

# 4 Fragen an Prof. Dr. Manfred Beutel, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz:

Eine vom AOK-Bundesverband in Auftrag gegebene repräsentative forsa-Umfrage hat das Aufschiebeverhalten der deutschen Bevölkerung im Bereich Krebsvorsorge untersucht. Prof. Dr. Manfred Beutel ordnet diese Ergebnisse ein und erklärt, wie man weniger aufschiebt.

**Herr Prof. Dr. Beutel, 75 Prozent der deutschen Bevölkerung schieben mindestens ab und zu etwas auf. Was ist Aufschieberitis und wer ist davon betroffen?**

„Aufschieberitis ist das Hinauszögern einer Handlung oder Aufgabe und bei vielen Menschen in meist unproblematischer Ausprägung alltäglich zu finden. Am ehesten schiebt man unangenehme, das heißt unbequeme, anstrengende, oder langweilige Aufgaben auf. Im Grunde machen das Menschen aller Altersklassen, aber Lebensalter und Persönlichkeit spielen durchaus eine Rolle: Impulsive Menschen schieben eher auf als gewissenhafte Menschen und Jüngere häufiger als Ältere. Die Lebensphase, in der jüngere Menschen sich befinden, bietet ganz einfach mehr Entscheidungsmöglichkeiten. Diese können zu Stressfaktoren werden. Mit dem Alter nehmen dann die Wahlmöglichkeiten ab und die Gewissenhaftigkeit oft zu: Menschen lernen, wie sie mit Verpflichtungen umgehen und schieben weniger auf.“

**Wann geht das Aufschieben zu weit und wann ist es auch mal in Ordnung?**

„Das Aufschieben kann langfristig in eine Abwärtsspirale führen: Negative Konsequenzen und Unbehagen führen zu noch mehr Angst. Daraus wachsen zum Beispiel Einsamkeit, geringe Lebenszufriedenheit und mangelndes Selbstvertrauen. Das kann psychisch wie körperlich krank machen. Wenn wichtige Lebensziele oder das Leben selbst in Gefahr sind, sollte man

schnellstens professionellen Rat einholen. In Ordnung ist das Aufschieben, wenn es angebrachte und wichtige Bedenkzeit verschafft. Manchmal sollte man sich einfach erstmal etwa Zeit nehmen, um nachzudenken und nicht etwa impulsiv zu reagieren. Dabei ist wichtig, dass das Aufschieben immer im Einklang mit den eigenen Zielen und Prioritäten steht.“

**50 Prozent der Menschen in Deutschland schieben das Ausmachen von Terminen zur Gesundheitsvorsorge, darunter auch Krebsvorsorgeuntersuchungen, mindestens ab und zu auf. Jeder Vierte hat wegen anderer Aufgaben keine Zeit und Energie für die Krebsfrüherkennung. Wie schätzen Sie diese Ergebnisse ein?**

„Krebserkrankungen sind mit vielen und teilweise irrationalen Ängsten behaftet. Natürlich wissen wir, dass es langfristig sinnvoller ist, einen Tumor oder dessen Vorläufer frühzeitig zu erkennen. Solange aber noch nicht ausgeschlossen ist, dass eine bestimmte Krebserkrankung im Frühstadium vorliegt, kann die Vereinbarung der Teilnahme an der Vorsorge genau diese Ängste wachrufen. Solche Ängste können durchaus zum Aufschieben führen: Man stellt sich der Auseinandersetzung mit der möglichen Gefährdung nicht. Dadurch mindert sich die Angst kurzfristig. Diesen Zustand erkaufte man sich aber durch langfristige Beunruhigung und letztlich durch unnötige Gefährdung der Gesundheit. Aus internationalen Studien wissen wir aber, dass die Ängste, die Vorsorgeuntersuchungen wecken können, begrenzt und vorübergehend sind.“

**Wie kann man in punkto Gesundheit weniger aufschieben?**

„Die eigene Gesundheit nicht auf die lange Bank zu schieben und ihr eine höhere Priorität zu geben, ist ein Lernprozess.

Entscheidend ist die Motivation, Verantwortung für das körperliche Wohlbefinden zu übernehmen. Diese Motivation wird gefördert, indem man überzeugt ist, durch die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen aktiv zum Erhalt der eigenen Gesundheit beitragen zu können. Hier hilft es, kleine Schritte zu machen und sich Erfolge vor Augen zu führen. Nur durch positive Erfahrungen können wir wieder Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen aufbauen. Aber natürlich trägt auch ein gesundes Mittelmaß an realistischer Sorge vor einer Erkrankung dazu bei, die eigene Gesundheit zu priorisieren.“

## Diese Fragen helfen bei Aufschieberitis:

**Ehrlichkeit:**

Was hindert mich daran, eine Aufgabe frühzeitig zu erledigen? Wovon habe ich Angst?

**Ziele & Prioritäten setzen:**

Was ist mir wichtig? Was kann ich durch weniger Aufschieben erreichen?

**Informieren:**

Was brauche ich, um das zu tun, was mir wichtig ist?

**Kleine Schritte planen & Erfolge feiern:**

Welche Schritte kann ich gut und schnell umsetzen?

**Unterstützung suchen:**

Wer kann mir bei der Umsetzung dieser Schritte helfen?