

# PSYCHOLOGIE HEUTE

**Walden Two**  
Skinner's Vision  
einer friedlichen Welt

**Ich, nicht perfekt**  
Annäherung an  
meinen Körper

**„Soll ich einparken?“**  
Parkkonflikte  
beim Autofahren



## Ziele loslassen

Warum es unserer Seele hilft, wenn wir uns  
von alten Vorhaben verabschieden



## Liebe Leserinnen und Leser

**W**er bin ich, wenn ich ein Ziel aufgebe? Wenn ich nicht mehr sagen kann: Ich studiere Medizin; ich kann von meinen Illustrationen leben; oder: Ich bin verheiratet und Teil dieser glücklichen Familie. Wir haben uns in dieser Ausgabe auf die Suche gemacht nach guten Wegen, wie wir Ziele gehen lassen können.

Überrascht hat mich bei meiner Recherche der Ansatz von Ariane Marion-Jetten. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Arbeitsbereich Gesundheitswissenschaft an der Universität Hamburg und hat in ihrer Dissertation untersucht, wie sich Achtsamkeit auf die Verfolgung von Zielen auswirkt.

„Achtsamkeit hilft mir, meine eigenen Gefühle und Gedanken besser wahrzunehmen“, erklärt sie mir in einem Video-Interview. „Ich lebe nicht im Automatikmodus, verfolge nicht die Erwartungen der Eltern oder der Lehrerin, sondern spüre, woran ich Freude habe und was sich gut anfühlt.“

Menschen, die Achtsamkeit einüben, nehmen sich daher eher Projekte vor, die gut zu ihnen passen, und sind von innen heraus motiviert, das Abendstudium, den Malkurs, die ehrenamtliche Hospizhelferausbildung zu verfolgen; sie müssen sich auf ihrem Weg nicht ständig disziplinieren. Und sie geraten seltener in sogenannte Handlungskrisen, das meint Phasen, in denen man Misserfolge erlebt oder frustriert ist und sich fragt: Weitermachen oder aufgeben?

Ganz ohne Handlungskrisen verläuft natürlich auch das Leben von achtsamen Menschen nicht, aber auch dann kann eine aufmerksame und gegenwärtige Haltung helfen, sagt die Wissenschaftlerin: „Zum einen merke ich es, wenn negative Gefühle da sind – und erwische vielleicht den richtigen Moment, eine Entscheidung zu treffen, bevor ein Problem eskaliert. Zum anderen hilft Achtsamkeitstraining dabei, unsere Gefühle zu regulieren. Ich kann akzeptieren, was ich fühle, ohne mich dafür zu verurteilen. Ich denke nicht: Dieser Gedanke ist schlecht, also bin ich schlecht. Das macht es leichter, Gefühle wie Wut oder Ärger zu verarbeiten.“

Und schließlich hilft Achtsamkeit dabei, Ziele loszulassen: „Man ist vielleicht ein bisschen besser darin, mit Erfolg und Niederlagen umzugehen, weil der Selbstwert weniger an den Erfolg gebunden ist und man in der Lage ist, Erfahrungen anders zu bewerten, zum Beispiel zu sagen: Ich bin stolz auf die Arbeit, die ich in diese Aufgabe gesteckt habe.“

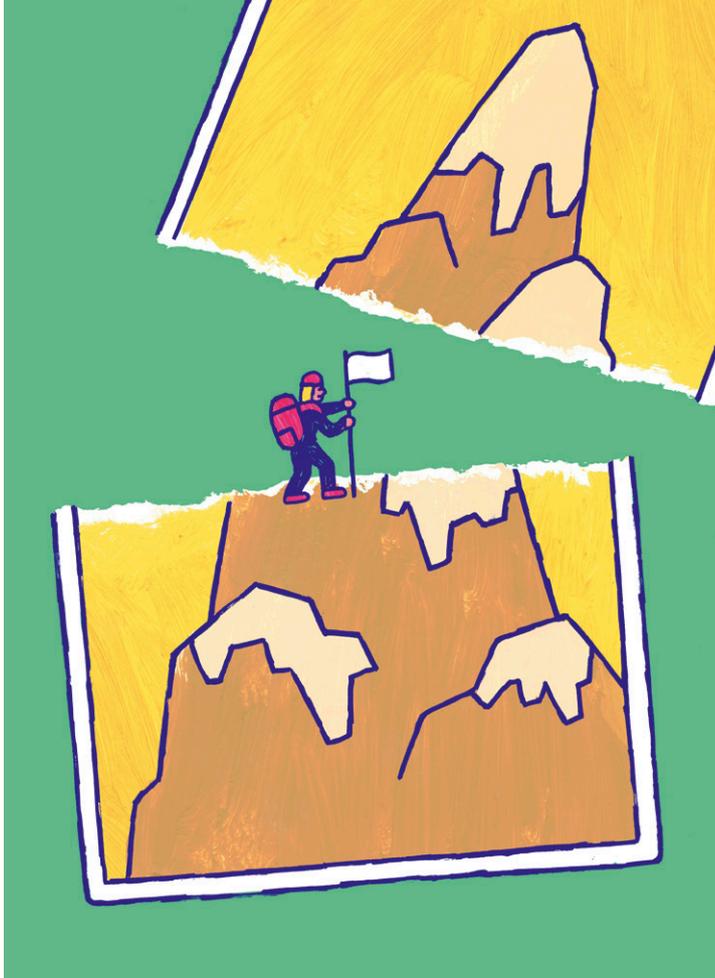
Stundenlang meditieren müsse man dafür nicht, sagt Marion-Jetten. „Meditation ist ein möglicher Weg zu mehr Achtsamkeit. Aber ich kann auch einen Spaziergang machen, die Sonne im Gesicht spüren. Und wenn meine Gedanken zur Einkaufsliste oder zur nächsten E-Mail wandern, mich ins Jetzt zurückholen.“

