

Was nicht mehr zu ändern ist
Eine Untersuchung zur Reue
aus bewältigungstheoretischer Sicht

Dissertation zur Erlangung der
naturwissenschaftlichen Doktorwürde
des Fachbereichs I der Universität Trier

Vorgelegt von
Dirk Kranz

Begutachtet von
Prof. Dr. Jochen Brandtstädter
Prof. Dr. Sigrun-Heide Filipp

Trier, im April 2005

Zusammenfassung

Das schmerzhafteste Gefühl der Reue gründet auf dem Selbstvorwurf, falsch entschieden oder gehandelt zu haben, sowie der Vorstellung besserer, jedoch verpasster oder vertaner Alternativen. Reue motiviert dazu, den vergangenen Fehler wiedergutzumachen (*tätige Reue*). Wenn der Fehler jedoch unabänderlich ist, kann nachhaltiges Bereuen auf depressive Tendenzen hindeuten (*lähmende Reue*). In dieser Arbeit geht es um interindividuelle Unterschiede in der Bewältigung irreversibler Reueanlässe. Im Kern wird angenommen, dass die allgemeine Fähigkeit, persönliche Ziele mit Realisierungsmöglichkeiten abzustimmen (*akkommodative Flexibilität* nach Brandtstädter), vor einer lähmenden Reue schützt. Es werden sechs Studien vorgestellt, die diese Annahme prüfen: drei experimentelle Untersuchungen, die auf dem Szenarienansatz basieren, und drei Fragebogenuntersuchungen, die auf biographische Reueanlässe fokussieren. Abschließend wird die (Dys-) Funktionalität von Reue im Hinblick auf Selbstregulation und -entwicklung sowie subjektives Wohlbefinden diskutiert.

Schlüsselwörter: Reue • Kognitive Dissonanz • Kontrafaktisches Denken • Selbstreflexive Emotionen • Bewältigung • Akkommodative Flexibilität • Anspruchsniveau • Zielablösung • Eskalierende Zielbindung • Rumination • Selbstregulation • Entwicklungsregulation • Wohlbefinden

Abstract

Regret is the painful emotion we experience when realizing that our present situation would have been better if we had decided or acted differently. Thus, feelings of regret are based on self-reproaches as well as upward counterfactual comparisons. They motivate us to repair our mistakes (*activating regrets*). However, when past mistakes turn out to be irreversible, lasting regrets may indicate depressive tendencies (*paralyzing regrets*). This thesis is about interindividual differences in coping with irreversible regrets. It is assumed that the general capacity to balance personal goals and contextual opportunities (accommodative flexibility according to Brandtstädter) protects against paralyzing regrets. Six empirical investigations are presented to test this hypothesis: three experimental studies based on the scenario approach, and three questionnaire studies focusing on life regrets. Finally, the (dys-) functionality of regret is discussed with regard to self-regulation, self-development and subjective well-being.

Key-words: regret • cognitive dissonance • counterfactual thinking • self-conscious emotions • coping • accommodative flexibility • aspiration level • disengagement • escalation of commitment • rumination • self-regulation • self-development • well-being

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung: Nichts bereuen ...	6
Kapitel 1 – Einleitung und Überblick	8
Kapitel 2 – Reue als Gegenstand psychologischer Forschung	16
2.1 Reue zwischen Dissonanz und Reaktanz	16
2.2 Reue aufgrund kontrafaktischer Simulationen	23
2.3 Reue als kognitiv elaborierte Emotion	34
2.4 Zusammenfassung	41
Kapitel 3 – Reue im Lichte der Assimilations-Akkommodations-Theorie	43
3.1 Grundzüge der Theorie	43
3.2 Differentialpsychologie der Akkommodation	48
3.3 Reue als mangelnde Akkommodationsbereitschaft	51
3.4 Zusammenfassung	57
Kapitel 4 – Erste Studie: Zielbindung trotz Scheiterns	59
4.1 Fragestellung	59
4.2 Methode	61
4.2.1 Stichprobe	61
4.2.2 Vorgehen und Variablen	61
4.2.3 Versuchsplan	61
4.3 Ergebnisse	63
4.3.1 Vorbereitende Analysen	64
4.3.2 Allgemeinpsychologische Analyse der Zielbindung	64
4.3.3 Differentialpsychologische Analyse der Zielbindung	65
4.4 Zusammenfassung	67
Kapitel 5 – Zweite Studie: Aufwertung ausgeschlagener Alternativen	70
5.1 Fragestellung	70
5.2 Methode	71
5.2.1 Stichprobe	71
5.2.2 Vorgehen und Variablen	72
5.2.3 Versuchsplan	74
5.3 Ergebnisse	74
5.3.1 Vorbereitende Analysen	74
5.3.2 Bivariate Zusammenhänge	75
5.3.3 Attraktivität der beiden Wohnungen	76
5.3.4 Reue und Belastung	77
5.3.5 Irreversibilität und Umwertung: Moderatorbefunde	78
5.3.6 Akkommodative Flexibilität und Reue: Mediatorbefunde	79
5.4 Zusammenfassung	81
Kapitel 6 – Dritte Studie: Festhalten an verpassten Chancen	84
6.1 Fragestellung	84
6.2 Methode	85
6.2.1 Stichprobe	85

6.2.2	Vorgehen und Variablen	85
6.2.3	Versuchsplan	87
6.3	Ergebnisse	87
6.3.1	Bivariate Zusammenhänge	87
6.3.2	Attraktivität der beiden Wohnungen	89
6.3.3	Reue im Rückblick auf die erste Wohnung	90
6.3.4	Akkommodative Flexibilität und Reue: Mediatorbefunde	91
6.4	Zusammenfassung	93
 Kapitel 7 – Vierte Studie: Grübeln über eigene Fehler		 95
7.1	Fragestellung	95
7.2	Methode	96
7.2.1	Stichprobe	96
7.2.2	Vorgehen und Variablen	96
7.3	Ergebnisse	98
7.3.1	Reue in unterschiedlichen Lebensbereichen	98
7.3.2	Bivariate Zusammenhänge	99
7.3.3	Irreversible Reueanlässe und Rumination: Moderatorbefunde	101
7.3.4	Akkommodative Flexibilität und Rumination: Mediatorbefunde	102
7.4	Zusammenfassung	104
 Kapitel 8 – Fünfte Studie: Verzweifelte und wehmütige Reue		 106
8.1	Fragestellung	106
8.2	Methode	107
8.2.1	Stichprobe	107
8.2.2	Vorgehen und Variablen	108
8.3	Ergebnisse	109
8.3.1	Reue in unterschiedlichen Lebensbereichen	110
8.3.2	Handlungsstatus und zeitliche Distanz: Häufigkeitsunterschiede	111
8.3.3	Handlungsstatus und zeitliche Distanz: Reuebezogene Kognitionen	111
8.3.4	Handlungsstatus und zeitliche Distanz: Reuebezogene Emotionen	113
8.3.5	Reuetypen: Bivariate und bedingte Zusammenhänge	115
8.3.6	Reuetypen: Multivariates Zusammenhangsmuster	116
8.4	Zusammenfassung	118
 Kapitel 9 – Sechste Studie: Reue im Lebensrückblick		 121
9.1	Fragestellung	121
9.2	Methode	123
9.2.1	Stichprobe	123
9.2.2	Vorgehen und Variablen	123
9.3	Ergebnisse	125
9.3.1	Reue im Rückblick auf unterschiedliche Lebensbereiche	126
9.3.2	Reue im Lebensrückblick und Wohlbefinden	127
9.3.3	Reue im Lebensrückblick und Lebenszeit: Moderatorbefunde	128
9.4	Zusammenfassung	131
 Kapitel 10–Integration und Diskussion der Befunde		 133
10.1	Zusammenschau der Befunde	133
10.2	Methodische Anmerkungen	139
10.3	„Glücklich ist ...“ – Funktionalität und Rationalität der Reue	145
 Literaturverzeichnis		 148

Nichts bereuen ...

... *ist aller Weisheit Anfang*; diesen Aphorismus aus der Feder Ludwig Börnes hat mir Herr Professor Jochen Brandtstädter, der Betreuer meines Dissertationsprojektes, gesteckt, als ein Ende dieser Arbeit noch nicht in Sicht war. Habe ich seinerzeit etwa den Eindruck eines reuigen Doktoranden erweckt? Wohl kaum, es ging vermutlich um Inhaltliches: Vor dem Hintergrund seiner, Brandtstädters, Handlungs- und Bewältigungstheorie kann man Börnes Ausspruch einiges hinzufügen. Das habe ich mit der vorliegenden Arbeit versucht.

Mein besonderer Dank gilt Herrn Professor Brandtstädter. Er hat die Entwicklung meiner Doktorarbeit, und darüber hinaus auch meine Orientierung innerhalb der Psychologie entscheidend beeinflusst. Neben Herrn Brandtstädter danke ich Frau Professorin Sigrun-Heide Filipp herzlich für die Begutachtung dieser Arbeit. Herr Professor Klaus Rothermund hat mir stets weitergeholfen, wenn es um Fragen der Datenauswertung ging.

Waldemar Kühn, mein Kollege vom Büro nebenan, und ich haben oft über unsere Dissertationsprojekte diskutiert; das war sehr produktiv und hat immer Spaß gemacht. Während gemeinsamer sportlicher Ertüchtigungen habe ich mit meiner Kollegin und Nachbarin Anne-Kathrin Mayer auch über Psychologisches räsioniert, was nicht nur der Pulskontrolle diene. Privat und fachlich war mir mein Freund Andreas Krebs ein unersätzlicher Gesprächspartner; er hat außerdem Stil und Rechtschreibung der Arbeit überprüft. Die Korrektur korrigierte nochmals Brigitte Goerigk-Seitz. – Euch allen lieben Dank!

Ohne studentische Mithilfe hätte ich nicht die breite Datengrundlage. Danken möchte ich Martina Häfner, Christine Mehnert, Annette Steier, Katharina Völkering und Petra Windthorst (Studie 1), Björn Bottler, Mara Köthke, Jens Kronschabel, Rasmus Oertel, Melanie Schmauder und Ester Schoch (Studie 2), Annika Braun, Anna-Lisa Immig, Katharina Kohl, Tobias Weigl und Stefan Rögele (Studie 3) sowie Eva Jansen (Studie 5). An dieser Stelle sei mir, ganz unbescheiden, ein Lob auf Humboldts Ideal der Einheit von Forschung *und* Lehre gestattet!

Zu Dank bin ich auch den vielen Studierenden und Seniorinnen und Senioren verpflichtet, die großzügiger Weise an meinen Studien teilgenommen haben. Die heitere Stimme einer älteren Dame ist mir noch im Ohr: Nachdem sie den Fragebogen (Studie 6) bearbeitet hatte, rief sie mich an und meinte lakonisch, ihr Leben liege bereits hinter ihr, was solle sie denn da noch groß bereuen? Sie hat die Grundannahme meiner Arbeit auf den Punkt gebracht; das nennt man wohl ökologische Validierung!

Teilnahmehonorare und Versandkosten, die in der sechsten Studie anfielen, hat der Forschungsfonds der Universität Trier getragen. Das ist angesichts der momentanen Finanzmisere an deutschen Universitäten bemerkenswert und bestätigt die auch in anderen Zusammenhängen erlebte Kollegialität an einer kleinen, feinen Universität.

Nicht zuletzt ein herzliches Dankeschön meiner Familie, – auch dafür, dass sie mich mal mehr, mal weniger dezent daran erinnerte, dass eine Doktorarbeit, wie jedes andere Projekt im Leben, Anfang *und Ende* haben muss. Das war's also.

Trier, April 2005

Dirk Kranz

Kapitel 1

Einleitung und Überblick

Im Mittelpunkt meiner Arbeit steht ein Gefühl, von dem wir am liebsten mit einem vorangestellten „ohne“ sprechen: die Reue. – Was ist mit „Reue“ genau gemeint? Dem *Deutschen Wörterbuch* der Gebrüder Grimm (1865/1999) zufolge

„war die ursprüngliche bedeutung gram, kummer, betrübnis, schmerz um etwas verlorenes, namentlich auch um einen verstorbenen. [...] aus dieser allgemeinen bedeutung entwickelte sich die eingeeengte: schmerz über etwas, das durch eigene schuld geschehen ist und das man nun ungeschehen wünscht. diese bedeutung ist in der neueren zeit die allein übliche“.

Die Reue ist also, anders als der Körperschmerz, ein Schmerz *um* oder *über* etwas. Diese Gerichtetheit kennzeichnet sie als Emotion. Der *Gegenstand* gehört, wie man im Anschluss an Ludwig Wittgenstein (1984) sagen kann, zu ihrer *Grammatik*:

„Was interessiert mich an der Reue des Anderen? Seine Einstellung zu der Handlung. [...] Man nennt die Reue einen Schmerz der Seele, weil die Zeichen des Schmerzes denen der Reue ähnlich sind. Wollte man aber ein Analogon zum Ort des Schmerzes finden, so wäre es natürlich nicht die Seele [...], sondern der *Gegenstand* der Reue“ (§307; Hervorhebung im Original).

Die Reue kann sich auf Missetaten und Misserfolge, d.h. auf wert- wie zweckbezogenes Fehlverhalten richten. Sie ist eine besondere Form des Bedauerns, da sie eine selbstbezogene Verantwortlichkeitszuschreibung impliziert: Bereuen heißt *eigene* Fehler bedauern, nicht fremde Versäumnisse und auch nicht widrige Umstände. Der Schmerz der Reue beruht auf der Einsicht, dass man sich nicht verhalten hat, wie man dies rückblickend hätte tun *können* und *sollen*. Wer bereut, bezweifelt weder die Möglichkeit noch den Vorrang damaliger Alternativen. Kennzeichen einer jeglichen Reuesituation ist, dass dem jetzigen Ich als bewertendem Subjekt ein entfremdetes früheres Ich als entscheidendes, handelndes Objekt gegenübersteht. Desweiteren umfasst die Reue lebhaftere Vorstellungen darüber, „was wäre, wenn“. Die Diskrepanz zwischen der vermeintlich besseren und der tatsächlichen Situation schürt wiederum das „Hätte ich doch“, den bitte-

ren Selbstvorwurf. Schließlich wird das Gefühl der Reue durch den Wunsch charakterisiert, den betreffenden Fehler wenn schon nicht ungeschehen, so zumindest wieder gut zu machen. Die Verwirklichung dieses Wunsches beschreibe ich als *tätige Reue*. Jedoch erscheint die Reversibilität des Reueanlasses fraglich; nicht selten muss sie ganz ausgeschlossen werden. Dann kommt die Reue sozusagen zu spät. Sie kann sich verfestigen und Gegenwart wie Zukunft nachhaltig beeinträchtigen. Ein derartiges Gefühl bezeichne ich nachfolgend als *lähmende Reue*.

Die vorliegende Untersuchung behandelt die *Bewältigung* von Reueanlässen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Bereuen *instrumenteller* Fehler. Es geht also weniger um verwerfliches als um nachteiliges Verhalten im Hinblick auf die eigene Person bzw. Entwicklung. Mein Untersuchungsansatz basiert auf der Bewältigungstheorie von Brandtstädter, insbesondere auf deren differentialpsychologischen Aspekten. *Im Kern nehme ich an, dass die Fähigkeit, persönliche Ziele mit verbleibenden Realisierungsmöglichkeiten abzustimmen, vor einer lähmenden Reue schützt.* Flexibilität in der Anpassung von Zielen sollte die Ablösung von irreversiblen Reueanlässen wie auch die Neuorientierung an aussichtsreicheren Vorhaben erleichtern und so einer Verstrickung in die eigene Vergangenheit vorbeugen; kurz: sie sollte zur Bewältigung dessen beitragen, „was nicht mehr zu ändern ist“.

Zum Aufbau der Arbeit: Im folgenden, *zweiten Kapitel* behandle ich drei zentrale psychologische Forschungsrichtungen zur Reue. – Erstens gehe ich auf die Dissonanz- und die aus ihr hervorgegangene Reaktanztheorie ein, welche übereinstimmend postulieren, dass Entscheidungen typischerweise eine Phase des Bereuens nach sich ziehen. Festinger sah in der Reue eine Form der kognitiven Dissonanz, die aufkommt, wenn Vorteile der ausgeschlagenen Alternativen im Zuge der Entscheidungsbewertung wieder bewusst werden. Brehm hingegen war der Auffassung, dass selbst die *eigene* Festlegung auf eine bestimmte Alternative im Nachhinein als Freiheitseinschränkung erfahren und mit Reaktanz beantwortet wird. Die beiden Konsistenztheorien konvergieren wiederum in der Annahme, dass die Reue letztlich dazu motiviert, die Inkonsistenz von zurückliegender Entscheidung und gegenwärtiger Bewertung zu überwinden, d.h. die mentale Balance wiederherzustellen.

Zweitens beziehe ich mich auf die *social cognition*-Forschung. Reue wird hier als eine belastende Auseinandersetzung mit besseren *möglichen Welten*, als ein kontrafaktischer Aufwärtsvergleich mit ausgeprägt affektiver Komponente aufgefasst. Allen voran hat sich Kahneman im Rahmen seiner Normtheorie mit der mentalen Erfassung (*framing*) reuehaltiger Situationen beschäftigt. Seine Annahme, dass Tun stärker bereut wird als Unterlassen, weil die kontrafaktische Alternative leichter zu konstruieren ist, stimuliert die Forschung seit nunmehr zwanzig Jahren und hat durch Gilovich eine bemerkenswerte entwicklungspsychologische Ergänzung erfahren. Aufschlussreich sind weiterhin Arbeiten von Roese und Markman, die unter handlungs- und emotionsregulatorischen Gesichtspunkten auf adaptive Funktionen kontrafaktischer Vergleiche abheben.

Drittens behandle ich zwei emotionspsychologische Ansätze zur Reue. Fruchtbar erscheinen mir zum einen *appraisal*-theoretische Arbeiten in der Tradition Arnolds, die auf Bewertungen fokussieren, welche Emotionen zugrunde liegen. Dabei wird zu klären sein, inwieweit diese basalen Kognitionen emotionsinhärent oder -kontingent und damit von *empirischer* Relevanz sind. Zum zweiten zähle ich die Reue zu den *self-conscious emotions* und beziehe mich auf die noch junge Ehe von Emotions- und Selbstforschung, wie sie etwa von Fischer und Tangney gestiftet wird. Reue gilt demnach als eine emotionale Komponente normativer Bezugssysteme (Regeln, Erwartungen, Ansprüche, Ideale usw.), die im Laufe der Sozialisation vermittelt und internalisiert werden. Vor diesem ontogenetischen Hintergrund, der sich durchaus in die phylogenetische Tiefe erweitern lässt, wird nochmals klar, warum wir die Reue als eine *kognitiv elaborierte* Emotion ausweisen.

Der bewältigungs- und differentialpsychologische Bezugspunkt meiner Arbeit ist die Assimilations-Akkommodations-Theorie von Brandtstädter. Ihr zufolge werden zwei Arten der Überwindung von Zieldiskrepanzen unterschieden: aktive Zielverfolgung (*Assimilation*) und mentale Zielanpassung (*Akkommodation*). Im *dritten Kapitel* stelle ich diese Theorie vor und zeige ihre Bezüge zu Motivation und Emotion im Allgemeinen sowie zur Reue im Besonderen auf. Die Reue deutet auf ein Festhalten an Zielen hin, die man bisher nicht erreicht hat, wengleich dies möglich gewesen wäre, und die man vielleicht auch in Zukunft nicht errei-

chen wird. Der letzte Fall, das endgültige Scheitern, lenkt die Aufmerksamkeit auf die akkommodative Bewältigung von Zieldiskrepanzen. Die Anpassung von Zielen an begrenzte Handlungsressourcen und situative Beschränkungen sollte einem Bereuen irreversibler Fehler und unwiderruflich verpasster Chancen entgegenwirken und eine akzeptierende, gelassene Haltung erleichtern. Diese Art der Emotionsregulation darf aber nicht als ein *intendiertes* Verhalten missverstanden werden. Das brächte handlungstheoretische Inkonsistenzen, nämlich einen infiniten Regress von Intentionen auf wiederum übergeordnete Intentionen, hervor und wäre mit dem Passivcharakter von Emotionen unverträglich: Ich entscheide mich nicht für oder gegen ein bestimmtes Gefühl, sondern dieses widerfährt mir oder auch nicht. Insofern wäre das „Ich bereue“ treffender als ein „Es reut mich“ zu formulieren. Rekurrierend auf das Akkommodationskonstrukt beschreibe ich Reue in festgefahrenen Situationen als einen Widerstand innerhalb der psychischen Adaptationsmechanik. Im Hinblick auf die empirischen Studien spielen interindividuelle Unterschiede der Akkommodationsbereitschaft eine wichtige Rolle; ihnen gebe ich daher ein besonderes Gewicht.

Ausgestattet mit diesem theoretischen Rüstzeug stelle ich im *vierten Kapitel* eine erste empirische Studie vor. Sie beruht auf der Szenarienmethode und behandelt Dynamiken der postaktionalen Zielbindung und -ablösung. In den Szenarien wurden gewöhnliche Unternehmungen von studentischen Probanden – etwa die Ausrichtung einer Feier oder eine gute Prüfungsleistung – und diesbezügliche Schwierigkeiten dargestellt. Experimentell variiert wurden erstens die Zielbarriere, bei der es sich entweder um einen eigenen Fehler oder um widrige Umstände handelte, und zweitens die Zielerreichung, die erfolgreich war oder aber unwiederbringlich scheiterte. Von besonderer Relevanz ist die Konstellation des selbstverschuldeten und irreversiblen Misserfolgs; sie bildet den Nährboden einer – wie ich argumentiere: dysfunktionalen, weil aussichtslosen – Reue. Inwieweit in dieser Bedingung die Zielbindung als Indikator des Bereuens stabil bleibt oder gar zunimmt, soll unter Berücksichtigung der Disposition zur flexiblen Zielanpassung untersucht werden.

Das *fünfte Kapitel* beschreibt ein zweites Experiment, in dem ein Entscheidungsprozess, die Wahl einer neuen Wohnung, simuliert wurde. Zu Beginn sollten sich

die Probanden für eine von zwei ähnlich attraktiven Wohnungen entscheiden, und zwar entweder vorläufig oder verbindlich. Daraufhin wurden sie über einen Nachteil ihrer Wahl informiert, nämlich anstehenden Baulärm in der Nachbarschaft. Abschließend wurden Attraktivitätseinschätzungen der beiden Wohnungen sowie Einschätzungen der Reue und der Belastung durch Baulärm erhoben. Unter Bewältigungsgesichtspunkten sollten Nachteile einer Option weniger ins Gewicht fallen, wenn man sich bereits verbindlich darauf festgelegt hat. In einer solchen Situation sollte sprichwörtlich das halb volle, nicht das halb leere Glas gesehen werden. Diese Akkommodation, die dem Bereuen entgegensteht, wird vor allem bei Probanden erwartet, denen es generell leicht fällt, eigene Ansprüche den jeweiligen Gegebenheiten anzupassen.

Im *sechsten Kapitel* geht es in einem dritten Experiment um die Bewertung verstaner und noch offener Handlungsoptionen sowie das Ausmaß des Bereuens im Rückblick auf die verpasste Chance. Das zugrunde liegende Szenario greift wiederum die Wohnungssuche auf und kontrastiert eine kontrafaktische mit einer faktischen Option: Einer äußerst attraktiven, nach zu langem Zögern aber anderweitig vergebenen Wohnung wurde eine weniger attraktive, immerhin noch freie Wohnung gegenübergestellt. Unter Bewältigungsgesichtspunkten ist es vor allem aufschlussreich zu vergleichen, inwieweit sich mehr und weniger flexible Personen in der Reueeinschätzung der vergebenen Wohnung sowie in den Attraktivitätseinschätzungen der beiden Wohnungen unterscheiden. Für eine *lähmende* Reue charakteristisch ist, verstrichenen Optionen nachzuhängen und sich neuen zu verschließen. In dieser Untersuchung wird neben der Ablösung von irreversibel blockierten Zielen die Neuorientierung als zweite Komponente akkommodativer Bewältigung thematisiert.

Anschließend steht im *siebten Kapitel* das reuevolle Ruminieren über reversible und irreversible eigene Fehler im Vordergrund. Die Studie fokussiert auf reale statt – wie bisher – hypothetische Reueanlässe. Mittels Fragebogen wurden die Teilnehmer gebeten, einen vergangenen Fehler zu schildern, den sie aus heutiger Sicht bereuen, und die Reversibilität dieses Fehlers einzuschätzen. Weiterhin wurden Ruminations Tendenzen im Hinblick auf den Reueanlass erhoben. Das Ausmaß ruminativer, um den Fehler kreisender Gedanken wurde als Indikator der

reuebezogenen Belastung herangezogen. Wenn wenig oder gar keine Möglichkeiten gesehen werden, den vergangenen Fehler wieder umzukehren, sollte die Reue vor allem für Probanden mit einer gering ausgeprägten akkommodativen Flexibilität hoch belastend sein. Umgekehrt sollten flexible Probanden eher geneigt sein, mit irreversiblen Fehlern ihren inneren Frieden zu schließen; sie sollten darüber weniger ins Grübeln geraten.

