

Prokrastination – die Lebenshemmung

Enrico Danieli

Dass die Welt auch eine Welt voller Möglichkeiten und Zufällen ist, wird am ehesten wahrgenommen im Moment des Aufschiebens eines Entscheides. Die Angst, das Falsche zu wählen, lässt einen zaudern, zögern, stocken, verharren. Aus Angst vor Fehlentscheidungen verzichtet man sicherheitshalber auf jede Entscheidung. Zaudern, aus der Ferne betrachtet, ist auch ein Verlangen nach Nicht-Aktualität, gleichsam ein Schweben an Ort zwischen Antrieb und Hemmung, zwischen Noch-nicht und Zu-spät, zwischen heute und morgen. Dabei wird der günstigste Moment des Handelns oft verpasst. Doch wo sind die Grenzen zur Krankheit?

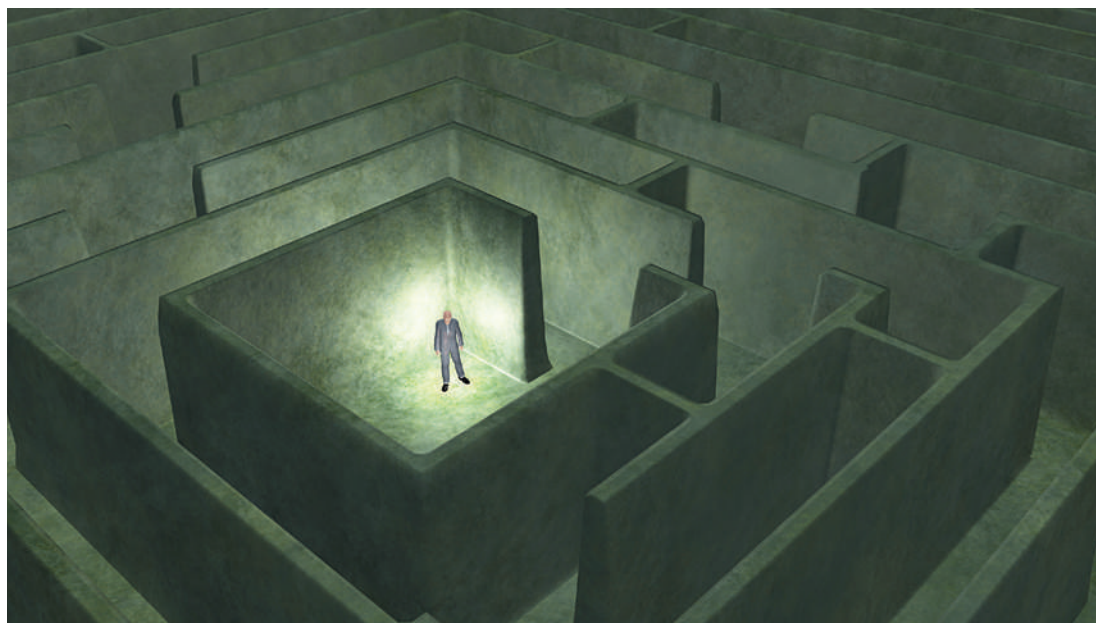
Ein fortwährendes Zaudern ist schliesslich eine Zweifelsucht (Grübelzwang, «manie de fouiller», «homo cunctans»). Das Tun wie das Nicht-Tun und das Wählen wie das Nicht-Wählen werden gleichermaßen schwierig. Das Zugleich-Mögliche verliert sich in Verzweigungen und in labyrinthischen Möglichkeiten, die dem Zögerer offenstehen: sie ist stets eine Sowohl-als-auch-Welt. Ein über die übliche Zeit hinaus angehaltenes Zögern, eine «hésitation prolongée», ist ein Schweben in Raum und Zeit. Alles geschieht, indem nichts geschieht. Die derart Zögernden leben in einer Zwischenwelt, in einer wie auch immer gearbeteten Leere der Entscheidungsoffenheit, im Zwischenraum der Unentscheidbarkeit. Was wir einen Weg nennen, ist anderen ein Stehenbleiben an Ort. Ob

dabei der freie Wille, die Wahl, wählen zu können, als freier Wille noch erkennbar ist, bleibt fraglich; wo ein Wille ist, ist also nicht immer auch ein Weg.

Diese Vorliebe für das «Nicht-Tun», für das Ausweichen und Vermeiden, ist ganz ohne Ziel oder Bestand, eine Form von fieberhaftem Müsiggang. Zur äusseren Endlosigkeit addiert sich die innere hinzu. In der heutigen Zeit, in einer nach Entscheidungen lechzenden Welt, wirken die solcherart Geschädigten wie erratische Blöcke: gekennzeichnet durch Teilnahmslosigkeit und Demotivation dem Leben gegenüber. Ein Temporisieren der Gegenwart, könnte man zusammenfassend sagen, eine über alles

«Jeder Entscheid ist stets ein Verlust an Entscheidungsmöglichkeit und also -freiheit.»

erträgliche Mass hinaus gedehnte Zeit mit fatalen Folgen für den Einzelnen. Eine derart ins Zwanghafte gesteigerte Entscheidungsangst, die sich lebenshemmend auswirkt, ist allerdings eine Seltenheit im Bereiche der Zwangsstörungen. Diese Beschlussunfähigkeit (Prokrastination) als Form einer



Das Zugleich-Mögliche verliert sich in Verzweigungen und in labyrinthischen Möglichkeiten. Einfach nichts tun – stehenbleiben?

