

Liebe Leserinnen und Leser

„Aufgeben ist das Letzte, was man sich erlauben darf“, stand auf der Sprüchekarte, die an meiner Pinnwand hing. Die Karte sollte mich im Studium motivieren, wenn ich mir viel vorgenommen hatte: das Praktikum in den Semesterferien, Recherchen, Geld verdienen, Bewerbungen – und Freunde gab es ja auch noch. Irgendwann bekam ich einen Tinnitus und sah ein, dass ich mich von dem ein oder anderen Vorhaben verabschieden musste. Die Karte habe ich weggeschmissen, weil mir klar wurde: Ich schaffe nicht alles.

Durchläuft man bestimmte Phasen, bis man bereit ist, sich von einem Ziel zu verabschieden, frage ich Veronika Brandstätter. Sie ist Professorin am Psychologischen Institut der Universität Zürich und Expertin für Motivationspsychologie. „Es beginnt damit, dass man sich die Frage stellt: Soll ich weitermachen oder nicht?“, sagt sie. „Das würde man sich bei einem produktiven Zielverlauf gar nicht fragen. Das heißt, diese Handlungskrise – wie wir das Phänomen bezeichnen – wird durch Misserfolge und Rückschläge ausgelöst, nicht dadurch, dass das Ziel an Attraktivität verloren hätte.“

Brandstätter skizziert anhand einer klassischen Theorie von Eric Klinger, wie einen über Wochen und manchmal Monate Zweifel umtreiben. Zunächst gibt man wieder mehr Gas, erlebt erneut Rückschläge; Frust und Aggression nehmen zu bis hin zu einem möglichen Abgleiten in eine depressive Verstimmung. In der sich dann die emotionale Bindung an Dinge, die einem vorher wichtig waren, löst. „Und dann ist man wieder frei, sich neuen Vorhaben zuzuwenden.“ Eine Studie der Psychologin hat ergeben, dass Menschen, die sich von einem Ziel gelöst und sich ein neues gesetzt hatten, dieses dann sogar attraktiver fanden als das ursprüngliche. Wer aufgibt, kann also lernen, seine künftigen Vorhaben so zu schneiden, dass sie den eigenen Bedürfnissen mehr entsprechen – und einen zufriedener machen.

Die Professorin erzählt mir, wie sich der Fokus der Forschung in den letzten Jahrzehnten verändert hat: „Lange Zeit hat sich die Motivationspsychologie mit der Frage befasst: Was fördert Beharrlichkeit, was braucht es, um Aufgaben erfolgreich zu bewältigen? Interessanterweise gab es dann in den 70er, 80er Jahren Anstöße aus der Organisationspsychologie, die sich Gedanken darüber gemacht hat, warum Manager an Projekten festhalten, obwohl sie nicht erfolgreich sind.“ Brandstätter und andere Kollegen haben Anfang der 2000er begonnen, systematisch nach den Ursachen zu forschen, unter welchen Umständen Menschen Ziele aufgeben. Und nach und nach setzt auch ein gesellschaftlicher Wandel ein: Durchhalten um jeden Preis wird kritischer, Loslassen oder gar Scheitern positiver bewertet als früher.

Mit diesem *Psychologie Heute compact*-Heft haben wir Ihnen ein umfassendes *Loslassen*-Paket geschnürt: Wir erzählen von der Fähigkeit, Gewohntes zu hinterfragen, den Vorteilen des Aufgebens und beleuchten den Raum, der dann für Neues entsteht. Das gesamte spannende Interview mit Veronika Brandstätter lesen Sie online unter psychologie-heute.de/leben. Eine inspirierende Lektüre wünscht Ihnen



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which reads "Dorothea Siegle". The signature is fluid and cursive.