

# **Denkfallen auf dem Weg zu Erfolg und Selbsterkenntnis**



# 1

## DIE SELBSTSABOTAGE-FALLE

**Wer etwas will, sieht Lösungen –  
wer etwas nicht will, sieht Probleme**

*Tom will mit dem Rauchen aufhören. »Diesmal mache ich Ernst«, berichtet er seinem Kumpel Dirk beim Feierabendbier.*

*Dirk reagiert skeptisch: »Du? Ehrlich jetzt? Und wann genau? Also gerade rauchst du ja noch ...?«*

*»Das hat alles System. Ich habe mir das genau überlegt: Diese Woche geht noch nicht, wir haben noch diesen Projektabschluss, megastressig. Da würde ich gleich rückfällig werden und wäre dann so enttäuscht, dass ich es nie wieder versuche. Am Wochenende geht auch noch nicht, Sonntagabend ist noch diese Geburtstagsfeier. Aber das ist perfekt, dann rauche ich mein Päckchen auch leer und habe keine Zigaretten mehr im Haus. Ab Montag bin ich dann rauchfrei.«*

*»Puh, das klingt ja alles recht kompliziert. Aber durchdacht. Dann viel Glück für dein Vorhaben!«*

*Und tatsächlich, Montagmorgen im Büro bleibt Tom am Platz, die Raucherpause überlässt er den anderen.*

*Doch schon Dienstag steht Tom wieder auf dem Raucherhof. »So ein Mist, da war doch noch ein halbes Päckchen in meiner Jackentasche. Das muss ich jetzt rauchen. Sonst ist es ständig da*

*und führt mich nur in Versuchung. Es ist besser, ich rauche das gleich leer.«*

*Und auch am nächsten Tag begegnet Dirk Tom wieder mit Zigarette im Mund. Doch auch diesmal gibt es eine Erklärung für den Rückfall: »Ich muss jetzt Prioritäten setzen. Gestern Abend habe ich mich so schlimm mit meiner Frau gestritten, und du weißt ja, wie es gerade um unsere Ehe steht ... Und sie hat ja recht. Ich bin unausstehlich, solange ich auf Entzug bin. Das kann ich ihr jetzt nicht antun. Aber sobald sich die Krise bei uns beruhigt hat, höre ich auf.«*

*»Also entweder rauchfrei oder die Ehe retten?«, spöttelt Dirk.*

*»Ganz genau.«*

*»Also ehrlich, für mich klingt das alles reichlich konstruiert, du rauchst einfach zu gern! Man könnte meinen, du wolltest niemals wirklich aufhören, aber hast aus irgendeinem Grund die Idee, du solltest das wollen!«*

Dirk hat recht mit seiner Analyse. Tom ist in die Selbstsabotage-Falle getappt: Erst setzt er sich ein Ziel, legt sich dann aber so viele Steine in den Weg, dass er das Ziel nicht erreichen kann. Genauer gesagt finden sich die Steine in den Geschichten, die er über sich selbst und das Rauchen erzählt: Ich muss weiterräumen, solange ich Stress habe. Ich muss weiterräumen, solange ich Zugriff auf Zigaretten habe. Ich muss weiterräumen, um meine Ehe zu retten.

Zur Selbstsabotage kommt es typischerweise dann, wenn das Ziel uns nicht wirklich am Herzen liegt. Ohne die ureigene Überzeugung, dieses Ziel wirklich erreichen zu wollen, bleibt es bei unentschlossenen Schritten mit halber Kraft. Es gibt zwar die offizielle Äußerung, aber keine echte innere Motivation, das Ziel erreichen zu wollen. Auf einen Schritt nach vorn folgen oft zwei Schritte zu-

rück. Statt Lösungen tauchen immer mehr Probleme auf, die das Ziel scheinbar unmöglich machen.

Auch im Fall von Tom führt der innere Widerstand zu einer regelrechten Problemeskalation: Sobald ein Problem beseitigt ist, taucht das nächste, noch schlimmere Problem auf. Die Steine, die er sich in den Weg legt, werden immer größer, bis es irgendwann Steine sind, die man unmöglich aus dem Weg räumen kann und unverhandelbar essenzielle Werte wie die Ehe als Grund dienen, das Rauchen (noch) nicht aufgeben zu können. Ein Grund für eine solche Kluft zwischen offiziellen Zielen und innerer Motivation kann sein, dass Ziele vorrangig aus Gründen der sozialen Erwünschtheit formuliert wurden.

