

» Menschen sind Zukunftswesen. Wir können ohne Träume, Visionen gar nicht existieren, dazu ist unser Hirn ja von der Evolution geschaffen worden.“

Matthias Horx
Trendforscher

von Christoph Beck

„Wichtig ist eine realistische Vision“

*Wer sich im Leben erreichbare Ziele setzt, kann später auf mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit hoffen. Das fand ein Team von Psycholog*innen der Universität Basel in einer aktuellen Studie heraus. Dr. Janina Larissa Bühler, federführend für die Veröffentlichung, erläutert im „methodik“-Interview die Ergebnisse.*

methodik: Frau Dr. Bühler, Sie haben die Auswirkungen von Lebenszielen bei Erwachsenen differenziert untersucht. Warum braucht der Mensch langfristige Ziele für sein Leben?

Dr. Janina Larissa Bühler: Als Teil unserer Persönlichkeit sind Lebensziele gewissermaßen der Kompass für unser Leben. Sie machen es uns möglich, Prioritäten zu setzen und unser Handeln gezielt auszurichten. So könnte etwa der konkret formulierte Wunsch, erfolgreich und kompetent im Beruf zu sein, uns dazu motivieren, tagtäglich zur Arbeit zu gehen. Lebensziele schaffen somit Orientierung, fördern unsere Motivation und geben uns einen Sinn im täglichen Tun.

Eines Ihrer Studienergebnisse: Lebensziele verändern sich im Lauf der Zeit. In welchen Phasen sind welche Ziele besonders relevant?

Bei jungen Erwachsenen geht es in erster Linie darum, herauszufinden, wer man eigentlich ist, was man beruflich macht und mit welchen Personen man sein Leben verbringen will. Je jünger die Men-

schen in unserer Studie waren, desto wichtiger waren ihnen Ziele des persönlichen Wachstums, der Arbeit und der sozialen Beziehungen. Im mittleren und späteren Erwachsenenalter geht es dann vermehrt darum, das zu bewahren, was man sich bereits im Beruf und Privatleben aufgebaut hat, den gesundheitlichen Zustand zu pflegen sowie an die nächste Generation zu denken. Je älter die Personen in unserer Studie waren, desto wichtiger waren ihnen Ziele der Gesundheit und des prosozialen Engagements.

Wann und wodurch verändern sich die persönlichen Lebensziele?

Ziele können sich dadurch verändern, dass wir in andere Lebensphasen kommen und dort mit anderen Entwicklungsaufgaben konfrontiert sind. Jede Phase trägt soziale Erwartungen und Anforderungen an uns heran, die es zu bewältigen gilt. Durch das Formen und Aufrechterhalten entsprechender Lebensziele können wir unser Verhalten anpassen und so die altersspezifischen Anforderungen bewältigen. Um ein Beispiel zu geben: Im jungen Erwachsenenalter wird erwartet, dass man den Übergang von der Schule ins Berufsleben unternimmt, was bedeutet, dass man sich berufliche Ziele stecken muss – beispielsweise eine Ausbildung als Koch oder ein Jura-Studium. Solch ein Ziel zu haben, ermöglicht es, das eigene Verhalten an dieses Ziel anzupassen und entsprechende Schritte in Richtung der Zielerreichung zu unternehmen.

Welchen Einfluss haben meine Lebensumstände auf meine Ziele? Macht es also einen Unterschied, was ich mir finanziell leisten kann? Wie fit ich körperlich und geistig bin? Wie gebildet ich bin? Ob ich als Single oder in einer glücklichen Beziehung lebe?

Das ist ein sehr wichtiger Punkt! Der müsste allerdings in separaten Studien näher untersucht werden. Wir haben nur Personen aus der Schweiz befragt, die körperlich und geistig relativ fit waren und in Familienstrukturen eingebettet waren. Die Ziele von Menschen in anderen (nicht-westlichen) Kulturen der Welt könnten anders aussehen, da dort eher kollektivistische (in Gegenüberstellung zu individualistischen) Werte wichtig sind. Diese Werte könnten sich auch in den Zielen abbilden. Gemäß der Bedürfnispyramide von Maslow könnte zudem angenommen werden, dass es erst einmal darum geht, die Grundbedürfnisse von Sicherheit, Stabilität und Nahrung zu sichern, bevor man sich anderen Bedürfnissen (etwa jenem nach beruflichem Erfolg oder

persönlichem Wachstum) zuwenden kann. In unserer Studie lag der Fokus ja nur auf dem Alter als Einflussgröße. Ich denke aber schon, dass all die von Ihnen genannten Faktoren – Finanzen, Gesundheit, Bildung und Beziehungstand – in der Realität einen Einfluss auf Zielinhalte haben können.

Und inwieweit beeinflussen andererseits meine Ziele mein Leben? Gibt es eine nachweisbare Wirkung auf mein Wohlbefinden, auf mein Denken, mein Handeln, mein Verhalten?

