

Jetzt oder nie

FOTOS FRANK KREMS * ILLUSTRATION PASCAL CLOETTA

Ein Kind ohne Mann kriegen, gelassen älter werden, sich besser entscheiden können, die Beziehung beenden oder einen neuen Job suchen: Wie wir loswerden, was uns nervt. Wie wir anfangen, was uns gut tut.



Lieber langsam abwägen oder schnell springen?

Wenn wir in unserem Leben erfolgreich etwas ändern wollen, muss aus einem Wunsch ein Ziel werden. Das sagt die Schweizer Psychologin Dr. Marie Hennecke – und erklärt auch, wie das geht

BRIGITTE: Ich bin schon länger unzufrieden mit einer Situation. Was muss passieren, damit ich sie wirklich anpacke?

Sie müssen sich ein konkretes Ziel setzen. Und das gilt für alle Themen – egal ob darum geht, fünf Kilo abzunehmen, sich aus einer Beziehung zu lösen oder einen Job zu kündigen. Studien belegen außerdem, dass die Bindung an ein Ziel sehr wichtig ist, „selfcommitment“ nennt man das. Wir investieren nur dann effektiv in etwas rein, wenn wir es verbindlich vor Augen haben. Das ist der Unterschied zwischen einem Ziel und einem Wunsch. Zu einem Ziel gehören immer die zwei Bausteine WIE (komme ich dahin?) und WOZU (will ich dahin?).

Und wenn ich mein Ziel nicht klar formulieren kann, weil meine Vorstellungen eher schwammig sind?

Dann reden Sie mit Freunden oder anderen Menschen darüber. Oft hilft der Blick von außen, um etwas klar zu kriegen. Soziale Unterstützung ist eh ein wichtiger Bestandteil um erfolgreich Ziele zu verfolgen.

Was ist besser: Langsam abwägen oder schnell springen?

Da gibt es kein besser oder schlechter. Es gibt viele Gründe, aus denen man nicht springt, sondern sich Zeit lässt. Oft sind es ja auch die mangelnden Alternativen, die einen zögern lassen – gerade bei sehr großen Themen wie Jobwechsel oder Trennung. Und jeder Mensch ist natürlich unterschiedlich. Die Psychologie unterscheidet da zwischen Lage- und Handlungsorientierten. Die Lageorientierten halten sich oft länger mit der Analyse des Ist-Zustandes auf, Handlungsorientierte legen schneller los.

In Beziehungen sind Ultimaten verpönt. Helfen sie bei der Verfolgung von Zielen?

Ja, das tun sie, sonst neige ich aus Angst vor dem Versagen womöglich zum Aufschieben. Selbst gesetzte Deadlines sind gut. Und ein möglichst schwieriges Ziel auch.

Das ist überraschend. Es heißt doch immer, man soll sich lieber kleine Ziele setzen?

Je schwieriger das Ziel, desto größer ist der Erfolg, da besteht ein positiver Zusammenhang. Allerdings nur so lange das Ziel noch im Rahmen unser Möglichkeiten und Fähigkeiten liegt. Die Kunst liegt darin zu erkennen, was kriege ich noch hin, was ist eine Nummer zu groß. Es ist eine Gratwanderung zwischen Herausforderung und Selbstüberschätzung. Wichtig ist auch, das Ziel konkret zu formulieren. Nicht: Ich will gelassener werden. Sondern: Ich will in ganz bestimmten Situationen nicht mehr so überreagieren. Und Sie müssen Informationen sammeln. Je mehr Fakten- und Selbstwissen Sie haben, desto klarer können Sie Ihren Weg gehen und Widerstände umschiffen.

Also nichts mit der vielgerühmten Spontanentscheidung?

Nein, wenn ich ein Ziel erreichen will, ist es gut, viel Wissen zu haben – vor allem über die Wege der Zielverfolgung, über die Strategien, die ich einsetzen kann. Und auch über mich selber. Nur dann kann ich herausfinden, welche Strategien für mich am ehesten in Frage kommen.

Kann ich mich nicht auch in zu viel Wissen verheddern?

Es gibt irgendwann einen Punkt, an dem die Flut der Informationen zu groß sein kann. Forschungen zum unbewussten Denken zeigen, dass wir hier mit dem bewussten Denken nicht mehr weiterkommen, sondern das Thema erstmal zur Seite schieben und uns anderen Dingen widmen sollten. Das Thema arbeitet dann unbewusst in uns weiter, und wir kommen so oft zu einer ganz guten Entscheidung, die alle Informationen integriert.

Forschungen haben ergeben, dass junge Menschen Ziele anders angehen als ältere. Wo liegt der Unterschied?

