



# Die große Frage: Was wäre, wenn ...?

**Psychologie** Über frühere falsche Entscheidungen nachzudenken kann helfen, künftig besser zu handeln

**V**erliebte und Einsame, Chefs und Untergebene, Kinder und Erwachsene – wir alle tun es: vergangenen Situationen gedanklich nachhängen und uns immer wieder vorstellen, wie es anders hätte ablaufen können. Ohne dass wir es willentlich steuern könnten, kommen uns dann Überlegungen in den Sinn wie: „Wäre ich damals sofort zu ihr gefahren, hätten wir unsere Beziehung vielleicht gerettet.“ „Hätte ich an diesem Abend noch gelernt, hätte ich die Mathearbeit nicht verhauen.“ Es scheint tief in uns zu stecken, dass wir uns oft nur schwer mit bestimmten Erlebnissen und Entscheidungen abfinden und sie deshalb durch alternative Abläufe und Folgen neu deuten.

### Nicht ganz geheuer

Jeder kennt solche Gedanken, manche neigen mehr dazu, andere weniger. Aber vielen ist dieses „Hätte-oder-wäre-ich-doch“ nicht ganz geheuer. Sie glauben, dass es sich dabei um eine ziemlich unsinnige

Grübelelei handelt, und behalten sie lieber für sich. Auch Psychologen vertraten lange die Ansicht, das Hin- und Herwälzen verschiedener Möglichkeiten bringe nur wenig. Doch jetzt gibt es Entwarnung. Bedauern oder Zweifel über zurückliegende Entscheidungen können uns durchaus weiterhelfen, weil sie dazu anregen, unsere persönliche Situation zum Besseren zu wenden.

### Mehrere Optionen

„Kontrafaktisches Denken“ (Denken entgegen der Faktenlage) nennen Psychologen diese Versuche, einen Aspekt der Vergangenheit in Gedanken umzuändern. Es zeigt, dass wir Schuld, Fehlverhalten und Verantwortung eingestehen. Wir sehen eine zukünftige Situation womöglich anders, weil das Bewusstsein dafür geschärft wird, dass wir mehr als eine Möglichkeit in Betracht ziehen sollten, ehe die Entscheidung fällt. Der Psychologe Neal Roese, Professor an der Universität von Illinois (USA), ist davon überzeugt, dass es gut tut, öfter „Was wäre, wenn ...“



**Nur Mut:  
Auch an  
Fehlern  
kann man  
wachsen**

zu denken. „Kontrafaktisches Denken spielt eine wesentliche Rolle beim Lernen, für den Erkenntnisgewinn und die persönliche Weiterentwicklung“, meint er. Es sei zunächst zwar oft mit unangenehmen Gefühlen verbunden, würde uns auf Dauer aber zufriedener machen.

Roese weist auf zwei Arten von Was-wäre-wenn-Vorstellungen hin. Bei der ersten stellen wir uns eine günstigere Situation vor als die, die wir erlebt haben. Das ist oft mit Selbstvorwürfen verbunden („Hätte ich doch besser aufgepasst“) und verschlechtert unser Wohlbefinden für den Augenblick. Abwärts gerichtete Vergleiche dagegen dienen dem Seelenfrieden, weil wir uns vorstellen, dass wir es noch schlechter hätten treffen können: „Immerhin ist mein Partner nur ein Choleriker und kein Trinker wie der Mann meiner Freundin.“ Das spendet Trost.

### **Bronze macht glücklicher**

Aber auch die aufwärts gerichteten Überlegungen, „Wenn ich nur ..., dann hätte ich ...“, helfen uns. All diese mentalen Blitzlichter tragen nach Meinung Roeses am Ende dazu bei, neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln und sich beim nächsten Mal besser zu verhalten oder richtig zu entscheiden.

Sozialpsychologen an der Cornell-Universität in Ithaka (USA) haben dazu ein interessantes Experiment gemacht. Sie beobachteten die Erstplatzierten bei Olympischen Spielen und verglichen die Auftritte der Gold-, Silber- und Bronzemedailengewinner. In deren persönlichen Reaktionen und Mimik wurde deutlich, dass die Bronzegewinner glücklicher waren als die von Silber. Eine spätere Befragung erfolgreicher Sportler bestätigte dieses Phänomen. Bronzegewinner sehen sich demnach häufig näher bei den Verlierern und freuen sich, dass es mit der Medaille noch geklappt hat, während die Zweitplatzierten sich quälen: „Hätte ich mich doch noch mehr ins Zeug gelegt, dann wäre es Gold geworden.“

### **Schuld abwälzen hilft auch**

Die Psychologen sind sich sicher, dass beide Formen der gedanklichen Bewältigung auf Dauer helfen.

---

**„Falsche Entscheidungen verarbeiten wir leichter als das Gefühl, etwas versäumt zu haben“**

---

„Ein faktisches und ein imaginäres Ereignis miteinander zu vergleichen, besitzt eine enorme emotionale Kraft“, glaubt Roese.

