

Peter Schulz

Warum wir uns verändern wollen und was uns daran hindert

verstehen lernen

Peter Schulz

**Warum wir uns
verändern wollen
und was uns daran hindert**

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe
© 2025 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Gesetzlich vertreten durch die persönlich haftende Gesellschaft Wirth GmbH,
Geschäftsführer: Johann Wirth
Walltorstr. 10, 35390 Gießen, Deutschland
06 41 96 99 78 0
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: © Adobe Stock / nito
Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar
Druck und Bindung:
Majuskel Medienproduktion GmbH
Elsa-Brandström-Str. 18, 35578 Wetzlar, Deutschland
Printed in Germany

ISBN 978-3-8379-3385-7 (Print)
ISBN 978-3-8379-6308-3 (E-Book-PDF)

INHALT

Einleitung	7
Einleitende Bemerkungen zum Problem der Selbstveränderung	11
1 Selbstbestimmt leben	37
2 Selbstbewusster werden	53
3 Soziale Beziehungen verbessern	65
4 Ängste überwinden	81
5 Sexualverhalten kontrollieren	93
6 Sich mehr für andere einsetzen	121
7 Sich an veränderte Lebensbedingungen anpassen	137
8 Anerkannt und wertgeschätzt werden	151
9 Die eigene Gesundheit erhalten	169
10 Umweltschädigendes Verhalten ändern	185
Zusammenfassung und Ausblick	205
Literatur	213

EINLEITUNG

Auf die Frage, ob sich Menschen ändern wollen, werden die meisten wohl Schwierigkeiten haben, mit einem klaren Ja oder Nein zu antworten. Einerseits wollen sie sich ändern. Sie sind dazu bereit, um mit sich zufrieden zu sein oder ihr Leben zu bereichern, ist doch der genügsame Mensch, der sein Schicksal geduldig erträgt, heutzutage eher selten geworden. Andererseits wollen sie sich aber auch wieder nicht ändern. Man denke nur an die vielen Schwierigkeiten, die das bereitet, die vielen Hindernisse, die uns davon abhalten. Wer spürt schon Lust auf Veränderung, wenn es ihm einigermaßen gut geht? Vielen Menschen genügt es doch, mit Routinen durchs Leben zu gehen, die sie aus Gewohnheit praktizieren. Es spricht also viel und zugleich auch wenig dafür, sich zu ändern. Wie viele Menschen, die sich ändern möchten, fragen sich, warum ihnen das nicht gelingt? Wie viele Personen, die von Berufs wegen oder aus anderen Motiven heraus das Verhalten anderer ändern sollen oder wollen, wissen oft nicht so recht, warum der Erfolg ausbleibt? Wie viele Eltern bemühen sich, das Verhalten ihrer Kinder zu ändern, wissen aber nicht, warum das so schwer ist?

In der Lebenshilfeleratur findet man viele, zumeist in vager Sprache formulierte Tipps und Ratschläge, die es einfach erscheinen lassen, sich erfolgreich zu ändern. Selbstveränderung scheint hier zu bedeuten, dass man nur seinen Problemen selbstbewusst gegenüberzutreten und der besseren Einsicht seiner Ratgeber zu folgen bräuchte, und alles werde gut. Prototypisch für diese Art der Literatur kann Oscar Schellbachs *Mein Erfolgssystem* von 1927 angeführt werden, das 2006 in der 33. Auflage er-

schien. Doch in all diesen durchaus hilfreichen Büchern werden die großen Schwierigkeiten, mit denen man es im wirklichen Leben zu tun hat, wenn man sich ändern möchte, kaum thematisiert. Versuchen Leser, die empfohlenen Ratschläge in ihrem Alltag umzusetzen, stellen sie zumeist fest, dass dies doch nicht so einfach ist wie versprochen. Dann entpuppen sich Misserfolge als zusätzliche Belastungen, insbesondere wenn sie auf eigenes Versagen zurückgeführt werden. Um Menschen solche Frustrationen zu ersparen, erscheint es mir wichtig, die Dinge realistischer zu sehen und die Hindernisse zu untersuchen, die zu erwarten sind, wenn man sich ändern möchte. Denn diese Hindernisse sind es, die dazu führen, dass wir uns nicht ändern wollen oder können, obwohl vieles für eine Veränderung spricht.