Ja, wir haben immer wieder über Achtsamkeit geschrieben in Psychologie Heute, aber mich beeindruckt im Gespräch, auf wie vielen Ebenen sie wirkt.

Menschen, die ihre Ziele anpassen können, geht es besser – seelisch wie körperlich, schreibt Autorin Wibke Bergemann in unserer Titelgeschichte *Ziele loslassen*. Gute Erkenntnisse Ihnen und vielleicht den einen oder anderen Moment, in dem Sie denken: Muss ich? Oder will ich? Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

# Inhalt



Der Traum einer glücklichen Kommune: auf den Spuren von Skinners  
Roman *Walden Two* Seite 24

Will ich wirklich Chefin werden? Und war Bergsteigen nicht eher der Traum vom Vater? Unsere Titelgeschichte über die heilsame Entscheidung, Ziele loszulassen Seite 12

Morgens Lehrerin, abends Chormitglied: Wie unterschiedliche Rollen uns bereichern Seite 40



## 06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und literarische Patienten

## 12 Titelthema: Ziele loslassen

Warum es unserer Seele hilft, wenn wir uns von alten Vorhaben verabschieden

## 24 Ein Experiment des guten Lebens

B. F. Skinners Roman *Walden Two*

## 30 Therapiestunde

Ob *Billy Elliot* oder *Das Fest*: drei Fallgeschichten aus der Filmtherapie

## 32 Die Spuren der Armut

Unser Autor wächst arm auf – und beobachtet heute an sich die Folgen

## 38 Psychologie nach Zahlen

Fünf psychische Früchte des Frühlings

## 40 Unsere vielen Hüte

Warum verschiedene Rollen unser Leben reich machen

## 46 Im Fokus: Psychiatrie als Repressionsmittel

China setzt auf vollständige Isolation in psychiatrischen Einrichtungen

## 52 Studienplatz

Sechs Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

## 58 Der Essay: Jenseits der Vollkommenheit

Maren Wurster über ihre Annäherung an ihren gelähmten Fuß

## 68 „Das ist nicht Kooperation, sondern Kampf“

Paartherapeutin Friederike von Tiedemann über Konflikte im Auto

## 72 Das halbe Leben

Eine Pflegefachkraft über Zeitdruck im Beruf

## 74 Generationen sind Erfindungen

„Generationenbezeichnungen sind so sinnvoll wie Tierkreiszeichen“ – wirklich? Ein Streitgespräch