Korrespondenz:
Dr. med. Enrico Danieli
Via ai Colli 22
CH-6648 Minusio
Tel. 091 743 47 89

e.b.danieli[at]bluewin.ch

zwanghaften Persönlichkeitsstörung ist eine schwere Erkrankung mit einem grossen Anteil von ängstlich-vermeidenden Anteilen und benötigt intensivste Psychotherapie. -

Nach dem Hirnforscher Gerhard Roth trifft das Hirn täglich 100 000 Entscheidungen, praktisch alle ohne bewusste Wahrnehmung; weit weniger rational sind wir, als wir denken, unsere Entscheidungen verlaufen meist intuitiv und gesteuert von unbewussten Momenten («Erfahrungen»), weniger als 0,1% bekommen wir mit von dem, was unser Gehirntut (tun will). Für gute Urteile brauchen wir weniger vollständige Informationen, sondern können uns auf Denkkürzungen verlassen: Gute Entscheidungen negieren gute Informationen ...

matik stets weit hinter seinen Lebensfähigkeiten und -möglichkeiten zurückbleibt.-

Als Vorstufen und in Zwischenbereichen (wenn es die Person nicht völlig beherrscht; wenn es nicht mit Depression einhergeht) kann dieses Sich-Nicht-Entscheiden-Können (von einem Sich-Nicht-Entscheiden-Wollen kann keine Rede sein) aber auch Vorteile bringen: nicht absprechen kann man unter gewissen Umständen einen Gewinn an (Raum-/Seele-)Freiheit. Es sind nämlich die Provisorien, die überhandnehmen im beruflichen wie auch im privaten Bereich. Die Unstetigkeit ist ein steter (gedanklicher) Begleiter. Einkalkuliert wird das Unvorhersehbare, das Neue. Jeder Entscheid ist stets ein Verlust an Entscheidungsmöglichkeit und also -freiheit. Wahr-

Und aus dem Vielen, das diese Leute dann doch zögernd, halbherzig, ängstlich anpacken, wird nichts.

Zu den Gedankeneintrübungen im Krankheitsbild der Depression gehören der gehemmte Gedankengang, die auf die unmittelbare Umgebung eingeschränkte Aufmerksamkeit, die zwanghaften Befürchtungsvorstellungen, die Beziehungsideen, das inexistenten Selbstwertgefühl und die Entschlussunfähigkeit. Dieses kann begleitendes oder auch leitendes Symptom sein. Es ist genau besehen keine Entscheidungsunfähigkeit, sondern die Einsicht geht verloren (ein Verlustgefühl also), dass es überhaupt lohnenswert ist, Entscheidungen zu treffen. Dabei spielt die Angst vor der durch Nicht-Entscheiden erkämpften Freiheit eine negative Rolle: Es ist die Angst vor Veränderung (vor Unordnung), vor jeder Art von Konflikt, die weiter zaudern lässt. Und ein Entscheid ist stets zukunftsgerichtet, eine Zeitform, die dem Depressiven nicht bekannt ist: Alles Leid ist Gegenwart. Diese Beschlussunfähigkeit, wie wir gesehen haben, die sich ins Unglaubliche steigern kann, ist, in ihrer absoluten Form – dem gedanklichen wie motorischen Innehalten –, eine Geistesverwirrung und bedingt psychiatrische Abklärung und Behandlung. Fatal dabei ist, dass der Depressive aufgrund der geschilderten Sympto-

haft frei (Lessing) ist nur derjenige, dem das Füllen von Entscheidungen noch bevorsteht. Unterstützung im Denken erhalten diese Menschen durch den sich erkämpften Entscheidungsraum. Doch die Unfähigkeit, den Geist/Verstand in eine gewisse Richtung zu lenken, lässt diese durch ihre zaudernde Taktik gekennzeichneten Menschen durch alle Räume der Richtungslosigkeit taumeln. Und aus dem Vielen, das diese Leute dann doch zögernd, halbherzig, ängstlich anpacken, wird nichts (mehr). Das Angstgespenst, das diese Leute bedroht, ist stets der Stillstand, die Leere, der Verdross. Die (schliesslich krankhafte) panische Angst vor jeder Form von Festlegung, zumal solchen, die endgültig zu werden drohen, ist das Charakteristikum der Beschlussunfähigen.

Diese von aussen als Zickzackkurs wahrgenommene Zauderhaltung befremdet, ist aber ihrerseits nichts anderes als eine auszukostende Vieldeutigkeit im Tun und Lassen, im Denken und Handeln (die uns selten einmal auch neidisch machen kann): sich bewusst werden, dass Irr- oder Seitenwege manchmal auch Abkürzungen sein können; und dass die kürzeste Linie nicht immer die gerade ist ...