

„Wir sind Klammerer“

Ausgerechnet unsere gute Erziehung steht uns beim Aufräumen im Weg

Frau Brandstätter – aus Sicht der Psychologin –, warum fällt es vielen Menschen so schwer, die alte Plattensammlung oder das Bücherregal zu entrümpeln?

Erstens sind wir häufig sehr pragmatisch erzogen. Wir denken also: Das kann ich später noch brauchen. Wer zum Beispiel Eltern hat, die den Krieg miterlebt haben, wird in der Kindheit besonders dazu angehalten worden sein, wenig wegzuerwerfen. Es gilt: „Was man hat, das hat man.“ Der zwei-

te, wichtigere Aspekt betrifft unsere Identität. Menschen binden ihre Erinnerungen an Objekte. Zum Beispiel wird jemand nur ungern die selbst gebastelte Martinslaterne seiner inzwischen halbwüchsigen Kinder wegwerfen. Denn diese ist durch die Erinnerung Teil der eigenen Identität. Da wir darüber hinaus auch noch glauben „Aus den Augen aus dem Sinn“, fürchten wir, durch den Verlust der Laterne Teile der eigenen Erinnerung und damit Teile der eigenen Identität zu verlieren.

Es gibt aber doch Menschen, die überhaupt kein Problem haben, sich von alten Sachen zu lösen?

Ja, sie gehören wahrscheinlich zu der einen Hälfte der Menschheit, die wir als „handlungsorientiert“ bezeichnen. Sie verweilen nur kurz oder gar nicht in belastenden Grübeleien, identifizieren eigene Fehler und schaffen es

nach einem Misserfolg schnell, wieder einen neuen Versuch zu wagen. Die andere Hälfte nennen wir „lageorientiert“, das bedeutet, sie bleiben in Zuständen verhaftet und öffnen sich nur sehr schwer für neue Situationen. Nach Misserfolgen suchen sie lange nach einem Schuldigen und verharren in Selbstzweifeln. Ein Lageorientierter wird sich wahrscheinlich nicht so einfach von seinem unordentlichen Bücherregal trennen wie ein Handlungsorientierter. Das gilt nicht nur für Dinge, sondern zum Beispiel auch für kaputte Beziehungen oder den Job, mit dem man unzufrieden ist.

Halten wir nicht alle lieber am Bewährten fest, als uns ins Abenteuer zu stürzen?

Im Allgemeinen ja. Eines darf man nicht vergessen: Grundsätzlich sind Menschen Klammerer. Sämtliche kog-

nitiv Fähigkeiten wie Gedanken, das Gedächtnis und die Wahrnehmung sind auf eines ausgerichtet: auf das ausdauernde Verfolgen eines Ziels. Durchhalten, bloß nicht aufgeben. Wir dürfen uns nicht sofort von kleinen Rückschlägen entmutigen lassen, um Erfolg im Leben zu haben. Und so werden wir auch erzogen. Der amerikanische Football-Coach Vince Lombardi hat das einmal gut zusammengefasst: „Winners never quit. Quitters never win.“

Unbewusst ist das unser Ideal. Diese Neigung zur Fokussierung und Verhaftung hat natürlich seinen Sinn, führt heute jedoch manchmal dazu, dass wir uns unnötig lange mit alten Dingen, Menschen oder Situationen umgeben, die uns eigentlich nicht guttun.

Die meisten sehnen sich doch nach einem aufgeräumten Leben und schaffen es trotzdem nicht.

Weil wir unbewusst die naheliegenden Kosten und den Nutzen eines Vorhabens abwägen. Wir nehmen wahr, wie unangenehm eine anstehende Aufgabe sein könnte. Deshalb drücken wir uns dann doch davor. Ein Beispiel: Jetzt auf das unglaublich lecker aussehende Stück Schokoladenkuchen zu verzichten wirkt zu schrecklich, als dass eine Bikinifigur in einem halben Jahr dieses Leiden ausgleichen könnte. Zudem stecken wir Unmengen an Energie in unproduktive Ziele.

Wir arbeiten an Projekten, deren Beendigung unerreichbar ist oder die nicht unseren Wünschen entsprechen. **Gibt es einen Trick dagegen?**

Eine Methode scheint tatsächlich gut zu wirken: Sie heißt „mentales Kontrastieren“. Dafür sollte man eine Weile im Zielzustand schwelgen. Zum Beispiel über das herrlich aufgeräum-



Veronika Brandstätter-Morawietz ist Professorin für Motivationspsychologie an der Universität Zürich

te Wohnzimmer fantasieren. Außerdem sollte ich mir das Gefühl des Stolzes vorstellen, das ich nach dem Entrümpeln empfinde. Dann stelle ich dieser Vorstellung die Hürden gegenüber, die ich überwinden muss: Ich überlege mir, dass ich mir einen Tag freinehmen muss, wie viele Umzugskartons ich brauche, dass ich anschließend zum Wertstoffhof fahre und so weiter.

Dann spürt man: Ist das Ziel richtig und realisierbar?

Im Falle einer Aufräumaktion wird man darauf kommen, dass sie realisierbar ist und damit ein produktives Ziel. Andersherum: Wenn die Hürden unüberwindbar erscheinen, ich immerzu nicht in die Puschen komme, dann sind das vielleicht nicht die richtigen Puschen. ■

JUDITH BLAGE