Auch die empirische Studie des *achten Kapitels* basiert auf Daten zu autobiographischen Reueanlässen. Im Mittelpunkt stehen Beziehungen zwischen bereutem Tun und Unterlassen, der zeitlichen Distanz des Reueanlasses und unterschiedlichen emotionalen Färbungen der Reue. Insbesondere interessiert, ob das Bereuen zeitlich distaler Unterlassungen einen stärker wehmütigen als verzweifelten Charakter aufweist. Ein wehmütiges Bereuen angesichts lange zurückliegender und damit zunehmend irreversibler Versäumnisse kann im Sinne akkommodativer Bewältigung gedeutet werden: Man malt sich aus, was hätte sein können, wenn man einstige Gelegenheiten genutzt hätte, ohne damit den Blick auf Gegenwart und Zukunft zu schwärzen. Folglich sollten Probanden mit einer hohen Fähigkeit der flexiblen Zielanpassung stärker zur wehmütigen, weniger zur verzweifelten Reue neigen, wenn sie sich mit zwischenzeitlich verpassten Chancen auseinandersetzen.

Die bisher vorgestellten Studien wurden mit studentischen Stichproben durchgeführt. Im Mittelpunkt der letzten Untersuchung, dargestellt im *neunten Kapitel*, steht das Gefühl der Reue im Kontext des Lebensrückblicks älterer und alter Menschen. Einerseits wachsen mit dem Alter die Anlässe, eingeschlagene bzw. ausgelassene Entwicklungspfade zu bereuen, andererseits stellt – wie dies seit Beginn der gerontopsychologischen Forschung immer wieder betont wird – die Akzeptanz des eigenen Lebens, einschließlich seiner Schattenseiten, eine zentrale Entwicklungsaufgabe des Alters dar. Angesichts einer sich zunehmend in die Vergangenheit verlagernden Zeitperspektive wird in der letzten empirischen Studie untersucht, inwieweit Gefühle der Reue den persönlichen Lebensrückblick kennzeichnen und ob derartige Zusammenhänge durch akkommodative Bewältigungskompetenzen moderiert werden. Zusätzlich zum chronologischen Alter wird der antizipierte Zukunftshorizont im Sinne der verbleibenden Lebenszeit als

eine zweite, subjektive – und damit möglicherweise *psychologisch* gehaltvollere – Altersvariable hinzugezogen. Eine versöhnliche Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte erscheint gerade vor dem Hintergrund einer spürbar ausrinnenden Lebenszeit adaptiv.

Im abschließenden *zehnten Kapitel* versuche ich die Befunde aus den sechs Studien zu integrieren und unter methodischen wie inhaltlichen Gesichtspunkten zu diskutieren. Die gewählten experimentellen und idiographischen Verfahrensweisen werden vor dem Hintergrund grundsätzlicher Schwierigkeiten der empirischen Emotionsforschung erörtert. Aus handlungs- und bewältigungstheoretischer Perspektive geht es dann um die *Funktionalität* der Reue: Welchen Stellenwert hat dieses Gefühl im Hinblick auf die individuelle Handlungs- und Entwicklungsregulation und das seelische Wohlbefinden? Abschließend lehne ich mich ein Stück weit aus dem Fenster der Psychologie und gehe der Frage nach, inwieweit wir Reue unter *Gesichtspunkten der Rationalität* bewerten können. Es geht nicht um die Vernünftigkeit von Emotionen bzw. von Reue *an sich*, sondern um die – wie ich meine – ergiebigeren Frage, *unter welchen Bedingungen* Gefühle (der Reue) vernünftig sind.

Am Ende dieser Einleitung möchte ich zwei sprachlichen Verwirrungen vorbeugen; die eine bezieht sich auf die englisch-deutsche Übersetzungsschwierigkeit des Reuebegriffs, die andere auf die Doppeldeutigkeit des psychologischen Reuekonzepts. – Die meisten theoretischen wie empirischen Arbeiten, auf die ich nachfolgend rekurriere, sind in englischer Sprache verfasst. In ihnen ist fast ausnahmslos von *regret* die Rede. Dies bedeutet sowohl „bedauern“ *als auch* „bereuen“. Studien zum Begriffsgebrauch verweisen allerdings darauf, dass sich *regrets* in der Regel auf *eigene* Fehler beziehen (vgl. Kapitel 2.3). Damit liegt die spezifischere Übersetzung „bereuen“ statt „bedauern“ nahe. Für den Begriff des „Bereuens“ wiederum finden sich drei Übersetzungsmöglichkeiten: *remorse*, *repentance* und *regret*. Die ersten zwei Begriffe haben eine stark moralische oder religiöse Konnotation im Sinne von „Schuld“ und „Sünde“. Wie oben dargelegt, geht es in der vorliegenden Arbeit allenfalls am Rande um *diese* Art des Bereuens.

Bisweilen wird in der Psychologie auch *im Vorfeld* von Entscheidungen und Handlungen von Reue gesprochen (*anticipated regret*). Damit knüpft man an den mikroökonomischen Ansatz der *regret theory* an. Ihmzufolge fragt man sich schon vor der Wahl einer bestimmten Alternative, inwieweit man den Ausschluss der anderen Alternativen einmal bereuen könnte. Führt man dieses Kalkül für alle Optionen durch, wird man sich letztlich für die möglichst vorteilhafte Alternative mit dem geringsten Reuepotential entscheiden. Die Besonderheit dieses *rational choice*-Ansatzes liegt darin, dass dem Prinzip der Nutzenmaximierung das der Reueminimierung hinzugefügt wird. Diese *vorweggenommene* Reue spielt in der vorliegenden Arbeit allerdings eine zweitrangige Rolle; ich halte mich vielmehr – und soweit nicht anders hervorgehoben – an das eingangs skizzierte, alltags-sprachliche Verständnis von Reue als *rückblickend*-bewertender Emotion.

Kapitel 2

Reue als Gegenstand psychologischer Forschung

2.1 Reue zwischen Dissonanz und Reaktanz

Entscheidungen bedürfen der *Alternativen*, bei denen sich schon aus begrifflichen Gründen jeweils positive wie negative Aspekte unterscheiden lassen. Alternativen sind nicht nur *vor* Entscheidungen, in der Phase der *Entscheidungsbildung*, sondern auch *nach* Entscheidungen, in der Phase der *Entscheidungsbewertung*, (wieder) verfügbar und können hier wie dort zu psychischen Konflikten führen. Es ist offensichtlich der zweite Fall, bei dem Reue aufkommen kann. In seiner *Theorie der kognitiven Dissonanz* beschäftigte sich Festinger (1957, 1964) ausführlich mit postdeziisonalen Konflikten. Er postulierte, dass nahezu jede getroffene Entscheidung einen Spannungszustand, d.h. *kognitive Dissonanz*, erzeuge, weil gewählte Alternativen stets im Lichte der positiven Aspekte von abgewählten Alternativen bewertet würden. Die jeweilige Dissonanzstärke hängt nach Festinger im Wesentlichen von der *Wichtigkeit* der getroffenen Entscheidung und der *Attraktivität* der abgewählten Alternativen ab.

Die Dissonanztheorie ist motivationspsychologisch angelegt. Mit der kognitiven Dissonanz wächst der Druck, diese an Stellen mit geringem Änderungswiderstand, also auf eine möglichst sparsame Art zu reduzieren. Auf abstrakter Ebene geht es bei der postdeziisonalen Dissonanzreduktion um die Addition entscheidungskonsonanter und die Subtraktion entscheidungsdissonanter Kognitionen. Konkret nannte Festinger (1957) vier Möglichkeiten des Dissonanzabbaus nach Entscheidungen. Die *aktive Rücknahme* besteht darin, im zweiten Anlauf eine zuvor ausgeschlagene Alternative zu wählen und damit die erste Entscheidung zu revidieren. Bei der *mentalen Rücknahme* wird die eigene Verursachung der aktuellen Situation dementiert und so die Entscheidung rückwirkend aufgehoben. Eine dritte Möglichkeit der Dissonanzreduktion, die Festinger nur am Rande behandelte, besteht in der *Abwertung* der Entscheidungssituation an sich. Schließlich kann postdeziisonale Dissonanz durch eine entscheidungskonsonante *Um-*

wertung im Sinne einer nachträglichen Bekräftigung der getroffenen Wahl abgebaut werden.

Festinger schätzte die erwähnten Prozesse der Dissonanzreduktion als unterschiedlich effektiv ein. Die *aktive Rücknahme* ist nach seiner Ansicht mit erheblichem physischen Aufwand verbunden – nicht zuletzt, weil Dissonanzen nach Entscheidungen in der Regel langsam anschwellen und erst in festgefahrenen, d.h. änderungsresistenten Situationen Reduktionsbestrebungen anstoßen. Die *mentale Rücknahme* wird unter psychischen wie sozialen Gesichtspunkten als kritisch bewertet, da sie die persönliche Autonomie und Haftbarkeit in Frage stellt. Der dritte Reduktionsmechanismus, die *Abwertung* der gesamten Entscheidungssituation, sei auf solche wenigen Entscheidungen begrenzt, die sich im Nachhinein vollends als Fehlgriff herausstellten und deren Bedeutung heruntergespielt werden könne. Die effektivste Art der postdeziisonalen Dissonanzreduktion sah Festinger in der *Umwertung* von Alternativen: Konsonanz wird demzufolge wieder hergestellt, indem die gewählte Alternative aufgewertet und die ausgeschlagene Alternative abgewertet wird (*spreading effect*).

Das klassische Experiment zum *spreading effect* stammt von Brehm (1956): Die Teilnehmer wurden unter dem Vorwand der Konsumforschung gebeten, diverse Haushaltsartikel (Toaster, Lampe, Radio usw.) hinsichtlich ihrer Attraktivität zu bewerten. Als Belohnung durften sie zwischen dem zweit- und neuntattraktivsten oder zwischen dem zweit- und drittattraktivsten Produkt wählen (geringe vs. hohe Dissonanz). Danach wurden kritische Produktinformationen gegeben; das gewählte Produkt wurde allerdings nur in einer Bedingung thematisiert (Information zum gewählten Produkt: ja vs. nein). Über diese experimentellen Bedingungen hinaus wurde in einer zusätzlichen Kontrollbedingung das zweitpräferierte Produkt geschenkt (es bestand also keine Wahlmöglichkeit); anschließend wurde auch über dieses Produkt informiert. Am Ende erfolgte eine zweite Bewertungsrunde. Besonders nach starker Dissonanzinduktion wurden gewählte Produkte aufgewertet, ausgeschlagene Produkte hingegen abgewertet. Dieser Effekt zeigte sich am deutlichsten, wenn zwischen Produktwahl und zweiter Produktbewertung zusätzlich dissonante Informationen zum gewählten Produkt gegeben wurden. In der Kontrollbedingung war hingegen kein Attraktivitätsunterschied zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt feststellbar.

Festinger übersah in seiner frühen Arbeit (1957) zwar nicht, dass im Anschluss an Entscheidungen zuweilen auch abgewählte relativ zu gewählten Alternativen aufgewertet werden, interpretierte diesen umgekehrten *spreading effect* jedoch (noch) nicht als ein Bereuen. Vielmehr ordnete er ihn – in einem gewissen Über-

schwung, wie er später (1964) andeutete – dem Dissonanzabbau statt der Dissonanzentstehung, genauer gesagt: der *mental*en Rücknahme einer Entscheidung, zu. Indem man auf dissonante Entscheidungsaspekte fokussiere, falle es leichter, die eigene Fehlentscheidung im Nachhinein zu leugnen. Angesichts der gravierenden Nachteile stelle sich die Auffassung ein, dass man *diese* Entscheidung schlichtweg nicht getroffen haben könne.

In seiner zweiten und mit der Dissonanztheorie bereits abschließenden Arbeit *Konflikt, Entscheidung, Dissonanz* (1964) revidierte Festinger diese Position. Ausschlaggebend waren nicht zuletzt Befunde seines Schülers Brehm, wonach sich Personen in Wahlsituationen oftmals konträr zu *vorher* geäußerten Vorhaben entschieden (zur Übersicht s. Brehm & Wicklund, 1976). Die zugrunde liegende Präferenzumkehr (*preference reversal*), d.h. die relative Aufwertung ursprünglich ausgeschlagener Entscheidungsalternativen, galt nicht länger als eine – wenn auch ineffektive – Art der Dissonanzreduktion, sondern wurde dieser als Reuephase zeitlich vorgelagert. Das dynamische Verhältnis der Attraktivitäten von gewählter Option und ausgeschlagenen Alternativen beschrieb Festinger später als eine Konvergenz-Divergenz-Sequenz: Nach Entscheidungen erstarken im ersten Schritt dissonante Tendenzen der Präferenzumkehr, die im *regret effect* kulminieren. Schließlich wird diese Dissonanz im zweiten Schritt durch den beschriebenen *spreading effect* wieder aufgelöst (vgl. Abbildung 2.1).

Die erste Untersuchung zur Hypothese der Konvergenz-Divergenz-Sequenz unternahm Walster (1964). Sie legte Rekruten im Rahmen einer Personalauswahl eine Liste mit 10 armeebezogenen Tätigkeitsfeldern vor, die hinsichtlich ihrer Attraktivität einzuschätzen waren. Aufgrund dieser Einschätzungen wurden den angehenden Soldaten zwei Stellen aus dem oberen Präferenzbereich, jedoch nie die primär bevorzugte Stelle, zur Wahl gestellt. Knapp ein Viertel der Probanden wählte die weniger attraktive Stelle (*preference reversal*). Schließlich galt es, die Attraktivität der Tätigkeitsfelder ein zweites Mal einzuschätzen. Dabei wurde *between subjects* der Messzeitpunkt variiert: Die zweite Attraktivitätsbewertung erfolgte unmittelbar, 4, 15 oder 90 Minuten nach der Wahl. Unabhängig von der Konsistenz der Entscheidung mit der ersten Bewertung zeigte sich eine zunehmende Dissonanz in den ersten 4 Minuten (*regret effect*), die bis zum dritten Messzeitpunkt aber wieder abgebaut war (*spreading effect*). Nach 90 Minuten stieg die Dissonanz überraschenderweise wieder leicht an und entsprach dem Niveau zwischen dem dritten und vierten Messzeitpunkt.

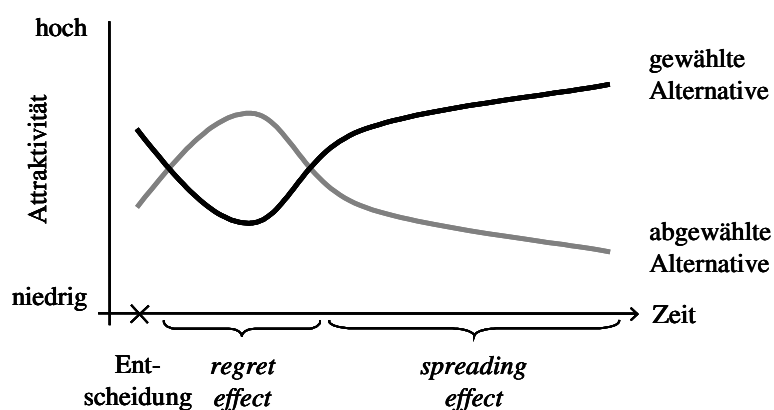


Abbildung 2.1 Postdeziionale Konvergenz-Divergenz-Sequenz (*regret effect* und *spreading effect*) nach Festinger (1964)

Die zeitliche Sequenz von *regret effect* und *spreading effect* war auch in Nachfolgestudien nur schwer oder gar nicht fassbar (zur Zusammenfassung s. Brehm & Wicklund, 1976). Dies liegt zum Teil an immanenten Schwierigkeiten. So ist im Einzelfall nämlich nicht vorherzusagen, wann genau Konvergenz- und wann Divergenzeffekte einsetzen; dementsprechend ist es schwierig, die kritischen Messzeitpunkte zu treffen. Weiterhin erschweren Tendenzen der positiven und konsistenten Selbstdarstellung die – wenn auch vorübergehende – Anerkennung einer *Fehlentscheidung*. Grundlegender als diese Erhebungsschwierigkeiten erscheint die Frage, ob die postulierte Dynamik für *jede* Entscheidung gilt. Schließlich entscheidet man sich in der Regel *vernünftigerweise* für oder gegen eine bestimmte Alternative; das Bereuen sollte dementsprechend eine Ausnahme darstellen.

In der weiteren Dissonanzforschung versuchte man, *Bedingungen* zu spezifizieren, die eine präzisere Prognose der Konvergenz-Divergenz-Sequenz erlauben. So sollten die Attraktivität und Salienz der abgewählten Alternativen dissonanzverstärkend wirken, umgekehrt sollten die Exklusivität und Irreversibilität einer Entscheidung die Dissonanzreduktion erleichtern. Diese Bedingungen, die bereits auf funktionale Aspekte kognitiver Dissonanz (-reduktion) hindeuten, spielen auch in meinen empirischen Studien eine wichtige Rolle und sollen im Folgenden daher näher betrachtet werden.

(a) *Attraktivität und Salienz der abgewählten Alternativen.* Nach Festinger (1964) sollte die postdezionale Dissonanz im Sinne des *regret effect* besonders ausgeprägt sein und lange andauern, wenn gewählte und abgewählte Alternative(n) in etwa gleich attraktiv und Vorteile der abgewählten Alternative hoch verfügbar sind. Brehm und Wicklund (1970) fanden hingegen gegenteilige Effekte. Aber auch diese Befunde waren dissonanztheoretisch integrierbar: Wo schnell Dissonanz reduziert wird, muss sie wohl besonders stark gewesen sein. Damit tritt eine fundamentale Schwäche der Dissonanztheorie zu Tage: Wenn sowohl die Aufwie auch die Abwertung abgewählter Alternativen auf – anhaltende oder abgebaute – Dissonanz hinweisen, scheint die Theorie in diesem Punkt immun gegenüber empirischer Evidenz zu sein.

Brehm und Wicklund (1970) legten Studierenden im Rahmen einer hypothetischen Personalauswahl Beschreibungen von zwei Bewerbern vor. Dabei handelte es sich entweder um zwei deutlich unterschiedlich qualifizierte oder um zwei etwa gleich qualifizierte Bewerber (Dissonanz: gering vs. hoch). Nach der Auswahl wurde das Informationsmaterial bis auf eine entscheidungsdissonante Information wieder eingesammelt. In einer dritten Bedingung konnten die Teilnehmer zwischen den gleichqualifizierten Bewerbern wählen, anschließend wurden jedoch *alle Informationen* wieder eingesammelt (hohe Dissonanz, geringe Salienz). Zum Schluss wurden unter dem Vorwand, die Messgüte von Personalbeurteilungen zu erhöhen, im Minutenabstand 10 weitere Präferenzurteile erbeten. Vergleicht man die Umwertungen in Abhängigkeit der Dissonanzvariation (bei jeweils hoher Salienz), so kommt es in der Bedingung der *niedrigen* Dissonanz über alle Messzeitpunkte hinweg zu einem *regret effect*. Bei hoher Dissonanz geht der *regret effect* jedoch in einen *spreading effect* über. Auch die Salienzvariation zeitigt überraschende Effekte: Wo die Dissonanz *hochsalient* ist, kommt es zum Wechsel von *regret effect* zu *spreading effect*, wo keine derartige Salienz vorliegt, bleibt der *regret effect* hingegen stabil.

(b) *Exklusivität von Alternativen und Irreversibilität der Entscheidung.* Die Unvereinbarkeit von Alternativen sollte die Dissonanzreduktion nach Entscheidungen begünstigen. Wird hingegen eine Entscheidung mit dem Kalkül getroffen, dass die Wahl einer Alternative nicht zwangsläufig mit der Abwahl der anderen Alternativen einhergeht, sollte sich im Anschluss an die Wahl ein *regret effect* stabilisieren. Schließlich gilt es in diesem Fall, die Vorteile der zunächst ausgeschlagenen Optionen im Auge zu behalten, um sie bei nächster Gelegenheit zu verwirklichen. Diese Annahme konnte Jecker (1964) mit einer empirischen Studie bestätigen.

Er ließ Studentinnen im Rahmen einer vermeintlichen Marktforschung Popmusik-Schallplatten bewerten. Danach wurden – als Aufwandsentschädigung – zwei Platten aus dem mittleren Präferenzbereich zur Wahl gestellt. Zwei Gruppen teilte man vor der Wahl mit, dass noch Platten übrig seien und man 19 bzw. nur einer von 20 Versuchspersonen auch die zweite Platte noch schenken könne; in einer dritten Kontrollbedingung wurde auf diese Information verzichtet (Exklusivität der Entscheidung: gering vs. hoch vs. klar). Unmittelbar nach der Wahl wurden erneut Präferenzurteile erhoben. Nur wenn die Entscheidung einen endgültigen Charakter hatte, wurde das gewählte Produkt aufgewertet (*spreading effect*). Hatte die Entscheidung keinen exklusiven Charakter, d.h. bestand eine – wenn auch geringe – Chance, zusätzlich das zweite Produkt zu bekommen, wurde die gewählte Platte relativ zur einstweilen abgewählten tendenziell abgewertet (*regret effect*).

Ebenso wie die Exklusivität der Alternativen sollte die Irreversibilität der Entscheidung die postdektionale Dissonanzreduktion verstärken. Bei reversiblen Entscheidungen hingegen könnte ein frühzeitiger *spreading effect* leicht zu neuer Dissonanz führen, wenn sich im Nachhinein eine der ausgeschlagenen Alternativen als vorteilhaft erweist. Wird die Entscheidung also *nicht* endgültig getroffen, so wird ein anhaltender *regret effect* angenommen, der, je nach Stärke, eine Entscheidungsrevision einleitet. Einer Studie von Frey, Kumpf, Irle und Gniech (1984) zufolge scheint jedoch ein allgemeiner *spreading effect* vorzuherrschen, der durch die Reversibilität der Entscheidung zwar leicht moderiert, aber nicht im Sinne der Präferenzumkehr „gekippt“ wird.

Schüler sollten Bücher nach ihrer subjektiven Attraktivität beurteilen. Als Dank für die Teilnahme durften die Probanden zwischen zwei mittel-attraktiven Büchern auswählen. Nur in einer Bedingung bestand die Möglichkeit, diese Wahl zu widerrufen. Schließlich wurden wieder Attraktivitätseinschätzungen erhoben, und zwar unmittelbar, eine, drei und zehn Minuten nach der Wahl. Zu allen vier Messzeitpunkten wurden die gewählten Alternativen deutlich positiver eingeschätzt als die abgewählten. Zudem kam es zu einer Wechselwirkung zwischen der Reversibilitätsvariation und dem Messzeitpunkt: Bei irreversiblen Entscheidungen zeigte sich hinsichtlich der Attraktivitätsbewertungen ein klarer *spreading effect*. Der Attraktivitätsvorteil der gewählten gegenüber der abgewählten Alternative verringerte sich hingegen bei reversiblen Entscheidungen. Allerdings wurden abgewählte relativ zu gewählten Büchern zu keinem Messzeitpunkt als attraktiver eingeschätzt (tendenzieller *regret effect*).

Insgesamt ist die empirische Evidenz zum *regret effect* als schwach zu bewerten (zusammenfassend s. Irle & Möntmann, 1978). Auch die Reaktanztheorie – gewissermaßen eine Weiterführung und Ergänzung der Dissonanztheorie durch Brehm (1966) – vermag nicht mehr Licht in die Befundlage zu bringen. Sie bietet allerdings eine anders gelagerte Erklärung des *regret effect*: Mit der Reue wehrt

man sich letztlich gegen den Umstand, dass man sich der möglicherweise besseren Alternativen beraubt, sobald man sich auf eine Option festlegt. Die aufgegebene Entscheidungs- und Handlungsfreiheit kann zuweilen wieder hergestellt werden, indem man sich nachträglich *umentscheidet* (vgl. das Konzept der *aktiven Rücknahme* nach Festinger, 1957). Ist die Wahl allerdings unumkehrbar, läuft die Reue sozusagen ins Leere. Reaktanzeffekte sind dann zwar nicht offensichtlich, aber doch entdeckbar – als Präferenzumkehr. Im Laufe der Zeit sollte diese Reaktanz durch den *spreading effect* allerdings wieder neutralisiert werden.

