlich war es auch eine gute Methode, sich fern der Heimat die Hörner abzustoßen und ein wenig reifer zu werden.





EINS NACH DEM ANDEREN

Manchmal ist es sinnvoll, eine große, bedrängende Aufgabe in kleinere Projekte aufzuteilen. Der Philosoph John Perry zitiert in seinem Buch eine Anekdote der Autorin Anne Lamott: „Vor 30 Jahren versuchte mein älterer Bruder, damals zehn Jahre alt, ein Referat über Vögel zu schreiben. Er hatte dazu drei Monate Zeit gehabt, und nun musste er es am nächsten Tag abgeben und halten... Er saß am Küchentisch, den Tränen nahe, umgeben von Ringbuchblättern, Bleistiften und ungeöffneten Büchern über Vögel. Er war wie gelähmt von der riesigen Aufgabe, die vor ihm lag. Da setzte sich mein Vater neben ihn, legte ihm den Arm um die Schultern und sagte: ‚Vogel für Vogel, mein Sohn. Einer nach dem anderen.‘“

Aufgaben man sich drückt. Sind sie wirklich notwendig? Muss man sie unmittelbar erledigen oder kann man es auch noch später tun? Gibt es Leute, die einem dabei helfen können? Oft merkt man dann, dass der Druck, den man fühlt, gar nicht von außen kommt, sondern dass man ihn sich selber macht.

GUCKEN, WAS PASSIERT

John Perry, Philosophieprofessor an der Universität von Kalifornien und bekennender Liegenlasser, schrieb eine hinreißende Ode an das Aufschieben mit dem Titel *Einfach liegen lassen*. Das kleine Buch vom effektiven Arbeiten durch gezieltes Nichtstun. Als Inspirationsquelle beruft er sich auf ein Zitat des Kolumnisten Robert Benchley. Dieser behauptete 1930, dass „jeder eine bestimmte Menge Arbeit verrichten kann, vorausgesetzt, es ist nicht die Arbeit, von der erwartet wird, dass er sie in diesem Moment erledigt“. Alle Liegenlasser schieben Dinge hinaus, die sie tun müssen. Strukturiertes Liegenlassen ist die Kunst, diese negative Angewohnheit für sich arbeiten zu lassen, so Perry. Der wichtigste Gedanke dahinter ist, dass das Hin-

ausschieben nicht bedeutet, dass man überhaupt nichts tut. „Um ein Überflieger zu sein, arbeite stets an etwas Wichtigem, um zu vermeiden, etwas zu tun, das noch wichtiger ist.“

Perry gibt ein schönes Beispiel. Er erzählt von der Zeit, als er und seine Frau als Aufsicht für das Studentenwohnheim der Universität Stanford auf dem Campus wohnten: „Abends, wenn ich eigentlich hätte Klausuren korrigieren müssen oder Vorlesungen vorbereiten, verließ ich unser kleines Haus neben dem Studentenwohnheim und ging in den Gemeinschaftsraum. Dort spielte ich Tischtennis mit den Studierenden oder redete in ihren Zimmern mit ihnen über Dinge, die sie beschäftigten. Manchmal saß ich auch nur da und las die Zeitung. Dadurch kam ich in den Ruf, ein toller Aufsichtslehrer zu sein, einer der wenigen Dozenten, der Zeit mit den Studis verbrachte und sie wirklich kennenlernte.“ Effektives Hinausschieben bedeutet Perry zufolge also nicht, dass man sich nur wenige Aufgaben vornehmen sollte. Je weniger Aufgaben man hat, desto wichtiger erscheinen sie einem nämlich, und die einzige Art, sie nicht zu erledigen, ist, überhaupt nichts zu tun – mit der Folge, dass man tatenlos auf dem Sofa landet. Man solle sich im Gegenteil eine übervolle Liste mit scheinbar wichtigen und dringenden Aufgaben zulegen. Der Trick besteht darin, die richtige Art von Projekten ganz oben auf die Liste zu setzen: das, was wichtig erscheint. Und das tut man dann gerade nicht, sondern alles andere, was sonst auf der Liste steht. In der Tat, dazu ist ein gewisses Maß an Selbstbetrug nötig. Das Hinaus-