Das vorliegende Buch handelt von den Motiven, sich zu ändern, und den Faktoren, die uns davon abhalten. Kennen wir die Hindernisse, können wir Misserfolge im Veränderungsprozess besser verstehen, womit sich auch die Chancen verbessern, dass die Veränderung gelingt. »Verhaltensänderungen setzen die Einsicht in Mechanismen voraus, die uns davon abhalten zu tun, was wir eigentlich für richtig halten«, schreibt der Verhaltensökonom Armin Falk in seinem Buch *Warum es so schwer ist, ein guter Mensch zu sein* (Falk, 2022, S. 262). Manchmal ist die Kenntnis der Hindernisse sogar unabdingbar, um Veränderungen erfolgreich umzusetzen. Allerdings, das sollte man nicht verschweigen, besteht auch die Gefahr, dass Menschen entmutigt werden, Verhaltensänderungen beherzt in Angriff zu nehmen, wenn sie sich zu ausführlich mit den Schwierigkeiten auseinandersetzen, die dabei auftreten können. Dann wird man die Vielzahl der Hindernisse möglicherweise eher als Hürde für eine Veränderung erleben und nicht als Ansporn.

Ausgangspunkt meiner Analyse ist die Frage, warum wir uns ändern wollen. Dazu unterscheiden wir zehn *Änderungsmotive*: Wir wollen selbstbestimmt leben, selbstbewusster werden, unsere sozialen Beziehungen verbessern, unsere Ängste überwinden, problematisches Sexualverhalten

beherrschen, uns mehr für andere Menschen einsetzen, uns an veränderte Lebensbedingungen anpassen, von anderen wertgeschätzt werden, die eigene Gesundheit erhalten sowie umweltbewusster leben. In den Kapiteln 1 bis 10 gehen wir auf diese Änderungsmotive näher ein und arbeiten die *motivspezifischen* Hindernisse heraus, die den Veränderungsprozess erschweren oder gar blockieren. Bei den Hindernissen haben wir es mit *personen- und umweltbezogenen* Faktoren zu tun, also Bedingungen, die in uns selbst liegen und solche, die von außen auf uns einwirken. Wir werden begründen, wie die Hindernisse zum Misslingen der angestrebten Verhaltensänderungen führen. Das geschieht über vier verschiedene Arten von *Motivationsproblemen*:

1. Es gelingt nicht, ein Veränderungsmotiv anzuregen, sodass keine Bereitschaft zur Verhaltensänderung entsteht.
2. Die Motivation, eine Verhaltensänderung in die Praxis umzusetzen, ist nicht stark genug, sodass man nicht das erreicht, was man erreichen möchte.
3. Die Veränderungsmotivation ist auf ein Ziel ausgerichtet, das nicht geeignet ist, das Änderungsmotiv zu befriedigen.
4. Die Veränderungsmotivation kann nicht lange genug aufrechterhalten werden, sodass mit Rückfällen zu rechnen ist.

Bei Artur Waibel möchte ich mich bedanken. Mit hilfreichen Anregungen hat er dazu beigetragen, das vorliegende Buch zu verwirklichen. Für den Verzicht auf Binnen-I, Doppelpunkt oder Gendersternchen bitte ich um Nachsicht. Bei Begriffen wie »Leser«, »Patient«, »Klient«, »der Einzelne« oder »der andere« ist jeweils »Leserin«, »Patientin«, »Klientin«, »die Einzelne« oder »die andere« mitgemeint.

EINLEITENDE BEMERKUNGEN ZUM PROBLEM DER SELBSTVERÄNDERUNG

»Change we can believe in.«

Barack Obama (44. Präsident der USA)

Einleitend sind einige Vorbemerkungen erforderlich, die zeigen sollen, wie wir das Thema Veränderung und ihre Hindernisse bearbeitet haben und welche Prämissen für die inhaltliche Ausgestaltung der Themenstellung leitend waren.