Dissonanz- und Reaktanztheorie stimmen also in der Annahme einer allgemeinen Konvergenz-Divergenz-Sequenz nach Entscheidungen überein, fokussieren aber auf unterschiedliche Phasen dieser Dynamik. Der *regret effect* erscheint vor allem reaktanztheoretisch verankert: Sich auf eine bestimmte Alternative festlegen, heißt andere Optionen ausschließen. Diese Implikation ist während der *Handlungsausführung* naheliegenderweise weniger verfügbar als im Anschluss daran, in der Phase der *Handlungsbewertung*. Ebenso wie die fremdbestimmte wird auch die eigenbestimmte Festlegung auf eine Alternative als eine Freiheits Einschränkung erfahren, wodurch Reue entsteht. Der *spreading effect* ist hingegen stärker dissonanztheoretisch eingebunden: Dissonanz aufgrund vorteilhafter, aber ausgeschlagener Handlungsalternativen wird – als Reue kaum aufgeflammt – durch eine entscheidungskonsonante Umwertung der Alternativen wieder gelöscht. Mit bekannten Fabelbildern könnte man den Unterschied zwischen der Reaktanz- und der Dissonanztheorie folgendermaßen verdeutlichen: Während man nach der Reaktanztheorie stets Ausschau hält nach den saftigeren Weiden jenseits des Tales, kommt man gemäß der Dissonanztheorie schnell zu dem Schluss, dass die allzu hoch hängenden Trauben zu unreif sind, als dass es sie zu pflücken lohnte (vgl. Elster, 1983).

Bislang wurden *situationale* Bedingungen der postulierten Konvergenz-Divergenz-Sequenz thematisiert. Schon früh untersuchte man auch *personale* Faktoren, die das Aufwallen und Abklingen von Dissonanz bzw. Reaktanz nach Entscheidungen beeinflussen sollten. Der Selbstwert spielte dabei eine entscheidende Rolle (vgl. Gerard, Blevans & Malcom, 1964; Glass, 1964). Mit diesem Ansatz wurden einmal mehr *funktionale* Aspekte der Umwertung von Alternati-

ven unterstrichen. Vor einigen Jahren veröffentlichten Lyubomirsky und Ross (1999) eine bemerkenswerte Studie, derzufolge ein hoher Selbstwert mit der Tendenz korreliert, Alternativen nicht mehr in Frage zu stellen, wenn man sich einmal festgelegt hat. Damit eröffnet sich die Aussicht, dass empirische Unstimmigkeiten zum *spreading effect* und *regret effect* durch die gemeinsame Betrachtung situationaler und personaler Faktoren geordnet werden können.

Lyubomirsky und Ross (1999) baten Studienanfänger um die Evaluation unterschiedlicher *colleges*: während der Bewerbungsphase und drei Monate *nach* der Einschreibung an einer Hochschule. Zusätzlich wurde zum ersten Messzeitpunkt der allgemeine Selbstwert erhoben. Veränderungen der Bewertungen wurden für die Wahl und Zurückweisungen seitens der Studienanfänger, die Ablehnungen seitens der Hochschule und die individuell meist präferierte Hochschule getrennt analysiert. Im Fall der gewählten Hochschule zeigte sich eine Wechselwirkung von Messzeitpunkt und Selbstwert: Nur Probanden mit einem ausgeprägten Selbstwertempfinden werteten die gewählte Hochschule über die Zeit hinweg auf. Zweitens ließ sich ein genereller Trend zur Abwertung der ausgeschlagenen Hochschulen nachweisen, der nicht vom Selbstwert moderiert wurde. Drittens zeigte sich eine Abwertung der ablehnenden Hochschulen; hier interagierten wiederum Messzeitpunkt und Selbstwert: Nur Probanden mit einem ausgeprägten Selbstwertempfinden stuften die Attraktivität jener Hochschulen ab, von denen sie abgelehnt wurden. Im letzten Schritt wurde auf Bewertungsveränderungen hinsichtlich der anfänglich bevorzugten Hochschule fokussiert. Probanden mit einem hohen Selbstwertempfinden zeigten bei Aufnahme eine Aufwertung der meistpräferierten Hochschule und bei Ablehnung eine Abwertung. Probanden mit einem geringen Selbstwertempfinden ließen ein gegenteiliges Muster erkennen.

2.2 Reue aufgrund kontrafaktischer Simulationen

Nachdem das Phänomen der Reue in der Sozialpsychologie zunächst aus dissonanz- und reaktanztheoretischer Perspektive erforscht wurde, stützen sich jüngere Arbeiten auf das Konzept der *kontrafaktischen Kognition*. Darunter wird eine simulierte Alternative zur Realität verstanden, die sich logisch als Konditionalsatz, d.h. als Verbindung von Antezedenz und Konsequenz, fassen lässt; z.B.: „*Wenn* ich Biologie anstatt Psychologie studiert hätte, *dann* würde ich heute wohl im Umweltschutz arbeiten“. Hier wird deutlich, dass kontrafaktischen Kognitionen immer plausible Kausalannahmen zugrunde liegen; bisweilen sind sie – vom individuellen Wissenserwerb bis zur institutionalisierten Wissenschaft – auch das Werkzeug strenger Kausalitätsprüfungen (Lewis, 1973; Piaget, 1954;

und bereits Hume, 1739/1978). Im Fall der Reue geht es um die feste Überzeugung, dass sich durch eine alternative Entscheidung oder Handlung eine bessere als die aktuelle Situation ergeben hätte.

Kontrafaktische Kognitionen beziehen sich auf *mögliche Welten*. Obschon auch *präfaktische* Vorstellungen („was *künftig* sein könnte“) einen – zumindest vorläufig – *kontrafaktischen* Charakter aufweisen, soll im Folgenden der Vergangenheitsbezug („was *damals* hätte sein können“) als definierendes Merkmal gelten. Dies impliziert, dass die Antezedenzen unabhängig vom Wahrheitswert der Konsequenzen *stets* falsch sind; auf das Beispiel zurückkommend: „Wenn ich Biologie studiert *hätte* ...“ – jedoch *habe* ich nicht dieses, sondern ein anderes Fach, nämlich Psychologie studiert. Veränderungen infolge kontrafaktischer Kognitionen („ungeschehen machen“) sind – anders als im Fall präfaktischer Kognitionen – *nicht* möglich; hierin besteht im übrigen die Brisanz der retrospektiven im Gegensatz zur prospektiven oder antizipierten Reue (vgl. Kapitel 1).

In der psychologischen *counterfactuals*-Forschung verdient die Normtheorie von Kahneman und Miller (1986) besondere Aufmerksamkeit. Sie integriert kontrafaktische Kognitionen in ein allgemeines Modell der menschlichen Informationsverarbeitung und stellt darüber hinaus emotionspsychologische Bezüge her. Die Normtheorie, die vor allem an Helsons (1964) Konzept des *Adaptationsniveaus* und an Roschs (1973) *Prototypenansatz* anknüpft, zielt auf die Interpretation und Evaluation beliebiger Ereignisse; dies können neben konkreten Objekten und Episoden auch abstrakt-sprachliche Konzepte sein. Hinsichtlich der Reue interessieren selbstverständlich *Ereignisepisoden*, und zwar solche, die das Subjekt – wie sich schließlich herausstellt: zum eigenen Schaden – selbst herbeigeführt, verhindert oder versäumt hat.

Ausgangspunkt der Normtheorie ist die Annahme, dass ein Ereignis in automatisierter Weise Repräsentationen hervorruft, mit denen es verglichen wird. Welche Elemente in einer konkreten Situation mit welcher Stärke verfügbar sind, hängt neben den Ereignismerkmalen auch von situativen und personalen Rahmenbedingungen ab, etwa dem sozialen Kontext oder persönlichen Erfahrungen. Jedes Element wird durch bestimmte Merkmalsausprägungen charakterisiert, die sich

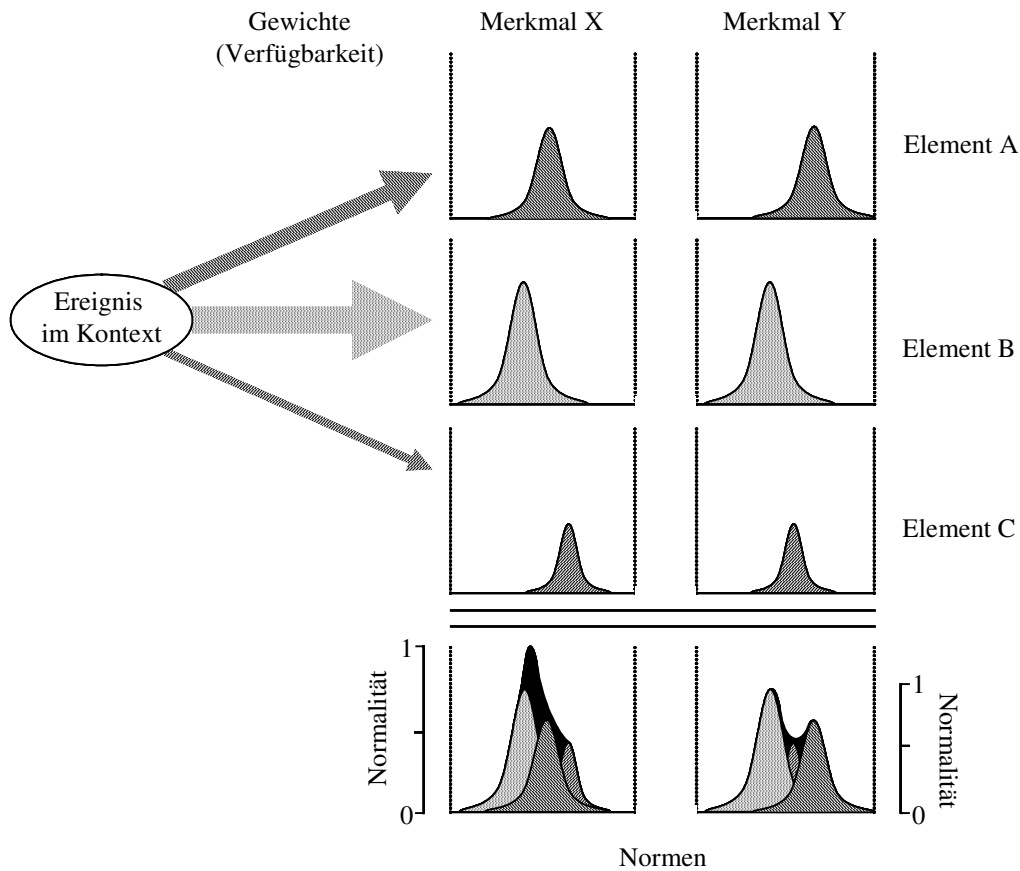


Abbildung 2.2 Informationsverarbeitung nach dem normtheoretischen Modell von Kahneman und Miller (1986)

wiederum als *Normwerte* abbilden lassen. Die Normwerte eines Merkmals werden über die einzelnen Elemente – gewichtet mit deren Verfügbarkeiten – zu *Normalitätswerten* aggregiert. Diese bilden die Kriterien, anhand derer Ereignisse beurteilt werden (s. Abbildung 2.2).

Normalität liegt vor, wenn Ereignisse und Repräsentationen einen hohen Übereinstimmungsgrad aufweisen. Umgekehrt sind *abnormale* Ereignisse solche, die vornehmlich Kontrast- bzw. Alternativrepräsentationen evozieren. Verglichen mit dem Wahrscheinlichkeitskonzept ist das Normalitätskonzept rückwärts- statt vorwärtsgerichtet, denn es gilt: Was uns nicht *überrascht* – anstatt: was wir *erwarten* –, erscheint uns normal. Das Hinzufügen eines neuen Elementes mit hoher Normalitätsamplitude auf einem bestimmten Merkmal senkt nicht die entsprechenden Amplituden anderer Elemente (s. noch einmal Abbildung 2.2),

während ein neues Element die Wahrscheinlichkeit vorhandener Elemente mindert. Normalitätswerte addieren sich im Unterschied zu Wahrscheinlichkeitswerten nicht zu Eins.

Wie wir ein Ereignis wahrnehmen, hängt zusammengefasst vom Bezugsrahmen retrospektiv konstruierter Repräsentationen ab (*backward processing*). Wie aber kommen Repräsentationen von Ereignissen zustande? Kahneman und Miller (1986) unterscheiden zwei Konstruktionsprinzipien: Repräsentationen können aufgrund des erinnerten Wissens (*retrieval of memory representations*) und aufgrund von mentalen Simulationen (*construction of counterfactual alternatives*) gebildet werden. Das zweite Prinzip ist hier von Interesse. Es wurde in einer früheren Arbeit von Kahneman und Tversky (1982) auch als *Simulationsheuristik* bezeichnet: Wir verstehen und bewerten Ereignisse, indem wir uns vorstellen, unter welchen Bedingungen sie anders wären, als sie der Fall sind. Wie beschrieben, geben uns derartige kontrafaktische Szenarien Aufschluss über Kausalbeziehungen und tragen somit zu unserer Orientierung in der Welt wesentlich bei. Da sich diese Simulationen meist auf die *soziale* Welt beziehen, sind sie selten kühle Prozesse der Informationsverarbeitung. Vielmehr weisen sie eine affektive Komponente auf und liegen sogenannten *kontrafaktischen Emotionen* wie Erleichterung, Stolz, Enttäuschung und – nicht zuletzt – Reue zugrunde.

Simulationsheuristiken werden konstruiert, wenn uns Ereignisse als abnormal, d.h. als seinerzeit leicht veränderbar oder – für diese Arbeit besonders relevant – als im Nachhinein besonders veränderungswert erscheinen. Es geht zum einen um solche Ereignisse, deren Verlauf und Ausgang wir uns ohne Mühe anders ausmalen können, – bei denen etwa der Erfolg ganz *nahe* lag oder der Misserfolg nur *knapp* verhindert werden konnte. Zum anderen geht es um Ereignisse, die anders hätten verlaufen bzw. ausgehen können *und sollen*. Das von Kahneman und Miller (1986) vorgestellte Normkonzept weist neben der deskriptiven also auch eine präskriptive Facette auf. Letztere wurde von den Autoren allerdings nicht ausgeführt. Dies ist insofern verwunderlich, als die von ihnen durchaus behandelte Reue lediglich vor dem Hintergrund einer Normabweichung im *präskriptiven* Sinne verständlich wird.

Varianten der Wirklichkeit sind zwar nahezu unbegrenzt vorstellbar, sie kommen uns aber nur selektiv in den Sinn. Kontrafaktische Simulationen basieren auf der Feststellung *signifikanter* Normabweichungen und heben diese im Nachhinein wieder fiktiv auf. Dazu werden nach Kahneman und Tversky (1982) einem realen Ereignis normale Elemente hinzugefügt (*uphill change*), anormale Elemente aus ihm entfernt (*downhill change*), oder es werden anormale Elemente durch normale ersetzt (*horizontal change*). Der *downhill change*, das mentale Entfernen eines außergewöhnlichen oder, so ist im Hinblick auf die Reue hinzuzufügen, *unerwünschten* Gliedes aus einer Ereigniskette, wird als die häufigste Art des kontrafaktischen Denkens beschrieben, da sie dem Sparsamkeitsprinzip der menschlichen Informationsverarbeitung am besten entspricht.

Das Konzept der Simulationsheuristik und das daraus resultierende normtheoretische Modell haben eine rege Forschungsaktivität begründet, die sich auf Bedingungen und motivationale wie emotionale Folgen von kontrafaktischen Kognitionen richtet. Hinsichtlich der Reue dominiert in der *counterfactuals*-Forschung nach wie vor eine Fragestellung, die auch in dieser Arbeit relevant wird (vgl. Kapitel 7): Werden *realisierte* Handlungen (*commissions*) öfter bzw. stärker bereut als *Handlungsunterlassungen* (*omissions*)? Grundsätzlich kann man jedes bereute Tun von x als ein bereutes Unterlassen von y darstellen. Hier geht es um psychologische Implikationen, nämlich Häufigkeit und Intensität der Reue, die sich alleine aus dem wahrgenommenen Handlungsstatus des zugrunde liegenden Fehlers, also unabhängig von den Konsequenzen ergeben. Wie Gewinn und Verlust werden Tun und Unterlassen als unterschiedliche mentale Erfassungen (*frames*) äquivalenter Entscheidungen aufgefasst (Tversky & Kahneman, 1982; vgl. auch Kühberger, 1995; Levin, Schneider & Gaeth, 1998).

Die erste Studie zum Zusammenhang von Handlungsstatus und Reue stammt von Kahneman und Tversky (1982). Sie legten Versuchspersonen folgendes Szenario vor: „Herr Paul ist Aktionär des Unternehmens A. Während des vergangenen Jahres hat er sich immer wieder überlegt, ob er seine Aktien in Aktien des Unternehmens B eintauschen soll. Er hat sich letztlich dagegen entschieden. Mittlerweile hat sich herausgestellt, dass er 1200 Dollar gewonnen hätte, wenn er zu Aktien des Unternehmen B gewechselt wäre. Herr George war Aktionär des Unternehmens B. Im vergangenen Jahr tauschte er seine Aktien in Aktien des Unternehmens A ein. Mittlerweile hat sich herausgestellt, dass er 1200 Dollar gewonnen hätte, wenn er die Aktien

des Unternehmens B gehalten hätte. Wer empfindet größere Reue – Herr Paul oder Herr George?“. Eine überwältigende Mehrheit der Versuchspersonen benannte Herrn George (92%).

Aufgrund der Normtheorie lässt sich der sogenannte *action effect*, die geschilderte Asymmetrie zwischen *commission regrets* und *omission regrets*, aufklären: Stellt sich ein Tun im Nachhinein als falsch heraus, so ist das kontrafaktische Szenario, d.h. die *schlichte* Unterlassung, leicht verfügbar (*downhill change*). Dagegen ist es aufwändiger, sich eine Alternative zur Unterlassung, d.h. ein *bestimmtes* Tun vorzustellen (*uphill change*). Die Verfügbarkeit kontrafaktischer Simulationen extremisiert nach Kahneman und Miller (1986) die emotionale Bewertung des faktischen Ereignisses (*emotional amplification*). Daher sollte die Reue über falsche Taten nicht nur häufiger vorkommen, sondern auch als belastender erlebt werden als diejenige, die sich auf Unterlassungen richtet.

Wenngleich der *action effect* oftmals repliziert wurde (vgl. etwa Baron & Ritov, 1994; Connolly, Ordóñez & Coughlan, 1997; Landman, 1987), kamen auch methodische wie inhaltliche Zweifel auf. Da die Befunde fast ausnahmslos auf Szenarienstudien mit intraindividuellen Vergleichen zweier Protagonisten – der eine wurde aktiv, der andere blieb inaktiv – beruhen, haben N'gbala und Branscombe (1995, 1997) eine gewisse methodische Einseitigkeit durch die Beschränkung auf den Szenarienansatz beanstandet und insbesondere auf die Gefahr von Messverzerrungen wegen der durchgängig verwendeten *within subjects-designs* hingewiesen. Darüber hinaus stellten die Autoren die fundamentalere Frage, ob kontrafaktische Kognitionen in den verwendeten Szenarien überhaupt eine Rolle spielten; davon wurde stets ausgegangen, ein direkter Nachweis steht allerdings aus.

Viele Arbeiten der letzten Jahre machen auf moderierende Bedingungen des *action effect* aufmerksam. Roese, Hur und Pennington (1999) konnten etwa zeigen, dass der Regulationsfokus (vgl. Higgins, 1998) Asymmetrien zwischen bereutem Tun und Unterlassen aufklärt. Der *action effect* zeigte sich vor allem bei einem *prevention focus* im Gegensatz zum *promotion focus*. Damit verträglich sind Befunde von Seta, McElroy und Seta (2001), nach denen *trait-* und *state-*artige Handlungsorientierungen, z.B. eine allgemeine Risikobereitschaft oder eine aktuelle Unternehmungslust, den *action effect* aufheben und sogar umkehren können.

Einer Studie von Zeelenberg, van den Bos, van Dijk und Pieters (2002) zufolge spielt die situative Einbettung des Reueanlasses eine zentrale Rolle: In Misserfolgsserien – in Abgrenzung zu *punktuellen* Misserfolgen – werden Unterlassungen intensiver bereut als Taten. Vor diesem Hintergrund verwundert es nicht, dass in vielen *life regret*-Studien, in denen es um erlebte statt vorgestellte Reue geht, keine oder der Normtheorie widersprechende Zusammenhänge zwischen dem Handlungsstatus und der Reueintensität gefunden wurden (s. etwa Davis, Lehman, Silver, Wortman & Thompson, 1995; Feldman, Miyamoto & Loftus, 1999; Sanna & Turley, 1996).

Als integrativ sind wohl die Arbeiten von Gilovich und Medvec (1994, 1995) zu bewerten. Die Autoren zeigten anhand von entwicklungspsychologischen Studien zu *life regrets*, dass verpasste Gelegenheiten im Lebenslauf, d.h. Unterlassungen, stärker bereut werden als ausgeführte Handlungen.

Hattiangadi, Gilovich und Medvec (1995) reanalysierten Daten aus einer der ersten großangelegten Längsschnittstudien, der *Genetic Studies of Genius*, die zu Beginn der 1930er Jahre von Terman initiiert wurde. Zum neunten Messzeitpunkt wurde den inzwischen über 70jährigen Teilnehmern mittels Fragebogen die offene Frage gestellt: „Wenn Sie jetzt auf Ihr Leben zurückblicken: Welche Entscheidungen würden Sie heute anders treffen, wenn Sie noch einmal die Wahl hätten?“. Diese *undoing*-Frage wurde als ein Indikator der Reue im Lebensrückblick gewertet. Ein Fünftel der Stichprobe hat die Beantwortung dieser Frage bemerkenswerterweise abgelehnt. Annähernd ein Drittel der verbleibenden Probanden erwiderte, dass es aus heutiger Sicht nichts zu bereuen gebe. Von den übrigen 345 Probanden gaben 54 % eine Unterlassung und 12 % eine Handlung an, die sie heute am meisten bereuten (34 % der Antworten wurden beiden Kategorien zugeordnet). Diese Verteilung ist signifikant asymmetrisch. Betrachtet man die genannten Unterlassungen bzw. Handlungen, so dominieren bereute Fehler in den Bereichen Ausbildung und Beruf, Leistung und Fürsorge.

Gilovich und Medvec postulierten eine *temporale Asymmetrie des Bereuens*: Kurzfristig wird demnach insbesondere ein falsches Tun bereut. Die damit verbundenen negativen Affekte könnten in der Regel aber schnell wieder reduziert werden, indem der Fehler revidiert oder positive Nebeneffekte verfügbar würden. Langfristig hingegen, so wird angenommen, belaste ein falsches Unterlassen in einem stärkeren Ausmaß, weil ursprünglich wahrgenommene Handlungshindernisse im Nachhinein verblassten oder abgewertet würden und mit zunehmendem zeitlichem Abstand vielfältige günstigere Alternativentwicklungen vorstellbar

seien. Zudem blieben bereute Handlungsunterlassungen im Sinne des Zeigarnik-Effektes langfristig verfügbarer als abgeschlossene Fehlhandlungen.

In einer gemeinsamen Arbeit haben Gilovich, Medvec und Kahneman (1998) eine frühere Annahme Kahnemans (1995) aufgegriffen, derzufolge Reue in unterschiedlichen affektiven Färbungen vorkommt, welche wiederum charakteristische Zusammenhänge mit dem Handlungsstatus und der zeitlichen Distanz des Reuanlasses aufweisen. Die Autoren unterschieden drei Reuetypen: ärgerliche, wehmütige und verzweifelte Reue. Die *ärgerliche Reue* beziehe sich insbesondere auf kürzlich ausgeführte Fehlhandlungen. Zu Beginn walle sie heiß auf, kühle dann aber wieder rasch ab, weil der Fehler entweder ausgeglichen oder, wenn dies scheitere, abgewertet würde. Die *wehmütige Reue* hingegen reiche weiter in die Vergangenheit zurück und beinhalte Vorstellungen, wie das eigene Leben verlaufen wäre, wenn man damalige Vorhaben umgesetzt oder günstige Gelegenheiten genutzt hätte. Ihre affektive Tönung sei ambivalent, sie weise auch Züge angenehmer Fantasien auf. Schließlich wird die *verzweifelte Reue* genannt. Wie die wehmütige Reue beziehe sie sich auf lange zurückliegende Unterlassungen, sei aber Ausdruck einer tiefgehenden Hilflosigkeit und Verbitterung.

Der Ansatz von Gilovich und Medvec (1995) bzw. Gilovich, Medvec und Kahneman (1998) ist insofern wegweisend, als er die Emotion der Reue in einen Bewältigungszusammenhang einbettet; man denke an die ärgerliche Reue, die zunächst sehr stark ist, aber nach der aktiven oder mentalen Auflösung wieder schnell abklingt, und an die wehmütige Reue, die im Unterschied zur verzweifelten Reue einen gemischten, nämlich *bittersüßen* Charakter hat. Das Thema der Bewältigung von Reueanlässen wird in den letzten Jahren wesentlich von Roesse (z.B. Roesse, 1994, 1997; Roesse & Olson, 1995) und Markman (z.B. Markman & McMullen, 2003; McMullen, Markman & Gavanski, 1995) aufgegriffen. Die Autoren untersuchen kontrafaktische Kognitionen und Emotionen unter funktionalen Gesichtspunkten. Im Mittelpunkt steht die Frage, unter welchen Bedingungen „Was wäre wenn“-Vorstellungen dem persönlichen Wohlbefinden und Zielstreben zuträglich sind.

