



## Kreative Aufschieberitis

Das Prokrastinieren hat ein schlechtes Image. Es gilt gemeinheilig nicht nur als verwerfliche Faulheit, Unzuverlässigkeit und Charakterschwäche, sondern oben-dreien als Gesundheitsrisiko.

Kürzlich erschien dazu eine weitere Studie. In Schweden befragte man 3525 Studenten – eine Bevölkerungsgruppe mit bekannt hoher Prokrastinationsprävalenz – 1 Jahr lang alle 3 Monate zu ihrem Prokrastinationsniveau sowie zur psychischen und physischen Gesundheit, zum Lebensstil und zu psychosozialen Aspekten. Wenn der Prokrastinationsindex im Lauf der Zeit um eine Standardabweichung anstieg, war das im Durchschnitt mit einem leichten Anstieg von Depressivität, Angst, Stress, Schmerzen im Arm, schlechtem Schlaf, physischer Inaktivität, Einsamkeit und wirtschaftlichen Problemen verbunden. Diese Assoziationen seien allerdings nur schwach gewesen, und ihre Studie beantworte die Frage nach Ursache und Wirkung nicht, schreiben die Autoren. Überdies konnten sie keinen statistischen Zusammenhang zwischen Prokrastination und Schmerzen in anderen Körperregionen, dem Rauchen, dem Alkohol- und Cannabiskonsum oder der Gesundheit im Allgemeinen finden (1).

Vielleicht sollte man das Prokrastinieren differenzierter betrachten. Schliesslich ist es ein Phänomen, das wir alle kennen und von dem, nach Aussage des Psychologen Adam M. Grant und der Motivationsforscherin Jihae Shin, rund ein Fünftel der Bevölkerung und die Mehrheit der Studenten betroffen ist (2). Auch Prominente wie Leonardo da Vinci, Albert Einstein, Thomas Edison oder

die vielfach ausgezeichnete Schriftstellerin Margaret Atwood sollen zu den Prokrastinierern gehören (2). Könnte es nicht sein, dass Prokrastinieren auch positive Effekte hat?

Grant und Shin kommen zu dem Schluss, dass es in der Tat die Kreativität beim Lösen einer Aufgabe fördern kann, aber nur unter bestimmten Voraussetzungen: Erstens muss das Erledigen der Aufgabe Kreativität erfordern, zweitens darf man das Erledigen der Aufgabe nicht bis auf den letzten Drücker, sondern nur moderat aufschieben, und drittens muss es eine Aufgabe sein, die von persönlichem Interesse ist. Wenn diese Kriterien erfüllt sind, scheint ein bisschen Aufschieben im Hinblick auf kreative Lösungen keine schlechte Idee zu sein. Grant und Shin zeigten dies sowohl in Experimenten mit Probanden als auch in einer Feldstudie auf (2).

Der Zusammenhang zwischen dem Ausmass des Prokrastinierens und dem Kreativitätslevel beim Erledigen einer Aufgabe scheint u-förmig zu verlaufen. Wer sie extrem schnell erledigt, wird dabei wahrscheinlich nicht besonders kreativ sein. Das Gleiche gilt für denjenigen, der allzu lang herumtrödelt, denn ihm läuft am Ende die Zeit davon, sodass er, genauso wie die allzu Schnellen, zu wenig Zeit für das Ausarbeiten guter Ideen hat. Wer hingegen bei einer kreativen Aufgabe, wie zum Beispiel beim Vorbereiten eines Vortrags oder beim Schreiben eines Artikels, ein bisschen (!) prokrastiniert, kann davon durchaus profitieren. Ihm bleibe mehr Zeit, die Fragestellung zu «inkubieren», während er sich mit anderen Dingen ablenke, und die Aufgabe derweil sowohl bewusst als auch unbewusst aus anderen Perspektiven zu betrachten, so formulieren es Shin und Grant (2).

Das Prokrastinieren hatte übrigens nicht immer schon ein schlechtes Image. Zum Beispiel bedeutete der Begriff Prokrastinieren für die Römer der Antike, eine wohl-durchdachte Entscheidung darüber zu treffen, nicht zu handeln, sondern dafür den richtigen Zeitpunkt abzuwarten (2).

Seien Sie also nicht allzu streng mit sich, wenn sie das eine oder andere interessante Projekt für einmal noch ein wenig aufschieben. ▲

### Renate Bonifer

1. Johansson F et al.: Associations Between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden. *JAMA Netw Open*. 2023;6(1):e2249346.
2. Shin J, Grant AM: When putting work off pays off: the curvilinear relationship between procrastination and creativity. *Acad Management J*. 2021;64(3).