

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Ein gutes Ende

Wie können wir uns den Start in einen neuen Lebensabschnitt erleichtern? Indem wir das, was bald hinter uns liegen wird, auf eine gute Art verabschieden.

VON ANNA GIELAS

 08. MAI 2019

Eine andere Arbeitsstelle, eine Heirat, ein Umzug in eine fremde Stadt: Der Beginn einer neuen Lebensphase ist oftmals eine Herausforderung. Wie können wir uns den Neuanfang erleichtern? – Indem wir die vorangehende Situation auf eine gute Weise beenden, sagen Psychologen. Sieben Studien mit über 1200 Probanden zeigten: Wer eine Situation bewusst zu einem guten Ende bringt (*well-rounded ending*), der beginnt die nächste mit einem positiven Gefühl, und das Risiko sinkt, dass man etwas bereut.

In drei Studien berichteten knapp 500 Personen – darunter Schulabgänger und Studenten, die nach einem längeren Auslandsaufenthalt wieder nach Hause zurückgekehrt waren – darüber, wie sie das kurz zurückliegende Ende einer Lebensphase erlebt hatten und wie leicht oder schwer ihnen der Übergang in ihren neuen Lebensabschnitt gefallen war.

In weiteren drei Studien lasen rund 670 Probanden kurze fiktive Szenen von einschneidenden Ereignissen. In einigen dieser Szenarien gelangen den Hauptfiguren ausgeglichene, schöne Schlusspunkte, in anderen nicht, so dass das Ende offenblieb und unbefriedigend war. Die Probanden beschrieben, wie sie in der jeweiligen Situation reagieren würden.

In der letzten Studie verwickelten die Forscherinnen ihre 62 Teilnehmer in ein Gespräch. Die Probanden der einen Gruppe wussten, dass ihnen nur noch zwei Minuten für den Dialog bleiben würden – die anderen hingegen wurden unerwartet unterbrochen. Danach erledigten alle eine Konzentrationsaufgabe. Jene, deren Gespräch wie erwartet zu Ende gegangen war, konnten sich besser auf ihre Aufgabe konzentrieren.

Wichtig scheint zu sein, dass man das Ende benennt und gestaltet. Das kann beispielsweise heißen, sich Zeit für den Abschied von Freunden zu nehmen und sie zum Essen einzuladen oder ein Gespräch ausdrücklich und freundlich zu beenden. Dann haben wir den Kopf frei, um uns gedanklich auf die nächste Aufgabe vorzubereiten.

Bettina Schwörer u.a.: Saying goodbye and saying it well: Consequences of a (not) well-rounded ending. *Motivation Science*, 2019. DOI: 10.1037/mot0000126