Prämissen

1

Grundsätzlich ist von einer *Veränderbarkeit* der Persönlichkeit auszugehen. Keine Persönlichkeit ist so gefestigt, dass sie nicht wandelbar wäre. Diese Ansicht korrespondiert auch mit der subjektiven Sicht des Einzelnen, denn im Allgemeinen sind wir doch davon überzeugt, dass wir uns ändern können, wenn wir das wollen. Das scheint auch erforderlich, leben wir doch in einer Zeit, in der sich die Dinge um uns herum immer schneller wandeln, wir mithalten sollen und auch wollen. Heute ist die Auffassung vorherrschend, dass sich der Kern der Persönlichkeit schon früh im Leben bildet, aber spätere Wandlungen möglich, wenn auch meist schwer zu erreichen sind. In seinem Buch *Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern* schreibt Gerhard Roth: »Auch stellen wir fest, dass Menschen sich zwar von Geburt an bis ins hohe Alter irgendwie verändern, aber offenbar bleiben bestimmte Eigenschaften mehr oder weniger konstant« (Roth,

2021, S. 67). Am stabilsten, so Roth, sind die Persönlichkeitsmerkmale Intelligenz und Temperament. Die Psychologieprofessorin Jule Specht untersuchte, wie sich Personen im Laufe ihres Lebens verändern. Nach ihren Befunden verändern sich Menschen bis ins Alter. Viele würden im Laufe ihres Lebens emotional stabiler, offener für neue Erfahrungen, geselliger und zuverlässiger. Bei aller Kontinuität des gelebten Lebens, so die Autorin, sei es sehr unwahrscheinlich, dass ein Mensch über die gesamte Lebensspanne hinweg ein und dieselbe Persönlichkeit behält. An eine unveränderliche Persönlichkeit zu glauben, wäre auch unvorteilhaft, weil das einer Selbstbeschränkung im persönlichen Wachstum gleichkommen würde (Specht, 2018). Zusammenfassend lässt sich sagen, »dass weder eine pessimistische Haltung, oft kombiniert mit einem veralteten Gen-Determinismus, noch ein Erziehungs- und Veränderungsoptimismus, der von einer lebenslangen gleichmäßigen Veränderbarkeit des Menschen auch in seinen tiefen Persönlichkeitsmerkmalen ausgeht, wissenschaftlich vertretbar sind« (Roth, 2021, S. 426).

2

Wir konzentrieren uns in diesem Buch auf *Selbstveränderung*. Mit dem Begriff »Selbstveränderung« sind zwei Aspekte angesprochen: Zum einen bezieht er sich auf das Selbst, das verändert werden soll (»Ich möchte *mich* verändern«). Zum anderen geht es um Veränderungen, die wir selbst anstreben (»Ich möchte mich verändern«). Wir selbst sind es, die die Initiative übernehmen, die in eigener Verantwortung die Veränderung anstreben, angeregt oder erzwungen durch veränderte Lebensumstände, durch neue Erfahrungen oder durch Erwartungen, die andere an uns herantragen. Es geht nicht darum, ob wir uns verändern sollen, weil andere das wollen, sondern darum, ob *wir* uns verändern wollen, um mit uns zufrieden zu sein. Und es geht auch darum, dass wir uns verändern *müssen*, um uns Leid

zu ersparen. Vermutlich brauchen die meisten Menschen einen gewissen Druck, um eine Veränderungsbereitschaft auszubilden, da sie die Sicherheit ihrer gewohnten Lebensweise nicht missen möchten.

3

Selbstveränderung braucht also eine Motivierung, bei der wir selbst die Quelle der Motivation sind. Erforderlich ist eine *intrinsische* Motivation, die mit verschiedenen Maßnahmen erreicht werden kann: sich klarmachen, was geschehen wird, wenn wir unser Verhalten nicht ändern, sich vor Augen führen, wie wichtig es auch für andere ist, wenn wir uns ändern, sich andere als Vorbild nehmen, sich auf motivierende Zwischenziele fokussieren, entmutigende Selbstgespräche unterlassen und sie durch positive ersetzen, sich an Erfolge in der Vergangenheit erinnern. Sind wir intrinsisch motiviert, verhalten wir uns disziplinierter, unsere Motivation ist verglichen mit Personen, die extrinsisch motiviert handeln, beständiger und weniger störanfällig. Als wichtigste Quelle intrinsischer Motivation gelten Ansprüche, die wir an uns selbst stellen. Sie sind die entscheidenden Triebfedern, die ›inneren Antreiber‹ unseres Handelns.