### Soziale Erwünschtheit

---

Soziale Erwünschtheit ist ein Konzept aus der Psychologie, das ursprünglich das Verhalten von Menschen bei der Beantwortung von Persönlichkeitsfragebögen beschreibt. Viele Menschen tendieren dazu, nicht die für sie tatsächlich zutreffende Antwort zu geben, sondern diejenige, von der sie erwarten, dass andere sie gut finden, die Antwort also sozial erwünscht ist. Das Phänomen soziale Erwünschtheit findet sich nicht nur in psychologischen Fragebögen, sondern in vielen Bereichen wie beispielsweise Wahlumfragen, in Bewerbungsgesprächen, beim Treffen mit den Schwiegereltern oder im Freundeskreis: Menschen antworten anders, als sie es eigentlich tun würden, weil sie glauben, so in den Augen anderer besser dazustehen. Sie übernehmen Ansichten und Ziele, von denen sie glauben, dass sie sie haben *sollten*, wie etwa »gesunde Ernährung«, »Plastikmüll vermeiden« oder »regelmäßig Sport treiben«.

Genauso können persönliche Ziele im Laufe des Lebens (z. B. »Medizin studieren«, »einen Nebenjob suchen«, »endlich abnehmen«) das Ergebnis sozialer Erwünschtheit sein. Wie groß im Einzelfall der Anteil ist, der auf soziale Erwünschtheit zurückgeht, und wie viel ureigene Überzeugung dahintersteckt, lässt sich nur schwer herausfinden.

Wichtig zu wissen ist: Die Orientierung an sozialer Erwünschtheit muss kein bewusster Prozess sein. Und es muss auch nicht immer die Gesellschaft sein, vor der man gut dastehen möchte. Auch vor sich selbst kann man gut dastehen wollen und »sozial erwünscht« agieren. Selbst im geheimen Tagebuch, das niemals jemand anders lesen wird, könnten unsere Aussagen von sozialer Erwünschtheit geprägt sein.

Offensichtlich wird das spätestens dann, wenn es darum geht, angebliche Ziele in Verhalten umzusetzen. Denn quasi als Schutz der ureigenen Interessen tritt dann der Selbstsabotage-Mechanismus in Kraft. Kreativ wie es ist, erfindet unser Gehirn vielfältige Gründe, die die direkte Umsetzung des Ziels verhindern, gleichzeitig aber auch eine plausible Story liefern, warum wir gerade nur so und nicht anders handeln können, und das alles am Ende doch noch zum Ziel führen kann. Besonders tückisch ist es also, dass wir vordergründig weiterhin an unsere Zielverfolgung glauben können und weiter Energie investieren, obwohl unser Unterbewusstsein schon längst entschieden hat, dass wir dieses Ziel niemals erreichen werden, und mit Hochdruck an der Selbstsabotage arbeitet.

Nur wenn wir etwas wirklich wollen, startet unser Gehirn einen Modus, der ganz auf Lösungsfindung ausgerichtet ist. Ähnliches beschreibt das berühmte Zitat von Albert Camus »Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe.«

Ähnlich beschreibt es auch der Psychologe und Coach Roland Kopp-Wichmann auf seinem Blog: Das, was man wirklich will, setzt man durch, auch gegen Widerstände. Für Dinge, die man auf Anraten anderer tun sollte, findet man eher Gründe dagegen. Als Beispiel nennt er den Vorsatz, etwas für die Fitness zu tun und morgens eine halbe Stunde laufen zu gehen. Wenn man das wirklich will, organisiert man sich: Man kauft Laufschuhe, stellt den Wecker früher. Wenn aber derselbe Vorschlag vom Partner, vom Hausarzt oder vom schlechten Gewissen kommt, sieht es ganz anders aus. Dann stellt man am Morgen fest, dass die Laufschuhe im Keller nicht zu finden sind, dass das Wetter zu schlecht ist und dass man doch nicht früher aufstehen kann. Kurz gesagt: das gleiche Ziel, doch ein ganz unterschiedlicher Umgang, je nachdem von wem das Ziel gesetzt wurde. Das ist der entscheidende Unterschied zwischen wirklich und scheinbar gewollten Zielen.

