

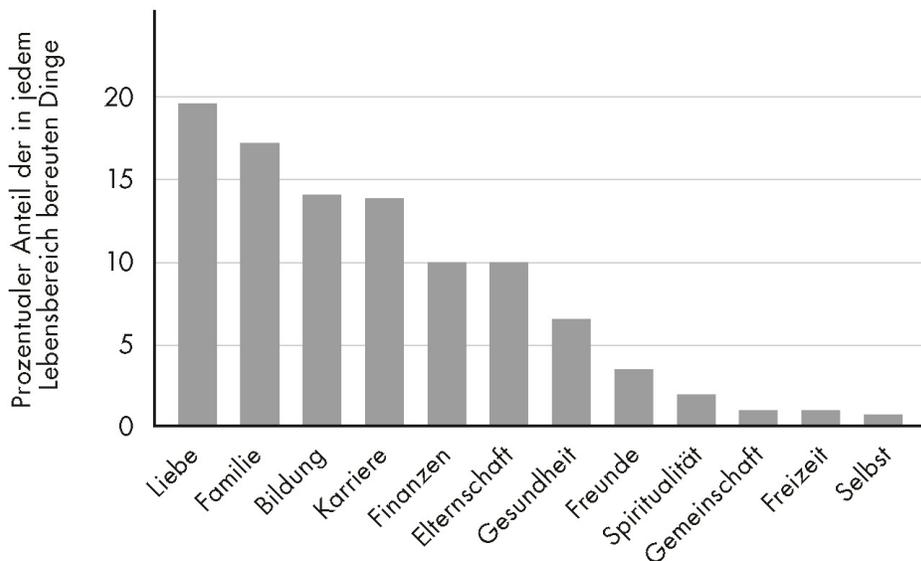
Daniel H. Pink

Die Kraft der Reue

Wie der
Blick zurück
uns hilft,
*nach vorne
zu schauen*

allegria

Was Menschen am häufigsten bereuen (2011)



Morrison, Mike und Neal J. Roese, »Regrets of the typical American: Findings from a nationally representative sample«, in: *Social Psychological and Personality Science* 2, Nr. 6 (2011), S. 576–583.

Das Bild, das sie in ihrem Aufsatz mit dem Titel »Regrets of the Typical American: Findings from a Nationally Representative Sample (Dinge, die der typische Amerikaner bereut: Ergebnisse einer national repräsentativen Stichprobe)« zeichneten, unterschied sich stark von den Ergebnissen vorheriger Studien. Das, was die Menschen bereuten, war über mehrere Lebensbereiche verteilt, wobei keine einzige Kategorie mehr als 20 Prozent erreichte. Reue im Zusammenhang mit Liebesdingen – zerbrochene Liebe und unbefriedigende Beziehungen – war am üblichsten und machte rund 19 Prozent von all dem aus, was die Teilnehmer bereuten. An zweiter Stelle lag mit 17 Prozent der Bereich Familie, gefolgt von Bildung und Karriere mit je 14 Prozent.^[86]

Die breiter gefächerte Stichprobe ermöglichte es den Forschern auch, noch weitere Erkenntnisse zu gewinnen. Frauen bereuten zum Beispiel eher als Männer Dinge in den Bereichen Liebe und Familie. Bei Menschen mit der geringsten Schulbildung betraf die Reue eher die Bildung, während Singles eher Reue in puncto Liebe empfanden.

Auch die Gründe wichen von vorherigen Ergebnissen ab. Erneut kamen die Forscher zu dem Schluss, dass ein Zusammenhang zwischen Reue und Chancen bestand. Doch während die frühere Studie nahelegte, dass Reue in Bereichen lauerte, in denen Menschen noch *vielen* Möglichkeiten für sich sahen, kam diese Studie zum gegenteiligen Ergebnis. Bereiche, in denen es keine Chance mehr gab – wenn man zum Beispiel glaubte, zu alt für eine Zusatzausbildung zu sein –, riefen am meisten Reue hervor. Diese mit geringen Möglichkeiten verbundene Reue (wo ein Problem nicht gelöst werden konnte) übertraf die mit vielen Möglichkeiten verbundene Reue (wo das Problem gelöst werden konnte) bei Weitem.

Mehr als ein halbes Jahrhundert, nachdem Wissenschaftler und Meinungsforscher zu untersuchen begannen, was Menschen bereuen, hatten sie ein paar Antworten auf ihre beiden Kernfragen.

Was bereuen Menschen?

Viele Dinge.

Warum bereuen sie diese?

Es hat was mit Chancen zu tun.

Das Ergebnis war nach wie vor faszinierend, aber unbefriedigend.

Okay, noch einmal

Die Welt der Umfrageforschung hat sich seit 1953 gewaltig geändert. Bei dieser allerersten Umfrage zum Thema Reue interviewten Gallup und sein Team rund 1500 Menschen – oft persönlich – und hatten, als sie die Antworten ordneten, nicht einmal einen Großrechner zur Verfügung. Mein aktuelles, drei Jahre altes Smartphone ist leistungsfähiger als die Computer aller Universitäten weltweit in den 1950er-Jahren. Und der Laptop, auf dem ich diesen Satz schreibe, verbindet mich mit Milliarden Menschen überall auf der Welt; auf seiner Festplatte findet sich kostenlose Open-Source-Software, die mit einer Geschwindigkeit und Leichtigkeit, die Statistiker in der Mitte des 20. Jahrhunderts in Erstaunen versetzt hätte, Unmengen an Daten analysieren kann.