4

Neben intrinsischer Motivation braucht Selbstveränderung auch die Erwartung, mit unserem Handeln das zu erreichen, was wir erreichen möchten. Der Psychologe Albert Bandura hat hierfür den Begriff »Selbstwirksamkeit« (*self-efficacy*) geprägt (Bandura, 1977). In vielen Untersuchungen erwies sich die Selbstwirksamkeitserwartung als bedeutender Prädiktor für den Erfolg von Verhaltensänderungen. Bei geringer Selbstwirksamkeit werden die Hindernisse, die auftreten, wenn wir uns um eine Selbst-

veränderung bemühen, über kurz oder lang die Veränderungsmotivation blockieren. Warum soll ich etwas anstreben, von dem ich annehmen muss, dass ich es (wahrscheinlich) nicht erreichen werde?

5

Wir setzen voraus, dass es sich bei der Selbstveränderung um einen Prozess handelt, der der *Willensfreiheit* (»Ich kann *wollen*, was ich tue«) bzw. der *Handlungsfreiheit* (»Ich kann *tun*, was ich will«) nicht entzogen ist. Die Vorstellung, sein Verhalten für frei wählbar und veränderbar zu halten, gehört zur Lieblingsvorstellung des Menschen, was aber nicht heißt, dass wir uns für Verhaltensweisen beliebig entscheiden können. Oft haben wir das Empfinden, selbstbestimmt etwas zu wollen, in Wirklichkeit geben wir aber einem äußeren Druck nach und täuschen uns über den eigenen Willen. Was wir für unsere Entscheidung halten, ist dann die Unterwerfung unter eine Konvention, die Erfüllung einer Pflicht oder eine Reaktion auf sozialen Druck. Hinzu kommt, dass die Erwartungen an unser Verhalten so weit verinnerlicht sein können, dass wir von uns aus bestrebt sind, ihnen gerecht zu werden, und selbst nicht merken, wie sehr wir uns nach äußeren Autoritäten richten.

Willenshandlungen können also nicht als voraussetzungslos gedacht werden. Immer sind situative und personale Determinanten unserer Entscheidungen zu berücksichtigen: Wir können nicht immer tun, was wir möchten (z.B. Gefühle umprogrammieren), sollen nicht immer tun, was wir wollen (z.B. die Schule schwänzen), verbieten uns selbst, was wir eigentlich tun möchten (z.B. Rachegefühle ausleben), tun etwas, was wir eigentlich nicht wollen (z.B. vor dem Fernseher hängen bleiben). Trotzdem wähnen wir uns frei in unserem Handeln. Die Frage ist also nicht, »ob unsere Entscheidungen frei *sind*, sondern, warum wir unsere Entscheidungen *subjektiv als frei erleben*« (Pohl, 2006, S. 63).

Michael Pauen und Gerhard Roth fassen Willensfreiheit als natürliche Eigenschaft auf. Willensfreiheit sei eine Fähigkeit, die es ermöglicht, darüber zu reflektieren, was man will, um dann zu entscheiden, wie zu handeln ist. Dabei sei jedoch zu berücksichtigen, um welche Art von Entscheidung es geht (Pauen & Roth, 2008). »Unsere Fähigkeit, etwas aus freiem Willen zu tun, rückt in den Vordergrund, wenn wir langsame und wohlüberlegte Entscheidungen fällen, während biologische Faktoren bei in Sekundenbruchteilen gefällten Entscheidungen womöglich den freien Willen außer Kraft setzen« (Sapolsky, 2021, S. 761). Begreift man Willensfreiheit als eine Fähigkeit, muss man einräumen, dass diese nicht einfach gegeben ist, sondern zu ihrer Entwicklung beständige Anstrengungen erforderlich sind. Insofern kann die Willensfreiheit, wie jede andere Fähigkeit auch, mehr oder weniger stark ausgebildet bzw. beeinträchtigt sein. Ein Verlust der Willensfreiheit wird uns oft erst bewusst, wenn wir gezwungen werden, etwas zu tun, was wir nicht wollen, oder wenn wir unter einem inneren Zwang stehen, d. h., wenn das Wollen auf eine Weise abläuft, die wir nicht steuern können, wie das z. B. bei der Drogensucht der Fall ist. Hier wird die Einstellung infrage gestellt, alles hänge von der Willenskraft ab, die man doch stärken und trainieren könne.

