

# Niemals im Stress entscheiden

## Arbeitswelt: Warum Menschen aufgeben

**Im Lebensrückblick bedauert man weniger, was man getan, als was man nicht getan hat. Vielleicht, weil man zu früh aufgegeben hat. Dafür gab es Gründe. Und doch bleibt manchmal ein Gefühl von «hätte ich doch...».**

VON REGULA ZELLWEGER\*

Sich Ziele setzen, planen, sich etwas vornehmen, Wünsche verwirklichen – all dies sind Motoren, die antreiben, das Leben in eigener Regie zu gestalten, Veränderungen herbeizuführen und sich weiterzuentwickeln. Leider bleiben Ziele oft unerreicht, Vorsätze verblässen und verschwinden, Wünsche bleiben Wünsche und Pläne verrotten in einer Schublade. Bereits die Planung von Veränderungen kann Widerstand wecken. Vielleicht erwächst Abwehr durch Kritik oder Rückschläge – oder durch die eigene Befindlichkeit. Vielleicht ist Aufgeben kurzfristig bequemer und man wirft die Flinte ins Korn.

### Gründe zum Aufgeben

Es gibt viele Gründe aufzugeben. Vielleicht erwartet man zu schnell Erfolge. Oder man verliert den Glauben an sich selbst, den Selbstwirksamkeitsglauben. Man meint, das Leben sei einem etwas schuldig – und nicht umgekehrt. Die Angst zu versagen ist grösser als der Wunsch nach Erfolg. Überarbeitung, Zukunftsangst und die Angst, etwas zu verlieren, können einen Abbruch auslösen. Man fokussiert sich auf Fehler, statt den Erfolg zu visualisieren. Man

verliert sich in der Vergangenheit und blockiert Veränderungen. Man glaubt an die eigene Unfähigkeit und suhlt sich in Selbstmitleid. Und schliesslich ist der Selbstwert im Keller.

Die Weiterbildung hinschmeissen, den Job bereits in der Probezeit kündigen, die Selbstständigkeit nach ein paar Monaten an den Nagel hängen? Aufgeben scheint der leichteste und damit der verlockendste Weg zu sein.

Wenn Schwierigkeiten oder Misserfolge eintreten, geht die Motivation auf Talfahrt. Man zieht lieber die Reissleine, wenn man merkt, dass mehr Arbeit und Engagement verlangt werden – und einen guten Ausgang kann schliesslich niemand garantieren. Trotzdem kann kurzfristiges Aufgeben in vielen Fällen langfristig die falsche Entscheidung sein.

### Aufgeben in Stresssituation

Für den Entscheid aufzugeben, soll man sich den richtigen Zeitpunkt wählen. Ohne Stress. Denn in gestresstem Zustand fällt man in die weite Vergangenheit der Menschheit zurück und scheint nur drei Möglichkeiten zu haben: Angriff, Erstarrung oder Flucht. Stress engt den Horizont ein. Warum nicht statt nachgeben und aufgeben alles geben. Denn wer aufgibt, weiss nie, ob er es doch geschafft hätte.

Durchhalten um jeden Preis? Verbissen dranbleiben wie eine Bulldogge, die sich im Hosenbein des Pöstlers verbissen hat? Durchziehen bis zum bitteren Ende? Aufgeben bedeutet nicht immer, dass man schwach ist. Oft bedeutet es auch, dass man stark genug

ist, etwas loszulassen, das nicht zu ändern ist.

Aufgeben oder dranbleiben – das ist die Frage? Oft hilft ein Gespräch mit einer Vertrauensperson, die dabei unterstützt, selbst herauszufinden, was man wirklich will.

### Tote Pferde reiten

Bekannt ist der Spruch, der den Dakota zugeschrieben wird: «Wenn du entdeckst, dass du ein totes Pferd reitest, steig ab!» Vielleicht investiert man all seine Energie in das tote Reitpferd – ein Projekt, einen Vorsatz oder einen Wunsch – krampfhaft am Leben zu erhalten: Peitschenhiebe, Belohnung, Mund-zu-Mund-Beatmung, Fluchen, Pferdeflüstereien, Outsourcen des toten Pferdes, PowerPoint-Präsentationen und Seminare für das Reiten von toten Pferden verfassen, Motivations- und Trainingsprogramme für Pferd und Reiter... Mit anderen Worten, man weigert sich, ein Projekt oder eine Zusammenarbeit sinnvoll und rechtzeitig abzubrechen. Die Weisheit der Dakota-Indianer hat hoffentlich nicht mit dem Absteigen vom Pferd geendet. Dem Pferd soll Wertschätzung entgegengebracht werden. Ein Ritual soll zelebriert werden, um das tote Tier und dessen Bedeutung für das Leben des Reiters zu würdigen. Es gilt, Dankbarkeit zu bekunden für das, was eines dieses Pferd gelehrt hat. Ein respektvoller Umgang mit sich selbst und mit dem Leben beinhaltet, dass man sich Zeit nimmt, um Abschied zu nehmen, auch von einem Projekt, einem Wunsch, einem Ziel. Wichtig ist, dass diese Abschiedsphase ein rechtzeitiges Ende fin-

det. Denn es ist unwürdig, ewig vor einem toten Tier zu knien und es mit Liebesbezeugungen zu überschütten.

### Gelassenheit

Bekannt ist das Gebet: «Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.» Sinn gemäss gilt es auch für das Aufgeben. Wann macht Aufgeben langfristig Sinn?

Bevor man aufgibt, gilt es, sich zu fragen: Wie werde ich über meinen Entscheid zum Aufgeben in ein paar Jahren denken? Wie wird sich mein Leben positiv verändern, wenn ich nicht voreilig hinschmeisse, sondern durchziehe und neugierig und offen erwarte, wie es weitergeht? Denn beispielsweise aufgegebenes Aus- und Weiterbildungen stecken oft wie Dornen im Fleisch. Sie schmerzen noch nach Jahren, wenn man sich bewegt.

Ausprobieren ist erlaubt, Fehler machen ist erlaubt, Misserfolge zu haben, ist erlaubt. Was man aufgibt, soll man aus Stärke und nicht aus Schwäche tun, aus freier Wahl – und nicht wie der Fuchs die Trauben. Denn jede Handlung beinhaltet immer zugleich Chancen wie Risiken.

Dale Carnegie macht Mut zum Dranbleiben und formuliert: «Die meisten wichtigen Dinge auf der Welt sind von Menschen vollbracht, die weitergemacht haben, obwohl es hoffnungslos schien.»

\* Die Autorin ist dipl. Psychologin FH, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin sowie Buchautorin.