Ich bin kein George Gallup. Doch die heutigen Tools sind so leistungsstark, und die Kosten sinken so rasant, dass selbst ein Amateur wie ich Gallups Beispiel folgen könnte. Und da mir der Gedanke keine Ruhe ließ, dass wir noch immer nicht wirklich verstanden, was Menschen bereuen, nahm ich mir tatsächlich vor, es selbst herauszufinden. In Zusammenarbeit mit einem großen Software- und Datenanalyseunternehmen, das wiederum Firmen unter Vertrag hat, die Teilnehmergruppen für Umfragen organisieren, entwickelten wir die größte und repräsentativste amerikanische Umfrage zur Reue, die je durchgeführt wurde – das American Regret Project. Wir befragten 4489 Erwachsene – deren Geschlecht, *Race*, Familienstand, Wohnsitz, Einkommen und Bildungsgrad die Zusammensetzung der gesamten US-Bevölkerung widerspiegelte.

Der Fragebogen, der vollständig online einzusehen ist (www.danpink.com/surveyresults), enthielt sieben demografische Fragen und 18 Forschungsfragen – einschließlich dieser großen Frage:

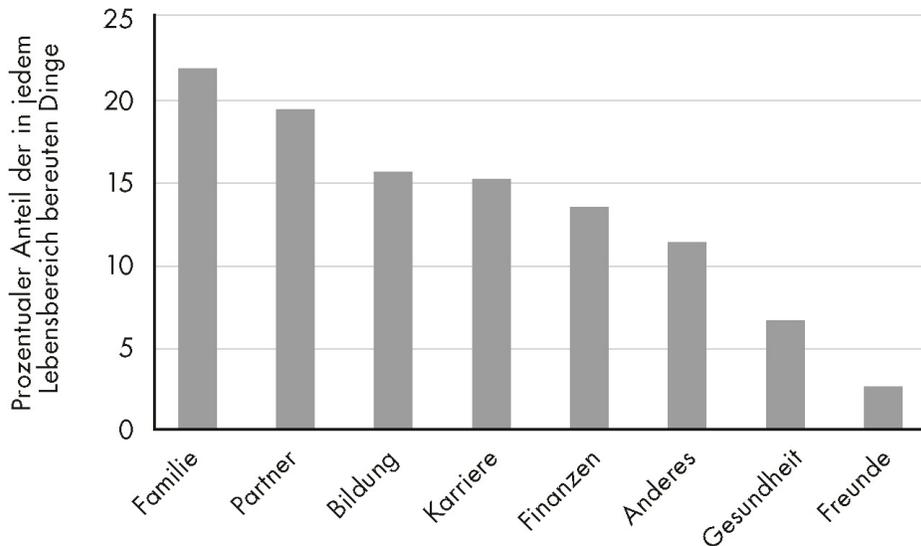
Dinge zu bereuen, gehört zu unserem Leben. Bei uns allen gibt es etwas, von dem wir uns wünschen, wir hätten es anders gemacht – oder eine Handlung, die ausgeführt oder nicht ausgeführt zu haben wir uns wünschen würden.

Bitte blicken Sie einen Moment lang auf Ihr Leben zurück. Beschreiben Sie dann in zwei oder drei Sätzen eine wichtige Sache, die Sie bereuen.

Tausende und Abertausende Dinge, die bereut wurden, sammelten sich in unserer Datenbank. Wir baten die Menschen, ihre Reue einer von acht Kategorien zuzuordnen: Karriere, Familie (Eltern, Kinder, Enkel), Partner (Ehegatten, Lebensgefährten), Bildung, Gesundheit, Finanzen, Freunde, etwas anderes. Und wir stellten mehrere andere Fragen, von denen Sie etlichen später in diesem Buch begegnen werden.

Bei unserer Umfrage nahm die Familie den Spitzenplatz ein. Fast 22 Prozent der Befragten bereuten etwas in dieser Kategorie, eng gefolgt von den 19 Prozent, deren Reue mit ihren Partnern zu tun hatte. Direkt dahinter und eng beieinander lagen die Bereiche Bildung, Karriere und Finanzen. Gesundheit und Freunde standen am Ende der Liste.

Was Menschen am häufigsten bereuen (2021)



Pink, Daniel et al., American Regret Project (2021).

Mit anderen Worten: Bei der größten und repräsentativsten je zur Reue durchgeführten Umfrage wurde ein eindeutiges Ergebnis erzielt. Die Reue der Amerikaner ist nicht auf einen Bereich konzentriert, sondern erstreckt sich über eine große Bandbreite von Bereichen. Die Menschen bereuen in der Tat viele Dinge – Familienbeziehungen, Entscheidungen in puncto Liebesbeziehungen, Karriereschritte, Bildungswege und mehr.