Änderungsmotive

Jeder bewusste Veränderungsprozess beginnt mit der Frage nach dem Warum (*Start with why* [Sinek, 2009]). Wir sollten also mit der Frage beginnen: *Warum will ich mich ändern?* Habe ich überhaupt ein Interesse an einer Veränderung? Kann ich mein Leben denn nicht mit unreflektierter Selbstverständlichkeit leben? Wer spürt schon Lust auf Veränderung, wenn es ihm einigermaßen gut geht? Nicht wenigen Menschen genügt es doch, mit Routinen durchs Leben zu gehen, die sie aus Gewohnheit praktizieren. Wir müssen also davon ausgehen, dass ein subjektives Bedürfnis nach Ver-

änderung eine Veranlassung braucht, also ein Motiv, aus dem heraus wir Veränderungen anstreben.

Das Leid eines Menschen, so wird gesagt, sei ein wichtiger Antrieb zur Selbstveränderung. Das mag stimmen. Doch anzunehmen, Leidensdruck sei identisch mit einer Änderungsmotivation, ist ein Irrtum. Leidensdruck bedeutet erst einmal nur, dass ein Mensch an etwas leidet und dieses beenden möchte, er »bedeutet aber keineswegs automatisch, dass man bereit ist, dafür die Verantwortung zu übernehmen und für die Beseitigung des Leidens etwas zu tun« (R. Sachse, Langens & M. Sachse, 2012, S. 24). Andere wiederum sagen, ein Defizit an Kompetenzen und anderen erstrebenswerten Eigenschaften sei der entscheidende Antrieb zur Selbstveränderung, denn ohne Defizite gebe es keine Notwendigkeit, sich zu ändern. Auch das ist kein zwingendes Änderungsmotiv, da man auch mit Defiziten einigermaßen zufrieden leben kann. Fragt man die Menschen selbst, warum sie sich ändern wollen, werden sie vermutlich sagen: weil sie ihr Leben genießen, ein besserer Mensch werden wollen, einen Sinn im Leben sehen möchten oder nach einem erfüllten Dasein streben. Immer geht es irgendwie um ein gelingendes Leben, von dem Aristoteles sagte, »dass man erst am Ende seiner Tage, auf die eigene Lebensgeschichte zurückblickend, wissen könne, ob es auch tatsächlich gelungen sei« (zit. n. Günther, 2013, S. 81).

Es ist die Glücksforschung, die nach Korrelaten individuellen Wohlfühls sucht, in der Hoffnung, Wege zu einem gelingenden Leben zu finden. Zwei Arten des Glücks werden unterschieden: Zum einen ein kurz andauerndes Glücksgefühl, das mit Freude, Lust und positiver Erregung verbunden ist. Hier kann man von »hedonistischem« Glück sprechen, also das emotionale Wohlbefinden, die Freude am gegenwärtigen Leben, die positive Stimmung, die der Alltag dann und wann erzeugt. Zum anderen gibt es aber auch ein längerfristiges Glücksgefühl, das im Hintergrund wirkt, sich nicht unbedingt nach außen zeigt, aber mit dem grundsätzlichen Gefühl eines gelungenen Lebens verbunden ist. Für beide Arten von Glück gilt,

dass wir unser Glück nicht bloß geschenkt bekommen möchten, wir wollen es auch aus eigenem Antrieb erreichen.