Ziele sind Motivatoren. Demnach beeinflussen die von uns formulierten Ziele tatsächlich unser Leben. Sie sind ein Teilaspekt unserer Persönlichkeit und stehen somit in Interaktion mit dem, wie wir im Tag-täglichen denken, fühlen und handeln. Entscheidend für das Wohlbefinden ist, ob sich unsere Ziele mit den restlichen Aspekten der Persönlichkeit „vertragen“. Menschen beispielsweise, die eher introvertiert sind, sich aber das Ziel gesetzt haben, viele neue Leute kennenzulernen, mögen vielleicht enttäuscht sein, wenn sie ihr Ziel nicht erreichen können, was sich wiederum negativ auf ihr Wohlbefinden auswirkt. Das heißt aber nicht, dass es falsch ist, als eher introvertierter Mensch Ziele in Richtung extrovertierterem Verhalten zu formulieren. Entscheidend ist jedoch, dass ich diese Ziele in Teilschritte aufteile und mich sozusagen Schritt für Schritt dem Hauptziel annähern kann. Ziele beeinflussen somit unser Leben und andere Aspekte unserer Persönlichkeit ebenso, wie Ziele ihrerseits von diesen Aspekten beeinflusst werden.

Ihrer Erfahrung nach: Sollten wir uns eher sehr anspruchsvolle, visionäre Ziele vornehmen oder lieber das Erreichbare? Also Flug zum Mars oder Flug auf die Karibikinsel?

Man darf sich große Ziele stecken – man darf träumen und Visionärin sein! Allerdings kann es sich schon negativ auf unser Wohlbefinden auswirken, wenn wir unser Ziel nicht erreichen und fortwährend scheitern. Es ist somit wichtig, zum einen eine realistische Vision zu haben und zum anderen konkrete Teilschritte zu formulieren. Die Vision dahinter stellt den Motor dafür dar, dass wir Freude, Geduld und Durchhaltevermögen haben, um uns jedem Teilschritt zuzuwenden.

Welchen Vorteil, welche Wirkung, welche Nachteile haben visionäre Ziele, bei denen ich noch überhaupt nicht absehen kann, wie und ob ich sie jemals erreichen kann?

Visionäre Ziele können beflügeln, sie motivieren und geben Sinn. Sie können aber auch zu vage und unfassbar sein, so dass sie uns wenig Konkretes in die Hand geben. Zudem brauchen wir – um im Verfolgen der Ziele motiviert zu bleiben – das Gefühl, dass wir etwas geschafft haben, etwas erreichen konnten. Dies ist bei visionären Zielen schwieriger.

Welchen Vorteil, welche Wirkung, welche Nachteile haben demgegenüber realistische Ziele, bei denen ich mir ziemlich sicher bin, dass ich sie erreiche?

Realistische Ziele vermitteln das motivierende Gefühl, etwas erreichen zu können. Wenn ich zum Beispiel mehr Sport machen möchte, kann es ein erstes – realistisches – Ziel sein, statt des Aufzugs konsequent die Treppe zu nehmen. Ein nächstes realistisches Ziel könnte es sein, dass ich einmal die Woche eine halbe Stunde joggen gehe. Wenn man sich auf diesem sportlichen Niveau eingerichtet hat, kann das zufriedenstellend sein, da man seine realistischen Ziele erreicht hat. Aber vielleicht kann es weiter motivieren, visionär zu denken und sich vorzunehmen, einen 10-Kilometer-Lauf, einen Halbmarathon, einen Marathon oder einen Ironman zu laufen. Es geht letztlich um die Balance zwischen visionären und realistischen Zielen. Es ist kein „entweder oder“, sondern ein „sowohl als auch“. Es braucht beide Aspekte. Ebenso ist es wichtig, beim Erreichen eines Zieles zufrieden mit sich und seiner Leistung zu sein. Ansonsten können Ziele zu einem Hamsterrad des „immer mehr“ werden.

Wenn ich Ziele zu niedrig ansetze – besteht dann die Gefahr, dass ich mich zu wenig engagieren muss, um wirklich motiviert und diszipliniert dranzugehen?

Diese Gefahr besteht, aber dies ist auch individuell unterschiedlich. Manche Menschen sind zufrieden mit vermeintlich niedrig gesteckten Zielen. Wenn diese und der Weg dorthin jedoch zu einfach sind, kann es dazu führen, dass man sich in der Komfortzone einrichtet und nicht mehr anstrengt. Ein Grundbedürfnis des Menschen ist es aber, zu wachsen und das eigene Potenzial auszuschöpfen. Somit wären Ziele, die fordern und dennoch erreichbar sind, die wirklich motivierenden.