Die Überlegungen Roeses und Markmans basieren auf der Unterscheidung zwischen abwärts- und aufwärtsgerichteten kontrafaktischen Vergleichen (*downward counterfactuals* vs. *upward counterfactuals*): Die aktuelle Situation wird entweder mit einer hypothetisch *schlechteren* oder *besseren* Situation kontrastiert. Diese Differenzierung knüpft an Arbeiten zu sozialen und temporalen Vergleichen an (zum Überblick s. Festinger, 1954; Kruglansky & Mayseless, 1990; Albert, 1977; Ross & Wilson, 2000). Tatsächlich sind die drei Vergleichsdimensionen – kontrafaktisch, sozial, temporal – ineinander verzahnt. So regen soziale Vergleiche häufig erst zu kontrafaktischen Vergleichen an, z.B.: „Hätte ich mich – so wie meine Schwester – für ein Biologiestudium entschieden, dann ...“. Kontrafaktische Vergleiche wiederum sind temporalen Vergleichen insofern verwandt, als dass ihre Komponenten – Antezedenz und Konsequenz – eine *zeitliche* Folge beinhalten, z.B.: „Hätte ich mich *vor Jahren* für ein Biologiestudium entschieden, dann würde ich *heute* im Umweltschutz arbeiten“ (vgl. Markman & McMullen, 2003).

Kontrafaktischen *Abwärts*vergleichen schreiben Roese und Markman vor allem eine befindlichkeitsaufhellende Wirkung zu. Die Vorstellung, dass es noch schlimmer hätte kommen können, lässt die gegenwärtige Lage in einem milderen Licht erscheinen. Hingegen wird kontrafaktischen *Aufwärts*vergleichen – Reue zählt prototypisch dazu – ein primär motivationaler Effekt unterstellt. Der Kontrast mit günstigeren Szenarien pointiert ein bestehendes Defizit und regt dazu an, die eigene Situation zu verbessern. Mehr noch: Aus den Antezedenzen kontrafaktischer Aufwärtsvergleiche lassen sich oftmals konkrete Handlungspläne ableiten. Solche *scripts for the future* (Abelson, 1981; Johnson & Sherman, 1990) sind allerdings nur insoweit zweckmäßig, wie ausreichende Veränderungsspielräume bestehen. Dass dementsprechend vor allem in veränderungsoffenen Verlustsituationen kontrafaktische Aufwärtsvergleiche gezogen werden, zeigten Markman, Gavanski, Sherman und McMullen (1993). Roese (1994) belegte desweiteren die verhaltensverbessernde Funktion kontrafaktischer Aufwärtsvergleiche.

Die Probanden der Studie von Markman et al. (1993) nahmen an einem computersimulierten Kartenspiel „17 und 4“ teil. Nur in einer Bedingung erfolgte die Ankündigung weiterer Spielrunden (Wiederholung: ja vs. nein). Je nach Startkapital (0, 20 oder 5 Dollar) wurde der End-

bzw. Zwischenstand von 5 Dollar als Gewinn, Verlust oder Gleichstand dargestellt (*framing*). Anschließend wurden die oberen Karten der vier Abhebestapel aufgedeckt: Ein weiteres Abheben hätte bei jeweils zwei Stapeln 15 Dollar mehr bzw. 5 Dollar weniger eingebracht. *Vor* der Aufdeckung der vier Stapel äußerten die Probanden, die zum lauten Denken aufgefordert waren, mehr abwärts- als aufwärtsgerichtete kontrafaktische Kognitionen, insbesondere bei Gewinn oder Gleichstand und erwartetem Spielende. *Nach* der Aufdeckung der vier Stapel wurden umgekehrt – und vor allem in der Konstellation von erlittenem Verlust und erwarteter Fortsetzung – mehr aufwärts- als abwärtsgerichtete Kognitionen geäußert. Zusätzlich erhobene Zufriedenheitsmaße unterstützen die Interpretation, dass die relative Häufigkeit abwärtsgerichteter kontrafaktischer Kognitionen mit einer generell höheren Zufriedenheit einhergeht und aufwärtsgerichtete kontrafaktische Kognitionen – gerade wenn eine neue Chance erwartet wird – mit einer verringerten Zufriedenheit verknüpft sind.

Roese (1994) bat seine Probanden, zehn Anagramme zu lösen. Danach sollten sie schriftlich skizzieren, wie man durch das Ergreifen oder Vermeiden bestimmter Maßnahmen (Handlungsstatus: Tun vs. Unterlassen) ein besseres oder schlechteres Ergebnis (Richtung: aufwärts vs. abwärts) erzielt worden wäre. Im nächsten Schritt erfolgte unangekündigt eine zweite Anagramm-Runde. Abschließend wurde eine Selbstwertskala eingesetzt. Die Stichprobe wurde am Skalenmedian geteilt, so dass ein $2 \times 2 \times 2$ *between subjects-design* resultierte. Zusätzlich wurde in einer Kontrollbedingung auf die kontrafaktische Simulation verzichtet. Aus der Anzahl der gelösten Anagramme und der benötigten Lösungszeit wurden *performance scores* berechnet. Haupteffekte auf die Leistungssteigerung zeitigten die Richtung (aufwärts) und der Status (Tun) der kontrafaktischen Kognitionen sowie der dispositionelle Selbstwert (hoch). Insgesamt zeigten die Experimentalgruppen in der zweiten Runde keine besseren Ergebnisse als die Kontrollgruppe. Bei getrennter Analyse waren jedoch die Probanden, die sich fragten, was sie *zusätzlich* zur *Verbesserung* ihres Ergebnisses hätten tun können, in der zweiten Runde denen der Kontrollgruppe überlegen.

Wie im Spiel gibt es auch im Leben zuweilen eine „zweite Runde“, in der sich die Gelegenheit bietet, eine subjektive Fehlentwicklung zu korrigieren. Vorstellungen darüber, was man im Rückblick auf das bisherige Leben hätte anders machen sollen, können für die weitere Entwicklungsplanung genutzt werden und langfristig zu einem befriedigenden Lebenslauf beitragen. Für Frauen im mittleren Alter etwa, die bereuen, sich zu stark in eine traditionelle Familienrolle gefügt zu haben, bietet sich nach der Erziehungszeit oftmals die Chance, den vernachlässigten Lebensbereichen von Weiterbildung und Beruf (wieder) ein stärkeres Gewicht zu geben.

Ziel einer Studie von Stewart und Vandewater (1999) war es, Auswirkungen einer reuevollen Vergangenheitsperspektive auf die künftige Entwicklungsgestaltung zu untersuchen. Zum ersten Messzeitpunkt sollten die ca. 40jährigen Probandinnen die offene Frage beantworten, was

sie im Rückblick auf ihr bisheriges Leben hätten anders machen sollen. Dabei wurde klassifiziert, ob sich die Reuegefühle auf die Wahl bzw. Akzeptanz einer traditionellen Frauenrolle richtete (Rückzug aus dem Berufsleben, Übernahme von Erziehungsaufgaben und Haushaltsführung; *traditional role regrets* vs. *no traditional role regrets*). Zusätzlich wurde der allgemeine Wunsch nach persönlicher Veränderung erhoben. Zum zweiten Messzeitpunkt wurde nach wichtigen Veränderungen der letzten Jahre gefragt und entsprechend die Gruppenbildung *any desired career-relevant changes* vs. *no desired career-relevant changes* vorgenommen. In einem ersten Auswertungsschritt zeigte sich, dass die Äußerung von *traditional role regrets* zwar deutlich mit einem persönlichen Veränderungswunsch, jedoch nicht mit einer *tatsächlichen* Veränderung vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt assoziiert war. Innerhalb der *traditional role regret*-Gruppe wurden schließlich jene Probandinnen verglichen, die Veränderungen in ihrem Leben berichteten vs. nicht berichteten: Frauen, die ihr Bereuen in persönliche Veränderungen überführen konnten, wiesen das höchste psychische wie physische Wohlbefinden auf.

In manchen Lebenslagen sind derartige Veränderungen jedoch ausgeschlossen, weil Verluste nicht mehr auszugleichen sind. Das Grübeln darüber, wie man beispielsweise den tödlichen Verkehrsunfall eines nahestehenden Menschen hätte verhindern können, ändert nichts mehr an diesem Schicksalsschlag. Es kann vielmehr auf dysfunktionale Aspekte kontrafaktischer Aufwärtsvergleiche, mithin sogar auf depressive Tendenzen hindeuten, wie Davis, Lehman, Wortman, Silver und Thompson (1995) zeigten.

Die Autoren befragten Menschen, die vor Jahren ein Kind oder ihren Partner durch einen Verkehrsunfall verloren hatten, ob und in welcher Weise sie über den Unfallhergang nachdachten. Die besondere Aufmerksamkeit galt Vorstellungen, wie der Tod hätte verhindert werden können (*undoing*-Tendenzen). Schließlich wurde auch gezielt gefragt, ob und wie häufig die Probanden jemals daran dachten, dass der Verstorbene noch am Leben wäre, wenn sie sich in irgendeiner Form anders verhalten hätten. *Undoing* erwies sich als eine häufige Art der Auseinandersetzung mit dem Unfalltod eines Nahestehenden (ca. 80%); jeweils zur Hälfte war das eigene Verhalten und das Verhalten des Verstorbenen – nie aber das Verhalten des am Unfall beteiligten Fahrers – Gegenstand des spontanen *undoing*. Mehr als die Hälfte der Probanden bejahten die direkte Frage, ob der Verstorbene noch am Leben wäre, wenn sie sich anders verhalten hätten. Probanden, die aktuell darüber grübelten, wie sie den Unfall hätten verhindern können, zeigten die höchste Belastung und unterschieden sich signifikant von Probanden, die nicht mehr oder noch nie solche kontrafaktischen Aufwärtsvergleiche anstellten.

Die Studien machen darauf aufmerksam, dass die Zuordnung von kontrafaktischem *Abwärtsvergleich* und *affektverbessernder* Funktion einerseits und kontrafaktischem *Aufwärtsvergleich* und *handlungsvorbereitender* Funktion andererseits nicht bedingungslos gilt. Dies betonen auch Markman und Roese, wenn sie auf den Grenznutzen (*trade-off*) kontrafaktischer Vergleiche hinweisen und damit

an die soziale Vergleichsforschung anknüpfen. Im Anschluss an Buunk, Colins, Taylor, VanYperen und Dakof (1990) gilt auch für kontrafaktische Vergleiche: „*Either direction has its ups and downs*“. Abwärtsvergleiche können eine eigentlich erfolgsversprechende Verbesserung der eigenen Situation ausbremsen und somit eine *resignative* Zufriedenheit herbeiführen. Aufwärtsvergleiche hingegen können in aussichtslosen Situationen *illusionäre* Verbesserungsbestrebungen motivieren. Funktionale Aspekte kontrafaktischer (und anderer) Vergleiche sind also grundlegend an eine realistische Einschätzung der (Un-) Veränderbarkeit der Situation gebunden. Dies ist im Hinblick auf Reue relevant, denn sie kann bei gegebener Reversibilität des Fehlers Ausgleichsbemühungen einleiten, andernfalls aber auch die Verstrickung in die abträgliche Situation vertiefen. Um den letzten Aspekt, die *lähmende Reue*, werden sich die empirischen Studien dieser Arbeit drehen.

2.3 Reue als kognitiv laborierte Emotion

Obwohl Reue alles andere als ein außergewöhnliches Gefühl ist (vgl. Shimanoff, 1984), sucht man sie in der *Emotionspsychologie* – wo man eines ihrer akademischen Domizile vermutet – weitgehend vergebens. So ist es kein Zufall, dass bisher zwei *sozialpsychologische* Ansätze vorgestellt wurden. Dieses emotionspsychologische Forschungsdesiderat beruht meines Erachtens auf einer grundsätzlichen Schwierigkeit: Reue lässt sich nicht recht einordnen in ein Emotionsverständnis, das auf den mimischen Ausdruck oder periphere Körperveränderungen fokussiert, um mit Darwin (1872/1965) und James (1890/1950) auf die beiden traditionellen Grundpfeiler der empirischen Emotionsforschung hinzuweisen. Und auch die gegenwärtige Verlagerung der Emotionen in den Bereich des zentralen Nervensystems (z.B. Damasio, 1994; LeDoux, 1996; Panksepp, 1998) erscheint unergiebig, wenn es um komplexe soziale Emotionen wie die Reue geht (vgl. hierzu Bruner, 1990; Elster, 1999; Gergen, 1994).

In den letzten beiden Jahrzehnten ist es zu einer „Kognitivierung“ der Emotionspsychologie gekommen. Dieser Ansatz erscheint auch im Hinblick auf die Reue vielversprechend. Die zentrale Annahme einer *kognitiven* Emotionsforschung

lässt sich in Anlehnung an die Pionierarbeit Arnolds (1960) wie folgt zusammenfassen: Ob ein Objekt eine Emotion hervorruft, und – wenn ja – welche, hängt grundlegend davon ab, wie das Objekt im Hinblick auf eigene Ziele, Wünsche, Bedürfnisse usf. *bewertet* wird. Jeder Emotion ist demnach eine *bestimmte* Objektbewertung (*appraisal*) eigen. Persönliche Bedeutsamkeit und Zuträglichkeit sind wohl die zentralen Bewertungsdimensionen (s. bereits Wundt, 1910); ihnen sind weitere nachgeordnet, etwa Verantwortlichkeit, Verdientheit, Vorhersehbarkeit und – v.a. bei negativen Emotionen – Veränderbarkeit und Widerstandskraft (vgl. etwa Lazarus & Folkman, 1984; Oatley & Johnson-Laird, 1987; Ortony, Clore & Collins, 1988).

Übertragen auf die Reue besagt der *appraisal*-Ansatz: Ob eine Entscheidung oder Handlung im Nachhinein bereut wird, hängt von der Bewertung dieses Verhaltens, insbesondere seiner Auswirkungen, ab. Was heißt das im Einzelnen? Die Reue beinhaltet in erster Linie (a) die Einschätzung der aktuellen Situation als unbefriedigend im Hinblick auf eigene Ziele, Wünsche und Bedürfnisse sowie (b) die Selbstzuschreibung dieser Situation, also die Feststellung eines eigenen Fehlers und, damit verbunden, (c) die feste Überzeugung, dass man die jetzige Situation hätte vermeiden können, sowie (d) die Vorstellung einer besseren Situation, wie sie sich aus einer anderen Entscheidung oder Handlung ergeben hätte, (e) den ausgeprägten Wunsch, den begangenen Fehler wieder umzukehren, und schließlich (f) die Vorausschau, dass der Fehler nur schwer oder gar nicht mehr umkehrbar ist. Die Multidimensionalität der Bewertungen weist Reue als eine *kognitiv elaborierte Emotion* aus.

Ein derartiger kognitiver Ansatz leugnet physiologische oder expressive Aspekte von Emotionen keineswegs, stellt aber die *Intentionalität* (Brentano, 1897/1955) oder *aboutness of emotions* (Gordon, 1974) in den Vordergrund. Mit gutem Grund: Die Beschreibung (hirn-) physiologischer Veränderungen reicht *nicht* aus, eine Emotion zu bestimmen, geschweige denn, sie zu verstehen. Manche Emotionen sind physiologisch äußerst unscheinbar; und inwieweit sich die physiologisch auffälligeren – über eine unspezifische *arousal*-Komponente hinaus – durch *distinkte* Emotionsmuster kennzeichnen und gegeneinander abgrenzen lassen, ist durchaus umstritten (zum Überblick s. Ekman & Davidson, 1994). Eben-

so haben nur wenige (Primär-) Emotionen ein spezifisches Ausdruckskorrelat (zum Überblick s. Ekman & Friesen, 1975). Was etwa ist die typische Mimik oder Gestik des Bereuenden? Noch schwerer wiegt das Argument, dass expressive Anzeichen und erst recht physiologische Maße zu wenig über das *Erleben*, also die *Qualität* einer Emotion aussagen (zum *qualia*-Konzept s. Nagel, 1979). Es scheint, als müsse man die Gerichtetheit von Emotionen auf der Grundlage der relevanten Bewertungsdimensionen zur Sprache bringen, als komme man hier um die Reflexivität des Subjekts nicht umhin.

Im Objektbezug liegt weiterhin der wesentliche Unterschied zwischen Emotionen und anderen Gefühlen, wie Körperempfindungen und Stimmungen. Körperempfindungen *fehlt* es schlicht an bedeutungsvollen Objekten; so wäre es etwa unsinnig zu behaupten, der Kopf sei das *Objekt* meiner Schmerzen. Hingegen weisen Stimmungen sozusagen einen *Überschuss* an Objekten auf, welche recht beliebig sind und schnell wechseln können; so sieht man in entsprechender Stimmung geradezu *alles* „rosarot“ oder „pechschwarz“. Nochmals: Diese Unterschiede schließen nicht aus, dass viele, freilich nicht alle Emotionen körperliche Empfindungen beinhalten (z.B. Freudentränen, Schamesröte, Angstschweiß) und dass Emotionen Stimmungen hervorbringen oder umgekehrt Stimmungen Emotionen verstärken oder dämpfen können. Derartige Zusammenhänge können aber erst festgestellt werden, wenn die Konturen der unterschiedlichen Gefühlsbegriffe bereits vorausgesetzt sind.

Insofern sich Objekte im Hinblick auf Ziele, Wünsche, Bedürfnisse usf. als *dauerhaft* bedeutsam erweisen, können auch entsprechende Emotionen von Bestand sein. Die Emotionen gehen dann von einem kontextgebundenen singulären Erleben, einer emotionalen Episode, in eine kontextübergreifende Haltung oder Einstellung über. Ich kann *bereuen*, in dieser oder jenen Angelegenheit falsch entschieden zu haben; und ich kann ganz allgemein geneigt sein, im Anschluss an Entscheidungen jedweder Art über deren Negativaspekte sowie über Positivaspkte der ausgeschlagenen Alternativen zu grübeln und Reue zu empfinden. Das emotionale Erleben könnte man im ersten Fall *manifest* und im zweiten Fall *latent* nennen. Eine Emotionsdisposition ist nicht mit einer Stimmung zu ver-

wechseln, denn es geht nicht um *irgendein* Objekt; das betreffende Objekt wurde vielmehr im Laufe der Zeit und über Situationen hinweg generalisiert.

Die Annahme, dass der Objektbezug *das* zentrale Element der Emotionen bildet, ist alles andere als neu: Bereits Aristoteles hat sie in seiner *Rhetorik* ausgearbeitet (z.B. 1378a22 ff.; vgl. auch Kenny, 1963); und aus der aktuellen Philosophie des Geistes ist sie nicht wegzudenken (vgl. Green, 1992; Searle, 1983). Die Annahme erscheint nicht einmal besonders aufregend, bildet sie doch einen festen Bestandteil unserer Alltagsverständnisses von Emotionen, wie Arbeiten aus der Alltagspsychologie (z.B. Kusch, 1999), der Emotionslinguistik (z.B. Wierzbicka, 1999) und der Sprachphilosophie (z.B. Nussbaum, 2001) betonen. Umso bemerkenswerter ist es, dass die Gerichtetheit von Emotionen in vielen *psychologischen* Emotionstheorien keinen besonderen Stellenwert genießt (vgl. Reisenzein, 2000). Inwieweit dies zurückzuführen ist auf reduktionistische oder kulturrelativistische Auffassungen, auf Hypostasierungen des Emotions- und Kognitionsbegriffes oder auf Tendenzen, Emotionen als irrational oder gar als Epiphänomene auszuweisen, mag hier dahingestellt bleiben.

Doch wirft die behauptete Gerichtetheit der Emotionen – auch im Hinblick auf die vorliegende Untersuchung – mindestens zwei ernst zu nehmende Fragen auf: Zum einen ist zu klären, inwieweit der Objektbezug *empirisch* relevant ist. Damit spiele ich auf apriorische Elemente der Emotionsforschung an. Sie bilden die Voraussetzung empirischer Studien, nicht aber deren Gegenstand. Zum anderen gehört die Reue zur Klasse der selbstreflexiven Emotionen (*self-conscious emotions*), bei denen Subjekt und Objekt förmlich miteinander verschmelzen; daher ist die *Objektbestimmung* bei der Reue nicht immer einfach.

(a) *Was impliziert die Gerichtetheit der Emotionen für die empirische Forschung?* Wie oben dargestellt ist die Reue eine *bestimmte* Unzufriedenheit; sie wird konstituiert durch die ihr *eigene* Art der Verantwortlichkeitszuschreibung, Vermeidbarkeitsüberzeugung, kontrafaktischen Vergleichsperspektive, Veränderungsbereitschaft und Veränderbarkeitseinschätzung. Eine Reue ohne diese *apriorischen* Elemente verdiente ihren Namen nicht. Zur Verdeutlichung: Man kann *begrifflich* bereits ausschließen, dass jemand zwar „Reue“ empfindet, aber

weit und breit keinen *eigenen* Fehler ausmachen kann oder eine Wiedergutmachung des konstatierten Fehlers rundweg ablehnt. Was immer diese Person fühlt, Reue ist es nicht. Ihre Empfindung bleibt klärungsbedürftig. Dabei geht es (noch) nicht um die *vernünftige Begründung*, sondern um das (*Selbst-*) *Verständnis* des Betroffenen. Vielleicht reicht dazu *ein* Emotionsbegriff nicht aus, vielleicht gibt es nicht einmal einen.

Die dargelegten begrifflichen oder *analytischen* Zusammenhänge gilt es selbstverständlich auch bei der Formulierung *empirischer* Forschungsvorhaben zu berücksichtigen, mehr noch: diesen zugrunde zu legen. Daher müssen Arbeiten, die sich um eine *empirische* Klärung emotionsbezogener Bewertungen und Handlungen bemühen, durchaus kritisch beleuchtet werden. Mit diesem Anspruch werden nachfolgend zwei empirische Untersuchungen zu *emotion scripts* aufgegriffen; in ihnen geht es naheliegenderweise auch um Reue.

Frijda, Kuipers und ter Schure (1989) haben ihre Probanden gebeten, verschiedene emotionale Situationen – darunter auch eine Situation des Bereuens – zu erinnern und diesbezüglich kognitive und aktionale Einschätzungen vorzunehmen. Es wurde überprüft, inwieweit sich Emotionen durch Ähnlichkeiten in diesen Einschätzungen bündeln lassen. In Bezug auf Reue war auffällig, dass sie aufgrund der kognitiven Einschätzungen mit Scham und Schuld gebündelt werden konnte, wohingegen sie aufgrund der Handlungstendenzen nur mit Schuld eine signifikante Gemeinsamkeit aufwies. Desweiteren wurden Emotionsprofile erstellt. Reue wird in signifikanter Weise durch folgende Einschätzungen – in abnehmender Trennschärfe – charakterisiert: *Pleasantness: negative, Importance: high, Agency: self, Time of event: past* (auf kognitiver Ebene) sowie *Don't want* und *Undo* (auf aktionaler Ebene).

In einem ähnlichen Verfahren ließen Roseman, Wiest und Swartz (1994) ihre Probanden eine Situation aus der eigenen Lebensgeschichte beschreiben, die seinerzeit eine spezifische Emotion auslöste (nachfolgend wird lediglich Reue thematisiert). Anschließend sollten die so vergegenwärtigte Emotion (d.h. hier Reue) und neun „benachbarte“ Emotionen (z.B. Traurigkeit, Ärger, Schuld) auf fünf Dimensionen eingeschätzt werden: Gefühle, Gedanken, Handlungstendenzen, Handlungen und Ziele. Damit konnte geprüft werden, ob und inwieweit sich die fragliche Emotion von den anderen Emotionen unterscheidet. Für die Reue waren charakteristisch: ein Gefühl der Niedergeschlagenheit (*sinking feeling*); der Gedanke an einen eigenen Fehler oder eine verpasste Chance; die Tendenz, diesen Fehler zu korrigieren, aber auch, sich selbst zu peinigen (*kicking yourself*); die Absicht, es künftig anders zu machen; sowie das Ziel, sich eine zweite Chance zu verschaffen und das eigene Verhalten zu verbessern.

Es kann nicht der Sinn dieser Studien sein, *empirisch* zu zeigen, dass sich das Gefühl der Reue auf ein vergangenes und kein zukünftiges Ereignis richtet und

dass es mit Niedergeschlagenheit, nicht aber mit Gelassenheit oder gar Heiterkeit einhergeht. Ebenso wenig verwundert es, dass die Reue dazu motiviert, eine eigene Verhaltensweise zu revidieren anstatt sie zu stabilisieren. Dies alles festzustellen, bedarf es keiner empirischen, sondern *begrifflicher* Arbeit (vgl. Brandtstädter, 1987; Mees, 1991; Smedslund, 1997). Interessanter ist es schon, Zusammenhangs*stärken* (statt *-richtungen*) zu betrachten. Sie geben – auch im Vergleich mit „benachbarten“ Emotionen – Aufschluss über die kognitive und motivationale Feinstruktur der jeweiligen Emotion: Wie dominant sind welche emotionalen Überzeugungen, wie stark sind welche emotionalen Triebfedern? Solche Fragen sind vor allem unter situations- und personspezifischen Gesichtspunkten aufschlussreich, welche in den beiden oben berichteten Studien allerdings keine Rolle spielten.