Den ersten Unterschied gibt es in der Auswahl der Ziele. Junge Erwachsene, also bis ungefähr 30, verfolgen sogenannte Verbesserungsziele, zum Beispiel den Horizont erweitern, einen Partner finden, ein Haus kaufen etc. Mittelalte und ältere Erwachsene, ab ungefähr 35 aufwärts, verfolgen dann mehr und mehr Aufrechterhaltungsziele. Die verstärken sich mit zunehmendem Alter. Da



„Man muss vielleicht erstmal in seinem Privatleben aufräumen, um Kraft für einen Jobwechsel zu haben. Was definitiv hilft, ist, Ziele anzupeilen, deren Erreichung man sich auch zutraut.“

Dr. Marie Hennecke, 30, ist Psychologin mit dem Forschungsschwerpunkt Motivation, Selbstregulation und Zielfokussierung. Zur Zeit hat sie ein Stipendium an der University of Virginia.

geht es dann darum, die Zufriedenheit zu erhalten, den derzeitigen Lebensstandard oder ganz einfach die Gesundheit.

Und der zweite Unterschied?

Der liegt in der direkten Herangehensweise, der Zielfokussierung. Jüngere Menschen denken bei ihren Zielen stärker an das Wozu, also an die Ergebnisse, die sie erreichen wollen: Wie toll werde ich aussehen, wenn ich abgenommen habe? Wie lustig wird sich mein Leben als Single anfühlen? Wie spannend wird mein Leben in einer anderen Stadt sein? Ältere Menschen dagegen neigen dazu, sich nach der Entscheidung für ein Ziel auf den Weg dorthin zu konzentrieren, auf das Wie.

Warum ist das so?

Wenn man jung ist, stehen Ergebnisse und normative Erwartungen im Vordergrund. Wenn man älter ist, wird man nicht mehr so sehr an den Ergebnissen gemessen.

Gibt es eine Lebensphase, in der es besonders schwierig ist, sich auf den Weg zu neuen Zielen zu machen?

So pauschal kann man das nicht sagen. Aber natürlich hat man im mittleren Erwachsenenalter, so zwischen 35 und 50, ziemlich viele Verpflichtungen. Man spricht ja nicht umsonst von der Sandwich-Generation: Die Kinder sind noch halbwegs klein, die eigenen Eltern brauchen eventuell schon Hilfe, man steht mitten im Berufsleben und investiert wahnsinnig viel Zeit in den Alltag. Da fehlen schon mal die Ressourcen, also zum Beispiel Zeit, Energie und ausreichende Selbstkontrolle, um noch große Veränderungen durchzuführen.

Aber meistens wollen wir uns ja gerade verändern, wenn es nicht so bombig läuft...

Das stimmt, aber dennoch muss ich immer gucken, welche Möglichkeiten ich habe. Wenn ich feststelle, dass meine Ressourcen nicht reichen, mich zum Beispiel um einen neuen Job zu kümmern, weil mich meine Familie auffrisst, kann das dazu führen, dass ich mein Ziel etwas anders ausrichte. Und das ist ja auch

positiv! Ich räume dann vielleicht erstmal in meinem Privatleben auf, um Kraft für einen Jobwechsel zu haben. Man muss Ressourcen erwerben, die es einem dann ermöglichen, das Ziel in dem geplanten Bereich zu verfolgen. Das wäre dann so eine Art sequenzielle Zielverfolgung.

Das klingt alles so logisch und geordnet, als könnte jeder Mensch alle seine Ziele erreichen...

Wenn man es richtig angeht, kann man ziemlich viel erreichen. Was definitiv hilft, ist, Ziele anzupeilen, deren Erreichung man sich auch zutraut und die man gerne verfolgt. Dazu gehört, dass mein Ziel im Einklang mit impliziten Motiven ist. Wenn ich zum Beispiel eine starke soziale Motivation besitze, bin ich engagierter, wenn mein Ziel eine soziale Komponente hat. Aber natürlich gibt es Grenzen, denn wir haben nicht unendlich viele Ressourcen. In der Forschung wird derzeit gerade diskutiert, wie erschöpflich Selbstkontrolle eigentlich ist.

Angenommen, ich bin an etwas dran, und komme nicht voran. Gibt es einen Punkt, an dem ich umdrehen sollte?

Es gibt keine „offizielle“ Frist, die besagt, wann die Zeit um ist. Und wenn Sie Jahre über etwas nachdenken... Die Kunst besteht darin, einschätzen zu können, wie wahrscheinlich der Erfolg noch ist. Kann die Beziehung wirklich noch besser werden? Werde ich wirklich noch mit Sport anfangen, oder sollte ich mir lieber eine Alternative überlegen? Je länger man in einen Weg investiert, desto schwerer fällt einem oft die Ablösung – in der Psychologie nennt man das „Sunk-cost-Effekt“.

Tun sich alte Menschen schwerer mit der Zielverfolgung?

Im Gegenteil, sie sind sogar besser darin. Sie können ihre Gefühle besser regulieren, weil sie viele Erfahrungswerte haben, und das kann wichtig sein, wenn man konsequent an etwas dran bleiben will. Außerdem profitieren ältere Menschen auch von einem Trainingseffekt: Je mehr Ziele ich im Leben verfolgt habe, desto mehr Übung habe ich.

INTERVIEW: NIKOLA HAAKS