Auch Kopp-Wichmann erklärt diese Unterschiede zwischen wirklich und scheinbar gewollten Zielen mit dem unterschiedlichen Denkmodus: Wenn man etwas wirklich will, denkt man lösungsorientiert. Mögliche Hindernisse werden zwar entdeckt, aber nicht so negativ bewertet, nach dem Motto »Irgendwie muss es trotzdem gehen!«. Wenn man etwas nicht (wirklich) will, denkt man automatisch problemorientiert, und die Hindernisse scheinen unüberwindbar. Kaum ist das Ziel gefasst, wird die Erreichung sabotiert. Das halbherzige Verfolgen von Zielen im Selbstsabotage-Modus ist zweifache Energieverschwendung: Zuerst investiert man Energie in ein Ziel. (Man entwickelt einen Plan, wie man mit dem Rauchen aufhören könnte.) Dann investiert man Energie in die Sabotage, (Man sucht Gründe, warum man jetzt unmöglich aufhören kann.) Und am Ende geht man leer aus, Bilanz negativ. (So übrigens auch im Fall von Tom: Seine Frau hat sich

mittlerweile getrennt; Tom raucht weiterhin.) Kurzum: Man verschwendet viel Energie, die man auch in die Ziele hätte stecken können, die man wirklich erreichen will.

Bestimmt haben Sie schon mal einen ähnlichen Effekt erlebt oder Fälle von Selbstsabotage im Freundeskreis entdeckt:

- Der Kumpel, der eigentlich das Studium abschließen will, sich aber so hohe Hürden bei der Suche nach dem perfekten Thema für die Abschlussarbeit steckt, dass sie Semester um Semester verschoben werden muss.
- Die Freundin, die immer wieder jammert, sie möchte gesünder leben, dann aber leider so viel arbeiten muss, dass ihr am Abend immer die Zeit fehlt, um frisches Gemüse zu kaufen. Mit letzter Kraft schafft sie es noch, eine Tiefkühlpizza in den Ofen zu schieben.
- Die Arbeitskollegin, die unbedingt mehr Sport treiben will, als Selbstverpflichtung sogar gleich den 24-Monats-Vertrag im Fitnessstudio abschließt. Aber jedes Mal, wenn man zum gemeinsamen Training verabredet ist, kommt etwas total Unvorhersehbares dazwischen. Die wichtige Präsentation am nächsten Morgen. Knieschmerzen. Periodenschmerzen. Schlecht geschlafen. Zu viel gegessen (Bewegung unmöglich). Zu wenig gegessen (keine Energie). Verkatert. Unpassende Mondphase. Gründe dagegen gibt es immer viele.

Immer wieder wird offensichtlich: Die guten Vorsätze zeigen, was man gern wollen würde, die Selbstsabotage zeigt, was man wirklich will. Die Mitmenschen durchschauen das oft besser als man selbst und können nur mit Kopfschütteln reagieren. »Ist ja nicht schlimm,

dass du gern Pizza isst, aber warum erzählst du uns das dann überhaupt immer wieder mit der gesunden Ernährung?»

Was heißt das nun für uns? Wie können wir die Selbstsabotage vermeiden?

Prüfen Sie genau, in welche Ziele Sie Energie investieren. Sind es wirklich Ihre eigenen Ziele? Oder sind es doch nur Ziele, die Sie glauben, erreichen zu müssen, bei denen Sie nicht mit vollem Einsatz dahinterstehen?

Gibt es auch Ziele, die man nicht wirklich will, aber dennoch verfolgen sollte? Wer will schon wirklich seine Steuererklärung machen? Natürlich gibt es derartige Ziele, die uns kein Herzenswunsch sind, die wir aber aus pragmatischen Gründen verfolgen. Aber selbst hier lohnt es sich, zu hinterfragen: Ist es mir ernst? Will ich die Steuererklärung heute wirklich erledigen? Oder werde ich nur viel Zeit mit den Unterlagen verplempern, viele Belege nicht finden und dann mit einem schlechten Gewissen etwas anderes machen? Dann könnte ich mir auch gleich einen schönen, ganz entspannten Sonntag gönnen ...

Ihre Energie ist zu kostbar, um sie in halbherzige Ziele und Selbstsabotage zu investieren.