(b) *Was ist der Gegenstand der Reue?* Emotionsobjekte *im Allgemeinen* sind eigene Erlebnisse, vermittelte Ereignisse, andere Personen oder auch Dinge. Man freut sich *über*, empfindet Zuneigung *für*, ist eifersüchtig *auf*, bedauert, *dass* usf. Emotionsobjekte können gegenwärtig sein, auch erinnert, vorweggenommen oder lediglich vorgestellt werden. Sie sind jedenfalls *außerhalb* der Person situiert und reflektieren die eigene Weltsicht. Manche Emotionen, z.B. Stolz, Scham, Schuld und auch Reue, sind darüber hinaus in einem starken Sinne reflexiv. Sie beinhalten Bewertungen *eigener* Entscheidungen und Handlungen. Ihr Objekt ist gewissermaßen das Subjekt, das heißt die emotional betroffene Person selbst bzw. ihr Selbst. Daher werden diese Emotionen auch *selbstreflexiv* genannt („*self-conscious emotions*“; vgl. Lewis, 2000; Tangney & Fischer, 1995; Tracy & Robins, 2004).

In der Verschmelzung von Emotionsobjekt und -subjekt zeigt Reue, wie andere selbstreflexive Emotionen auch, eine beachtliche kognitive Komplexität. Diesen Punkt kann man anhand der Frage illustrieren, warum weder menschliche Säuglinge noch tierische Primaten Reue empfinden (vgl. Brandtstädter & Sturm, 2004). Man wird spontan antworten, dass kleine Menschenkinder und große Menschenaffen nichts zu bereuen haben oder zur Reue nicht fähig sind. Es mangelt augenscheinlich am reue-tauglichen Objekt wie Subjekt. Die Entwicklungspsychologie der Emotionen kann dieses Alltagswissen präzisieren, indem sie be-

schreibt, welche psychischen Strukturen und Kompetenzen noch oder überhaupt fehlen, um sich selbst bzw. eigene Entscheidungen und Handlungen zum Reflektions- und Evaluationsgegenstand zu machen. Zentral ist die miteinander verwobene Entwicklung von Selbstkonzept und Selbstregulation, auf die ich abschließend eingehe.

Reue tritt im Übergang vom dritten zum vierten Lebensjahr auf (vgl. Guttentag & Ferrel, 2004; Harris, German & Mills, 1996). Im Vergleich mit Primäremotionen wie Angst, Wut, Freude usw., die bereits in den ersten neun Monaten emergieren (vgl. Frijda, 1986; Izard, 1992), geht es also um eine ontogenetisch – und wohl auch phylogenetisch – späte Emotion. Dies verwundert nicht, wenn man bedenkt, welcher kognitiven und behavioralen Voraussetzungen es im Fall der Reue bedarf. Dieses Gefühl rekurriert auf ein normatives *Selbstkonzept*, welches wiederum die frühkindliche Trennung von Selbst und Umwelt, die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme, die Erfassung und Internalisierung von Ansprüchen und Regeln sowie die Ausdehnung der Zeit- und Möglichkeitsperspektive voraussetzt.

Auf das normative Selbstkonzept beziehen sich Entscheidungen und Handlungen. Die Wahl von Zielen und die Art ihrer Umsetzung liegen stets im Fokus fremder und zunehmend eigener Erwartungen und Bewertungen. Schon durch Lob und Tadel lernt das Kind auf einer zunächst oberflächlichen Verstärkungsebene, gute von schlechten Verhaltensweisen zu unterscheiden. Mit der Sprache erst gewinnt es eine tiefere Einsicht in das Handeln: zum einen in dessen mentale Binnenstruktur, wie sie mit den Elementen von Wunsch, Entscheidung, Durchführung und Bewertung umrissen ist, und zum anderen in übergeordnete soziale Maßstäbe wie Leistung und Erfolg oder Hilfsbereitschaft und Gerechtigkeit. Dass diese Gütekriterien nicht nur singuläre Handlungen, sondern auch den Handelnden an sich kennzeichnen, begreift das Kind vor dem Hintergrund zunächst externer, dann eigener Merkmalszuschreibungen. Selbstreflexive Emotionen zeigen die Fähigkeit des Kindes an, das eigene Verhalten – aus einer übergeordneten Perspektive: die eigene Entwicklung – am erwünschten oder gewünschten Selbst auszurichten und zu beurteilen.

2.4 Zusammenfassung

In diesem Kapitel habe ich drei psychologische Ansätze zur Reue vorgestellt, die recht unterschiedliche Aspekte dieser Emotion akzentuieren. – In der Forschung zur *Dissonanz-* und *Reaktanztheorie* wird davon ausgegangen, dass Entscheidungen gewöhnlicherweise Reuegefühle nach sich ziehen, weil man in der Phase der Entscheidungsbewertung wieder Vorteile der ausgeschlagenen Alternativen sieht und nicht hinnehmen möchte, dass man diese nicht mehr realisieren kann. Eine derart entstandene Dissonanz bzw. Reaktanz sollte in einer zweiten Phase durch eine entscheidungskonsonante Aufwertung der gewählten Alternative wieder reduziert werden. Empirisch ist die Annahme einer generellen Sequenz von *regret effect* und *spreading effect* wohl nicht haltbar. Vielmehr deutete sich in verschiedenen Studien an, dass situationale und personale Faktoren wie die Abträglichkeit und Reversibilität der Entscheidungsfolgen sowie der Selbstwert des Entscheidungsträgers zu berücksichtigen sind. Auf eine entsprechende Wechselwirkung werden die empirischen Studien der vorliegenden Arbeit abheben.

Aus der Perspektive der *sozialpsychologischen Kognitionsforschung* stellt sich die Reue als affektive Simulation einer hypothetisch besseren Situation dar. Im Hinblick auf mein Projekt habe ich zwei Befundlinien der *counterfactuals-*Forschung hervorgehoben, die zum einen den Handlungsstatus und zum anderen die Reversibilität des Reueanlasses betreffen. Die Kahnemansche Annahme, dass ausgeführte Handlungen häufiger bzw. stärker bereut würden als unterlassene Handlungen, scheint insbesondere für kürzliche, noch „heiße“ Fehler zu gelten, die schnell wieder ausgeglichen oder in ihrer Wichtigkeit abgestuft werden. Langfristig werden Gilovich zufolge vor allem unumkehrbare Unterlassungen bereut, wobei ein wehmütiger von einem verzweifelten Reuetyp zu unterscheiden ist. Dies verweist auf unterschiedliche Bewältigungsarten im Hinblick auf bereute Fehler. Unter diesem Gesichtspunkt ist auch der Ansatz von Markman und Roese aufschlussreich, demzufolge kontrafaktischen Aufwärtsvergleichen im Allgemeinen eine motivierende Funktion im Sinne einer Verbesserung der faktischen Situation zukommt. Diese ist jedoch, wie im Fall der Reue ersichtlich, an die Reversibilität des Reueanlasses oder die Antizipation ähnlicher Situationen gebunden.

Aus der Perspektive der Emotionsforschung ist die Reue als kognitiv elaboriert zu beschreiben. Dies habe ich auf zweierlei Weise zu verdeutlichen versucht. Zum einen habe ich ausgehend von der Gerichtetheitsannahme der Emotionen und rückgreifend auf *appraisal*-Ansätze der Emotionsforschung ein Strukturmodell der Reue skizziert, das sechs Bewertungsdimensionen enthält, nämlich Valenz (negativ), Zeitperspektive (Vergangenheit), Verantwortlichkeit (internal), Vergleichsperspektive (kontrafaktisch), Veränderungswunsch (hoch) und Veränderbarkeitseinschätzung (gering). Die Dimensionen ergeben sich aus dem Reuebegriff, d.h. sie sind analytischer Art. Sie bilden die Grundlage für empirische Fragen nach situations- und personabhängigen Reuemustern. In diesem Sinne geht es in dieser Arbeit um die – wie angenommen: differentiell moderierte – Beziehung zwischen der Veränderbarkeitseinschätzung des bereuten Fehlers und dem Belastungserleben. Zweitens habe ich die Komplexität der Reue aus der Entwicklungsperspektive dargestellt. Bei der Reue handelt es sich wohl um ein ausschließlich menschliches Phänomen, das die Ausbildung von Selbstkonzept und Selbstregulation voraussetzt. Vor diesem Hintergrund ist ersichtlich, warum die Reue ontogenetisch erst recht spät, ab dem Alter von ungefähr drei Jahren, beobachtbar ist.

Kapitel 3

Reue im Lichte der Assimilations-Akkommodations-Theorie

3.1 Grundzüge der Theorie

Aversive Emotionen, etwa Sorge, Ärger oder Reue, deuten auf persönliche Schwierigkeiten oder Krisen hin, die sich in abstrakter Form auch als Unverträglichkeiten von Zielen, Wünschen und Bedürfnissen einerseits sowie faktischen oder antizipierten Situationen andererseits beschreiben lassen. Die Assimilations-Akkommodations-Theorie von Brandtstädter beleuchtet die *Bewältigung* solcher Ist-Soll-Diskrepanzen (vgl. Brandtstädter & Greve, 1994; Brandtstädter & Renner, 1990; Brandtstädter & Rothermund, 2002). Im Mittelpunkt stehen zwei Bewältigungsarten: *assimilative* Prozesse, die darauf abheben, die aktuelle Situation im Hinblick auf persönliche Ziele zu verändern, und komplementär dazu *akkommodative* Prozesse, die eine Anpassung von Zielen an gegebene Realisierungsmöglichkeiten herbeiführen. Es wird also unterschieden, ob ein Problem durch die Veränderung der Ist- oder der Soll-Komponente gelöst bzw. aufgelöst wird.

(a) *Assimilative Prozesse* meinen eine Zielverfolgung im Sinne von präventiven, korrektiven und kompensatorischen Maßnahmen. Sie entsprechen dem Prototyp einer Handlung: Es geht um die Umsetzung eigener Absichten, insbesondere um die Beseitigung von Barrieren, die der Aufrechterhaltung oder Erreichung von erwünschten Zielzuständen entgegenstehen. Gerade unter widrigen Umständen wird an eigenen Vorhaben festgehalten. Diese Hartnäckigkeit manifestiert sich etwa in einer erhöhten Anstrengung und Ausdauer, in der Mobilisierung technischer und sozialer Unterstützung oder in der Optimierung von Handlungsplänen. Das Zielstreben dauert an, bis die Situation den persönlichen Zielvorstellungen entspricht.

(b) *Akkommodative Prozesse* hingegen stellen keine Bewältigungsstrategien in diesem Sinne dar, sie haben vielmehr den Charakter subpersonaler *Mechanismen* denn intendierter Tätigkeiten. Es geht um die Neutralisierung von blockierten

Zielen und die Öffnung für neue Ziele. Zur Akkommodation zählt etwa die Anspruchsregulation angesichts situativer Beschränkungen, die Abwertung und schließlich Ablösung von unerreichbaren Zielen sowie die Bindung an alternative Vorhaben, die erfolversprechender erscheinen. Es wird von *Mechanismen* gesprochen, weil die Preisgabe – wie auch die Bildung oder Aufrechterhaltung – von Zielen ihrerseits nicht als Ziel formuliert werden kann; ein solcher Ansatz würde in einem unendlichen Regress von Absichten immer höherer Ordnung münden.

Assimilation und Akkommodation schließen sich nur *punktuell* aus, *prozessual* greifen sie ineinander. Zu Beginn des Bewältigungsgeschehens dominieren assimilative Aktivitäten. Sie werden aufrecht erhalten bzw. intensiviert, so lange die Situation als aussichtsreich bewertet wird. Die *assimilative Bewusstseinslage* zeichnet sich durch eine zielkonvergente Informationsverarbeitung aus. Die Aufmerksamkeit ist auf die Zielverfolgung gerichtet. Konkurrierende Vorhaben sowie störende eigene Impulse und Außenreize werden ausgeblendet. Treten Zielbarrieren auf, wird diesen eine reaktante Zielaufwertung entgegengesetzt, die das Zielstreben wiederum energetisiert. Zusätzliche Ressourcen werden mobilisiert und in Abhängigkeit sich wandelnder Umwelтанforderungen implementiert. Bisweilen werden Strategiewechsel vollzogen, um ein gefährdetes Ziel auf anderen Wegen doch noch zu erreichen.

Wenn der Erfolg trotz dieser Bemühungen ausbleibt und Zielbarrieren zunehmend unüberwindbar erscheinen, erstarken akkommodative Bewältigungstendenzen. Die *akkommodative Bewusstseinslage* kann als zieldivergent und holistisch beschrieben werden. Vormalig ausgeblendete Schwierigkeiten der Zielverfolgung und eventuelle Nachteile des bislang angestrebten Zielzustands werden nun geradezu akzentuiert. Weitere entlastende Deutungen des Scheiterns bestehen etwa in der Anerkennung positiver Nebenaspekte eines Misserfolgs, in der Externalisierung von Verantwortung oder im Vergleich mit noch schlimmeren Situationen anderer Menschen. Das fragliche Ziel verliert insgesamt an Wichtigkeit. Zunehmend werden alternative Ziele verfügbar und attraktiv.

Der *Übergang* von der assimilativen zur akkommodativen Bewusstseinslage wird freilich als aversiv erlebt. Ihm liegt schließlich eine Verlusterfahrung zugrunde, die Hilflosigkeit und Niedergeschlagenheit mit sich bringt. Letztlich unterstützen derartige Misserfolgsgefühle aber eine akkommodative Zielablösung und Neuorientierung. Eine kritische Konstellation ergibt sich indes, wenn die Zielbindung trotz gescheiterter assimilativer Aktivitäten hartnäckig aufrecht erhalten wird. Die Wahrnehmung einer anhaltenden und unüberbrückbaren Diskrepanz zwischen dem aktuellen und dem gewünschten Selbst kann zu einem generalisierten Kontrollverlust und einer daraus resultierenden depressiven Symptomatik führen. Vor diesem Hintergrund erscheint es sinnvoll, zwischen einer *passageren* und einer *fixierten* Form der Depression zu unterscheiden: Eine *passagere* Depression katalysiert akkommodative Prozesse, während sich in einer *fixierten* Depression eine grundlegende Regulationsstörung im Übergang von assimilativen zu akkommodativen Prozessen manifestiert.

Mit der Assimilations-Akkommodations-Theorie lässt sich eine „erfolgreiche“ Krisenbewältigung als person- und situationsadäquate *Abstimmung* assimilativer und akkommodativer Prozesse beschreiben. Bei mangelhafter Orchestrierung jedoch können sich *beide* Bewältigungsformen als dysfunktional erweisen. Zum einen besteht die Gefahr, dass assimilative Aktivitäten *zu lange*, d.h. auch bei unüberwindbaren Zielbarrieren, aufrecht erhalten werden. Durch eine derart rigide Zielbindung werden Gelegenheiten verpasst, Ziele neu auszurichten, und es werden Handlungsressourcen verschwendet, die für die Umsetzung alternativer Ziele erforderlich wären. Damit wird, wie oben dargelegt, eine Misserfolgsspirale eröffnet. Zum anderen können akkommodative Mechanismen *vorschnell* einsetzen. Das Zielstreben wird bei kleinsten Widerständen erschüttert, Ziele werden ohne Not aufgegeben und gewechselt. Angesichts einer derartig fragilen Zielbindung verflachen eigene Vorhaben; sie verlieren ihre motivationale und insbesondere selbstrelevante Bedeutung.

Verschiedene personale und situative *Randbedingungen* hemmen bzw. fördern einen Wechsel von assimilativen zu akkommodativen Bewältigungsprozessen. Beschrieben werden im Anschluss an Brandtstädter und Rothermund (2002) drei Einflussgrößen: die Zentralität und Substituierbarkeit von Zielen, die Ausstattung

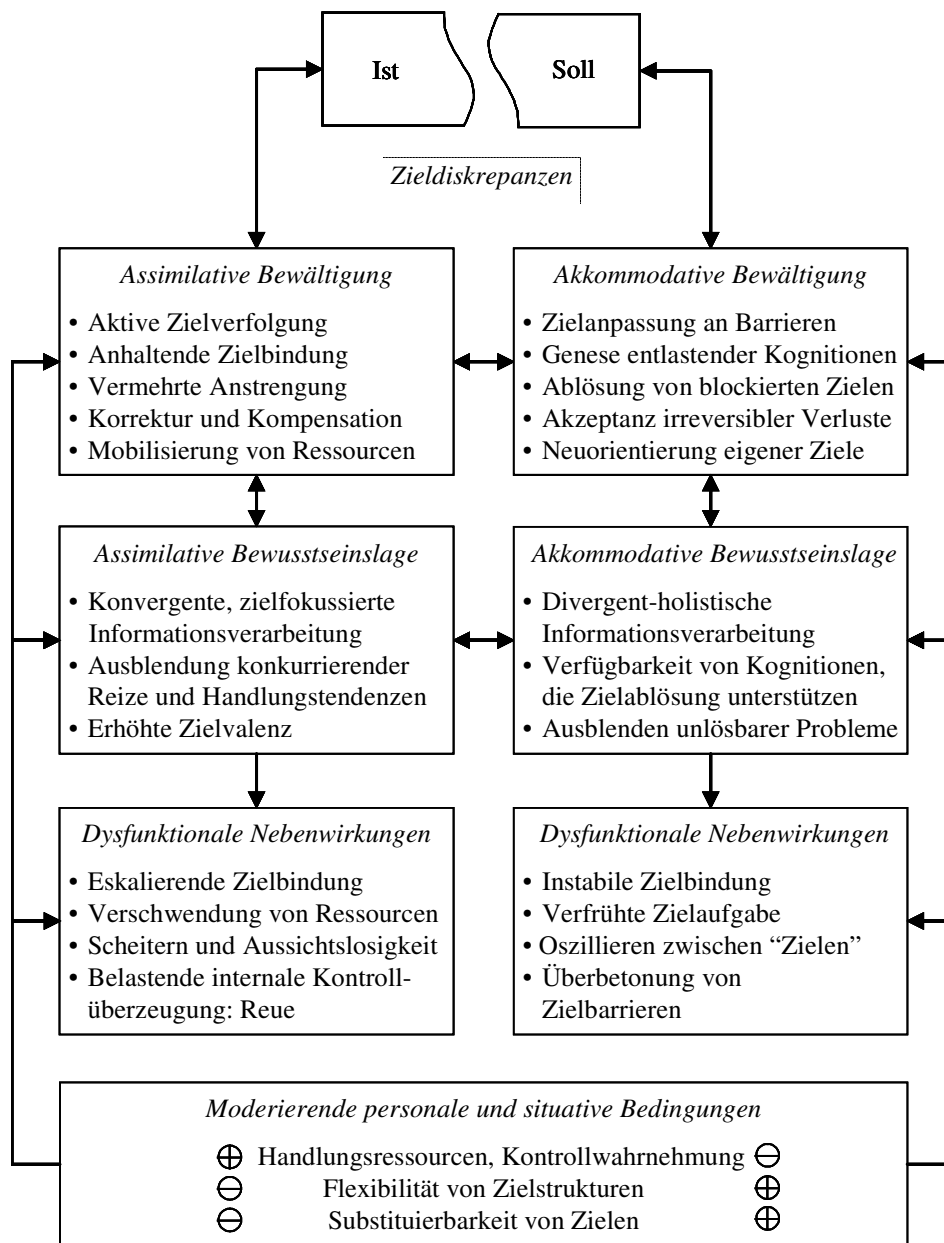


Abbildung 3.1 Assimilations-Akkommodations-Theorie: Kennzeichen, Grundlagen, Nebenwirkungen sowie fördernde (+) und hemmende (–) Bedingungen assimilativer und akkommodativer Bewältigungsprozesse (nach Brandtstädter & Rothermund, 2002)

mit und Wahrnehmung von Handlungsressourcen sowie die Verfügbarkeit entlastender Kognitionen (vgl. Abbildung 3.1).

(a) *Zentralität und Substituierbarkeit von Zielen.* Je bedeutungsvoller ein Ziel ist, d.h. je mehr man sich mit ihm identifiziert, desto stärker wird man es im Sinne

der Assimilation verteidigen, wenn seine Erreichung gefährdet ist. Dies verweist auf die hierarchisch-sequentielle Struktur von Zielen: Wir können die meisten Ziele als Unterziele bestimmter Oberziele auffassen. Die Ablösung von blockierten Zielen fällt leicht, wenn andere Ziele verfügbar sind, die übergeordneten Zielen ebenso zuträglich sind. Vor diesem Hintergrund fördert eine vielfältige Zielstruktur akkommodative Mechanismen. Je weiter wir uns in der Zielhierarchie nach oben orientieren, desto schwerer fallen allerdings Abwertung und Ablösung von blockierten Zielen. Dabei ist jedoch zu beachten, dass wir uns vielen terminalen Zielen – etwa bestimmten Tugenden oder Kompetenzen – auf ganz unterschiedliche Weisen nähern können und dass keine klaren Ziellinien bestehen. Wege und Ziele verschmelzen hier.

(b) *Ausstattung mit und Wahrnehmung von Handlungsressourcen.* Assimilative Aktivitäten zur Überwindung von Zielblockaden werden aufrecht erhalten, solange die verfügbaren Mittel als ausreichend bewertet werden. Wir können eine Vielzahl von Handlungsressourcen unterscheiden, so etwa mentale und physische Kräfte, strategische Kenntnisse und Fähigkeiten, soziale Unterstützung und technische Hilfsmittel. Derartige Ressourcen erweitern aktive Bewältigungsmöglichkeiten in einem beträchtlichen Ausmaß. Neben der Verfügbarkeit ist auch die subjektive Einschätzung und – damit verbunden – effektive Nutzung von Handlungsressourcen entscheidend. Eine hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung fördert grundsätzlich die assimilative Zielverfolgung. Sie kann jedoch auch zu einer Überschätzung eigener Handlungsressourcen führen: Aufwand und Ertrag der Zielverfolgung können bei hoher Kontrollwahrnehmung zunehmend in eine Schiefelage geraten.

(c) *Verfügbarkeit entlastender Kognitionen.* Die Akkommodation von persönlichen Zielen an situative Beschränkungen hängt nicht zuletzt davon ab, dass Kognitionen verfügbar sind, die eine Ablösung und Neuorientierung nahelegen. Derartige Kognitionen können als *palliativ* beschrieben werden: Sie beheben die Krise nicht, lindern aber die Belastung. Angesprochen wurden bereits positive Nebeneffekte, selbstwertdienliche Attributionen und entlastende Abwärtsvergleiche. Demgegenüber werden Kognitionen, die eine flexible Zielanpassung erschweren, häufig unter dem Konzept der Ruminatio subsumiert. Es geht um

das gedankliche „Wiederkäuen“ von Ursachen, Abläufen und Auswirkungen persönlicher Krisen.

Diese Arbeit basiert auf der Annahme, dass es unter selbstregulativen Gesichtspunkten dysfunktional ist, einen unabänderlichen Fehler oder eine verpasste Chance nachhaltig zu bereuen. Als funktional wird hingegen – ganz im Sinne akkommodativer Bewältigung – die Ablösung von selbstverschuldet Unerreichbarem wie künftig Unerreichbarem und damit die Auslöschung von Reuegefühlen erachtet. Vor dem Hintergrund der genannten *Randbedingungen* sollte die Reue schneller überwunden werden, wenn das verfehlt oder versäumte Ziel in seiner Wichtigkeit relativiert werden kann und es ersetzbar erscheint, wenn das Unabänderliche akzeptiert, ihm vielleicht sogar Positives abgewonnen werden kann. Diese akkommodationsförderlichen Faktoren gilt es in den empirischen Studien dieser Arbeit zu berücksichtigen und mit akkommodativen Bewältigungskompetenzen, die Gegenstand des nächsten Abschnitts sind, in Beziehung zu setzen.

3.2 Differentialpsychologie der Akkommodation

Mit Akkommodation ist bislang ein allgemeinspsychologischer Bewältigungsprozess beschrieben, dem auf differentialpsychologischer Ebene ein akkommodativer Bewältigungsstil korrespondiert. Es geht um die Disposition einer flexiblen Zielanpassung angesichts schwer oder gar nicht auszuräumender Zielblockaden, um situationsübergreifende und zeitlich überdauernde interindividuelle Unterschiede in der Ablösung und Neuausrichtung von Ansprüchen und Zielen. Eine ausgeprägte akkommodative Flexibilität sollte gerade in kritischen Situationen der Zielverfolgung – dann also, wenn sich Ziele als unerreichbar herausstellen – mit der Wiederherstellung und Stabilisierung des persönlichen Wohlbefindens assoziiert sein. Eine mangelnde Flexibilität sollte hingegen ein dysfunktionales Verharren in aussichtslosen Plänen sowie Emotionen des Kontrollverlustes und der Niedergeschlagenheit begünstigen.

