

Quelle: »ZEIT für die Schule« | Schulabschluss– meine Ziele, meine Werte, meine Wünsche

Arbeitsblatt 1: Wie unsere Lebensziele entstehen

Manche Menschen wünschen sich eine glückliche Familie, andere Erfolg, wieder andere wollen möglichst viel von der Welt sehen. Wie entwickeln sich diese Lebensziele?

Ich möchte möglichst viel von der Welt sehen. Ich möchte mal ein Stück auf der Chinesischen Mauer entlanglaufen, die Tempelanlagen in Angkor durchforsten. Wenn ich ein Lebensziel benennen müsste, das wäre es: möglichst viel entdecken und verstehen. Wann immer ich mich mit Freund*innen unterhalte, erzählen sie von unterschiedlichen Wünschen und Zielen. Einige wollen eine Familie, Kinder, eine glückliche Beziehung. Andere sehnen sich nach Erfolg im Job, finanzieller Unabhängigkeit, Anerkennung. Wieder andere wollen eine Stiftung gründen, Gutes tun.

Es scheint, als schmiede jeder Mensch unterschiedliche Pläne, ob es ideelle oder materialistische sind. Unsere Lebensziele können groß sein, klein sein, kurzfristig, langanhaltend oder nachhaltig, impulsiv, existenziell. Bislang ging ich immer davon aus, wir wählen unsere Ziele selbst. Aber viele verändern sich im Laufe der Zeit – und zwar fast ohne unser Zutun. Denn sie sind Schwingungen unterworfen, welche wir oft nicht beeinflussen können.

Nichts ist so beständig wie die Unbeständigkeit.

Unsere Lebensziele entstehen durch Erfahrungen, Erinnerungen und Überzeugungen. Solche, die nicht erreichbar oder gar utopisch sind, sortieren wir mit der Zeit selbst aus. Dazu gehört etwa ein hoher Lottogewinn oder der Wunsch, immer von allen gemocht zu werden. Der Psychotherapeut Harlich Stavemann schreibt in »Lebenszielanalyse und Lebenszielplanung« etwa, dass Lebensziele aus eigener Macht erreichbar sein sollten und nicht vom Zutun oder Wohlwollen anderer Menschen abhängig. »Nur wer Ziele hat, hat die Möglichkeit, mit sich selbst zufrieden zu sein.«

Damit dies gelingt, können Lebensziele zunächst einmal nur rationale Ziele sein, die sich nicht gegenseitig blockieren. Wer sich etwa ein Leben auf Reisen wünscht und gleichzeitig ein Haus bauen möchte oder eine gefestigte Beziehung und gleichzeitig Freiheit, gerät in einen Zielkonflikt. Nicht selten schädigt uns der Wunsch, auf allen Hochzeiten gleichzeitig zu tanzen, übrigens selbst.....

Immer – und vielleicht sogar stärker als durch alles andere – sind unsere Lebensziele durch unsere Umwelt beeinflusst. Und durch die Werte der Gesellschaft, in der wir aufwachsen. Sprich: Wir selbst haben möglicherweise ziemlich wenig mitzureden, wieso wir was in unserem Leben erreichen wollen. »Wenn wir beispielsweise in einer materialistischen Gesellschaft leben, in der viel Haben belohnt wird, entwickeln wir gerne auch selbst Habensziele«, sagt der Sozialpsychologe Jens Förster. Wenn es gerade im Zeitgeist liege, möglichst verrückte Dinge zu tun, dann seien wir eher dazu geneigt, dem auch nachzugehen. **Erich Fromm unterschied in seiner Gesellschaftskritik »Haben oder Sein: Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft« zwischen Habens- und Seinzielen: Die einen sind auf Besitz gepolt, die anderen konträr dazu auf Erfahrung und Sinnsuche.....**

