

REZENSION

HOFFNUNG KONKRET
 GABRIELE OETTINGENS
 „PSYCHOLOGIE DES GELINGENS“

HANS-ARVED WILLBERG

Oettingen, Gabriele (2015). *Die Psychologie des Gelingens*, aus d. Engl. v. U. Strerath-Bolz. München: Pattloch. ISBN 978-3-629-13070-9, Hardcover, 271 S., 19.99 €

Wird uns bewusst, was auf dem Spiel steht, so folgt daraus nicht selten, dass wir auf einmal zu Verhaltensweisen fähig sind, die uns zuvor völlig unmöglich erschienen (Heckhausen, 1980; Grawe, 2000). Dem Motivationsforscher Heinz Heckhausen zufolge lässt sich das solchen Verhaltensänderungen zugrunde liegende Prinzip in folgende Gleichung fassen: *Motivation = Erwartung mal Wert* (Heckhausen, 1980, S.42f). „Erwartung“ meint hier die subjektive Vorstellung, durch ein absehbares eigenes Verhalten zu einem Ziel zu kommen; „Wert“ meint die Bedeutung, die der Einzelne diesem Ziel zumisst. Ein Null-Faktor bei „Erwartung“ oder „Wert“ hat den Verlust jeglicher Motivation zur Folge, so hoch auch der jeweils andere Faktor ausfallen mag. Umgekehrt wächst die Motivation zur Zielerreichung proportional zur Bedeutung, die das Ziel für uns hat, und zur Erwartung, es auch tatsächlich erreichen zu können. Wir sind am stärksten motiviert, wenn wir ein Ziel haben, das einen außerordentlich hohen Wert für uns besitzt, und wenn wir zugleich die feste Erwartung haben, dass wir es auch erreichen können und werden.

Heckhausens Befund ähnelt stark der Formel, die Charles R. Snyder (1944-2006), seinerzeit Psychologieprofessor an der University of Kansas und einer der Pioniere der „Positiven Psychologie“, zur psychologischen Definition von „Hoffnung“ aufgestellt hat: *Hope = Mental Willpower + Waypower for Goals* (Snyder, 1994). Demnach setzt sich Hoffnung aus einer *optimistischen* Erwartung (mental willpower) und einer *realistischen* Ziel- und Wegbestimmung (waypower for goals) zusammen. Der hoffende Mensch weiß nicht nur, wohin er wirklich will, sondern er hat auch eine konkrete Vorstellung davon, wie dieses Ziel zu erreichen ist (Rand, Cheavens, 2009). Die „Willpower“ entsteht, indem man sich den Wert eines Ziels bewusst macht, die „Waypower“ geht aus der realistischen Planung des Weges dorthin hervor. Dadurch klärt sich die Erwartung.

Die Motivationsforschung der letzten Jahre hat Heckhausens und Snyders Motivationsformeln bestätigt. „Wir müssen aktiv werden“, folgert Gabriele Oettingen, Professorin für Psychologie in New York und Hamburg, aus ihrem empirischen Forschungsbefund zur „Psychologie des Gelingens“, dessen Zustandekommen und dessen Ergebnisse sie im gleichnamigen Buch populärwissenschaftlich und spannend zu lesen vermittelt. „Es ist ja möglich, dass unsere Träume sich verwirklichen lassen, aber das verlangt Engagement und Handeln“ (Oettingen, 2015, S.80). Es gehe darum, „das Beste aus unseren Phantasien herauszuholen, indem wir sie mit dem kontrastieren, was man uns zu ignorieren oder kleinzureden gelehrt hat: den Hindernissen, die uns im Wege stehen“ (ebd., S.81). Ihre Methode, um erhoffte Ziele auch wirklich zu erreichen, nennt Oettingen dementsprechend „Mentales Kontrastieren“: Ich weiche den Problemen, die es mir schwer machen können, das Ziel zu erreichen, nicht aus, sondern ich mache sie mir schon im Voraus so nüchtern wie möglich bewusst und stelle mich ihnen. Das verbindet sie mit einer zweiten Methodik, die ihr Mann Peter Gollwitzer, ebenfalls Psychologieprofessor an der New York University, entwickelt und erforscht hat; er hat sie „Implementation Intentions“ genannt, das heißt „Durchführungsententionen“ (ebd., 165): Schwerpunkt hierbei ist die Frage, was konkret man *macht*, wenn einem die vorgestellten Schwierigkeiten begegnen (Gollwitzer, 2015; Gollwitzer, Oettingen, 2013; Gollwitzer, Wieber, 2010). Welche Maßnahmen werde ich dann ergreifen, um die Hindernisse zu überwinden? Es geht schlicht um nüchternes, sinnvolles, zielführendes *Planen*. „Mentales Kontrastieren“ + „Durchführungsententionen“ ist nichts anders als Snyders „Waypower“. Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum!

Gabriele Oettingen hat die „Implementation Intentions“ und das „Mental Contrasting“ zu einer einfach strukturierten positiv psychologischen Methodik verschmolzen, der sie die Bezeichnung „WOOP“ gab: „Wish [Wunsch], Outcome [konkretes Ziel], Obstacle [Hindernis], Plan“ (Oettingen, 2015). Daraus lässt sich ein schlichtes Raster bilden, das Oettingen vor dem Hintergrund ihrer eingehenden empirischen Untersuchungen zur Anwendung empfiehlt, wenn sich die Frage stellt, welches Ziel man erreichen möchte und wie man möglichst sicherstellen kann, auch tatsächlich dort anzukommen. Das kann zum Beispiel so aussehen (Tabelle nach ebd., S.213; Beispiel d. Verf.):