Die Annahme eines Bewältigungsstils greift auf Befunde der kognitiven Bewältigungsforschung zurück, denen zufolge sich Menschen in Krisensituationen durch

spezifische Denkschemata unterscheiden, die wiederum eng mit dem Belastungs-erleben und Bewältigungsverhalten zusammenhängen. Einschlägig sind etwa Arbeiten zu depressionsförderlichen Attributionsmustern, so die Zuschreibung negativer Ereignisse auf internale, globale und stabile Faktoren (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978) oder die Abwertung der eigenen Person, Lebensumstände und Zukunftsaussichten (Beck, 1967). Derartige Ansätze sind aber – im Unterschied zum Konzept der akkommodativen Bewältigung – recht statisch, weil Wege in die und vor allem aus der Depression und diesbezügliche interindividuelle Unterschiede nur unscharf gezeichnet werden.

Vor dem Hintergrund eines mehr oder weniger ausgeprägten akkommodativen Bewältigungsstils erstaunt es weniger, dass Menschen ähnliche Beanspruchungen aufgrund kritischer Lebensereignisse in unterschiedlichem Maß als belastend empfinden. Desweiteren wird verständlich, warum Negativzusammenhänge zwischen der Widrigkeit bestimmter Lebensumstände, etwa schwerer Erkrankungen, Unfällen oder Gewalterfahrungen, und dem Wohlbefinden oft nur gering ausfallen. Auch die vielfältigen altersinhärenten Verluste – man denke an zunehmende körperliche Gebrechen, mentale Leistungseinbußen oder die Ausdünnung des sozialen Netzes – führen keineswegs zu einer generellen Unzufriedenheit oder gar Depression in späten Jahren. Derartige Befunde – häufig als „Zufriedenheitsparadox“ zusammengefasst (vgl. Diener & Suh, 1998; Schwarz & Strack, 1991) – sprechen dafür, dass akkommodative Prozesse in kritischen Lebenssituationen im Großen und Ganzen ihre Wirkung entfalten, und lenken den Blick einmal mehr auf differentielle Unterschiede.

Zur Erfassung des akkommodativen Bewältigungsstils haben Brandtstädter und Renner (1990) die Skala *Flexibilität der Ziellanpassung* (FZA) konzipiert (auf die Skala *Hartnäckigkeit der Zielverfolgung*, HZV, die assimilative Tendenzen abbildet, gehe ich nicht ein, weil sie hier nicht relevant wird). Die FZA-Skala misst die Bereitschaft der Zielablösung angesichts unüberwindbarer Zielbarrieren und die Tendenz, sich in solchen Situationen neu zu orientieren. Sie beinhaltet 15 Fragen, die anhand eines fünfstufigen bipolaren Antwortformates zu bearbeiten sind. Personen mit einer ausgeprägten Disposition der flexiblen Ziellanpassung sollten etwa folgenden Items zustimmen: „Ich kann auch dem Verzicht etwas ab-

gewinnen“, „Nach schweren Enttäuschungen wende ich mich bald neuen Aufgaben zu“ und umgekehrt folgende Items verneinen: „Mit Niederlagen kann ich mich nur schlecht abfinden“, „Viele Probleme schaffe ich mir selbst, weil ich überhöhte Ansprüche habe“.

Die Skala ist intern konsistent und korreliert positiv mit Maßen des Wohlbefindens und des Selbstwertgefühls, der Selbstwirksamkeit und des Optimismus. Sie erfasst also offenkundig Adaptationskompetenzen, die dem Wohlbefinden zuträglich sind (vgl. Brandtstädter & Renner, 1990; Rothermund & Brandtstädter, 2003). Während keine markanten Geschlechtseffekte festzustellen sind, nehmen die FZA-Werte mit dem Lebensalter zu, was auf eine wachsende Anforderung wie Effizienz akkommodativer Mechanismen hindeutet. Die in einem mehrjährigen Längsschnitt belegte interindividuelle Rangstabilität der Skalenwerte (vgl. Brandtstädter, Wentura & Rothermund, 1999) und die in einer Zwillingsstudie aufgrund der Skala nachgewiesene Erblichkeitskomponente der akkommodativen Flexibilität (vgl. Geppert & Halisch, 1998) betonen den *differentialpsychologischen* Bewältigungsansatz.

Aufschlussreich sind insbesondere Befunde, wonach das FZA-Maß den Zusammenhang zwischen Beanspruchung und Belastung dämpft. So war in einer Studie mit chronischen Schmerzpatienten der Positivzusammenhang zwischen der Schmerzintensität und der Beeinträchtigung von Alltagsaktivitäten bzw. der Ausprägung depressiver Symptome bei ausgeprägter akkommodativer Flexibilität drastisch gemindert (s. Schmitz, Saile & Nilges, 1996). Einer gerontopsychologischen Untersuchung zufolge waren alterstypische Gesundheitsprobleme bei Probanden mit hohen Werten auf der Flexibilitätsskala deutlich schwächer mit Depressivität assoziiert; hohe Flexibilität der Zielanpassung minderte auch den Positivzusammenhang zwischen sensumotorischen Beeinträchtigungen und Depressivität (s. Brandtstädter, Wentura & Greve, 1993, vgl. auch Boerner, 2004). In experimentellen Studien haben Wentura, Rothermund und Brandtstädter (1995) belastende Situationen geschildert, die auch entlastende Elemente enthielten. Aufgrund erhobener Rekognitionsgeschwindigkeiten konnte bei flexiblen Probanden ein Verfügbarkeitsvorteil zugunsten von entlastenden Aspekten belastender Situationen nachgewiesen werden. Rothermund, Wentura und Brandtstädter

(1995) konnten außerdem mit einer experimentellen *priming*-Technik zeigen, dass alte Probanden mit ausgeprägter akkommodativer Flexibilität positivere Konnotationen mit dem Altersbegriff verbanden.

Im letzten Abschnitt wurden auf der Grundlage der Assimilations-Akkommodations-Theorie *situative Voraussetzungen* genannt, die eine akkommodative Überwindung der Reue angesichts irreversibler Fehler erleichtern sollten. Am Ende dieses Abschnitts ist dem eine *personale Voraussetzung* hinzuzufügen: Personen mit ausgeprägter akkommodativer Flexibilität sollten eigene Entscheidungen und Handlungen weniger stark bereuen, wenn diese nicht mehr umzukehren sind. Reueanlässe, d.h. eigene Fehler, kann man durchaus als Verlufterfahrungen beschreiben: Gleich, ob man eine Chance verstreichen ließ, eine Entscheidung unbedacht traf oder aber mangelhaft ausführte, man hat stets bessere Alternativen verloren. Diese Verluste sollten besonders schwer wiegen, wenn sie irreversibel sind und die Fähigkeit einer flexiblen Ziellanpassung abgeht.

3.3 Reue als mangelnde Akkommodationsbereitschaft

Eine nachhaltige Reue über unabänderliche Entscheidungen oder Handlungen weist auf ein Versagen akkommodativer Mechanismen oder eine mangelnde Akkommodationsfähigkeit überhaupt hin. Umgekehrt besteht eine Facette der akkommodativen Bewältigung gerade darin, eigene Fehler und verpasste Chancen zu akzeptieren anstatt ihnen nachzutruern. Ausgehend von diesem Kerngedanken lassen sich eine Moderator- und eine Mediatorhypothese formulieren, die es in den nachfolgenden Studien zu untersuchen gilt (vgl. Abbildung 3.2):

Moderatorhypothese: Es wird erstens angenommen, dass die Disposition zur flexiblen Ziellanpassung die Belastung durch irreversible Reueanlässe mindert.

Mediatorhypothese: Es wird zweitens angenommen, dass die Abwertung des Reueanlasses als Ausdruck akkommodativer Bewältigung den Negativzusammenhang zwischen der Disposition zur flexiblen Ziellanpassung und der Belastung durch irreversible Reueanlässe vermittelt.

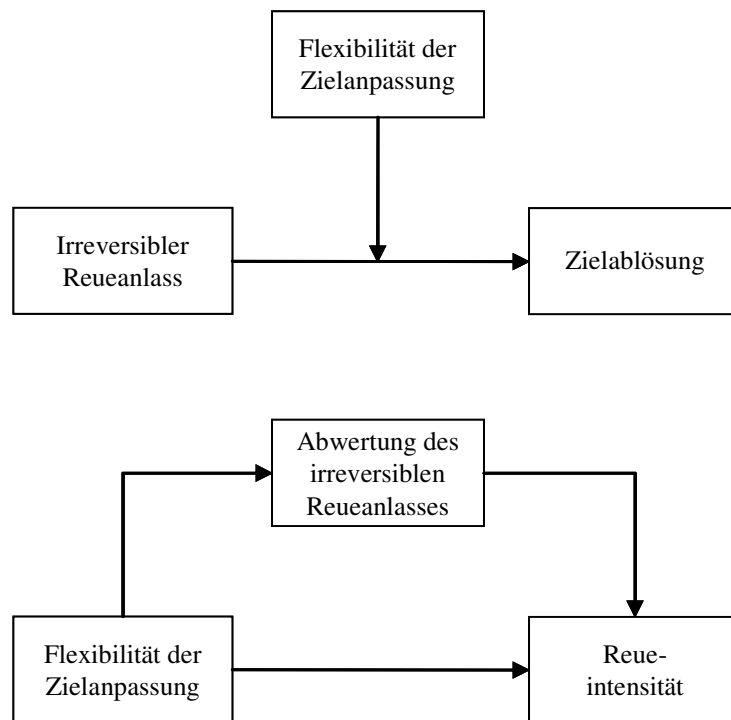


Abbildung 3.2 Veranschaulichung der Moderator- (oben) und Mediatorhypothese (unten)

Die aufgestellten Hypothesen sollen im Folgenden in Verbindung mit drei relevanten Konzepten aus der Motivations- und Depressionsforschung weiter entfaltet werden, die bei der Einführung in die Assimilations-Akkommodations-Theorie bereits skizziert wurden. Im Einzelnen geht es um die Anspruchsetzung und -regulation, die Eskalation von Zielbindungen sowie die Verfügbarkeit ruminativer und palliativer Kognitionen.

(a) *Anspruchsetzung und -regulation.* Eine Handlung ist insofern eine *anspruchsvolle* Tätigkeit, als dass sie auf *einen bestimmten* Zielzustand gerichtet ist. Diese Redeweise darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass Ziele im Allgemeinen *multidimensional strukturiert* und darüber hinaus *unscharf konturiert* sind. Was ist gemeint? Ebenso wie es möglich ist, ein Ziel durch mehrere Handlungen zu erreichen, kann eine Handlung auch mehreren Zielen dienen. Und dies ist keine Seltenheit. Auf die Frage, mit welcher Absicht ich beispielsweise die wöchentliche Chorprobe besuche, kann ich mit mehreren Zielen antworten: Ich möchte ein anstehendes Konzert vorbereiten, meine Kompetenz im Chorgesang steigern, freundlichen Menschen begegnen oder unbefriedigenden Fernsehaben-

den vorbeugen. Der Punkt ist, dass wir mit einem Projekt häufig mehrere – freilich in unterschiedlichem Ausmaß wichtige, verträgliche und verwobene – Ziele verfolgen. Diese Multidimensionalität macht es entsprechend schwierig, *ein* Zielkriterium zu formulieren. Dazu kommt, dass es selten ein *klares* Zielkriterium gibt. Was genau heißt es etwa, ein Konzert *gut* vorzubereiten? Geht es um die Anstrengung oder die spätere Zeitungskritik? Misst man sich am eigenen Fortschritt oder am rivalisierenden Chor? Im Allgemeinen gilt wohl: Je höher wir uns in Zielhierarchien (*action trees* nach Goldman, 1970) bewegen, desto mehr verschwimmen Zielkonturen, anders formuliert: desto offener werden Zielvorstellungen.

Das Anspruchskonzept kann also nicht treffend formuliert werden, ohne auf Bewertungsspielräume des Zielstrebens einzugehen. Diese sind wiederum im Hinblick auf die Feststellung von Erfolg oder Misserfolg und damit verbundene Gefühle von Freude und Stolz oder Enttäuschung und Reue höchst relevant. Eine solche Sichtweise widerspricht dem Grundgedanken der *rational choice*-Theorie, dass Menschen gemäß ihrer in *einer* Kette *unveränderlich* geordneten Präferenzen entscheiden und handeln (von Neumann & Morgenstern, 1944). Diesem Maximierungsprinzip hat Simon (1955, 1967) bereits vor 50 Jahren das Prinzip des *befriedigenden Handelns* entgegengesetzt (*maximizing* vs. *satisficing*): Er argumentierte, dass maximale Zielerfüllungen im Leben meist unmöglich sind und von effektiven Akteuren auch gar nicht angestrebt werden. Vielmehr komme es darauf an, realistische Ziele zu wählen und sich mit einem akzeptablen statt optimalen Grad der Zielerreichung zufrieden zu geben. In Abgrenzung zum rationalen *homo oeconomicus* postulierte Simon den Menschen mit *begrenzter Rationalität* (*bounded rationality*). Er hat mit diesem Ansatz ertragreiche psychologische Arbeiten zur adaptiven Präferenzbildung und -anpassung angeregt (etwa Brickman & Campbell, 1971; Elster, 1983; Frederick & Loewenstein, 1999).

Was folgt daraus im Hinblick auf das Gefühl der Reue? Erstens hat derjenige, der realistische Ansprüche an sich selbst hegt, d.h. keine zu hoch gesteckten und dennoch herausfordernde, damit potentiell befriedigende Ziele verfolgt, aufgrund guter Erfolgschancen weniger Anlass zur Reue. Da, zweitens, Zielkriterien *nach oben* recht offen sind, kann der gegenwärtige Status der Zielerfüllung stets als –

vorerst oder letztlich – unzureichend bewertet werden und, sofern man sich diesen Mangel selbst zuschreibt, Reue nahelegen. Diesem maximierenden und reueanfälligen ist das zufriedenstellende Zielstreben entgegengesetzt. Wer, drittens, ein Hauptziel verfehlt hat, kann möglicherweise mit der gleichen Tätigkeit andere, freilich untergeordnete Ziele erreicht haben; nicht selten ist es die Besinnung auf das dennoch Erreichte oder das immerhin Vermiedene, was die Reue angesichts des Misserfolgs dämpft. Vor dem Hintergrund der Assimilations-Akkommodations-Theorie ist anzunehmen, dass die in den drei Punkten beschriebene reueresistente Anspruchsetzung und -regulation vor allem Menschen gelingt, die im Allgemeinen flexibel auf Grenzen der Zielerreichung reagieren können.

(b) *Eskalierende Zielbindung*. Nach Klinger (1975; Klinger & Fox, 2004) markiert die Zielbindung (*commitment*) den Übergang von einem potentiellen zu einem aktuellen Vorhaben (*current concern*), für dessen Umsetzung Handlungsressourcen, in erster Linie Zeit und Mühe, mobilisiert werden. Die Zielbindung verleiht dem Zielstreben die bei Hindernissen notwendige Hartnäckigkeit. Mit dem Bild von Heckhausen und Gollwitzer (1987) wird mit der Zielbindung der innere Rubikon überschritten: Es gibt kein Zurück mehr von der jetzigen Ausführungszur vorherigen Abwägungsphase (vgl. das Konzept des *deliberative vs. implemental mind set* nach Gollwitzer, Heckhausen & Steller, 1990). Die Bindung an ein Ziel bleibt Klinger zufolge bestehen, bis das Ziel erreicht ist und der Erfolg genossen wird (*consummation*) oder aber das Ziel angesichts unüberwindbarer Barrieren wieder aufgegeben werden muss. Im Hinblick auf den letzten Fall beschreibt Klinger Phasen der Anstrengungssteigerung, aggressiven Reaktanz und Niedergeschlagenheit, die der Zielablösung und der damit wieder möglichen anderweitigen Zielbindung vorangehen (*incentive-disengagement cycle*). Die Funktion depressiver Gefühle infolge unerreichter Ziele wird also darin gesehen, dass sie die Zielablösung anstoßen und somit sich selbst die Grundlage entziehen (vgl. Nesse, 2000).

Nicht immer ist eine derart funktionale Zielablösung möglich. Zuweilen halten Menschen auch dann noch unerschütterlich an Zielen fest, wenn der zunehmende Einsatz von Handlungsressourcen die Zieldistanzen nicht weiter zu reduzieren vermag. Derartige Fälle eskalierender Zielbindung (*escalating commitment*) kön-

nen unterschiedliche Ursachen haben: Häufig geht es wohl darum, sein Gesicht zu wahren – vor sich selbst im Sinne einer Selbstrechtfertigung und vor anderen, wenn ein äußerer Erfolgsdruck besteht oder man sich öffentlich auf einen Erfolg verpflichtet hat (vgl. Brockner, 1992; Staw & Ross, 1989). Relevant erscheint auch die Dynamik des Scheiterns: Wurde die Zielbindung aufgrund anfänglicher Teilerfolge intermittierend verstärkt, fällt eine Löschung trotz anhaltenden Misserfolgs besonders schwer. Die bei einer eskalierenden Zielbindung überstrapazierte Anwendung der *Don't waste-rule* (Arkes & Ayton, 1999) wird wohl durch die Tendenz verstärkt, dass man im Rückblick auf die bereits investierten Mittel die aktuelle Zieldiskrepanz und damit die noch zu investierenden Mittel unterschätzt (vgl. Teger, 1980). Schließlich wird angenommen, dass sich in der eskalierenden Zielbindung die generell höhere Risikobereitschaft in Verlustsituationen manifestiert: Man hat scheinbar nichts mehr zu verlieren und greift sprichwörtlich nach dem letzten Strohalm (Kahneman & Tversky, 1979).

Vor dem Hintergrund des Assimilations-Akkommodations-Modell lässt sich eine eskalierende Zielbindung als Übergangsschwierigkeit von der assimilativen zur akkommodativen Bewältigungsphase beschreiben. Die Ressourceninvestition in ein bestimmtes Vorhaben dauert an, wenn dieses kaum oder gar nicht mehr zu erreichen ist. Handelt es sich bei der eskalierenden Zielbindung nicht um ein einmaliges, sondern um ein wiederkehrendes Phänomen, so liegt offensichtlich ein allgemeiner Mangel akkommodativer Kompetenzen vor. Der Reue kann eine eskalierende Zielbindung zugrunde liegen. Man hängt einem *eigenverschuldet* unerreichten Ziel nach, denkt über Ursachen, Folgen, kontrafaktische Alternativen nach, und akzentuiert somit das eigene Scheitern statt es zu überwinden. Derartige Tendenzen sollten durch eine dispositionelle Flexibilität der Zielanpassung verhindert oder abgemildert werden.

(c) *Ruminative und palliative Kognitionen*. Mit dem Konzept der Rumination bezeichnet man intrusive und perseverierende Gedanken an belastende Ereignisse oder Erlebnisse (zum Überblick s. Wyer, 1996). Dieses Grübeln überfällt einen meist unverhofft und stets unfreiwillig. Nicht selten drängt es sich gerade in Situationen auf, in denen man „eigentlich“ mit anderen Dingen beschäftigt ist. Es unterbricht Handlungspläne oder Alltagsroutinen und lässt sich kaum abstellen.

Im Gegenteil: Der Versuch, Kontrolle über das Grübeln zu erlangen, kann einen intensivierenden, damit „ironischen“ Effekt zeitigen (vgl. Wegner, 1994). Ruminative Kognitionen beziehen sich häufig auf Schicksalsschläge, etwa eine schwere Krankheit oder den Verkehrsunfall eines Nahestehenden, und gehen mit Gefühlen der Trauer, Verzweiflung oder Ohnmacht einher. Sie können aber auch Ereignisse betreffen, zu denen man maßgeblich *selbst* beigetragen hat, etwa ein zwischenmenschliches Zerwürfnis oder eine berufliche Fehlentscheidung. Dann sind sie mit anderen Gefühlen, etwa solchen der Schuld, Scham oder Reue verbunden. Ob widerfahren oder selbstverschuldet, die Ereignisse, um die sich grüblerische Gedanken drehen, liegen oft schon lange zurück und sind inzwischen meist unabänderlich. Typische Bestandteile des Grübelns sind die detailierte Rekonstruktion und das intensive Nacherleben des betreffenden Ereignisses, die Suche nach Ursachen und, damit verbunden, die Vorstellung von Umständen oder Maßnahmen, die das Geschehene hätten verhindern können sowie bohrende Fragen nach dessen Gerechtigkeit und Sinnhaftigkeit. Gemeinsam ist all diesen Elementen ruminativer Kognitionen der Fokus auf das Vergangene, damit der fehlende Bezug zu gegenwärtigen Handlungs- und Entwicklungsmöglichkeiten.

Palliative Kognitionen sind dysphorischer Rumination entgegengesetzt. Gemeint sind Gedanken, die ein negatives Ereignis in einem milderem Licht erscheinen lassen und damit das belastende Grübeln aufhellen oder gar abstellen. Angeschnitten wurden bei der Darstellung akkommodativer Prozesse bereits entlastende soziale Vergleiche, die sich auf das vermeintlich schwerere Schicksal anderer Menschen beziehen. Ihnen können temporale und kontrafaktische Abwärtsvergleiche hinzugefügt werden: Die eigene Situation wird an bereits überstandenen Lebenskrisen oder an schlimmeren, aber nicht eingetretenen Notlagen relativiert. Ebenfalls erwähnt wurde die akkommodative Abwertung des belastenden Ereignisses sowie die Externalisierung der Verantwortlichkeit für das Geschehene. Im Hinblick auf die Bewältigung der Reue erscheint vor allem das *benefit-finding* erwähnenswert. Darunter sind Tendenzen zu verstehen, einer Krise oder einem Scheitern auch positive Seiten abzugewinnen. Inzwischen liegen reichhaltige Befunde aus der klinischen Bewältigungsforschung vor, denen zufolge Menschen mit erlittenen Traumata (z.B. aufgrund von Naturkatastrophen oder Gewalterfah-

rungen) oder schweren Erkrankungen (z.B. Krebs oder Aids) besser zurecht kommen, wenn sie in ihrer Verlustsituation Sekundärgewinne wahrnehmen können. Das kann etwa der stärkere Zusammenhalt der Familie sein oder auch die erfahrene professionelle Hilfe; vielleicht hat man desweiteren erst durch die Krise Antworten auf grundlegende Fragen des Lebens gefunden oder persönliche Charakterstärke und Lebenskompetenz gewonnen (vgl. Affleck & Tennen, 1996; Davis & Nolen-Hoeksema, 2001).

Das Gefühl der Reue, vor allem jenes, das ich als *lähmend* beschreibe, wird durch eine Dominanz ruminativer und einen Mangel palliativer Gedanken charakterisiert. Man kommt innerlich nicht los von der verpassten Chance oder dem unterlaufenen Fehler, durchlebt oftmals die damalige Angelegenheit, vor allem die eigene Untätigkeit oder das eigene Versagen, und vergleicht die aktuelle Lage mit derjenigen, die sich ereignet hätte, wenn man die Chance ergriffen oder den Fehler vermieden hätte. Man bewertet die jetzige Situation als vollkommen gescheitert; d.h. man findet oder duldet keinen Maßstab, der dem vergangenen Tun oder Unterlassen seine Relevanz und Brisanz nimmt. Eine ausgeprägte akkommodative Flexibilität sollte diesem Ungleichgewicht von belastenden und entlastenden Kognitionen entgegenwirken und Reuegefühle vor allem dann abmildern, wenn der zurückliegende Fehler nicht umkehrbar und die verpasste Chance unwiederbringlich ist.

3.4 Zusammenfassung

Die Konzepte der assimilativen und akkommodativen Bewältigung beziehen sich zusammengefasst auf *antagonistische aktionale wie mentale Anpassungsprozesse im Person-Umwelt-Gefüge*. Ihnen kommt eine fundamentale Bedeutung im Hinblick auf eine befriedigende Handlungs- und Entwicklungsregulation zu, weil sie die Balance zwischen sinnstiftenden Zielen einerseits und begrenzten Handlungs- und Entwicklungsspielräumen andererseits sichern. In dieser Arbeit steht die akkommodative Bewältigung im Vordergrund. Akkommodative Prozesse bestehen in der Abwertung irreversibel blockierter Ziele und in der Reorientierung an offenen Zielen. Eine derartige selbstwertdienliche Anspruchsregulation sollte einer

eskalierenden Zielbindung und entsprechenden ruminativen Tendenzen, wie sie in der Reue über unabänderliche Fehler zum Ausdruck kommt, entgegenstehen. Auf differentialpsychologischer Ebene entspricht akkommodativen Prozessen ein akkommodativer Bewältigungsstil, der durch eine allgemeine Flexibilität der Zielanpassung gekennzeichnet ist. Er sollte die beschriebenen Bewältigungsprozesse im Hinblick auf irreversible Reueanlässe unterstützen.