Und wie ist es mit der Wirkung von möglicherweise zu anspruchsvollen Zielen? Besteht die Gefahr, dass ich schnell frustriert bin und aufgebe, wenn ich merke, dass ich mir da vielleicht etwas zu viel vorgenommen habe?

Das könnte passieren. Deshalb sollten wir das Zusammenspiel von Wichtigkeit und Erreichbarkeit unserer Ziele immer wieder aufeinander abstimmen: Kann ich erreichen, was mir wichtig ist? Und ist mir das, was ich erreicht habe, wirklich wichtig? Hier dürfen und müssen wir ehrlich zu uns selbst sein, ansonsten können Ziele ein frustrierendes Unterfangen sein.

Was ist entscheidender? Dass mir ein Ziel wichtig ist oder dass ich es als erreichbar ansehe?

In unserer Studie konnten wir zeigen, dass es für kognitive und affektive Aspekte des Wohlbefindens entscheidender ist, dass ein Ziel als erreichbar wahrgenommen wird, und weniger entscheidend, dass es als wichtig angesehen wird. Allerdings stehen die Wichtigkeit und die wahrgenommene Erreichbarkeit von Zielen auch in Wechselwirkung zueinander, sodass angenommen werden kann, dass die als erreichbar angesehenen Ziele auch eine gewisse Wichtigkeit hatten. Die Wichtigkeit allein reicht jedoch nicht, denn Menschen brauchen das Gefühl, das Erreichen zu können, was ihnen wichtig ist.

Lassen sich von dem, was ich mir als Lebensziele definiere, Rückschlüsse ziehen, was für ein Mensch ich bin? Oder wie sich mein Leben entwickeln wird?

Ganz so deterministisch würde ich es nicht sehen. Aber in der Tat befassen wir uns in einer aktuellen Studie gerade mit der Frage, wie verschiedene Aspekte der Persönlichkeit miteinander verflochten sind. Beispielsweise zeigte sich, dass Personen, die eher soziale Ziele formuliert haben, auch in ihrem Denken, Fühlen und Handeln (also in ihren Persönlichkeitseigenschaften) verträglicher sind. Ebenso in der Geschichte, die sie über ihr Leben erzählen (ihren Lebensnarrativen). Ob es förderlich – oder gar hinderlich – für das Wohlbefinden einer Person ist, dass diese Aspekte miteinander zusammenhängen, stellt einen wichtigen Forschungsschwerpunkt für künftige Studien dar.

Ziele für sich zu definieren, ist aber nur der erste Schritt. Sie erreichen sich ja nicht von allein. Welchen Tipp haben Sie, wie ich die Sache angehen sollte? Wie ich vor allem die anspruchsvolleren Vorhaben auch tatsächlich realisieren kann.

Zum einen ist es für das Erreichen eines Zieles hilfreich, sich konkrete Einzelschritte zu setzen. Wie die Sprossen einer Leiter. Man muss sich dabei auch in

Geduld üben und nicht drei Sprossen auf einmal nehmen wollen. Zum anderen kann es hilfreich sein, „Verbündete“ zu haben, die einem dabei helfen, das Ziel zu erreichen. So kann ich etwa Freunden oder meinem Partner davon erzählen, dass ich mir vorgenommen habe, nächstes Jahr einen Marathon zu laufen. Damit habe ich mein Ziel schon einmal ausgesprochen, werde von anderen Personen so gesehen, dass ich einen Marathon laufen möchte, erhalte motivierendes (oder auch konstruktiv kritisches) Feedback, handle gemeinsam mit anderen Personen in Richtung Zielerreichung (etwa: gemeinsames Training) oder bekomme Unterstützung, wenn ich mein Vorhaben nicht erreicht habe. Das alles kann dabei helfen, ein Ziel aus meinem eigenen Kopf in einen gemeinsamen Raum zu verlagern. Denn aus der Forschung wissen wir, dass es für das Erreichen eines Zieles bedeutsam ist, Unterstützung von uns nahestehenden Personen zu erhalten. Wichtig bei all dem ist jedoch auch, sich nicht ausschließlich über dieses eine Ziel zu definieren und insbesondere: sich ein Ziel zu setzen, das intrinsisch erfüllend ist und das Potenzial hat, mich glücklich zu machen – nicht nur beim Erreichen, sondern bereits auf dem Weg dorthin.

Dr. Janina Larissa Bühler ist Wissenschaftlerin am Institut für Psychologie der Universität Bern. Sie arbeitet zudem als psychologischer Coach und leitet Workshops.

→ janina.buehler@psy.unibe.ch

Christoph Beck ist freier Texter und Autor sowie Chefredakteur von „methodik“

→ www.texterei-beck.de



„Am motivierendsten sind Ziele, die fordern und dennoch erreichbar sind“:

Dr. Janina Larissa Bühler untersuchte mit einem Psychologenteam der Universität Basel die Wechselwirkung von Zielsetzung und späterem Wohlbefinden.