

Träge Tagträume

Psychologie Du musst nur an dich glauben, flüstern uns Optimisten zu, dann klappt's auch mit der Lohnerhöhung und dem Nachbarn. Positives Denken kann uns aber auch im Weg stehen.

Ümit Yoker

Ausgerechnet im Land der Optimisten stellte Gabriele Oettingen eines Tages fest: Positives Denken führt einen nicht unbedingt näher ans Ziel, sondern manchmal sogar davon weg. Die Begeisterung der amerikanischen Kollegen für die Arbeit der Psychologin aus Deutschland hielt sich entsprechend in Grenzen. Doch auch Oettingen selbst war über die Ergebnisse ihrer Studie alles andere als glücklich: Sie war in der Hoffnung in die Vereinigten Staaten gekommen, aufzeigen zu können, dass positive Fantasien und Tagträume den Menschen sehr wohl bei der Verwirklichung ihrer Wünsche helfen.

Erfahrung macht den Erfolgsunterschied

Im Experiment, das zu Beginn der Neunzigerjahre die Frage aufwarf, die Oettingen bis heute beschäftigt, bat die Psychologin fünfundzwanzig übergewichtige Frauen, Teilnehmerinnen eines Diätprogramms, sich diverse Zukunftsszenarien vorzustellen: Die einen Probandinnen sollten sich ausmalen, dass sie erfolgreich die gewünschte Anzahl Kilos abgenommen hätten und nun rank und schlank in jede Jeans passten. Die anderen wurden aufgefordert, sich in Situationen hineinzuversetzen, die sie in Versuchung bringen könnten, den Apéro riche zur Verabschiedung der Bürokollegin zum Beispiel, oder die Confiterie ums Eck, deren Auslage nach einem anstrengenden Tag süßen Trost verspricht. Martin Seligman, Gründer der

positiven Psychologie und Oettingens Mentor an der Universität von Pennsylvania, hatte zu diesem Zeitpunkt bereits zahlreiche Befunde dafür gesammelt, dass der Optimismus dem Menschen tatsächlich zu grösserer Motivation und besseren Leistungen verhilft. Allerdings wirkte positives Denken nur, wenn die Erwartungen auch auf entsprechend gemachten Erfahrungen beruhen.

So war es auch mit den übergewichtigen Frauen in Oettingens Experiment, wie die Wissenschaftlerin in ihrem Buch «Die Psychologie des Gelingens» schreibt. Die Teilnehmerinnen, die früher bereits einmal ihr Gewicht reduziert hatten und sich nun vorstellten, dass ihnen dies nochmals gelingen würde, nahmen innerhalb eines Jahres 13 Kilo mehr ab als diejenigen, die nicht an sich glaubten. So weit, so erwartbar. Doch wie schnitten die Frauen ab, die sich ebenfalls detailreich ausgemalt hatten, wie sie bald schon Grösse 36 tragen würden, aber auf keine erfolgreiche Diät zurückblicken konnten? Bestimmt wäre der Motivation ein wenig Träumen doch auch hier zuträglich? Mitnichten: Die Probandinnen mit den ausgefeiltesten Fantasien nahmen zwölf Kilo weniger ab als die Kolleginnen, die weniger optimistisch in die Zukunft geblickt hatten.

Warum in aller Welt sollte es jemanden daran hindern, sein Glück zu finden, wenn er diesem erst im Geiste etwas Kontur verleiht? Um diese Frage zu beantworten, begann Oettingen ihren

Versuchspersonen jeweils vor und nach deren Exkursen ins Reich der Fantasie den Blutdruck zu messen (ein Gradmesser dafür, wie energiegeladen jemand gerade ist). Sie stellte fest: Je intensiver die Träumereien ausfielen, desto mehr entspannten sich ihre Probanden dabei.

Lähmendes Schwelgen in Fantasien

Wir vermögen uns offenbar überzeugend vorzugaukeln, zeitweilig zumindest, dass wir unser Ziel bereits erreicht haben. Gerade wenn grosse Herausforderungen oder lästige Pflichten anstehen würden, schreibt Oettingen, stellen wir uns nur zu gerne vor, wie gut es sich anfühlen würde, wenn alles geschafft wäre. «Im Augenblick fühlt sich die Fantasie gut und entspannend an – so gut und entspannend, dass wir darüber erlahmen.» Der Tagtraum nimmt uns die Energie, die wir brauchen, unseren Wunsch auch im richtigen Leben anzugehen. Und weil Schwelgen weniger anstrengt als Handeln und ein solch wohliger Zustand nach Verlängerung ruft, neigen wir dazu, weiterhin denjenigen Informationen den Vorzug zu geben, die unser positives Bild bestätigen und blenden Aspekte aus, die eine realistischere Vorstellung vermitteln würden. «Eine Idealisierung der Zukunft als Strategie, um motiviert zu bleiben, scheint aber weder für Individuen noch für grosse Firmen oder die Gesellschaft als Ganzes zu funktionieren.»