Vielleicht sollte uns dies nicht überraschen. Schließlich ist Reue allgegenwärtig. Sie ist ein fundamentaler Teil des Menschseins. Das menschliche Leben umfasst eine Vielzahl von Bereichen – wir sind Eltern, Söhne, Töchter, Ehegatten, Partner, Arbeitnehmer, Chefs, Studenten, Spender, Investoren, Bürger, Freunde und mehr. Warum sollte dann nicht auch die Reue mehrere Bereiche betreffen?

Außerdem lässt Reue uns besser werden. Sie schärft unsere Entscheidungsfindungsfähigkeiten, verbessert unsere Leistung und verstärkt das Gefühl der Sinnhaftigkeit. Warum sollten ihre Vorteile sich *nicht* auf mehrere Lebensbereiche auswirken?

Doch selbst dieses Ergebnis bleibt unbefriedigend. Es lieferte einen Schimmer der Erkenntnis, doch nicht annähernd die Erleuchtung, die ich mir erhofft hatte. Als ich zu den Daten zurückkehrte und im Rahmen des World Regret Survey weltweit Tausende weitere Einträge sammelte, entdeckte ich den Grund. Die Frage war in Ordnung. Ich suchte nur am falschen Ort nach der Antwort.

»Ich habe für Highschool-Basketball nie richtig trainiert oder ›mein Bestes gegeben‹. Ich glaube, das lag daran, dass ich Angst hatte, mit meinem Bruder verglichen zu werden und dann schlechter abzuschneiden als er – was letztlich auch der Fall war, weil ich mich nicht genügend angestrengt habe.«

— Mann, 24, Utah

»Ich bereue es, vorgegeben zu haben, ich sei weniger klug und einfallsreich, als ich es tatsächlich bin, einfach um mich anzupassen/niemanden zu verärgern. Dazu gehören auch Meetings mit Kunden, nach denen ich später dann das Feedback bekam: ›Sie ist in Kundengesprächen vollkommen nutzlos.«

— Frau, 39, Saudi-Arabien

»Ich bedaure es, nicht eher mehr über Rassismus gelernt zu haben.«

— Frau, 78, Pennsylvania

6.

Die vier Hauptarten der Reue

Kevin Wang bereut seine Ausbildung. Im Jahr 2013 plante Kevin, der im Hauptfach Biologie an der Johns Hopkins University studierte, Arzt zu werden – so wie beide Großelternpaare. Er hatte gute Noten, und ihm fehlte nur noch der Medical College Admission Test (MCAT), um das Medizinstudium aufnehmen zu können. Doch wie Kevin fast ein Jahrzehnt später erklärte, zögerte er es so sehr hinaus, für den MCAT zu lernen, dass er »den Test in den Sand setzte und nicht in die medizinische Fakultät aufgenommen wurde«. Heute arbeitet er in einem Krankenhaus in New York City, aber nicht als Arzt, der sich um Patienten kümmert, sondern als Verwaltungsfachmann, der für die Kostenkontrolle verantwortlich ist.

Auch John Welches, der auf der anderen Seite der Vereinigten Staaten in Südkalifornien lebt, bereut etwas im Zusammenhang mit seiner Ausbildung.

Als ich kurz vor dem Abschluss meines Bachelor-of-Arts-Studiums in kreativem Schreiben stand, drängten meine Professoren mich dazu, mich noch für ein Master-Studium (Master of Fine Arts) zu bewerben. Sie sagten, ich schreibe gut genug und würde von diesem Aufbaustudium profitieren. Ich hatte sogar die beiden Literaturpreise gewonnen, die im Rahmen dieses Studienfachs vergeben wurden.

Das Problem war, dass ich einen Monat vor dem Abschluss heiratete. Was tut ein frisch Verheirateter nach dem Collegeabschluss? Er sucht sich einen Job.

Statt also das zu tun, was ihn wirklich interessierte, und dem Rat seiner Mentoren zu folgen und den Master of Fine Arts zu machen, fing er in einer Bank an und zog einen »seelenlosen« Job als Werbetexter an Land.

Zwei amerikanische Männer, die das Gleiche bereuen – das Studium für eine Laufbahn, die sie gern eingeschlagen hätten, nicht absolviert zu haben. Aber wie ähnlich sind sie sich wirklich?

Kevin bereut es, seine Zukunft nicht ernst genommen zu haben. John bereut es, kein Risiko eingegangen zu sein. Kevin bereut es, nicht den Erwartungen anderer entsprochen zu haben. John bereut es, nicht die richtigen Erwartungen an sich selbst gestellt zu haben. Kevin bereut es, nicht pflichtbewusst gewesen zu sein. John bereut es, nicht mutig gewesen zu sein. Oberflächlich betrachtet, betrifft ihre Reue ähnliche Bereiche. Unter der Oberfläche weicht sie aber voneinander ab.

Wenn ich Einträge im World Regret Survey analysierte, hatte ich manchmal eher das Gefühl, einen riesigen Online-Beichtstuhl zu betreiben, als dasjenige unserer Gefühle zu analysieren, das am meisten