



Werde Scham-los!

Gemeinsam raus aus der Prokrastination



Benjamin Kern & Michelle Marenbach



Kennst Du das Problem?

Du hast Dir vorgenommen für eine Klausur zu lernen, schaust kurz auf Dein Handy und schon sind wieder zwei Stunden vergangen...



Bis zu **70% der Studierenden** geben laut einer Umfrage an hinsichtlich ihres Studiums zu prokrastinieren (Klingsieck, 2013).



Anina (27) studiert Politikwissenschaften. Sie hat vergessen sich rechtzeitig für eine wichtige Klausur anzumelden. Jetzt muss sie zeitnah im Sekretariat anrufen, um noch eine Chance zu haben die Klausur mitzuschreiben. Das ist ihr sehr unangenehm. Anstatt den Anruf zu machen, spielt sie auf der Konsole.

Prokrastination ←.....

ist das **freiwillige Aufschieben** von Aufgaben, wobei es eigentlich die Gelegenheit gab diese zu erledigen. Das Aufschieben ist häufig unnötig und kann mit vielen negativen Gefühlen wie Scham verbunden sein. Die Person ist sich dabei meist auch der negativen Konsequenzen des Verhaltens bewusst, z.B. verpasste Abgabefrist (Grunschel & Fries, 2018, S. 665).

Anina hatte den ganzen Tag Zeit im Sekretariat anzurufen und hatte es sich fest für 10.00 Uhr vorgenommen. Kurz vorher entscheidet sie sich ein Spiel auf der Konsole zu zocken. Als sie auf die Uhr schaut, ist es bereits 12.00 Uhr. „Ich mache den Anruf lieber später“, denkt sie sich und plant den Anruf für den Nachmittag. Dann kommt ihr Kumpel Nils online und sie zocken zusammen. Als sie das nächste Mal auf die Uhr schaut, ist es bereits 18.00 Uhr...



Was haben Emotionen damit zu tun?



Wenn wir prokrastinieren, kann das verschiedene Gründe haben: Es kann daran liegen, dass die Aufgabe sehr komplex ist, dass wir die Aufgabe als **unangenehm** empfinden oder dass wir unsere Fähigkeiten, die Aufgabe zu bearbeiten, als unzureichend einschätzen (Pychyl & Sirois, 2016; Sirois & Pychyl, 2013). Diese Gründe können dazu führen, dass wir verschiedene Emotionen empfinden. Wenn wir das Gefühl haben, dass unsere Fähigkeiten nicht ausreichen, um eine Aufgabe zu bearbeiten, können wir uns inkompetent fühlen. Wir vergleichen uns möglicherweise auch mit anderen Studierenden, die in unseren Augen kompetenter sind und schämen uns.

Prokrastination fungiert in dem Zusammenhang als eine Strategie zur **Vermeidung**. Damit wir uns mit den negativen Emotionen nicht auseinandersetzen müssen, suchen wir uns Ablenkung, indem wir uns mit anderen Dingen beschäftigen. Obwohl wir wissen, dass das Aufschieben der Aufgabe sich langfristig negativ auf unsere Zukunft auswirken könnte, ziehen wir eine kurzfristige Belohnung, z.B. durch das Spielen auf der Konsole, vor (Pychyl & Sirois, 2016; Sirois & Pychyl, 2013).



Warum schämen wir uns?

Wenn wir uns schämen, liegt es häufig daran, dass wir Werten oder **Ansprüchen** von uns selbst oder anderen nicht gerecht werden konnten (Puca, 2021). Das Schamgefühl ist wichtig, damit wir unser Verhalten an unsere eigenen **Erwartungen** und an die Regeln und Erwartungen der Gruppe anpassen können. Das ist deshalb wichtig, weil soziale Zugehörigkeit eines unserer Grundbedürfnisse darstellt (Deci & Ryan, 1993).

Anina macht sich viele Gedanken vor dem Anruf: „Was wird die Sekretärin von mir denken?“, „Das war so dumm von mir die Anmeldefrist zu vergessen.“, „Was, wenn der Dozent davon erfährt?“ Allein bei diesen Gedanken merkt sie schon, wie sie zu schwitzen beginnt und ihr das Blut in den Kopf steigt.



Scham-LOS werden

Negative Emotionen begünstigen Prokrastination. Um zu lernen mit negativen Emotionen umzugehen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Nach dem ACE-Modell (Adaptive Coping with emotions) sollte man dazu folgende Schritte beachten: **(1)** sich seiner Emotionen bewusst sein, **(2)** die Emotionen identifizieren und benennen können, **(3)** die Ursache für die Emotion herausfinden und benennen können, **(4)** mit Emotionen adaptiv umgehen können, **(5)** negative Emotionen, wenn nötig, akzeptieren und tolerieren können, **(6)** die Fähigkeit haben, sich mit Situationen auseinanderzusetzen, die unerwünschte Emotionen hervorrufen, **(7)** die Fähigkeit, sich effektiv selbst helfen zu können in emotionalen Situationen (Berking & Whitley, 2014).

