

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Wo es uns hinzieht

Psychologie nach Zahlen: 4 grundlegende Ziele, die Menschen in ihrem Leben anstreben.

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF

 08. MAI 2020

Der einen ist ihre Karriere wichtig, dem anderen seine Gesundheit. Wieder andere möchten vor allem in eine Gemeinschaft eingebunden sein. – Was wollen Menschen? Wofür schlägt ihr Herz? Was sind die Ziele, die ihnen im Leben als Kompass dienen?

Diesen Fragen ging ein Forschungsteam um Ben Wilkowski von der *University of Wyoming* nach, und zwar mit einer Methode, die sich schon in der Persönlichkeitsforschung bewährt hat: dem lexikalischen Ansatz. Dahinter steht der Gedanke, dass wir bereits über eine seit Jahrtausenden bewährte Auflistung menschlicher Ziele, Wünsche, Bestrebungen, Absichten verfügen: unsere Sprache. Wir müssen die Wörter nur sortieren.

Die Forscher fischten also aus einem digitalen Englischlexikon zunächst sämtliche 145626 Substantive heraus und reduzierten sie dann auf 1060 relevante Begriffe, von a wie *ability* bis w wie *well-being*. Diese ellenlange Liste legten sie mehr als 1000 Teilnehmern vor, die online auf einer Skala jeweils ankreuzten, wie sehr sie sich diesem Ziel verpflichtet fühlten. Eine statistische Datenanalyse spuckte am Ende vier Basisziele aus. Welches dieser Ziele einem Menschen wichtig ist, hängt, wie weitere Studien zeigten, eng mit seinen Werten und seiner Persönlichkeit zusammen.

1 Wichtig sein

Dieses Bündel von Bestrebungen, das die Forscher *prominence* taufte, umfasste Wörter wie Macht, Wohlstand, Perfektion, Ruhm, Wettbewerb, Gewinnen, Meisterschaft, Erfolg, Popularität. Dahinter steckte vor allem der Wunsch nach sozialem Status, das Bedürfnis, von anderen Respekt, Bewunderung und Ansehen für die eigenen Leistungen zu ernten. Menschen, denen dies wichtig ist, streben oft einen Platz möglichst weit oben in der sozialen Rangordnung an, zielen auf Einfluss, aber auch auf Leistung und Selbstverbesserung.

Dieses Lebensziel geht mit Persönlichkeitszügen wie Extraversion, einem Hang zu positiven Gefühlen (und damit womöglich auch zum Ausblenden der negativen), mit Aufstiegsorientierung und Stolz auf das Erreichte sowie mit intellektueller Offenheit und Neugier einher. Die Betroffenen fühlen sich meist kompetent und autonom, folgen eher einem inneren Antrieb als äußeren Erwartungen. Leistungsmotive dieser Sorte sind zwar mit Durchsetzungsvermögen verbunden, jedoch nicht mit einer aggressiven Dominanz oder vergifteten zwischenmenschlichen Beziehungen. Im Gegenteil: Wer nach *prominence* strebt, schätzt oft auch gute – und nicht nur eigennützige – soziale Kontakte.

2 Verbunden sein

Hinter diesem Lebensziel namens *inclusiveness* stecken der Wunsch nach tiefem sozialem Kontakt und das Bestreben, so die Autoren, „Menschen jederlei Typs unvoreingenommen zu akzeptieren“. Typische Wörter dieser Kategorie sind Verbundenheit, Menschlichkeit, Empathie, Wohlwollen, Freundschaft, aber auch Begriffe, die für soziales Engagement stehen: Diversität, Inklusion, Solidarität.

Hochgehalten werden Tugenden wie „jede Person gerecht behandeln, auch Menschen, die du nicht kennst“ oder „seinen Freunden gegenüber loyal sein“. Aber auch ihre persönliche Unabhängigkeit („seine eigenen Entscheidungen treffen“) ist den Betroffenen wichtig. Politisch stehen sie eher links.