## 80 Ist das was für mich?

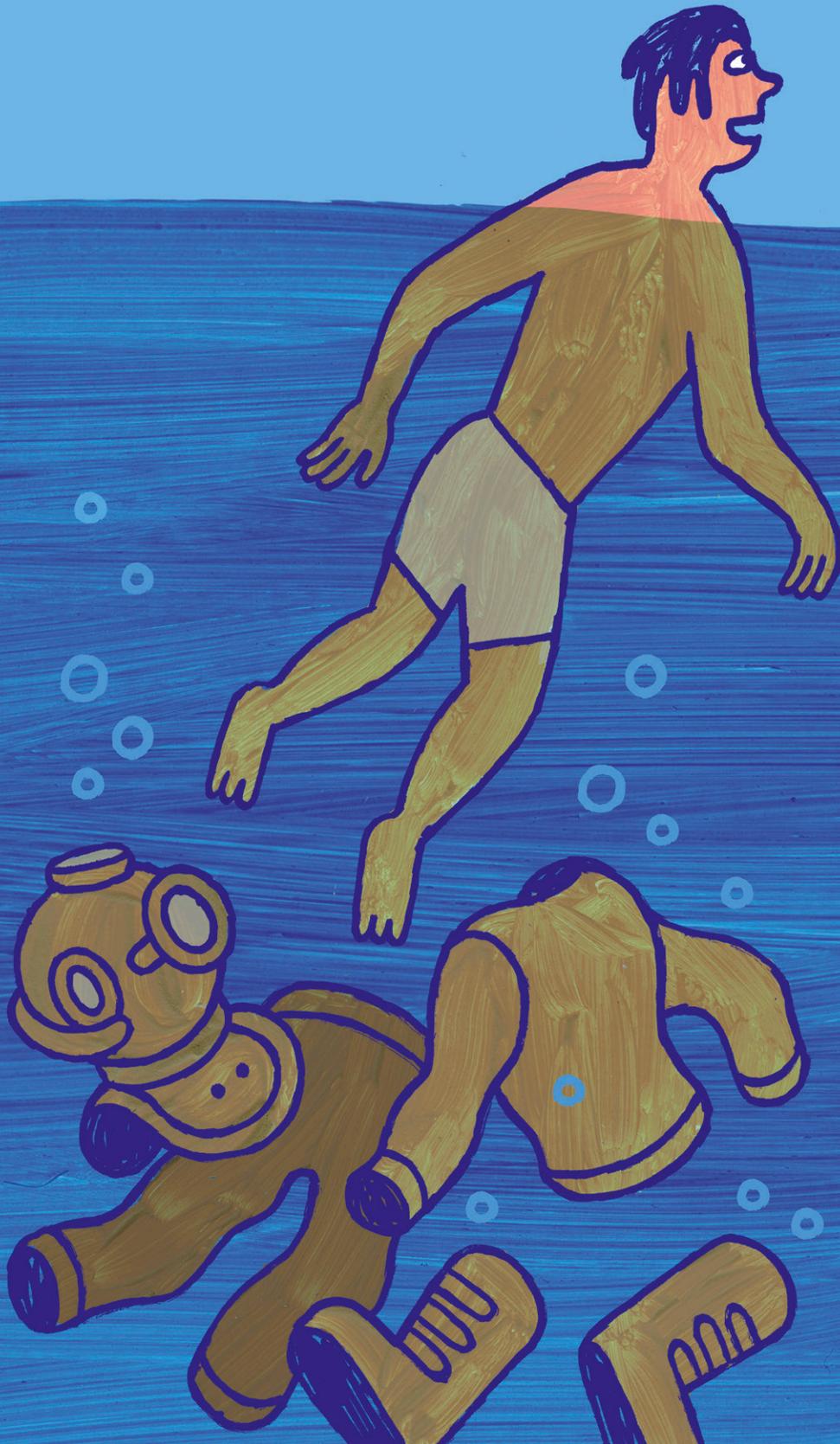
Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote. Diesen Monat: ein Training für Führungskräfte aus der Wissenschaft

## 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
89 Medien-Tipps / 94 Leserbrief  
95 Markt / 104 Mehr Psychologie  
Heute / 106 Vorschau

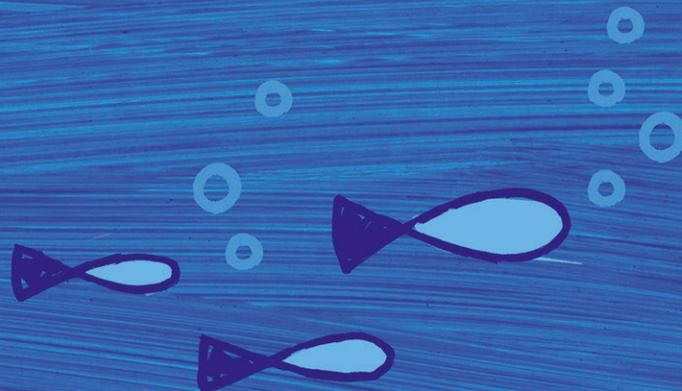




# Ziele loslassen

Ausdauer und Beharrlichkeit helfen uns, unsere Vorhaben und Lebenspläne umzusetzen. Doch manchmal sollten wir innehalten und uns fragen, ob wir noch auf dem richtigen Weg sind. *Goal Disengagement* heißt das in der Motivationspsychologie: sich von einem Ziel zu lösen, statt daran festzuhalten

