

Fehlentscheidungen

Vergleich mit Pechvögeln spendet Trost



Corbis

Kritischer Blick in den Spiegel: Falsche Entscheidungen können lange belasten

Manche Fehlentscheidungen bereuen Menschen ein Leben lang, manche nur kurze Zeit. Wie lange es dauert, hängt von der Persönlichkeit ab. Nun haben Psychologen Strategien entdeckt, mit denen man die negative Stimmung aufhellen kann.

Nach einer falschen Lebensentscheidung werden Menschen oft von beklemmenden Gefühlen geplagt: Sie bereuen oder bedauern ihre Wahl. Mitunter können diese Gefühle sehr stark sein - und den Betroffenen dauerhaft belasten. Nun haben kanadische Forscher ein recht simples Rezept gefunden, mit dem sich das Bedauern nach einer Fehlentscheidung bekämpfen lässt.

Wie das Team um Isabelle Bauer von der Concordia University in Montreal im Fachmagazin ["Personality and Social Psychology Bulletin"](#) schreibt, sollten sich Betroffene mit anderen vergleichen - und zwar mit solchen Personen, denen es noch schlechter geht. Das klingt zwar hart, scheint den Studien nach aber zu helfen.

Um herauszufinden, wie Betroffene mit Gefühlen wie Reue oder Bedauern umgehen, und mit welchen Strategien sich die Stimmung aufhellen lässt, befragten sie rund hundert Erwachsene nach deren Erfahrungen mit persönlichen Fehlentscheidungen, verpassten Gelegenheiten und empfundenen Defiziten. Das Spektrum der Dinge, die die Probanden dabei anführten, reichte von "zu wenig Zeit für die Familie" bis hin zu "mit dem falschen Partner verheiratet".

Zudem baten die Forscher die Probanden um eine Einschätzung dazu, ob diese glaubten, den Fehlgriff in Zukunft wieder wettmachen zu können. Auf diese Weise erhielten die Forscher ein Maß für die Ausprägung der Reuegefühle. Anschließend sollten sich die Testpersonen mit ihren Altersgenossen vergleichen: In einem Fragebogen wurden sie gebeten, abzuschätzen, ob die Menschen in ihrem Umfeld und ihre Altersgenossen im Allgemeinen eher mit schwerwiegenden oder mit weniger heftigen Problemen zu kämpfen hätten als sie selbst.

Wie emotionale Gefühle verblassen

Als Letztes ließen die Wissenschaftler die Teilnehmer angeben, wie sie selbst ihren emotionalen Zustand während des gesamten vorangegangenen Jahres bewerteten und wie er im Vergleich dazu während der letzten zwei Monate war. Aus dem Vergleich der Einschätzungen leiteten die Psychologen ein Maß dafür ab, wie gut der jeweilige Proband mit seinen Problemen fertig geworden war. War es ihm beispielsweise vor einem Jahr noch relativ schlecht gegangen, vor zwei Monaten jedoch bereits ganz gut, hatte er offensichtlich eine effektive Möglichkeit der Kompensation seiner Schwierigkeiten gefunden.

Das Ergebnis der Auswertung: Hatten die Probanden das Gefühl, anderen um sie herum gehe es schlechter als ihnen selbst, verloren die eigenen negativen Gefühle und Defizite im Lauf der Zeit an emotionalem Gewicht. So gaben diejenigen, die die Probleme anderer als schwerwiegender bewerteten als ihre eigenen, auch wesentlich häufiger an, dass sie sich in den vorangegangenen zwei Monaten besser gefühlt hätten als im Jahr davor. Offenbar ist ein unbewusster Vergleich mit einer benachteiligten Gruppe demnach eine gute Kompensationsstrategie für die eigenen Schwierigkeiten, folgern die Forscher.