Das könnte in unserem Beispiel so aussehen:



(1) Anina ist sich bewusst, dass sie in der Situation der verpassten Klausuranmeldung verschiedene Emotionen empfindet, **(2)** Anina bemerkt, dass das dominante Gefühl Scham ist, **(3)** Anina findet heraus, dass die Ursache für das Schamgefühl ist, dass sie ihren eigenen Erwartungen nicht gerecht werden konnte **(4)** Anina versucht mit dem Gefühl umzugehen, indem sie eine andere Perspektive einnimmt: Dozent/Sekretärin/Nils, **(5)** Anina lernt das Schamgefühl auszuhalten **(6)** Anina stellt fest, dass sie generell Probleme hat, mit Vorgesetzten zu sprechen und übt solche Situationen nun regelmäßig, **(7)** Anina stellt fest, dass es ihr hilft, wenn sie sich vorher einen Plan oder einen Spickzettel schreibt, den sie im Gespräch nutzen kann.

Anina bittet ihren Kumpel Nils um Hilfe. Dieser macht Anina klar, dass andere ihre Situation nicht unbedingt als beschämend wahrnehmen. „So was erleben die doch täglich im Sekretariat“, meint Nils. Er schlägt ihr vor gemeinsam einen Plan aufzustellen und sich auf das Telefonat vorzubereiten. Außerdem bleibt Nils während des Gesprächs bei Anina. Als Anina das Telefonat schließlich führt, ist sie sehr aufgeregt. Die Sekretärin wirkt am Telefon sehr gestresst und kurz angebunden. Anina versucht die Ruhe zu bewahren, bleibt freundlich und macht ihre Notsituation deutlich. Nach langer Diskussion ist sie nun endlich zur Klausur angemeldet.



Was kannst Du tun?

Um das Schamgefühl zu reduzieren, musst Du es zunächst identifizieren. Durch das Herausfinden der Gründe und die Erarbeitung von **Handlungsstrategien** kannst Du dem Gefühl die Macht nehmen. Du übernimmst die Kontrolle und durchbrichst den **Teufelskreis** von Scham und Prokrastination. Je mehr Du diese Fähigkeiten erlernst und übst, desto besser kannst Du sie auch in Stresssituationen anwenden (Berking & Whitley, 2014).

Du bist dran!

Was Du brauchst: **Stift, ggf. Zettel**

Dauer der Übung: **10 Minuten**

Stell Dir die folgende Situation vor:

Nun beantworte folgende Fragen:



1. Wodurch wurde bei Anina das Gefühl Scham ausgelöst? Versuche Dich jetzt an die letzte Situation zu erinnern, in der Du Scham empfunden hast. Wodurch wurde das Gefühl ausgelöst?



2. Welchen positiven Nutzen könnte das Gefühl Scham für Anina in der Situation haben? Welchen positiven Nutzen könnte das Schamgefühl für Dich in der Situation gehabt haben?



3. Was können für Anina hilfreiche Verhaltensweisen sein, die ihr Schamgefühl in der Situation reduzieren können? Was könnten für Dich hilfreiche Verhaltensweisen sein, die Dein Schamgefühl in der Situation hätten reduzieren können?



Generell kannst Du diese Fragen auf jede Situation übertragen, in der Du Scham verspürst!

Quellen zum Weiterlesen

- Berking, M., & Whitley, B. (2014). The Adaptive Coping with Emotions Model (ACE Model). In M. Berking & B. Whitley (Eds.), *Affect Regulation Training* (pp. 19–29). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9_3
- Grunschel, C. & Fries, S. (2018). *Prokrastination*. In D. H. Rost, J. R. Sparfeldt, & S. R. Buch (Hrsg.), *Handwörterbuch pädagogische Psychologie* (S. 665–672). Beltz.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist, 18*(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1993). *Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik*. peDOCS. https://www.pedocs.de/frontdoor.php?source_opus=11173
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). *Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination*. ScienceDirect. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>
- Puca, R. M. (2021). Scham. In *Dorsch - Lexikon der Psychologie*. Abgerufen am 22.08.2022, von <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/scham>
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016) Procrastination, emotion regulation, and well-being. In T. A. Pychyl, & F. M. Sirois (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (pp. 163–188), Academic Press.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass, 7*, 115–127.

Bilderquelle

- Marenbach, M. (2020). *Prinzipalmarkt* [Fotografie]
- Microsoft Word 365 – Piktogramme (CCO-Lizenz)

