

Manchmal macht Aufgeben glücklich

Menschen, die unerreichbare Ziele aufgeben, anstatt sie weiter zu verfolgen, geht es besser

Gerade in strukturschwachen Regionen, die eigentlich Engagement nötig hätten, geht es Menschen besser, wenn sie ihre Anstrengungen einstellen. Dieses soziale Dilemma hat der Entwicklungspsychologe Martin Tomasik von der Universität Jena in seiner Doktorarbeit aufgezeigt. Für seine Studie befragte Tomasik 800 Männer und Frauen in wirtschaftlich schwachen und starken Regionen zu ihrem Umgang mit ihrer Situation und ihrer Lebenszufriedenheit. Die Ergebnisse setzte er mit statistischen Angaben wie Arbeitslosenquote, demografischen Faktoren, Anteil der Schulabgänger ohne Abschluss und Anteil der getöteten Kinder im Straßenverkehr in Beziehung. Sein Ergebnis: „Wer in einer miesen Lage aufgibt, ist besser dran, egal ob im Beruf oder in der Familie.“ Für seine Arbeit wurde Tomasik von der Körber-Studienstiftung ausgezeichnet.

PSYCHOLOGIE HEUTE Herr Tomasik, wie reagieren die Menschen, die besonders vom sozialen Wandel betroffen sind?

MARTIN TOMASIK Im Prinzip kann man zwei Arten des Umgangs unterscheiden: Versuchen, die Dinge zu ändern, oder die eigenen Ansprüche relativieren. Gesellschaftlich ist natürlich das Engagement angesehener. Doch das kann gefährlich werden, denn wenn Anforderungen individuell nicht zu meistern sind, dann hilft zusätzliche Anstrengung nicht mehr. Im Gegenteil, sie schadet: Ich binde meine Ressourcen an etwas, das nicht erreichbar ist, erlebe Misserfolge, was meine Ressourcen weiter mindert, und verleihe mir so Chancen, in anderen Lebensbereichen erfolgreich zu sein.

PH Gibt es einen Punkt, an dem einem bewusst wird, dass Aufgeben sinnvoller ist?

TOMASIK Bewusst werden den Menschen ihre Misserfolge und die Aussichtslosigkeit: Es lässt sich nun einmal nicht ändern, wenn in manchen Regionen auf 120 Männer 100 Frauen kommen, dann bleiben bei monogamen Beziehungen 20 Männer übrig. Bei dem Teil, der es schafft, sich von diesen Zielen zu lösen, werden dann zwei Prozesse wirksam. Zum einen die Selbstprotektion: Man führt das eigene Scheitern nicht mehr auf sich selbst zurück, sondern auf die allgemeine Lage, das Versagen der Politik oder die Globalisie-

rung. Dabei helfen soziale Vergleiche wie „Die anderen sind auch nicht besser dran als ich“. Der zweite Prozess ist die Lösung, man denkt nicht mehr über diese Ziele nach.

PH Das klingt aber eher nach Resignation.

TOMASIK Es geht nicht um Resignation. Das Aufgeben von unerreichbaren Zielen setzt Ideen frei und ermöglicht alternative Lebensentwürfe. Sei es in der Familie, im Verein oder der Kirchengemeinde. Nehmen wir das Beispiel bürgerschaftlichen Engagements: Damit lässt sich viel erreichen, denn den Menschen wird ein soziales Netz und eine Strukturierung des Tagesablaufs geboten. Denkbar ist auch, sich auf die erreichbaren Ziele zu fokussieren: Wenn die berufliche Zukunft aussichtslos ist, kann man seine Energie in die Familie investieren. Es gibt auch Menschen, die widmen sich der Kunst oder entdecken neue Formen der Spiritualität.

PH Welche Konsequenzen ergeben sich aus Ihrer Forschung?

TOMASIK In strukturschwachen Regionen müssten alternative Möglichkeiten geschaffen werden: Es müsste zum Beispiel Projekte geben, in denen man sich engagieren und seine Ressourcen einbringen kann. Diese könnten auch von den Arbeitsagenturen gefördert werden. Häufig aber fehlen in benachteiligten Regionen diese Alternativen, und dann sucht mancher einen Ausweg in Drogen oder Gewalt. Das können wir uns als Gesellschaft nicht leisten.

■ PATRICIA THIVISSEN



Lieber aufgeben: Wer seine Kräfte an Unerreichbares bindet, vermindert seine Chancen, in anderen Lebensbereichen erfolgreich zu sein

Martin J. Tomasik: Developmental barriers and the benefits of disengagement. Friedrich-Schiller-Universität, Jena 2008. E-Mail: martin.tomasik@uni-jena.de