„VERSCHIEBE NIE AUF MORGEN,
WAS DU ÜBERMORGEN KANNST
BESORGEN“ MARK TWAIN



NICHT WEITERSAGEN

Gehörst du zu den Personen, die ein Vorhaben („Morgen fange ich an zu laufen, zu zeichnen, mehr Pausen einzulegen usw.) gern weitererzählen und es dann anschließend vor sich herschieben? Besser wäre es, seine Pläne oder Ziele nicht gleich zu verraten. Der Psychologieprofessor Peter Gollwitzer von der Universität Konstanz hat in mehreren Studien herausgefunden, dass das Mitteilen deines Ziels die Chance verschlechtert, es zu erreichen. Darüber zu sprechen erfüllt einen mit einem positiven Gefühl, das den Verstand einlullt und ihm vorgaukelt, die Aufgabe sei schon erledigt. Also, besser nicht zu freimütig und zu viel über die eigenen Pläne und Ziele reden.

schieben kann einem aber tatsächlich auch Informationen liefern. Das gilt nicht nur für Menschen, sondern auch für Tiere, schreibt der Biologe Tijs Goldschmidt. Er fragt sich, ob Tiere auch Freizeit haben und welche Funktion sie hat. Man könnte etwa von einem Turmfalken, der auf einem Pfahl sitzt und über eine Weide blickt, behaupten: Das Tier vertut seine Zeit. Doch bei genauerem Hinsehen stimmt das nicht. Vermutlich sammelt der Vogel in diesem Moment wichtige Informationen, etwa ob auf der Weide ein Hindernis steht, auf das er später beim Jagen aufpassen sollte.

TRÖDELN MIT SINN

Inzwischen neige ich dazu, dem Philosophen John Perry recht zu geben. Manchmal sind die Sachen, die man in dem Moment tut, in dem man eine unliebsame Aufgabe vor sich herschiebt, mindestens genauso nützlich. Gestern Morgen etwa schloss ich vor meinem Haus mein Fahrrad auf. Doch statt wie sonst sofort ins Büro zu fahren, wo eine Menge Arbeit wartete, unterhielt ich mich noch eine Weile mit meiner Nachbarin. Als ich mich eine halbe Stunde später als geplant

auf den Weg machte, wurde mir klar, was ich durch das Aufschieben gewonnen hatte. Ich hatte wichtige Neuigkeiten aus der Nachbarschaft erfahren (zum Beispiel dass ein gemeinschaftlicher Gemüsegarten geplant wurde, von dem ich sonst zu spät erfahren hätte). Außerdem radelte ich auf dem Weg zum Büro an einem Flohmarkt vorbei und sah aus dem Augenwinkel einen Liegestuhl, wie ich ihn schon lange vergeblich gesucht hatte. Mit dem Liegestuhl vorn auf dem Lenker fuhr ich weiter und war mir auf einmal sicher: Hinausschieben ist sinnvoll. Vielleicht nicht immer, aber in diesem Fall definitiv. Denn wäre ich um halb neun am Markt vorbeigera-delt statt um neun, wäre der Stand mit dem Liegestuhl noch gar nicht aufgebaut gewesen. Dennoch kuschelte ich mich danach nicht sofort in den neuen Liegestuhl und schob den ganzen Vormittag meine Arbeit vor mir her. Ich begann zu schreiben. Denn so sinnvoll Aufschieben sein kann – manchmal muss man sich auch einen Schubs geben und loslegen. ●

MEHR LESEN?

*Robert Maurer: *Kleine Schritte, die Ihr Leben Verändern. Kaizen für die persönliche Entwicklung* (VAK)

*John Perry: *Einfach liegen lassen. Das kleine Buch vom effektiven Arbeiten durch gezieltes Nichtstun* (Goldmann)

*Holm Friebe: *Die Stein-Strategie. Von der Kunst nicht zu handeln* (Hanser)