Kapitel 4

Erste Studie: Zielbindung trotz Scheiterns

4.1 Fragestellung

In einem ersten Experiment werden mittels Szenarienansatz Dynamiken der Zielbindung und -ablösung nach erfolgreich abgeschlossenen und irreversibel gescheiterten Bemühungen der Zielerreichung untersucht. Dem Handlungsausgang sind internale oder externale Zielbarrieren vorgelagert; d.h. eigene Fehler oder widrige Umstände be- bzw. verhindern die Zielerreichung. Vor dem Hintergrund dieser Vierfeldermatrix – aufgespannt durch die jeweils zweistufigen Faktoren *Zielbarriere* und *Handlungsausgang* – kann eine anhaltende Zielbindung in der Konstellation des selbstverschuldeten und unwiederbringlichen Misserfolgs als Anzeichen dysfunktionaler Reue interpretiert werden: Man hängt einem Ziel nach, wenngleich es aufgrund eines eigenen Fehlers künftig nicht mehr zu erreichen ist.

Üblicherweise wird die Zielbindung (*commitment*) als motivationale Kraft im *Vorfeld* und *Verlauf* einer Handlung lokalisiert; sie leitet das Zielstreben ein und hält es gegen äußere wie innere Barrieren aufrecht (vgl. Higgins & Kruglanski, 2000; Klinger, 1975; Lewin, 1928). In dieser Studie geht es hingegen um die Zielbindung im *Anschluss* an gelungene oder misslungene Handlungen. Betrachten wir zunächst den Erfolgsfall. Nach der Zielerreichung sollte sich die Zielbindung mit einiger Verzögerung wieder auflösen, damit Bindungskräfte, die das alte Ziel absorbierte, für neue Vorhaben verfügbar werden. Warum wird eine *verzögerte* Zielablösung angenommen? Zufriedenheit mit dem Erreichten kann sich nur einstellen, wenn die Zielbindung eine gewisse Trägheit aufweist, d.h. über die Ziellinie hinaus „nachklingt“. In dieser Übergangsphase zwischen Zielerreichung und Zielablösung kann man sich auf dem Erfolg ausruhen und ihn genießen (*consummation* nach Klinger, 1975). Die Bindung an ein erreichtes Ziel sollte insbesondere dann noch andauern, wenn das Ziel vorab zu scheitern drohte. Man hat es schließlich trotz großer Schwierigkeiten, mit anderen Worten: aufgrund einer

starken – und im Laufe der Zielverfolgung wohl erstarken – Zielbindung geschaffen. Mit Verweis auf die Normtheorie von Kahneman und Miller (1986) sollte der kontrafaktisch nahe Misserfolg die Zufriedenheit mit dem positiven Ausgang geradezu vertiefen (*emotional amplification*; s. auch Kapitel 2.2).

Im irreversiblen Misserfallsfall spiegelt sich in einer anhaltenden oder gar gesteigerten Zielbindung eine starke Frustration, mithin sogar eine Depression (vgl. Klinger, 1975; Nesse 2000). Aus der Perspektive der Assimilations-Akkommodations-Theorie ist diese Zielpersistenz als Regulationskonflikt zu beschreiben (vgl. Kapitel 3.3). Das Ziel wird trotz seiner Unerreichbarkeit aufgewertet statt – in akkommodativer Weise – abgewertet und aufgelöst. Je nach Kausalattribution des Misserfolgs hat eine derart reaktante Zielbindung unterschiedliche emotionale Implikationen. Bei einem *selbstverschuldeten* Misserfolg liegt das Empfinden von *Reue* nahe. Man wirft sich das eigene Versagen vor und trauert dem verfehlten Erfolg hinterher. Wird die Zielbindung hingegen angesichts eines *fremdverschuldeten* Misserfolgs aufrecht erhalten, ist mit ihr gewöhnlicherweise ein – freilich ärgerliches und wütendes – *Bedauern* verbunden, das sich auf das Verhalten anderer Personen oder sonstige Widrigkeiten richtet; vom spezifischeren Bereuen kann hier nicht die Rede sein (zum Unterschied zwischen Bereuen und Bedauern s. Kapitel 1).

Worin besteht nun die psychologische Bedeutung der internalen gegenüber der externalen Verantwortungsattribution von Misserfolgen; was macht das Bereuen im Vergleich mit dem Bedauern brisant? In Anlehnung an die frühe Attributionsforschung sinkt die Belastung durch einen unabänderlichen Misserfolg, wenn er teilweise oder vollständig externalisiert werden kann. Umgekehrt steigt die Belastung, wenn ein Fremdverschulden des Misserfolgs auszuschließen ist und dieser auf den eigenen Schultern getragen werden muss (vgl. Heider, 1958; Miller & Ross, 1975; Weiner, 1985). Aufgrund des Selbstvorwurfs stellt das Bereuen eigener Fehler im Vergleich mit dem Bedauern widriger Umstände wohl das schmerzhaftere Gefühl dar. Vor diesem Hintergrund kann angenommen werden, dass die Zielablösung als akkommodativer Bewältigungsprozess verstärkt nach *selbstverschuldeten*, d.h. besonders belastenden Misserfolgen auftritt und vor allem denjenigen gelingt, die Ziele und Präferenzen im Allgemeinen an gegebene

Handlungsmöglichkeiten und -beschränkungen anzupassen vermögen. Diese Annahmen werden in der folgenden Studie geprüft.

4.2 Methode

4.2.1 Stichprobe

An der Untersuchung nahmen 100 Psychologie-Studierende der Universität Trier (23 Männer, 76 Frauen, eine Person ohne Angabe) im Alter zwischen 19 und 33 Jahren teil ($M = 22.16$, $SD = 2.77$). Die Teilnahme wurde mit Versuchspersonenstunden abgegolten.

4.2.2 Vorgehen und Variablen

Die Probanden wurden gebeten, sich in vier alltägliche Situationen des Zielstrebens hineinzusetzen. Es ging im Einzelnen um den Kauf eines preisgünstigen Fachlexikons, die Ausrichtung einer Feier, eine Anstellung als studentische Hilfskraft und ein gutes Ergebnis bei einer Vordiplomsprüfung (s. Tabelle 4.1). Die Szenarien waren allesamt dreiteilig aufgebaut: Nach der anfänglichen *Zielbeschreibung* wurde eine *Zielbarriere* geschildert. Diese bestand entweder in einem eigenen Fehler oder in widrigen äußeren Umständen. Schließlich wurde der *Handlungsausgang* dargestellt: Man erreichte oder verfehlte das angestrebte Ziel. Die Vorhaben wurden jeweils so beschrieben, dass ein Misserfolg irreversiblen Charakter hatte bzw. im Erfolgsfall gehabt hätte. Auch hinsichtlich ihrer Länge waren die Szenarien parallelisiert ($M = 128$ Wörter, *Range*: maximal 12 Wörter).

Zielbindung (ZB). Im Anschluss an jedes Szenario wurde als Indikator der Zielbindung eine retrospektive Wichtigkeitseinschätzung des Vorhabens erhoben (vgl. Shah, Friedman & Kruglanski, 2002): „Wie wichtig ist Dir rückblickend ... (z.B. dieses Lexikon)?“. Die Probanden sollten ihre Antworten auf einer elfstufigen Skala vornehmen, die von -5 („überhaupt nicht mehr wichtig“) bis $+5$ („viel wichtiger denn je“) reichte. Die Antwortalternativen wurden mit Absicht dyna-

misch formuliert („nicht *mehr* wichtig“, „wichtiger *denn je*“), um den prozesshaften Charakter von Be- bzw. Umwertungen abzubilden.

Flexibilität der Zielanpassung (FZA). Nach den vier Szenariendarbietungen wurde den Teilnehmern der in Kapitel 3.2 vorgestellte Fragebogen zur Erfassung der akkommodativen Flexibilität vorgelegt (Brandtstädter & Renner, 1990). Die

Tabelle 4.1 Darstellung der Szenarien

Zielbeschreibung	Zielbarriere		Handlungsausgang	
	internal	external	Erfolg	Misserfolg
Ein dreibändiges Lexikon wird zu einem attraktiven Sonderpreis angeboten. Du möchtest es unbedingt haben. Heute ist der letzte Angebotstag.	Am Nachmittag kommt ein Freund vorbei. Ihr geht in die Cafeteria und unterhaltet Euch einige Zeit. Erst sehr spät nimmst Du den Bus in die Innenstadt.	Du nimmst rechtzeitig einen Bus in die Innenstadt. Unterwegs wird der Bus jedoch einige Zeit aufgehalten, da sich ein Unfall ereignet hat.	Als Du in der Stadt angekommen bist, erreichst Du den Buchladen in letzter Minute. Du kannst das Lexikon zu dem günstigen Preis erwerben.	Als Du in der Stadt angekommen bist, eilst Du zu dem Buchladen. Er ist schon geschlossen. Du kannst das Lexikon nicht mehr zu dem günstigen Preis erwerben.
Du hast Freunde aus der alten Heimat eingeladen, die Dir beim Umzug geholfen haben. Am frühen Abend beginnt Du mit den Vorbereitungen.	Während der Reisköchelt, rufst Du einen Freund an. Als Ihr das lange Telefonat beendet, riecht es streng aus der Küche. Du hast den Reis anbrennen lassen.	Als Du den Reiskochen möchtest, musst Du feststellen, dass er angeschimmelt ist, obwohl das Haltbarkeitsdatum noch nicht überschritten ist.	Du hast keinen Reis mehr auf Vorrat. Ein Nachbar kann Dir Reis borgen. Du kannst Dein geplantes Risotto kochen.	Du hast keinen Reis mehr auf Vorrat. Und keiner Deiner Nachbarn kann Dir Reis borgen. Du kannst Dein geplantes Risotto nicht kochen.
Du hast Dich als studentische Hilfskraft in einem Sonderforschungsprojekt beworben. Nach einer Woche wirst Du zum Vorstellungsgespräch eingeladen.	Als Du zum Gespräch erscheinst, teilt Dir die Sekretärin mit, dass Dein Termin schon gestern gewesen sei. Du hast Dir den falschen Termin notiert.	Als Du zum Gespräch erscheinst, teilt Dir die Sekretärin mit, dass Dein Termin schon gestern gewesen sei. Sie hat Dir den falschen Termin mitgeteilt.	Schließlich kommt der Projektleiter aus seinem Büro und sagt Dir, dass eine Stelle noch unbesetzt ist. Du bekommst die Stelle.	Schließlich kommt der Projektleiter aus seinem Büro und sagt Dir, dass alle Stellen besetzt sind. Du kannst die Stelle nicht mehr bekommen.
Die Vordiplomsklausur in Allgemeiner Psychologie steht an. Sie ist nicht einfach, wie Dir Kommilitonen aus höheren Semestern berichtet haben.	In der Vorbereitungsphase hast Du ein Thema, das auf der Literaturliste stand, ausgespart. Ausgerechnet dieses Thema wird dann geprüft.	In der Vorbereitungsphase hast Du alle relevanten Themen behandelt. In der Klausur wird dann ein Thema geprüft, das nicht auf der Literaturliste stand.	Wenige Wochen später hängen die Prüfungsergebnisse aus. Du hast ein gutes Klausurergebnis erzielt.	Wenige Wochen später hängen die Prüfungsergebnisse aus. Du hast ein schlechtes Klausurergebnis erzielt.

Anmerkung: Die Szenarien sind leicht gekürzt.

Skala wies auch in der vorliegenden Stichprobe eine hohe interne Konsistenz auf, Cronbachs $\alpha = .87$.

Manipulationsprüfung. Die Variation der Zielbarriere kann sich selbstverständlich nur dann als effektiv erweisen, wenn die entsprechenden Textpassagen aufmerksam gelesen wurden. Um dies sicherzustellen, wurden die Probanden am Ende der Untersuchung gebeten, die in den vier Szenarien geschilderten Barrieren zu erinnern (*free recall*): „Du wolltest ... (z.B. das Lexikon am letzten Angebotstag günstig erwerben). Welche Schwierigkeit gab es dabei?“. Die Reihenfolge der vier Kontrollfragen war für jede Versuchsperson gleich; aufgrund der zufälligen Szenarienanordnung können jedoch serielle Gedächtniseffekte ausgeschlossen werden.

4.2.3 Versuchsplan

Der Studie lag im Kern ein 2×2-faktorieller Versuchsplan zugrunde. Variiert wurden die *Zielbarriere* (internal vs. external), d.h. man behinderte sich selbst bei der Zielverfolgung oder wurde durch äußere Umstände daran gehindert, und der *Handlungsausgang* (Erfolg vs. Misserfolg).

Die vier Bedingungskonstellationen des 2×2-Plans wurden mit vier Szenarientypen und vier Stichproben (n jeweils 25) zu einem Lateinischen Quadrat kombiniert. Dadurch wurde einerseits sichergestellt, dass jede Person jedes Szenario nur in einer Variante bearbeitete; andererseits lag für den 2×2-Kernplan eine vollständige Messwiederholung vor, wodurch die Teststärke auf ökonomische Weise erhöht werden konnte (zur Methodik des Lateinischen Quadrates s. Cotton, 1993). Die Zuordnung zu den Stichproben und die Reihenfolge der Szenariendarbietung erfolgten randomisiert.

4.3 Ergebnisse

Die Ergebnisse werden in drei Abschnitten dargestellt: Nach (1) vorbereitenden Analysen, die sich auf die Manipulationsprüfung und eine Mittelwertsadjustier-

ung der abhängigen Variable beziehen, erfolgt (2) die Varianzanalyse der retrospektiven Wichtigkeitseinschätzungen in Abhängigkeit der experimentellen Manipulation sowie (3) die Testung differentieller Effekte.

4.3.1 Vorbereitende Analysen

Bei der Manipulationsprüfung zeigte sich, dass 79 Probanden alle Zielbarrieren und 17 Probanden drei der vier Zielbarrieren korrekt erinnerten. Jeweils zwei Probanden erinnerten nur zwei oder eine Zielbarriere(n). Die experimentelle Variation der *Zielbarriere* kann somit als zufriedenstellend bewertet werden. Den nachfolgenden Analysen liegt der vollständige Datensatz zugrunde.

Um Materialeffekte auszuschließen, wurden die retrospektiven Einschätzungen der Zielwichtigkeit adjustiert: Von jeder individuellen Einschätzung wurde – unabhängig von der experimentellen Bedingungskonstellation – der Mittelwert des entsprechenden Szenarios abgezogen. Dadurch konnte die Effektvarianz um szenarienspezifische Störvarianz bereinigt werden (zur Methodik vgl. Wentura, 1995).

4.3.2 Allgemeinspsychologische Analyse der Zielbindung

Mittels einer zweifaktoriellen Varianzanalyse wurde überprüft, inwieweit die experimentellen Variablen *Zielbarriere* und *Handlungsausgang* die retrospektive Wichtigkeitseinschätzung als Indikator der Zielbindung beeinflussten. Wie erwartet hing die Zielbindung im Wesentlichen vom Handlungsausgang ab. Erreichte Ziele wurden generell aufgewertet, verfehlte Ziele spiegelbildlich abgewertet ($M = .40$, $SD = 1.88$ für Erfolg und $M = -.44$, $SD = 2.03$ für Misserfolg), $F(1,99) = 17.94$, $p < .001$. Der Haupteffekt des Handlungsausgangs wurde allerdings nicht – wie ursprünglich angenommen – durch die Variation der Zielbarriere moderiert. Die Probanden werteten verfehlte Ziele also nicht in einem besonderen Maße ab, wenn sie sich selbst für die Misserfolge verantwortlich machen mussten. Überdies war die Zielbarriere als Haupteffekt insignifikant ($F_s < 1$). In Abbildung 4.1 findet sich eine Veranschaulichung der Wichtigkeitseinschätzun-

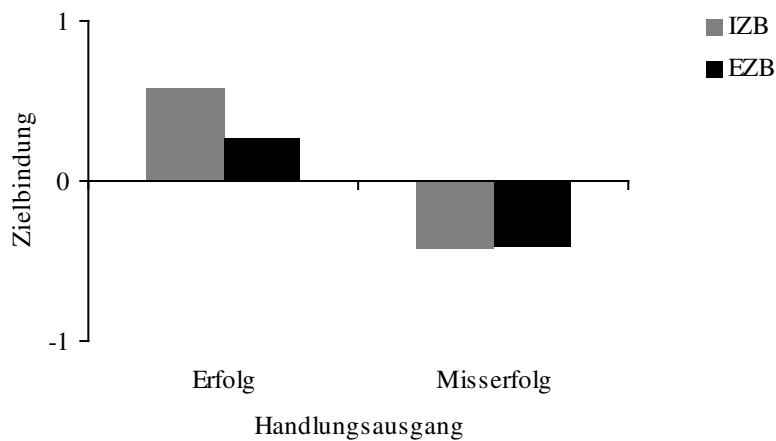


Abbildung 4.1 Zielbindung – gemessen als retrospektive Zielwichtigkeit – in Abhängigkeit der Zielbarriere (IZB = internal, EZB = external) und des Handlungsausgangs

gen in den verschiedenen Bedingungen. Die Befunde sind bei Kontrolle von Alter und Geschlecht (als Kovariaten in der Varianzanalyse) stabil.

4.3.3 Differentialpsychologische Analyse der Zielbindung

Im Folgenden wird die Annahme geprüft, dass ein ausgeprägter akkommodativer Bewältigungsstil mit selbstwertdienlichen postaktionalen Umwertungstendenzen assoziiert ist. Insbesondere Probanden mit hoher Akkommodationsbereitschaft sollten solche Ziele abwerten, die wegen eines eigenen Fehlers irreversibel blockiert sind. Es wurde analysiert, inwieweit das Flexibilitätsmaß mit Differenzvariablen korreliert, die die experimentellen Haupt- und Wechselwirkungseffekte vollständig abbilden (s. Tabelle 4.2). Auf eine übliche Strategie zur Testung dif-

Tabelle 4.2 Bildung von Differenzvariablen zur Testung differentieller Effekte

Effekt	Differenzvariable ^{1,2}
Zielbarriere	$(ZB_{IZB/E} + ZB_{IZB/ME}) - (ZB_{EZB/E} + ZB_{EZB/ME})$
Handlungsausgang	$(ZB_{IZB/E} + ZB_{EZB/E}) - (ZB_{IZB/ME} + ZB_{EZB/ME})$
Zielbarriere × Handlungsausgang	$(ZB_{IZB/E} + ZB_{EZB/ME}) - (ZB_{IZB/ME} + ZB_{EZB/E})$

Anmerkungen: ¹ ZB = Zielbindung im Anschluss an das Zielstreben; IZB vs. EZB = internale vs. externe Zielbarriere; E vs. ME = Erfolg vs. Misserfolg.

² Positive Differenzen bilden Zielaufwertungen bei *interner* Zielbarriere (IZB vs. EZB), *erfolgreichem* Handlungsausgang (E vs. ME) und der entsprechenden Interaktion ab.



Abbildung 4.2 Zielbindung in Abhängigkeit der Zielbarriere (IZB = internal, EZB = external), des Handlungsausgangs und der Flexibilität der Zielanpassung (FZA, Mediansplit)

ferentieller Effekte – die Aufnahme der *dichotomisierten*, d.h. am Median gesplitteten Dispositionsvariable in die Varianzanalyse – wurde verzichtet, weil durch diese Transformation der Informationsgehalt der Daten unnötigerweise minimiert wird. Der Mediansplit wurde hier alleine zur Darstellung der Ergebnisse vorgenommen (s. Abbildung 4.2; zur Methodik vgl. Cohen, 1983).

Die Dispositionsvariable *Flexibilität der Zielanpassung* korreliert lediglich mit der experimentellen Variable *Handlungsausgang* in einem statistisch signifikanten Ausmaß ($r = .26, p < .01$). Eine hohe Flexibilität verstärkte die beschriebene Tendenz, Ziele im Erfolgsfall auf- und im irreversiblen Misserfolgsfall abzuwerten. Der angenommene Zusammenhang zwischen der Interaktionsvariable *Zielbarriere* \times *Handlungsausgang* und dem Flexibilitätsmaß ließ sich jedoch nicht bestätigen ($r = .08, ns$). Auch der Haupteffekt *Zielbarriere* war nicht nennenswert mit dem akkommodativen Bewältigungsstil assoziiert ($r = .05, ns$).

Der geringe Zusammenhang zwischen der Interaktion aus *Zielbarriere* und *Handlungsausgang* und dem Flexibilitätsmaß mag angesichts der Darstellung in Abbildung 4.2 erstaunen. Diese auf einem Mediansplit der Flexibilitätskala basierende Veranschaulichung differentieller Effekte unterstützt die Annahme, dass Probanden mit einer hohen Akkommodationsbereitschaft irreversibel verfehlte Ziele insbesondere dann abwerten, wenn sie die Misserfolge selbst verschulden. Noch stärker stellt sich allerdings die Neigung flexibler Probanden dar, solche

Erfolge aufzuwerten, die aufgrund eigener Fehler gefährdet waren. Zur näheren Aufschlüsselung wurden abschließend bivariate Zusammenhänge zwischen dem Flexibilitätsmaß und dem retrospektiven Wichtigkeitsmaß in den einzelnen Bedingungen berechnet. Dies entspricht in varianzanalytischer Terminologie der Betrachtung einfacher Haupteffekte. Erwartungsgemäß werteten Probanden mit hohen Werten auf der Flexibilitätskala gescheiterte Vorhaben insbesondere dann ab, wenn sie für den negativen Ausgang selbst verantwortlich waren. Der Zusammenhang ist allerdings mit $r = -.14$ bei einseitiger Testung nur tendenziell signifikant ($p < .10$). Stärker war der umgekehrte Zusammenhang in der Erfolgsbedingung: Probanden mit ausgeprägter akkommodativer Flexibilität werteten erreichte Ziele vor allem dann auf, wenn die Vorhaben zuvor aufgrund eigener Fehler gefährdet waren ($r = .22, p < .05$). Die Korrelationskoeffizienten betragen in den beiden anderen Bedingungen $r = .07, ns$ (externale Zielbarriere, Erfolg), und $r = -.10, ns$ (externale Zielbarriere, Misserfolg).

4.4 Zusammenfassung

Bei der Vorgabe von Szenarien, die alltägliche Projekte thematisierten, wirkte sich die Variation des Handlungsausgangs wie angenommen auf die retrospektive Zielbindung aus: Ziele wurden unmittelbar nach erfolgreicher Zielverfolgung aufgewertet und nach gescheiterter Zielverfolgung abgewertet. Der Befund ist bei einer funktionalen Betrachtung der Dynamik von Zielbindung und -ablösung, wie sie in der Assimilations-Akkommodations-Theorie vorgenommen wird, schlüssig: Die Aufwertung erreichter Ziele betont das positive Ergebnis und verstärkt somit die eigene Zufriedenheit. Die Abwertung von irreversibel blockierten Zielen beugt dem Perseverieren auf aussichtslosen Handlungspfaden wie auch dem Ruminieren über unabänderliche Misserfolge vor und trägt dazu bei, dass kognitive und motivationale Ressourcen wieder für neue, aussichtsreichere Ziele verfügbar werden. Es wurde weiterhin angenommen, dass ein gescheitertes Ziel insbesondere dann abgewertet wird, wenn der Misserfolg auf einen eigenen Fehler zurückzuführen ist. Denn im Vergleich mit der externalen sollte die interne Verantwortungsattribution von Misserfolgen belastender sein und – im Ausgleich

dazu – eine entlastende Zielablösung anstoßen. Der erwartete Wechselwirkungseffekt von Handlungsausgang und Zielbarriere blieb jedoch aus.

Die an den Handlungsausgang gebundenen Umwertungsprozesse traten bei Berücksichtigung der Persönlichkeitsvariable *Flexibilität der Zielanpassung* wesentlich deutlicher hervor. Die Akkommodation der postaktionalen Zielbindung besteht demnach sowohl darin, erreichte Ziele auf- wie irreversibel verfehlt Ziele abzuwerten. Dieses Muster ist am markantesten, wenn man auf die Bedingung der *internalen* Zielbarriere fokussiert. Zum einen waren es Probanden mit hoher akkommodativer Flexibilität, die sich verstärkt von solchen Projekten lösten, an denen sie aufgrund eigener Fehler gescheitert waren. Dies entspricht der Kernhypothese der Untersuchung, derzufolge akkommodative Flexibilität dort ihre Wirkung entfaltet, wo die postaktionale Belastung wohl am stärksten ist: nach *selbstverschuldeten* Misserfolgen. Unerwartet hoch waren zum anderen die differentiellen Effekte in der Konstellation von internaler Zielbarriere und positivem Handlungsausgang: Hochflexible Personen werteten im Erfolgsfall insbesondere solche Ziele auf, die zuvor durch eigene Fehler gefährdet waren.