## 2

# DER JETZT-IST-FÜR-IMMER-TRUGSCHLUSS

### Wie wir unser zukünftiges Ich systematisch unterschätzen

*Elena ist überglücklich. Sie führt das Leben, das sie sich immer gewünscht hat. Ein toller Mann, zwei Kinder, ein Hund, ein Häuschen im Grünen. Nur die Küche muss unbedingt neu gemacht werden, und sie hat da auch schon etwas im Blick. Zwar nicht ganz günstig, aber hypermodern: orangefarbene Fronten, Arbeitsplatte aus Naturschiefer, dazu karierte Fliesen. Ein absoluter Hingucker, die Freundinnen werden platzen vor Neid. Ihr Mann allerdings ist skeptisch: »Ist das nicht etwas gewagt? Das gefällt dir vielleicht jetzt, aber spätestens nächste Ostern kannst du das doch nicht mehr sehen.«*

*Elena ist empört: »Ich kenne mich und meinen Geschmack! Das wird mir in zehn Jahren genauso gefallen wie heute! Du wirst schon sehen!«*

Was glauben Sie? Wird Elena recht behalten? Die psychologische Forschung zumindest unterstützt eher die Position ihres Mannes, nach der sich Geschmäcker und auch unsere Persönlichkeit über

die Zeit stark verändern, wir uns derartige Veränderungen aus der Sicht unseres jetzigen Ichs aber schlicht nicht vorstellen können. Das ist der Jetzt-ist-für-immer-Trugschluss oder die »Ende-der-Geschichte-Illusion«, wie Rolf Dobelli es in seinem Buch *Die Kunst des guten Lebens* bezeichnet. Als Beispiel für diese Art der Fehleinschätzung verweist Dobelli auf die Studien des Wissenschaftlers Jordi Quoidbach.

Quoidbach ließ seine Versuchsteilnehmer einen Persönlichkeitstest bearbeiten, der ihr jetziges Ich widerspiegelte. Die eine Hälfte der Teilnehmer sollte außerdem eine imaginäre Reise in die Vergangenheit unternehmen und einen weiteren Persönlichkeitstest für ihr vergangenes Ich, zehn Jahre zuvor, ausfüllen. Durch den Vergleich der beiden Tests ließ sich somit feststellen, wie stark Menschen ihre Persönlichkeitsveränderung im Laufe der letzten zehn Jahre einschätzen.

Die andere Hälfte der Teilnehmer unternahm eine imaginäre Reise in die Zukunft und füllte einen Test für ihr vorgestelltes zukünftiges Ich aus. Im Vergleich zu den Vergangenheitsreisenden erwarteten die Zukunftsreisenden interessanterweise nur noch eine recht geringe Persönlichkeitsveränderung.

Menschen glauben also gewissermaßen, mit dem heutigen Tag am Ende der Geschichte ihrer Persönlichkeitsentwicklung angehangen zu sein – und dies, obwohl ihnen durchaus bewusst ist, dass sie sich in der Vergangenheit stark verändert haben.

Dieser Trugschluss erklärt auch die vielen (aus jetziger Sicht vielleicht eher geschmacklosen) Tattoos, die die Körper vieler Menschen zieren. Ein Symbol oder ein Spruch, der zum Zeitpunkt X als ultimatives, für immer gültiges Lebensmotto schien, passt heute nicht mehr; das Tribal, das damals rebellisch wirkte, wirkt heute nur noch lächerlich. Doch zum Zeitpunkt X konnte man es sich

einfach nicht vorstellen, dass man einmal so anders darüber denken würde.

Wie sehr wir die Veränderung unserer Geschmäcker und Vorlieben unterschätzen, konnten Quoidbach und Kollegen in weiteren Studien demonstrieren. Diesmal machten die Teilnehmer Angaben zu verschiedenen aktuellen Vorlieben: Lieblingsurlaubsort, Lieblingspeise, Lieblingsband, beste Freunde. Wieder wurden die Teilnehmer aufgeteilt in Vergangenheitsreisende, die dieselben Fragen zusätzlich aus Sicht ihres vergangenen, zehn Jahre jüngeren Ichs beantworteten, und Zukunftsreisende, die ihre Vorlieben in zehn Jahren einschätzten. Wieder zeigten sich weitaus größere Unterschiede zwischen den vergangenen und aktuellen Vorlieben der Teilnehmer als zwischen den aktuellen und vermuteten zukünftigen Vorlieben. Aller Wahrscheinlichkeit nach unterschätzten die Teilnehmer also, wie stark sich ihre Vorlieben noch verändern werden.