Sigmund Freud und anderen Berufskollegen, die Tagträume



Wer positive Fantasien in Kontrast setzt mit möglichen Hindernissen hat mehr Erfolg. Bild: Yuri Arcurs/Getty

seit je als Zeitverschwendung und Flucht vor der Wirklichkeit betrachteten, mochte sich Oettingen deswegen trotzdem nicht anschliessen.

Die Formel «Woop» für alle Fälle

«Träumen ist ein wichtiger Weg, um das in Anspruch zu nehmen, was zu uns gehört, was für uns auf einer tieferen, oft verborgenen Ebene stimmig ist», ist die Psychologin überzeugt, die heute Professorin an den Universitäten Hamburg und New York ist. Tagträume geben eine Richtung vor und zeigen uns, wer wir gerne sein möchten. Aber: Wenn man sich positive Fantasien zunutze machen will, muss man nicht nur seinen Wunsch möglichst plas-

tisch vor Augen haben – sondern auch die Hindernisse auf dem Weg dorthin.

Mentales Kontrastieren nannte Oettingen diesen Prozess; seine Wirkung hat sie in über zwei Jahrzehnten Motivationsforschung an verliebten Studentinnen und Schlaganfallpatienten, an Kindern aus dem Schachklub und an gestressten Managern, an Deutschen und Amerikanern überprüft, stets mit demselben Ergebnis: Wer positive Zukunftsfantasien in Kontrast setzt zu dem, was ihre Erfüllung in der Gegenwart behindert, geht machbare Ziele eher an und löst sich gleichzeitig leichter von unrealisierbaren. Wie genau diese nichtbewusste Verknüpfung zwischen Fantasie und Realität funk-

tioniert und wie sie dazu führt, dass wir uns danach automatisch an die Verwirklichung unserer grossen und kleinen Träume machen, erforscht Oettingen bis heute.

Als die Psychologin merkte, dass ihre Arbeit mehr Menschen interessieren könnte als nur das Fachpublikum, packte sie die wichtigsten Erkenntnisse in die griffige Formel Woop – zusammengesetzt aus den Anfangsbuchstaben von Wunsch (wish), Ergebnis (outcome), Hindernis (obstacle) und Plan.

Ihr Buch, erzählt Oettingen, die «Woop» längst zu einem selbstverständlichen Bestandteil ihres Alltags gemacht hat, wäre ohne diesen Prozess auf jeden Fall nie zustande gekommen.

Spielend unter dem Christbaum

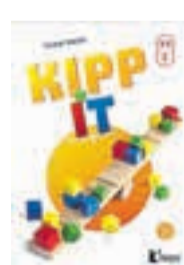
Weihnachtsgeschenke Mehr als 1200 neue Brett- und Kartenspiele sind Ende Oktober auf den Internationalen Spieletagen vorgestellt worden. Damit die Auswahl aus dieser Flut etwas leichter fällt, stellen wir acht pfiffige Spiele vor.

Stone Age Junior «Das Kartenspiel» ist ein Ableger des grösseren «Kinderspiel des Jahres 2016». Die Regeln des Spiels wurden nochmals abgespeckt, sodass es bereits mit Vierjährigen spielbar ist. Martin, das Mammut, geht um und wo er stehen bleibt, darf man eine Karte umdrehen, die eine Ressource anzeigt. Hat man drei passende gesammelt, kann damit eine Hütte gebaut werden. Das Spiel kombiniert einen



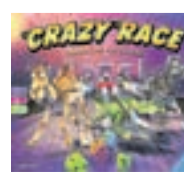
Memory-Mechanismus mit minimalem taktischen Planen. «Das Kartenspiel» ist für Kinder ein schöner Einstieg in die Welt der «richtigen Spiele», die kein reines Spielzeug mehr sind.

