

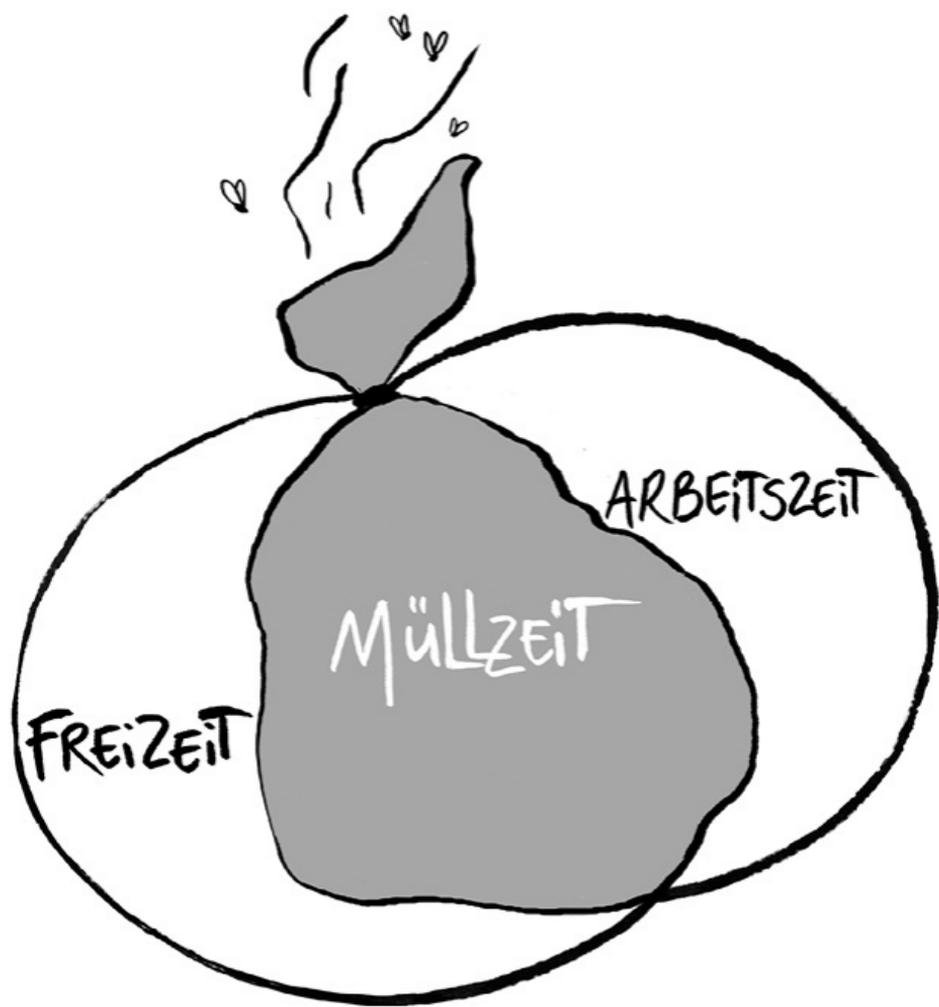
wohlverdiente Freizeit!

In deiner Freizeit entspannst du dich und machst oder erlebst etwas, das dir Freude bereitet oder dich auf andere Weise bereichert. Danach fühlst du dich je nachdem – aktiviert, erholt oder körperlich müde, aber geistig frisch.

Müllzeit hingegen hast du produziert, wenn du dich weder erholt fühlst noch vorangekommen bist. Müllzeit hast du verbracht, wenn du dich am Abend müde fühlst und dich fragst: »Was habe ich heute gemacht?«

Müllzeit ist eine unheilvolle Verquickung von Lernzeit und Freizeit. Sie entsteht, wenn wir uns ohne klare Absicht an die Arbeit wagen, wie gelähmt vor dem leeren Blatt sitzen und uns durch Chatfenster oder YouTube-Videos

klicken. Müllzeit verbringen wir dann, wenn wir einer Freizeitaktivität nachgehen, während uns dabei das schlechte Gewissen plagt. In der Müllzeit denken wir darüber nach, was wir tun müssten, während wir alle möglichen Gründe erfinden, genau das nicht zu tun.



Wir alle verbringen ab und zu Müllzeit. Viele

Studierende, die mein Seminar zum Thema Aufschieben besuchen, erzählen mir jedoch, dass sie bis zum Hals drinstecken. Lassen wir einige von ihnen zu Wort kommen.

Sabrina: »Bei mir ist es so, dass ich mir immer vornehme, gleich anzufangen. Nur noch eine Sendung, dann fange ich an. Noch kurz einen Kaffee, dann fange ich an. Noch rasch Facebook checken, dann fange ich – wirklich (!) – an. Das kann den ganzen Nachmittag so gehen. Gestern bin ich acht Stunden vor dem Laptop gehockt und habe Serien geschaut. Ich habe mir vorgemacht, dass ich nach der nächsten Episode mehr Energie haben werde, um endlich anzufangen. Die ganze Zeit über hat mich mein schlechtes Gewissen gequält. Am Ende war ich so erschöpft und frustriert, dass ich bereits um 21.30 Uhr zu Bett ging. Das

klingt jetzt blöd, aber Aufschieben ist anstrengend!«

Tom: »Dein Hinweis auf die Müllzeit hat mir die Augen geöffnet: Andere meinen, ich hätte viel Freizeit, aber es ist Müllzeit. Ich war ewig nicht mehr im Kino oder auf dem Snowboard. Wenn Freunde mich zu einer Party oder zum Essen einladen, meldet sich das schlechte Gewissen. Ich sitze seit mehr als drei Jahren an der Masterarbeit und habe ständig das Gefühl, dass ich nicht Snowboarden gehen kann, keine Freunde treffen darf, wenn ich noch nichts dafür getan habe. Ich sage ab und nehme mir vor, stattdessen zu arbeiten – und dann tue ich nichts und fühle mich wie der letzte Versager.«

Wie Sabrina und Tom belegen, können wir Müllzeit mit verschwendetem Leben gleichsetzen: Du fühlst dich dabei müde, lahm