Text: Wibke Bergemann // Illustrationen: Miguel Porlan



**B**irte Neumann, die in Wirklichkeit anders heißt, hat lange an ihrem Traum festgehalten: einem Leben in Italien. Nach dem Studium kehrte sie Deutschland den Rücken und zog mit ihrem italienischen Mann in dessen Heimatstadt. „Ich konnte Italienisch sprechen und freute mich auf ein Leben in einer sonnigen kleinen Stadt am Meer, mit entspannten Menschen, die im Gegensatz zu den Deutschen auch mal fünf gerade sein lassen.“

Am Anfang läuft es gut für die beiden. Ihr Mann findet sofort eine Anstellung in seinem Beruf. Birte Neumann arbeitet als Übersetzerin, Touristenführerin und Deutschlehrerin. Und sie genießt es, ihre kleinen Kinder in der kinderfreundlichen Atmosphäre eines süditalienischen Städtchens aufzuziehen, wo man sich abends auf der Piazza trifft und keine bösen Blicke erntet, wenn man auch die lieben Kleinen mitbringt. „Es war eine wunderbare Zeit“, sagt Neumann.

Doch spätestens als das erste Kind in die Grundschule kommt, beginnt die Norddeutsche, mit Süditalien zu fremdeln. „Man selbst kann sich mit vielem arrangieren. Aber seine Kinder gibt man an das Bildungssystem ab.“ Ihr Sohn ist der Einzige an der ganzen Schule, der nicht am Religionsunterricht teilnimmt, der Einzige, der mit dem Fahrrad gebracht wird, und sie die einzige Mutter, die es kaum aushält, dass die Kinder die Pausen im Klassenzimmer verbringen müssen. Auf dem Elternabend bemerkt sie: „Ich war ganz anders als die anderen Eltern.“

Zudem wird immer deutlicher, dass es sich in Italien zwar gut lebt, aber für sie kaum eine gute Arbeit zu finden ist. Birte Neumann hangelt sich von Übersetzung zu Übersetzung, von Schuljahr zu Schuljahr. „Ich hatte wenig Hoffnung auf eine feste Anstellung mit einem vernünftigen Gehalt. Wer in Süditalien weiterkommen will, muss die richtigen Leute kennen. Ohne Beziehungen geht gar nichts.“ Und schlimmer noch: Birte Neumann befürchtet, dass auch ihre Kinder in Italien kaum Zukunftsaussichten haben. Sie macht sich Sorgen, doch sie weiß auch, dass es eine Alternative für sie und ihre Familie gibt: den Lebenstraum aufzugeben und nach fast zehn Jahren nach Deutschland zurückzukehren.

In unserer Gesellschaft dreht sich alles darum, den eigenen Weg zu gehen, Schwierigkeiten zu überwinden und den eigenen Lebenstraum zu verwirklichen. Egal was es ist – einen Marathon laufen, einen Roman schreiben, den Traumjob ergattern oder als glückliches Paar für immer zusammenbleiben –, wer etwas erreichen will, sollte nicht bei der

## Menschen, die ihre Ziele anpassen können, geht es besser – seelisch wie körperlich

ersten Schwierigkeit die Flinte ins Korn werfen. Ohne Leistungsbereitschaft und Durchhaltevermögen gäbe es keinen Fortschritt, keine Erfindungen, keine Nobelpreise. Die US-Psychologin Angela Duckworth nennt das *grit* – Englisch für Biss, eine Mischung aus Durchhaltevermögen und Hingabe an das Ziel. Duckworth hat Grit im Berufsleben, an Schulen, Universitäten und im Militär untersucht und festgestellt: Entscheidend für den Erfolg einer Person war nicht etwa ihr Talent oder ihre Gewissenhaftigkeit, sondern letztendlich ihr Biss.

### Ein Familienleben wieder einpacken

Doch was ist, wenn man trotz aller Beharrlichkeit nicht weiterkommt? Wenn man das Ziel, das einem so wichtig ist, womöglich nie erreichen wird? Oder wenn man dafür einen sehr hohen Preis zahlen muss? Dann stellt sich die Frage, ob es überhaupt noch Sinn hat weiterzumachen oder ob es nicht besser wäre, einfach aufzugeben.

*Goal Disengagement* heißt die Ablösung von einem Ziel – ein Thema, das in der Motivationsforschung erst in den letzten Jahren mehr Aufmerksamkeit erhält. Wie gut uns das Aufgeben eines Ziels gelingt, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Carsten Wrosch, Psychologieprofessor an der *Concordia University Montreal*, entwickelte mit Kollegen den *Goal Adjustment Scale*, einen Fragebogen, mit dem sich ermitteln lässt, wie gut jemand seine Ziele den Gegebenheiten anpassen kann. „Manche wollen mit dem Kopf durch die