Nun ist das Glücksverlangen ein sehr allgemeines Änderungsmotiv, das für unsere Ausgangsfrage »Warum soll ich mich ändern?« zu abstrakt formuliert ist. Wir müssen also weiter fragen: Was genau muss oder möchte ich bei mir ändern, um in meinem Leben glücklich oder wenigstens zufrieden zu sein? Da Menschen ganz verschiedene Lebensziele anstreben, »muss man diese Ziele – und die darunterliegenden Motive – erst einmal identifizieren und dann bei Veränderungsmaßnahmen in Rechnung stellen«, schreibt Gerhard Roth (Roth, 2021, S. 22). Folgt man dieser Forderung, ist es notwendig, Veränderungsmotive für verschiedene Lebensbereiche zu benennen. In diesem Buch untersuche ich zehn Änderungsmotive, die aus meiner Sicht für ein gelingendes Leben von Bedeutung sind, wobei zu berücksichtigen ist, dass für die Lebensgestaltung der einzelnen Menschen unterschiedliche Änderungsmotive wichtig sind.

Wir wollen uns ändern, um

1. unser Leben mehr als bisher selbstbestimmt zu führen,
2. selbstbewusster zu werden,
3. unsere sozialen Beziehungen zu verbessern,
4. unsere Ängste zu überwinden,
5. problematisches Sexualverhalten zu beherrschen,
6. uns mehr für andere einzusetzen,
7. uns an veränderte Lebensbedingungen anzupassen,
8. von anderen anerkannt und wertgeschätzt zu werden,
9. unsere Gesundheit zu erhalten und
10. die Umwelt nicht zu schädigen.

Ich bin mir darüber im Klaren, dass es sich bei dieser Auflistung von Änderungsmotiven um eine unabgeleitete Behauptung handelt, die lediglich eine hohe Plausibilität für sich in Anspruch nehmen kann. Wie man sieht, handelt es sich bei den genannten Änderungsmotiven ausschließlich um

›gute‹ Motive. ›Schlechte‹ Motive, wie z.B. das Rachemotiv (›Ich möchte mich ändern, damit ich mich endlich für die vielen Demütigungen rächen kann‹) oder das Machtmotiv (›Ich möchte bzw. will mich ändern, um mehr Macht zu erlangen‹) werden nicht thematisiert. Auch geht es uns nicht um die Befriedigung vitaler Bedürfnisse wie Hunger oder Durst.

Von dem Änderungsmotiv selbst (z.B. ›Ich möchte meine Gesundheit erhalten‹) hängt lediglich der *Bereich* der Ziele ab, die geeignet sind, das im Änderungsmotiv enthaltene Bedürfnis zu befriedigen. Ein passendes Ziel, das geeignet ist, das Motiv zu befriedigen, muss erst gebildet werden (z.B. ›Ich will mit dem Rauchen aufhören‹). Von diesem Ziel wiederum hängt das konkrete Verhalten ab, mit dem man das Ziel erreichen möchte (z.B. ›Erst einmal rauche ich nur noch zwei Zigaretten am Tag‹).

Verhaltensänderungen als Grundlage der Selbstveränderung

Vertreter des sogenannten »Positiven Denkens« behaupten, dass mit optimistischen Erwartungen an die Zukunft und einem positiven Bild der eigenen Chancen und Leistungen alles möglich und alles erreichbar sei (z.B. Peale, 2011). Mit positivem Denken, so wird gesagt, würden sich Glück, Erfolg, Gesundheit, soziale Anerkennung und Reichtum schon *irgendwie* einstellen. Doch solchen Fantasien von der Allmacht der Gedanken, die zuweilen an magisches Denken erinnern, sollte man misstrauen. Im wirklichen Leben haben Gedanken, die nicht dazu führen, dass man sein Verhalten ändert, wenig Bedeutung. Selbstveränderung gelingt nur, wenn sie von einer entsprechenden Änderung der Lebenspraxis begleitet wird. Guter Wille ist ja erfreulicherweise meist vorhanden, aber entscheidend ist doch die Frage, ob und wie er umgesetzt wird. Appelle, Wünsche und Absichten müssen in Verhalten übersetzt werden, sollen sie zu dauerhafter Selbstveränderung führen. Möchte man seine Gesundheit erhalten, reicht es nicht aus, sich Wissen über Gesundheit anzueignen und seine Einstel-