Das macht unsere Lebensziele auch so unbeständig: Unsere sich wandelnde Gesellschaft und unser Umfeld verändern uns, unsere Werte und Emotionen ändern sich. Aber sagen unsere Lebensziele dann überhaupt etwas über unsere Persönlichkeit? »Es gibt bestimmte Ziele, die wir über einen

längeren Zeitraum verfolgen, und diese gehören dann, so empfinden wir das als Mensch, zu unserer Persönlichkeit«, sagt Förster. Unsere Persönlichkeit ist laut dem Psychologen immer veränderbar,..... Dennoch: So temporär sie auch sein mögen, unsere Lebensziele sind wichtig für uns. Sie sind Teil unserer menschlichen Entwicklung, sie formen unsere Vorstellungen von Leben und Moral entscheidend mit. Ein »richtiges oder falsches Langfristziel« gebe es daher grundsätzlich nicht,..... manche Etappenziele könnten aber durchaus falsch sein, wenn sie hinderlich oder belanglos seien.

Erreichte Ziele machen nicht automatisch glücklich. Förster arbeitet daher gerne mit der Veränderbarkeit von Zielen: »Es ist ein großer Luxus des Lebens, dass wir so veränderbar sind.« Viele junge Leute, so sagt er, sehnen sich in ihrem Leben beispielsweise nach Nervenkitzel, sogenanntem »adventure seeking« – das ändere sich aber ganz schnell, wenn sie Eltern würden. Plötzlich gibt es neue Verantwortlichkeiten – und Chancen für wichtige neue Ziele. »Wir brauchen die Ziele, weil sie uns eine Orientierung geben«, sagt er. »Aber man muss nicht das ganze Leben Habenszielen hinterherrennen, manchmal ist eine Orientierung auf das Sein einfach gesünder.« Aber wie können wir selbst herausfinden, welche Ziele uns voranbringen? Grundsätzlich gilt: Es gibt keinen objektiv richtigen, für alle Menschen gültigen Maßstab für Lebensziele, schreibt Stavemann. Nur verzetteln sollten wir uns nicht, wenn wir etwa einem »Null-Verzicht-Denken« unterliegen..... Wer sich zu viel vornimmt, ist gestresst und rastlos. Die Selbstüberschätzung könnte schnell in Wichtig ist das Wissen darum, dass das Erreichen eines Ziels nicht automatisch glücklich macht. So kann man nach einem Erfolg in ein Loch fallen und plötzlich innere Leere spüren. Der Verhaltenstherapeut rät zu Zielen, die an eine Lebensphilosophie oder an ethisch-moralische Überzeugungen geknüpft sind. Dazu können wir uns selbst folgende Fragen stellen:

Till Eckert, ze.tt.de, 4.11.2016, <https://ze.tt/wie-unsere-lebensziele-entstehen>

Aufgabe 1: Unterschiedliche Arten von Lebensstilen differenzieren.

Der Autor Till Eckert bezieht sich auf Erichs Fromms These der zwei Lebensziel-Formen: »Habensziele« und »Seinsziele« (gelb). Erläutere den Unterschied und nenne Beispiele hierfür.

Aufgabe 2: Nimm Stellung zu folgender Aussage:

„Unsere Lebensziele (sind) durch unsere Umwelt beeinflusst. Und durch die Werte der Gesellschaft, in der wir aufwachsen. Sprich: Wir selbst haben möglicherweise ziemlich wenig mitzureden, wieso wir was in unserem Leben erreichen wollen.“ (grün)

Selbstreflexion (freiwillig):

Selbstbestimmung: Was bedeutet für mich ein selbstbestimmtes Leben? Wie wichtig ist es mir, frei und unabhängig zu sein?

Suche ich nach Überraschungen und Abenteuern? Möchte ich ein aufregendes Leben haben oder eher ein ruhiges? -Welchen Stellenwert nehmen Spaß und Genuss in meinem Leben ein? Was bedeutet Spaßhaben für mich?

Leistung: Wofür möchte ich von anderen anerkannt werden? Ist Erfolg wesentlich für mich? •

Macht: Möchte ich andere Menschen führen? Will ich, dass andere auf mich hören?

Sicherheit: Was bedeutet für mich ein sicheres Umfeld? Wie wichtig ist mir Sicherheit?

Solidarität: In welcher Weise möchte ich mich für meine Mitmenschen einsetzen? Welche Verantwortung möchte ich übernehmen?