Die praktischen Konsequenzen dieser Fehleinschätzungen zeigen sich auch bei finanziellen Entscheidungen: Befragte Quoidbach seine Versuchsteilnehmer, wie viel sie in zehn Jahren bezahlen würden, um ein Konzert ihrer aktuellen Lieblingsband besuchen zu können, lag dieser Betrag deutlich höher als bei der entsprechenden in die Vergangenheit gerichteten Frage, wie viel Geld sie heute noch für ein Konzert ihrer Lieblingsband von vor zehn Jahren ausgeben würden. Mit anderen Worten: Wir sind heute bereit, viel Geld für etwas auszugeben, was uns in der Zukunft aber wahrscheinlich nicht mehr so viel Freude bereiten wird, wie wir glauben (aber zumindest ist dies bei Konzerttickets nicht so gravierend wie bei Tattoos, bei denen man unerbittlich jeden Tag aufs Neue mit der Veränderung seiner Vorlieben konfrontiert wird).

Wahrscheinlich werden auch Sie den beschriebenen Effekt aus persönlicher Erfahrung bestätigen können. Oft genügt ein Blick

ins Fotoalbum aus der Teenagerzeit und der Gedanke: Wie sah ich denn aus? Wie konnte ich das damals schön finden? Auch was den aktuellen Beruf oder die Lebenssituation angeht, müssen wir häufig feststellen, dass wir ganz woanders gelandet sind, als wir es uns früher ausgemalt haben. Wer Tagebuch schreibt, kann das vielleicht sogar anhand von Aufzeichnungen nachprüfen. Unser vergangenes Ich hat sich in Bezug auf unser jetziges Ich überschätzt, und unser jetziges Ich überschätzt sich aller Wahrscheinlichkeit nach in Bezug auf unser zukünftiges Ich.

Was können wir hieraus lernen? Welche Gefahren ergeben sich aus dem Jetzt-ist-für-immer-Trugschluss? Dürften wir aus dem Wissen heraus, dass wir uns verändern werden, jetzt gar keine größeren Investitionen mehr machen, denn schon morgen könnte uns der neue Mantel nicht mehr gefallen? Was ist mit heiraten? Und mit »Live the moment«, »Carpe diem« und den ganzen Weisheiten? Gilt das etwa nicht mehr? Ist es denn nicht ein Geschenk, so sehr im Jetzt aufzugehen, dass man es als ein »Für immer« betrachtet?

Zunächst eine gute Nachricht: Trotz der Kenntnis, dass sich in Zukunft wieder vieles ändern wird, müssen wir nicht auf das gute Gefühl des (für den Moment) Angekommenseins verzichten. Momente, in denen man das tatsächliche Gefühl hat, am Ende einer langen Geschichte endlich angekommen zu sein, dürfen genossen und gefeiert werden. So wie es auch Annette Humpe in ihrem bekannten Song beschreibt: Auf die langwierige »Suche nach 100 Prozent« folgt endlich das »so soll es sein, so soll es bleiben ...« und das Gefühl, »genauso ist es gut. Alles passt perfekt zusammen, weil endlich alles in mir ruht.« Wenn das Jetzt-ist-(hoffentlich)-für-immer-Gefühl Ruhe und Entspannung vermittelt, ist das toll.

Das Jetzt-ist-für-immer-Gefühl kann aber auch negative Seiten haben. Oben bereits identifiziert, haben wir die Gefahr langfristiger

Entscheidungen, die für das momentane Ich optimiert, für das zukünftige Ich aber weniger passend sind: eine Riesenverschuldung für eine Eigentumswohnung, die speziell an die eigenen Bedürfnisse angepasst ist – und sich dann nur schwer verkaufen lässt, wenn man mit dem neuen Partner ganz woanders leben möchte. Neben vorschnellen Kauf- und Konsumententscheidungen, gibt es auch Gefahren auf der psychischen Ebene:

- Gefangen im Jetzt-ist-für-immer-Gefühl: Menschen fühlen sich durch die Aussicht, dass sich im Leben sowieso nichts mehr ändern wird, gelähmt und deprimiert. Das war es jetzt also, dann kann ich auch gleich sterben.
- Festhalten am Jetzt-ist-für-immer-Gefühl: Menschen wollen den aus ihrer Sicht optimalen Zustand mit aller Macht festhalten, wollen Veränderungen nicht wahrhaben und verschließen sich damit allen Gedanken daran, was zu tun wäre, um eine neue, positive Zukunft zu gestalten.

Letzteres betrifft auch das Beispiel von Alexandra, das Antje Gardyan in ihrem Buch *Worauf wartest du noch?* beschreibt. Eine Zeit lang ist das Leben von Alexandra tatsächlich so, wie sie sich das immer vorgestellt hat und wie es, davon ist sie fest überzeugt, für immer sein wird. Schließlich haben sie und ihr Mann sich das auch einander versprochen: sich für immer zu lieben und füreinander da zu sein, komme was wolle. Sie haben eine gemeinsame Tochter.