Kippit Bereits Fünfjährige können das gerade neu aufgelegte, hochwertig produzierte Zweipersonenspiel «Kippit» spielen, bei dem die Spieler abwechselnd ver-



chieden schwere Holzklötze auf eine Wippe legen. Das Ziel dabei ist, möglichst viele Klötze loszuwerden, bevor die Wippe kippt und der Nächste dran ist. Das Spiel ist so einfach, dass Kinder nach einer kurzen Runde mit Älteren auch alleine weiterspielen können. Ausserdem kann man beobachten, wie die Kleinen nach ein paar Runden gelernt haben, dass Klötzchen «unterschiedlich schwer» sein können, je nachdem, wo man sie ablegt.

Crazy Race Wenn des Nachts keine Besucher mehr im Zoo sind, schlafen auch die Tiere... sollte man meinen. So ist es aber nicht, da die Löwen wilde Wettrennen veranstalten und alle ande-



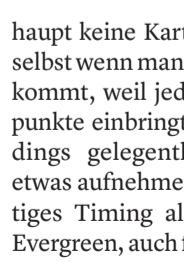
ren Tiere sie ein Stück ziehen müssen. Gazellen und Geparden sind besonders flink unterwegs, neigen aber zum Übertreiben, Elefanten und Büffel sind eher langsam, aber zuverlässig. Gesteuert wird über ein cleveres Würfelsystem, das «Crazy Race» zu einem spannenden Rennspiel für die ganze Familie und Kinder ab acht Jahren macht.

Bärenpark Ein puzzleartiges Legespiel darf in so einer Liste natürlich nicht fehlen. «Bärenpark» ist eine frische Variante in dem beliebten Genre. Diesmal werden Bärengehege ausgelegt. Jeder Spieler legt einen eigenen Zoo für die Petze an und versucht, sein Gebiet möglichst schnell mit grossen Teilen lückenlos zu bedecken, um die meisten Siegpunkte einzustreichen.



Schöne Sch#?!e Ein Spiel mit dem wilden Namen «Schöne Sch#?!e» begeistert Kinder von Anfang an. Früher hiess das Spiel einmal «Geschenkt ist noch zu teuer». Der alte Name beschreibt besser, worum es geht: Am besten überhaupt keine Karten zu erhalten, selbst wenn man sie umsonst bekommt, weil jede Karte Minuspunkte einbringt. Da man allerdings gelegentlich doch mal etwas aufnehmen muss, ist richtiges Timing alles. Ein echter Evergreen, auch für Erwachsene!

Memoarr! «Memory» hat wohl jeder so oft als Kind gespielt, dass man es nur ungern als Familiengeschenk unter den Tannenbaum legt. Zum Glück gibt es ein Update des Spiels, das es in sich hat. «Memoarr!» heisst das neue Spiel und es werden keine identischen Kartenpaare aufgedeckt,



sondern eine lange Kette an Karten, die in einem von zwei Elementen (Tier oder Hintergrund) übereinstimmen müssen. Lustig wird's, weil alle Karten liegen bleiben, bis jemand einen Fehler macht – und es geht von vorne los. «Memoarr!» kann schon von aufgeweckten Sechsjährigen gespielt werden.



Azul Eines der schönsten Spiele der letzten Zeit: Es ist leicht zu erlernen und eher abstrakt. Man versucht, bunte Plättli nach eingängigen Regeln einzusammeln und mit ihnen eine Wand zu verzieren. Klingt nicht spannend? Ist es aber, weil das Spiel schnell von der Hand geht und mit jeder Partie taktischer wird. Ständig werden einem Knif-



fe und Wendungen bewusst, die man vorher so nicht auf der Rechnung hatte. In dem Sinne erinnert «Azul» an «Carcassonne» und «Zug um Zug».

Codenames Duett «Codenames» ist ein herausragendes Kommunikationsspiel für Erwachsene, die Spass daran haben, mit Worten zu spielen. Zu Recht wurde es zum «Spiel des Jahres 2016» gewählt. Für nicht so wortgewandte Spieler gibt es mit «Codenames Pictures» eine Version, die sich schneller spielen lässt. Was es noch nicht gab: eine gute Zwei-Personen-Variante des Spiels. «Codenames Duett» schliesst diese Lücke auf kreative Weise. Zwei Spieler geben sich jetzt im Wechsel Tipps, um Wörter zu erraten.

Hendrik Breuer

Hendrik Breuer