Inclusiveness ist mit den Persönlichkeitszügen Offenheit und Verträglichkeit (und besonders mit dem Aspekt Mitgefühl) verknüpft. Und *inclusiveness* steht auch für Bindungsfähigkeit: Indizien der Studie sprechen laut den Autoren dafür, dass diese Richtschnur im Leben tatsächlich zu engen und befriedigenden sozialen Beziehungen beiträgt sowie zu dem wohltuenden Empfinden, mit anderen emotional in Kontakt zu sein. Allerdings fühlen sich Menschen, die so ticken, dadurch nicht glücklicher (aber auch nicht unglücklicher) als der Durchschnitt. Womöglich dämpft ihr feines Sensorium für soziale Ungerechtigkeit ihre persönliche Zufriedenheit – so die etwas bemühte Erklärung der Forscher.

3 Unannehmlichkeiten vermeiden

Gemeint ist das Bestreben, negative Reaktionen und Konsequenzen jeder Art zu umschiffen (*negativity prevention*) – seien es Konflikte, Meinungsverschiedenheiten, soziale Dissonanzen, eigenes Ausgegrenztsein. Kennzeichnend sind Wörter für abschreckende Zustände, die der Betreffende *nicht* anstrebt, etwa Ärger, Stress, Kämpfe, Ablehnung, Isolation, Tod, aber auch Attribute wie Dicksein, Verrücktsein, Schwermut.

Naheliegender wäre also die Annahme, dass man es hier mit Duckmäusern zu tun hat: überangepasst, kleinlaut, auf Konformität bedacht. Tatsächlich aber erwiesen sich die Konfliktvermeider mitnichten als überdurchschnittlich ängstlich oder neurotisch. Zwar waren sie nicht ganz so impulsiv wie andere, aber keineswegs weniger offen für Neues. Mehr noch: Offenbar fuhren sie mit ihrem Bestreben, negative Situationen und Zustände zu umschiffen oder aus ihnen herauszufinden, im Leben nicht schlecht, so Wilkowskis Team: „Sehr zu unserer Überraschung gab es Hinweise, dass das Vermeidungsziel zu einer *erfolgreichen* Prävention negativer Lebensereignisse führen könnte.“ Hat Konfliktvermeidung also zu Unrecht einen so schlechten Ruf?

4 Hergebrachtes bewahren

Das *tradition* getaufte Ziel kennzeichnet einen gewissen Grundkonservatismus, nämlich das Bestreben, althergebrachte Institutionen der eigenen Kultur zu bewahren, etwa die Familie, die Nation, gemeinsame Normen und Werte. Typische Wörter: Religion, Tradition, Glück, Pflicht – sowie Begriffe, die nach „Leitkultur“ klingen: Unverfälschtheit, Patriotismus, Gehorsam. „Gemeinschaft“ ist in diesem Spektrum ein wichtiger Wert; allerdings ist damit immer die eigene Gemeinschaft gemeint, an deren Grenzen die Solidarität womöglich endet. Gefordert wird eine Gefolgsamkeit gegenüber Normen, etwa „tun, was die eigene Religion verlangt“.

Wer sich traditionellen Zielen dieser Sorte verbunden fühlt, ist von seiner Persönlichkeit her naturgemäß gewissenhaft (Disziplin!), überraschenderweise aber meist auch verträglicher, mitfühlender und extravertierter als die meisten – und, was man ebenfalls nicht vermuten würde: ziemlich begeisterungsfähig. Es sind oft Personen mit engen Freundschaften, die überwiegend in heller Stimmungslage und zufrieden

mit ihrem Leben sind. Vielleicht gelingt ihnen das, weil sie sich mit einem schützenden Kokon der Selbstvergewisserung umhüllen, der nur wenig Zweifel durchlässt.

Literatur

Benjamin M. Wilkowski u.a.: Lexical derivation of the PINT taxonomy of goals. Journal of Personality and Social Psychology. DOI: 10.1037/pspp0000268

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomane. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten zu viel Druck Über

Viele Menschen fühlen sich erschöpft, zu viele Menschen, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Keine Angst vor ... dem Schwimmen

Fluchterfahrungen machten es Hanan Saeed Abdo lange Zeit unmöglich, schwimmen zu lernen. Bis ihr jemand Vertrauen gab.

2 LEBEN

Raus aus alten Mustern

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

3 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?