Doch dann trennt sich ihr Mann von ihr. Alexandra kann ihr Idealbild einer Familie nicht loslassen, sie will die Vergangenheit unbedingt zurückholen.

Bei allem Schmerz, der eine solche Situation hervorbringt, ist es wichtig, zu sehen: Wenn alles plötzlich ganz anders sein kann,

heißt es auch, dass alles wieder besser werden kann. Wer unentwegt darum kämpft, dass alles so bleibt wie bisher, verstellt den Weg für neue positive Entwicklungen, die man sich jetzt noch gar nicht vorstellen kann.

So dauert es auch bei Alexandra lange Zeit, bis sie beginnt, für sich und ihre Tochter wieder ein Leben aufzubauen und auch in der aktuellen Situation nach positiven Möglichkeiten zu suchen.

Durch den Jetzt-ist-für-immer-Trugschluss trauen wir unserem jetzigen Ich nicht zu, auch in ganz anderen Lebensumständen glücklich sein zu können. Dabei gibt es sicherlich auch in Ihrem Umfeld immer wieder Beispiele von überraschend positiven Entwicklungen, mit denen niemand gerechnet hätte. Menschen verlieben sich neu. Menschen wechseln den Beruf und finden eine neue Erfüllung. Menschen wandern aus und finden eine neue Heimat.

Antje Gardyan beschreibt die immerwährende Veränderung als einen sich wiederholenden Lebenszyklus aus drei Phasen: 1. lassen und loslassen, 2. bleiben und bewahren, 3. neu anfangen. Wie lang die einzelnen Phasen dauern, lässt sich niemals genau vorhersehen. Aber eines steht aus ihrer Sicht fest: Statt »Du bist angekommen!« muss es immer heißen »Du bist unterwegs!«.

Beispiele wie das von Alexandra gibt es viele. Häufig wird der schöne Wunsch, etwas möge für immer und ewig halten, für ein tatsächliches garantiertes Versprechen gehalten. Selbst wenn sich nicht mehr leugnen lässt, dass die Realität schon lange nicht mehr der früheren heilen Welt entspricht, kommt eine Auseinandersetzung mit der neuen Situation im Gedankenspektrum nicht vor. Ein Abweichen von der Wunschvorstellung ist schlicht nicht vorgesehen. Ein Grund hierfür sind auch falsche mentale Modelle darüber, wie gut Menschen überhaupt in der Lage sind, ihre Gefühle zu konservieren und zutreffende Prognosen für die Zukunft abzuleiten.

Man glaubt, die schöne Aussage, etwas nun »für immer« tun zu wollen, heißt in der Regel, dass man jemandem oder einer Sache einen hohen Wert beimisst und momentan keinen Grund sieht, dass sich daran jemals etwas ändern sollte: »Von nun an werde ich jeden Morgen Sport treiben«, »Das habe ich jetzt wirklich für immer verstanden«, »Ich werde dich nie wieder enttäuschen«. Doch im Alltag zeigt sich dann oft: Leider können »nie wieder« und »für immer« schon morgen vorbei sein. Auch wenn jemand das »für immer« im Moment aufrichtig fühlt und nur verspricht, wovon er wirklich überzeugt ist – auch die stärkste Zuversicht gibt keine Sicherheit für immer. Dies zeigt sich häufig auch, wenn Menschen den Bund der Ehe eingehen.

### **Für immer und ewig – Versprechen oder Wunsch?**

---

Heiraten ist ein schönes Ereignis, das viele Paare als einen wichtigen Schritt der weiteren Festigung ihrer Beziehung sehen. Ja zueinander zu sagen bedeutet für die meisten Paare: Ich finde es eine schöne Vorstellung, den Rest meines Lebens mit dir zu verbringen. Und ich bin bereit, etwas dafür zu tun, dass wir das schaffen und dass wir glücklich miteinander sind. Manchmal tragen die Partner derartige positive Visionen auch in Form eines Eheversprechens vor den gesammelten Gästen vor – vielleicht in der Hoffnung, dass ein vor anderen geäußertes Versprechen besonders viel wert ist und dementsprechend auch ganz sicher eingehalten wird.

So erliegen viele Menschen der Illusion, mit der Hochzeit eine Art Abonnement aufs Glücklichein abzuschließen, das einem keiner mehr nehmen kann. Auch verhalten sich viele Paare