



Sechserpack Laut Bäckerhandwerk gibt es 3000 Brotsorten in Deutschland. Genügt das für den Sprung auf die Unesco-Liste des „immateriellen“ Weltkulturerbes, auf der noch nichts Deutsches steht? Der Antrag läuft für Pumpernickel (6), Osterbrot (3), Zwieback (1), Graubrot (2), Vielkornlaib (4). Darf auch das Knäckebrot (5) mitmachen? Oder zählt das zu Schweden?

Psychologie

Haben die Studenten das Lernen verlernt, Frau Reinken?

Lena Reinken, 33, Psychologin und Beraterin von krankhaften Aufschiebern an der FU Berlin, über Prokrastination

SPIEGEL: Frau Reinken, Sie bieten an der Freien Universität seit drei Wochen eine Sprechstunde für Prokrastinierer an. Meldet sich da überhaupt jemand?

Reinken: Einigen Studenten fällt es schwer, rechtzeitig anzurufen. „Entschuldigen Sie, ich habe die Sprechstunde verpasst.“ Solche Nachrichten habe ich oft auf meinem Anrufbeantworter.

SPIEGEL: Die Diagnose dürfte damit feststehen.

Reinken: Ja. Prokrastinierer haben Probleme, sich an Fristen zu halten. So einen vagen Vorsatz, in einer Sprechstunde anzurufen, vergessen sie schnell.

SPIEGEL: Warum nennen Sie Ihre Einrichtung „Praxis“? Aufschieben ist doch keine Krankheit.

Reinken: Das ist schwer zu sagen: Ich schiebe auf. Sie schieben auf. Alle Menschen schieben auf. Aber einige Studenten tun das in pathologischem Maß, sie belügen Freunde und Eltern, schämen sich und leiden.

SPIEGEL: Könnte man auch sagen, sie sind faul?

Reinken: Nein, jemand der faul ist, nimmt sich nichts

vor und lässt es sich gut gehen. Prokrastination ist, wenn man sich Dinge vornimmt und es trotzdem nicht macht. Weil man etwa Angst hat, Fehler zu machen. Oder Angst, den Erwartungen anderer nicht gerecht zu werden.

SPIEGEL: Wie helfen Sie?

Reinken: Wir machen den Studenten zwei Angebote: Sie können entweder in einer Gruppentherapie lernen, an ihrem schlechten Gewissen zu arbeiten und das Aufschieben zu akzeptieren. Oder sie können lernen, sich nicht zu viel vorzunehmen.

SPIEGEL: Was haben Sie zuletzt aufgeschoben?

Reinken: Die Steuererklärung. Aber ich habe mir jetzt Hilfe geholt und bin in einen Lohnsteuerverein eingetreten. red