Während diese Menschen ihre eigenen Möglichkeiten in einer vergangenen Situation gedanklich variieren, bürden manche in ihren „Wenn, dann“-Überlegungen die Verantwortung für vergangene Entscheidungen anderen auf. Nach Meinung von Professor Rüdiger Pohl vom Lehrstuhl für Psychologie III an der Universität Mannheim neigen vor allem Ältere zu diesem Verhalten. „Ein älterer Mensch hat vielleicht den Eindruck, er habe nicht mehr genug Zeit, um Versäumtes oder frühere Fehler wettzumachen. Er verdrängt auch, dass er durchaus Wahlmöglichkeiten hatte. Stattdessen sagt er: Ich ▶

## Leben & Genießen

hätte ja gern studiert, wenn meine Eltern es mir erlaubt hätten.“ Pohl weiter: „Es ist auch eine Form der Vergangenheitsbewältigung. Wenn die Kraft fehlt, den Eigenanteil an bestimmten Lebensentscheidungen zu erkennen, heißt es nicht mehr ‚Hätte ich doch‘, sondern ‚Hätten die anderen doch‘.“

Solange man damit niemand anderem schade, sei gegen eine solche Schuldzuweisung nichts einzuwenden, meint der Psychologe. Um den Schmerz der Reue zu mildern, könne jeder sich ruhig einreden, er wäre groß herausgekommen, wenn beispielsweise die Geschwister nicht gewesen wären oder die Eltern freizügiger.

Schwierig wird es, wenn jemand überhaupt keine Lösungsmöglichkeit für ein altes Problem sieht. Es gibt Menschen, die lebenslang an einem Thema hängen bleiben, sich zum Beispiel immer wieder die Schuld an einer Trennung oder einem Unfall geben. Da heißt es dann: „Hätte ich doch mehr

**Nachdenken  
über Vergange-  
nes: Nützlich  
für Entschei-  
dungen,  
die heute ge-  
troffen werden  
müssen**



um sie gekämpft“ oder „Hätte ich mich doch für ein sichereres Auto entschieden“. „So jemand leidet permanent an der Vergangenheit. Dieses Grübeln kann bis zum Suizid führen.“ Pohls Fazit: „Nicht zu lange mit ungelösten Lebensthemen warten. Das ewige ‚Hätte ich doch‘ sollte sich nicht in uns festfressen. Wenn ein Problem immer wieder an uns nagt, ist es besser, es mit ei-

nem vertrauten Menschen zu bereden oder professionelle psychotherapeutische Hilfe zu suchen.“

Auch Roese hat mit vielen Menschen gesprochen, die geradezu von der Frage besessen waren, wie sie ein bestimmtes Problem hätten vermeiden können. Er plädiert daher für ein gesundes Mittelmaß. „Zu viel Bedauern kann den Keim für Depressionen legen.

## Hitliste des Bedauerns

Am häufigsten bedauern wir, in folgenden Lebensbereichen zu wenig getan zu haben

Bildung und Beruf

**in Prozent** **32**

Karriere/Berufliche Entwicklung

**22**

Partnerschaft

**15**

Elternschaft

**11**

Quelle: Prof. Neal Roese, Universität von Illinois

Studien zusammengestellt hat (siehe Grafik oben). Dabei nannten Erwachsene aller Altersklassen auf die Frage „Was würden Sie heute anders machen, was bedauern Sie in der Vergangenheit?“ unterlassene Dinge in einer eindeutigen Reihenfolge. Die meisten bedauerten, nicht mehr für ihre Bildung und ihre berufliche Entwicklung

getan zu haben, gefolgt von Versäumnissen in Beziehungen und Elternschaft. Solche Versäumnisse zu bedauern könne sehr heilsam sein, meint der Psychologe. Schließlich können wir immer noch daraus lernen. „Das menschliche Gehirn leistet auf wundersame Weise effektive Arbeit, um Probleme zu lösen und Schicksalsschläge zu bewältigen.“

Wir können zwar die alte Liebe nicht retten, uns aber durchaus neu verlieben. Wir waren vielleicht für die Kinder nicht genug da, können aber unsere Beziehung zu ihnen als Erwachsene verbessern. Um aus vertanen Möglichkeiten neue Chancen zu schöpfen, rät der Psychologe, über den eigenen Tellerrand zu schauen, durch Gespräche mit Außenstehenden neue Gesichtspunkte zu entwickeln oder die leidige Geschichte einmal aufzuschreiben. Am Ende sei es immer am besten, zu handeln, etwas Neues zu tun und nach vorne zu schauen.

Wenn etwas nicht mehr veränderbar ist, sollten wir es annehmen.“ Solange in einer Sache allerdings noch Spielraum besteht, rät der Psychologe zum Handeln. „Es gibt einen großen Unterschied im Bedauern von Handlungen und Nichthandlungen. In Untersuchungen stellt sich immer wieder heraus, dass wir leichter mit einer Situation fertig werden, in der wir eine Entscheidung getroffen haben – auch wenn sie falsch war.“ Falsches Tun quält uns nicht allzu lange. „Man wird den Fehler erfassen, Erklärungen dafür finden und ihn irgendwann vergessen“, meint Roese. „Im Gegensatz dazu hält das Gefühl wesentlich länger an, irgendwann etwas versäumt zu haben, zu zögerlich gewesen zu sein. Die meisten Menschen bereuen im Lebensrückblick die unterlassenen Handlungen.“

Dass wir etwas Getanes nur kurzfristig, alles Ungetane aber langfristig bereuen, zeigt die „Hitliste des Bedauerns“, die Roese aus elf weltweiten