Wunsch	Meinen Pool der positiven Emotionen füllen. Groll und Bitterkeit überwinden. Nicht mehr depressiv reagieren, wenn Enttäuschungen auftreten.
Realistisches, konkretes Ziel	Meine derzeit sehr unbefriedigende berufliche Situation so verändern, dass ich dauerhaft wirklich Freude an meiner Arbeit habe. <i>[Und nun machen Sie es noch konkreter, indem Sie sich genau vorstellen, wie das tatsächlich aussehen wird].</i>

Hindernis	Wenn ich ähnliche enttäuschende Erfahrungen mit meinem Veränderungsversuch machen werde wie früher schon, werde ich sehr dazu neigen, daraus zu folgern, das Schicksal sei gegen mich und ich sei und bleibe nun einmal ein Versager.		
Plan	[In diese Zeile kommt die ganz konkrete Beschreibung Ihres Wegs zum Ziel]		
Wenn...	...ich Enttäuschungen erlebe, die mich stark an zurückliegende Frusterfahrungen erinnern...	...dann	...werde ich auf keinen Fall aufgeben und in Depression versinken, sondern sofort folgende Maßnahmen ergreifen: [...]
	Hindernis		Verhalten

Für Seelsorge und christliche Lebensberatung ist die „Psychologie des Gelingens“ von besonderem Interesse, weil ihr Gegenstand die *Hoffnung* ist. Realistisch hoffnungsvolles Handeln kennzeichnet dem Neuen Testament zufolge den christlichen Lebensstil. Wer sich von der Hoffnung bestimmen lässt, ist mutig und „getrost“ (Willberg, 2010, S.10ff). Es ist sicher angebracht, das Kernelement aller Seelsorge als „Ermutigung“ zu bezeichnen. *Mut* darf psychologisch als die Tugend definiert werden, „sich freiwillig persönlichen Risiken auszusetzen, um wertvolle Ziele zu verfolgen“ (Pury, Lopez, 2009). Die empirische Forschung der letzten 50 Jahre hat deutlich bestätigt, was der Psychotherapieforscher Jerome Frank (1909-2005) 1961 in seiner bahnbrechenden Analyse aller möglichen psychotherapieähnlichen Heilverfahren quer durch die Kulturen als die Hauptursache der psychischen Leiden zusammengefasst hat: Man könne sie „als Demoralisierung bezeichnen - ein Gefühl des Versagens oder der Ohnmacht, auf sich selbst oder seine Umgebung Einfluß zu nehmen“ (Frank, 1997, S.17). Der Entmutigung des Klienten wirke der Psychotherapeut nicht nur durch Symptomverringerung entgegen, „sondern auch, und dies ist noch wichtiger, durch Maßnahmen, die sein Selbstbewußtsein wiederherstellen und ihm helfen, seine Probleme mit mehr Erfolg zu meistern“ (ebd.). Dieses Moment sei das verbindende Spezifikum aller Heilverfahren für die Seele quer durch die Kulturen, die Formen der christlichen Seelsorge eingeschlossen (ebd.). Oettingens Buch macht Hoffnung, weil es die Hoffnung im Realismus erdet und gerade dadurch einen wertvollen Beitrag dafür liefert, ihre Kraft zu erschließen. Oettingens nüchterner Pragmatismus ist bisweilen provokativ, aber durchweg erfrischend und der nachhaltigen wissenschaftlichen Begründung wegen glaubwürdig. Für die christliche Seelsorge und Lebensberatung ist das Buch eine zupackende Hilfestellung, um lebensfremde Vertröstungen durch lebensnahen Trost zu ersetzen.

Hans-Arved Willberg

QUELENNACHWEISE

- Gollwitzer, P. (2015). Setting One's Mind on Action: Planning Out Goal Striving in Advance. In: Scott, R., Kosslyn, S. (Hg.). *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences*. Chichester: John Wiley & Sons. http://www.psych.nyu.edu/gollwitzer/Gollwitzer_15_setting%20one's%20mind.pdf, Download 26. Oktober 2015.
- Gollwitzer, P.M., Oettingen, G. Implementation Intentions. In: Gellman, M., Turner, J. R. (Hg.). *Encyclopedia of behavioral medicine*. New York: Springer, 1043-1048. <https://psych.nyu.edu/gollwitzer/Implementation%20Intentions.pdf>, Download 3. November 2015.
- Gollwitzer, P.M., Wieber, F. (2010). Overcoming Procrastination through Planning. in: Chrisoula, A., White, M.D. (Hg.). *The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination*. New York: Oxford University Press, 185-205.
- Grawe, K (2000). *Psychologische Therapie*. 2., korr. Aufl. Göttingen u.a.: Hogrefe.
- Oettingen, G. (2015). *Die Psychologie des Gelingens*, aus d. Engl. v. U. Strerath-Bolz. München: Pattloch.
- Pury, C.L.S., Lopez, S.J. (2009). Courage. In: Snyder, C.R., Lopez, S.J. (Hg.). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford Library of Psychology, Hg. P.E. Nathan. 2. Aufl. New York: Oxford University Press, 375-382.
- Rand, K.L., Cheavens, J.S. (2009). Hope Theory. In: Snyder, C.R., Lopez, Shane J. (Hg.). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford Library of Psychology, Hg. P.E. Nathan, 2. Aufl. New York: Oxford University Press, 323-333.
- Snyder, C.R. (1994). *The Psychology of Hope: You Can Get There From Here*. New York, London, Toronto, Sydney et al.: The Free Press.
- Willberg, H.A. (2010). *Grundlagen der seelsorgerlichen Gesprächsführung*. Lehrbücher aus dem Institut für Seelsorgeausbildung (ISA), Bd. 1. Norderstedt: Books on Demand.