Die differentialpsychologischen Ergebnisse sind trotz schwacher Effekte aufschlussreich und können bewältigungstheoretisch sinnvoll eingeordnet werden: Dass Probanden mit hoher Akkommodationsbereitschaft erreichte Ziele in einem besonderen Maße aufwerteten und irreversibel verfehlt Ziele abwerteten, spricht für deren positive emotionale Stabilität. Der Befund legt nämlich den Schluss nahe, dass Menschen, die hinsichtlich ihrer Zielstruktur eine gewisse Flexibilität aufweisen, Erfolge mit größerer Zufriedenheit und unabänderliche Misserfolge mit geringerer Unzufriedenheit erleben. Die festgestellten Zusammenhänge zwischen der Akkommodationsbereitschaft auf der einen Seite und der Aufwertung von Erfolgen wie auch der Abwertung von Misserfolgen *im Anschluss an eigene Fehler* auf der anderen Seite sprechen dafür, die ursprüngliche Annahme, dass internale verglichen mit externalen Zielbarrieren einen deutlicheren Bewältigungsbezug aufweisen, nicht zu verwerfen. Auf emotionspsychologischer Ebene kann man diese akkommodative Auslenkung der Zielbindung bzw. Zielablösung als wohlbefindenszuträgliche Prozesse interpretieren, die in einer positiveren

emotionalen Bilanz, nämlich in einem stärkeren *Stolz* bzw. in einem geringeren *Bereuen* münden.

In diesem Experiment wurden die Vorhaben so geschildert, dass ein Misserfolg kaum umkehrbar war bzw. gewesen wäre: Man wollte das Lexikon am *letzten* Angebotstag erwerben, die Gäste waren *eigens* für die Feier angereist, die Stelle war in einem *einmaligen* Forschungsprojekt ausgeschrieben, und die Klausur war *nicht wiederholbar* (jedenfalls nicht aufgrund einer unbefriedigenden Note). Hatten die Probanden die Zielbindung, gemessen als retrospektive Zielwichtigkeit, bei eigen- im Gegensatz zu fremdverschuldeten Misserfolgen aufrechterhalten oder gar gesteigert, so wurde dies als Anzeichen der Reue gewertet. In der nächsten Untersuchung soll ausschließlich auf *eigenverschuldete* Misserfolge fokussiert und das diesbezügliche Reueempfinden *ausdrücklich* erhoben werden. Dabei gilt es, die hier konstant gehaltene Irreversibilität des Misserfolgs experimentell zu variieren.

Kapitel 5

Zweite Studie: Aufwertung ausgeschlagener Alternativen

5.1 Fragestellung

Reue kommt vor allem auf, wenn sich eine eigene Entscheidung angesichts ihrer Folgen als falsch herausstellt. Die inzwischen offenkundigen Nachteile wurden zum Zeitpunkt der Entscheidung entweder unterschätzt oder aber übergangen. Seinerzeit standen sie dem Entscheidungsträger – zumindest in ihrem Ausmaß – nicht klar vor Augen; sonst hätte er sich vernünftigerweise kaum *so* entschieden. Kann die getroffene Entscheidung nicht mehr korrigiert werden, bleibt ihm nichts anderes übrig, als die entstandenen Nachteile hinzunehmen. Die akkommodative Anpassung besteht in einer solchen Situation gerade darin, negative Aspekte der Entscheidung nicht überzubewerten und positive Aspekte nicht aus den Augen zu verlieren.

In dieser Studie werden Effekte von Nachteilen untersucht, die sich im Anschluss an eigene – reversible oder irreversible – Entscheidungen ergeben und einen möglichen Reueanlass bieten. Hierbei muss man allerdings die *antizipierte* von der eigentlichen, d.h. *retrospektiven* Reue unterscheiden (vgl. Kapitel 1). Ist die Wahl später noch einmal revidierbar, so bezieht sich die Reue auf die vollendete Zukunft. Man malt sich die eigene Situation für den Fall aus, dass man sich *letztlich* falsch entschieden haben wird. Diese Art der Reue ist in der Regel eine *tätige Reue*, da sie primär dazu motiviert, den *momentanen* Schaden zu begrenzen und einen *bleibenden* Schaden abzuwehren. Man könnte auch sagen: Die antizipierte Reue dient dazu, der retrospektiven Reue vorzubeugen.

Wurde die Entscheidung hingegen *unwiderruflich* getroffen, ist der mögliche Reueanlass bereits gegeben. Insofern nun tatsächlich Reue aufkommt, richtet sie sich auf die abgeschlossene Vergangenheit. Nur in dieser festgefahrenen Situation erscheint eine akkommodative Haltung zur eigenen Fehlentscheidung adaptiv: Man bewertet die unabänderlichen Auswirkungen der Entscheidung als weniger

gravierend, kann der entstandenen Situation vielleicht trotz des Nachteils auch Einträgliches oder Sinnvolles abgewinnen und bereut die zugrundeliegende Entscheidung daher weniger stark. Hier soll daran erinnert werden, dass es meist *mehrere* Erfolgskriterien für Entscheidungen bzw. Handlungen gibt, deren Wertigkeiten sich im Laufe der Zeit und, so die Pointe der Überlegung, je nach Bilanz durchaus ändern können. Man denke an den – aus der Fremdperspektive betrachtet – Gescheiterten, der in der Selbstwahrnehmung immerhin Schlimmeres verhindern konnte, aus dem angerichteten Schaden klug geworden ist, gleichwohl die besten Absichten hatte usf. Die Beispiele verdeutlichen die Kernidee der Akkommodation, dass Menschen gerade in Krisensituationen *Bewertungsspielräume* in selbstwertdienlicher Weise ausschöpfen (vgl. Kapitel 3.3).

Vor diesem Hintergrund kann man schließen, dass Nachteile einer Entscheidung relativiert werden, wenn die Situation nicht mehr zu ändern ist. Umgekehrt sollten negative Konsequenzen so lange als besonders belastend eingeschätzt werden, wie Gegenmaßnahmen möglich sind. Im Zuge dieses funktionalen Ansatzes ist weiterhin davon auszugehen, dass die *antizipierte* Reue stärker ausfällt als die *retrospektive*, denn die erstgenannte kann im Unterschied zur letzteren noch etwas richten. Aus differentialpsychologischer Perspektive wird schließlich angenommen, dass vor allem Personen mit ausgeprägter akkommodativer Bewältigungskompetenz irreversible – im Gegensatz zu reversiblen – Fehlentscheidungen als weniger negativ bewerten und sie daher weniger bereuen. Diese Annahmen werden in der folgenden Studie überprüft.

5.2 Methode

5.2.1 Stichprobe

An der Untersuchung nahmen 166 Psychologie-Studierende der Universität Trier (29 Männer und 137 Frauen) im Alter zwischen 18 und 37 Jahren teil ($M = 22.34$, $SD = 3.34$). Den Probanden wurde die Teilnahme im Rahmen ihrer Vordiplomsverpflichtungen bescheinigt.

5.2.2 Vorgehen und Variablen

Im Experiment wurde eine Entscheidungssimulation durchgeführt: „Du hast endlich den lange ersehnten Studienplatz bekommen. Auf dem Wohnungsmarkt der neuen Universitätsstadt ist aber nichts mehr frei. Glücklicherweise stellt Dir das dortige Studentenwerk zwei Appartements in unterschiedlichen Wohnheimen zur Auswahl“. Die beiden Wohnungen wurden nun anhand verschiedener Merkmale vorgestellt, darunter Lage, Ausstattung und Mietpreis. Ein Appartement („Klosterplatz“) wurde als Altbauwohnung in der Innenstadt, das andere („Goethestraße“) als Neubauwohnung in Campusnähe beschrieben. Beide Appartements wiesen gleich viele und in etwa gleich gewichtige Vor- und Nachteile auf.

Entscheidung für eine Wohnung. In der Reversibilitätsbedingung wurden die Probanden gebeten, eine *vorläufige* Entscheidung zu treffen, d.h. lediglich eine aktuelle Präferenz auszusprechen. Die eigentliche Wahl sollte erst in der nächsten Woche per E-Mail erfolgen: „Der Mitarbeiter des Studentenwerks gibt Dir eine Woche Bedenkzeit. Danach musst Du Dich definitiv entscheiden“. In der Irreversibilitätsbedingung hingegen wurden die Probanden aufgefordert, sich sofort und *verbindlich* zu entscheiden: „Der Mitarbeiter des Studentenwerks kann Dir keine Bedenkzeit einräumen. Du musst Dich jetzt definitiv entscheiden“. Auch in dieser Bedingung wurde – unter dem Vorwand einer Entscheidungsbilanzierung – eine spätere E-Mail angekündigt. Die Probanden kreuzten das Wohnheim ihrer vorläufigen bzw. verbindlichen Wahl an (*forced choice*).

In der Fortsetzung des Szenarios wurde ein massiver Nachteil der soeben getroffenen – reversiblen oder irreversiblen – Entscheidung geschildert: „Am nächsten Tag beginnen die Einführungsstage für Erstsemester-Studierende. Du kommst mit einem Tutor auf die aktuelle Wohnungslage zu sprechen und berichtest ihm vom Vortag. Der Tutor weiß, dass an benachbarten Gebäuden des Wohnheims ... (Name des gewählten Wohnheims) langwierige Bauarbeiten geplant sind. In den nächsten Monaten wird es dort viel Lärm geben.“ Nach dieser Textpassage wurden szenariobezogene Attraktivitäts-, Reue- und Belastungseinschätzungen sowie abschließend differentielle Referenzmaße zur flexiblen Zielanpassung und allgemeinen Reueeignung erhoben.

Attraktivität der Wohnungen. Die beiden Attraktivitätsfragen – „Wie attraktiv findest Du (Name des gewählten bzw. abgewählten Wohnheims)?“ (ATTRA und ATTRG) – waren anhand elfstufiger Einschätzskalen zu beantworten, die jeweils von –5 („überhaupt nicht mehr attraktiv“) bis +5 („attraktiver denn je“) reichten. Wie in der ersten Studie wurden die Antwortalternativen durch entsprechende Temporaladverbien als *Umwertungen* formuliert („nicht *mehr* attraktiv“, „attraktiver *denn je*“).

Reue. Die Reuefrage lautete in der Reversibilitätsbedingung: „Wie sehr würdest Du eine Entscheidung zugunsten des Wohnheims ... (Name des gewählten Wohnheims) bereuen?“ und in der Irreversibilitätsbedingung: „Wie sehr bereust Du die Entscheidung zugunsten des Wohnheims ... (Name des gewählten Wohnheims)?“. Das Antwortformat war ebenfalls elfstufig skaliert und reichte von –5 („überhaupt nicht“) bis +5 („sehr stark“).

Belastung. Mit der Frage „Wie sehr beeinträchtigt Baulärm Deine persönliche Wohnqualität?“ wurde die subjektive Belastung durch Baulärm erhoben (BELA). Das Antwortformat wies die gleiche numerische Skalierung und verbale Verankerung wie dasjenige der Reuefrage auf.

Reueneigung. Zur zusätzlichen Absicherung der Befunde wurde den Probanden die von Schwartz, Ward, Monterosso, Lyubomirsky, White und Lehman (2002) konzipierte *Regret Scale* (RS) vorgelegt. Die zwölf Items erfassen die allgemeine Tendenz, getroffene Entscheidungen im Nachhinein zu bereuen. Die Items lauteten beispielhaft: „Oft möchte ich Entscheidungen rückgängig machen und nochmals von vorne anfangen“ und negativ: „Ich komme mit eigenen Fehlentscheidungen im Nachhinein gut zurecht“. Die Antwortskala war fünfstufig mit den Polen –2 („trifft überhaupt nicht zu“) und +2 („trifft voll und ganz zu“). Die interne Konsistenz der allgemeinen Reueskala ist mit Cronbachs $\alpha = .89$ als hoch zu bewerten.

Flexibilität der Zielanpassung. Die Akkommodationsskala (FZA; Brandtstädter & Renner, 1990; vgl. Kapitel 3.2) wies auch in dieser Stichprobe eine voll zufriedenstellende interne Konsistenz auf (Cronbachs $\alpha = .77$).

Wie angekündigt erhielten alle Probanden nach Abschluss des Experiments eine E-Mail, in der allerdings keine weiteren Daten erhoben, sondern über den Hintergrund der Studie informiert wurde.

5.2.3 Versuchsplan

Der Studie lag im Kern ein Zweigruppenplan zugrunde: In der einen Bedingung sollte eine vorläufige, damit reversible Wahl getroffen werden, in der anderen Bedingung war eine verbindliche, in diesem Sinne irreversible Entscheidung zu fällen. In jeder Gruppe befanden sich $n = 83$ Versuchspersonen.

5.3 Ergebnisse

Die Ergebnisse werden in sechs Abschnitten dargestellt: Nach (1) vorbereitenden Analysen werden (2) Zusammenhänge auf der bivariaten Ebene berichtet. Dann geht es um die Wirkung der Irreversibilitätsvariation auf (3) die Attraktivitäts- sowie (4) die Reue- und Belastungseinschätzungen. Abschließend soll mittels (5) Moderator- und (6) Mediatoranalysen untersucht werden, auf welche Weise die akkommodative Flexibilität mit der Akzeptanz irreversibler Entscheidungen assoziiert ist.

5.3.1 Vorbereitende Analysen

Es zeigten sich keine bedeutsamen Unterschiede im Hinblick auf die Wohnungswahl: Das Appartement in der Goethestraße wurde etwa gleich häufig gewählt wie dasjenige am Klosterplatz; die Verhältnisse sind 41 : 42 in der Reversibilitätsbedingung, $\chi^2(1, N = 83) < 1$, und 46 : 37 in der Irreversibilitätsbedingung, $\chi^2(1, N = 83) < 1$. Aufgrund dieser näherungsweise Gleichverteilung können Konfundierungen nachfolgender Effekte mit unterschiedlichen Initialpräferenzen zugunsten des einen oder anderen Wohnheims ausgeschlossen werden.

5.3.2 Bivariate Zusammenhänge

Die Interkorrelationen der erhobenen Variablen sind in Tabelle 5.1 dargestellt. Betrachtet man zunächst die szenariobezogenen Variablen, so zeigt sich, dass die Attraktivitätseinschätzungen der gewählten und abgewählten Wohnung (ATTRG und ATTRA) in beiden experimentellen Bedingungen erwartungsgemäß negativ korrelieren: Wer die gewählte Wohnung aufgrund des geschilderten Baulärms besonders unattraktiv fand, wertete die abgewählte Wohnung entsprechend auf. Ebenfalls sinnfällig korrelieren die Attraktivitäts- und die Reue- und Belastungseinschätzungen (REUE, BELA): Wer die abgewählte Wohnung aufwertete und die gewählte abwertete, antizipierte bzw. empfand stärkere Reue über die getroffene Entscheidung und schätzte Baulärm als besonders unangenehm ein.

Die Dispositionsskalen zur akkommodativen Flexibilität (FZA) und zum Erleben von Reue (RS) hängen deutlich negativ zusammen; sie teilen zwischen einem Viertel und der Hälfte der Varianz und zeigen beide – insbesondere in der Irreversibilitätsbedingung – eine hohe Korrelation mit dem situativen Reuemaß. Dies ist ein erster Hinweis auf die Unverträglichkeit von akkommodativem Bewältigungsstil und allgemeinen Reuetendenzen. Es waren weder ausgeprägte Alters- noch Geschlechtseffekte festzustellen; daher bleiben die demographischen Variablen in den nachfolgenden Analysen unberücksichtigt.

Tabelle 5.1 Bivariate Zusammenhänge

	Alter	Geschl. ¹	ATTRG	ATTRA	REUE	BELA	RS	FZA
Alter	—	-.20	-.20	.14	.09	.13	-.03	-.04
Geschl. ¹	-.08	—	-.26*	.11	.10	.10	-.01	.01
ATTRG	-.09	.02	—	-.48**	-.46**	-.52**	-.18	.20
ATTRA	.04	.02	-.47	—	.41**	.40**	.24*	-.01
REUE	.02	-.04	-.27*	.40**	—	.60**	.14	-.18
BELA	.12	.15	-.43**	.42**	.40**	—	-.02	-.09
RS	.08	.14	-.14	.19	.34**	.12	—	-.61**
FZA	.01	-.22*	.09	-.22*	-.22*	-.16	-.48**	—

Anmerkungen: $N = 166$; * $p < .05$, ** $p < .01$ (zweiseitig).

Oberhalb der Diagonale sind die bivariaten Korrelationen für die Reversibilitätsbedingung ($n = 83$), unterhalb der Diagonale die bivariaten Korrelationen für die Irreversibilitätsbedingung ($n = 83$) abgetragen.

¹ Geschlecht: 1 = männlich, 2 = weiblich.

5.3.3 Attraktivität der beiden Wohnungen

Mittels einer einfaktoriellen Varianzanalyse wurde überprüft, inwieweit die Irreversibilitätsvariation die Attraktivitätseinschätzungen der gewählten und der abgewählten Wohnung beeinflusste (ATTRG bzw. ATTRA als messwiederholte Variablen). Zunächst ist festzuhalten, dass die abgewählte Wohnung im Vergleich mit der gewählten als attraktiver bewertet wurde ($M = 0.57$, $SD = 1.91$ und $M = -1.45$, $SD = 1.74$), $F(1,164) = 70.81$, $p < .001$. Damit war es offenbar gelungen, eine reuesensible Situation zu schildern. Neben einem inhaltlich unbedeutenden Haupteffekt *Irreversibilität*, $F(1,164) = 5.49$, $p < .05$, interagieren *Wohnungstyp* und *Irreversibilität* in signifikanter Weise, $F(1,164) = 3.83$, $p = .05$.

Anschlussanalysen zufolge erwies sich die experimentelle Variation der Irreversibilität vor allem im Hinblick auf die Attraktivitätseinschätzung der *abgewählten* Wohnung als effektiv: Die ausgeschlagene Alternative wurde nach einer reversiblen Entscheidung stärker aufgewertet als nach einer irreversiblen ($M = 0.98$, $SD = 1.79$ und $M = 0.17$, $SD = 1.94$), $t(164) = 2.78$, $p < .01$. Die Attraktivitätseinschätzung der *gewählten* Wohnung verlief in die entgegengesetzte Richtung: In der Reversibilitätsbedingung wurde die getroffene Wahl aufgrund des Nachteils deutlicher abgewertet als in der Irreversibilitätsbedingung ($M = -1.52$, $SD = 1.84$ und $M = -1.39$, $SD = 1.64$). Dieser Unterschied ist statistisch jedoch nicht signifi-

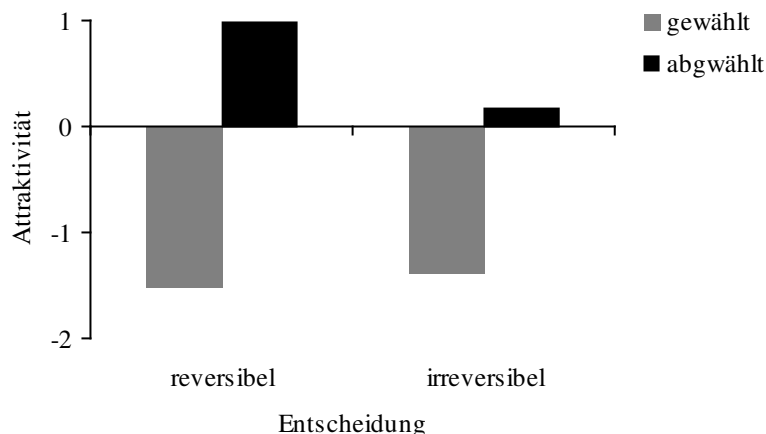


Abbildung 5.1 Attraktivitätsbewertungen der gewählten und abgewählten Wohnung in Abhängigkeit der Irreversibilität der Entscheidung

kant, $|t|(164) < 1$. In Abbildung 5.1 (vorherige Seite) sind die Attraktivitätseinschätzungen für die beiden experimentellen Bedingungen abgetragen.

5.3.4 Reue und Belastung

Zunächst ist festzustellen, dass die hochkorrelierten Reue- und Belastungsmaße bei gleicher Skalierung auf unterschiedlichen Ebenen liegen. Die Reueeinschätzungen befinden sich eher im negativen, d.h. Ablehnungsbereich, die Belastungseinschätzungen hingegen deutlich im positiven, d.h. Zustimmungsbereich (s. Abbildung 5.2). Dies ist wohl darauf zurückzuführen, dass man den Selbstvorwurf, wie er im Bereuen mitschwingt, äußerst ungerne erhebt. Die Reueeinschätzung richtet sich im Kern gegen die *eigene* Person, d.h. im vorliegenden Fall gegen die eigene Fehlentscheidung für eine bestimmte Wohnung; die Belastungseinschätzung hingegen betrifft primär die widrigen *äußeren* Umstände, d.h. konkret den Baulärm in der Nähe der gewählten Wohnung.

Hypothesenkonform fielen die Reueeinschätzungen höher aus, wenn die Entscheidung einen reversiblen im Gegensatz zu einem irreversiblen Charakter hatte ($M = -0.24$, $SD = 2.35$ und $M = -1.53$, $SD = 2.32$), $t(164) = 3.56$, $p < .001$. Die *antizipierte* Reue, die sich auf eine *noch vermeidbare* Fehlentscheidung richtete, war also deutlich ausgeprägter als die retrospektive Reue, die sich auf eine *bereits*

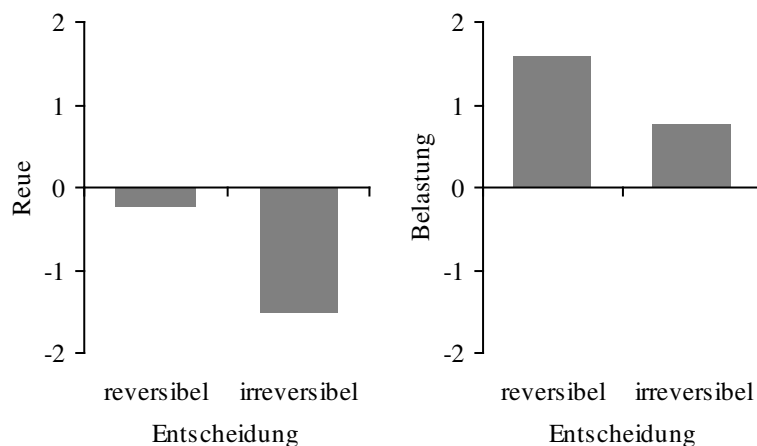


Abbildung 5.2 Reue- (links) und Belastungseinschätzung (rechts) in Abhängigkeit der Irreversibilität der Entscheidung

getroffene Fehlentscheidung bezog. Die Belastungseinschätzung kovariiert mit der Experimentalbedingung in entgegengesetzter Richtung. War es nach wie vor möglich, die getroffene Wohnungswahl umzukehren, wurde Baulärm in der Nachbarschaft als eine relativ starke Beeinträchtigung der Wohnqualität eingeschätzt; war die Entscheidung für eine der beiden Wohnungen jedoch unumkehrbar, bewerteten die Probanden den nunmehr unvermeidbaren Lärm als weniger bedrohlich ($M = 1.58, SD = 2.29$ und $M = 0.76, SD = 2.49$), $t(164) = 2.21, p < .05$ (s. nochmals Abbildung 5.2).

5.3.5 Irreversibilität und Umwertung: Moderatorbefunde

Die bisherigen Befunde können wie folgt zusammengefasst werden: Irreversible Entscheidungen wurden nach der Schilderung eines gravierenden Nachteils weniger in Frage gestellt als reversible. Dies zeigte sich konsistent in der geringeren Aufwertung der verbindlich (statt vorläufig) abgewählten Wohnung, in der geringeren retrospektiven (statt antizipierten) Reue über die Wohnungswahl und in der geringeren Belastungseinschätzung des unabwendbaren (statt drohenden) Baulärms. Das Datenmuster kann akkommodationstheoretisch interpretiert werden: Man arrangiert sich eher mit einer selbst herbeigeführten und im Ergebnis dennoch abträglichen Situation, wenn sie nicht mehr zu ändern ist. Die Akzeptanz des Unabänderlichen sollte der Assimilations-Akkommodations-Theorie zufolge insbesondere bei Probanden mit dispositionell ausgeprägter Akkommodationsbereitschaft vorherrschen.

Tatsächlich fiel der Zusammenhang zwischen der Irreversibilität der Entscheidung und der Bewertung der *ausgeschlagenen* Entscheidungsalternative (AT-TRA) je nach akkommodativer Flexibilität unterschiedlich aus. Eine bedingte Regressionsanalyse (zur Methodik s. Aiken & West, 1991) bestätigte neben den Haupteffekten von *Irreversibilität* ($\beta = -.21, t(162) = -2.84, p < .01$) und *Flexibilität der Zielanpassung* ($\beta = -.12, t(162) = -1.57, p < .10$) einen tendenziell signifikanten Interaktionseffekt der beiden Variablen ($\beta = -.11, t(162) = -1.42, p < .10$, einseitig). Abbildung 5.3 (auf der nächsten Seite) verdeutlicht den Zusammenhang zwischen der Irreversibilitätsvariation und der Abwertung der abgewählten Wohnung bei hoher und niedriger Ausprägung der akkommodativen

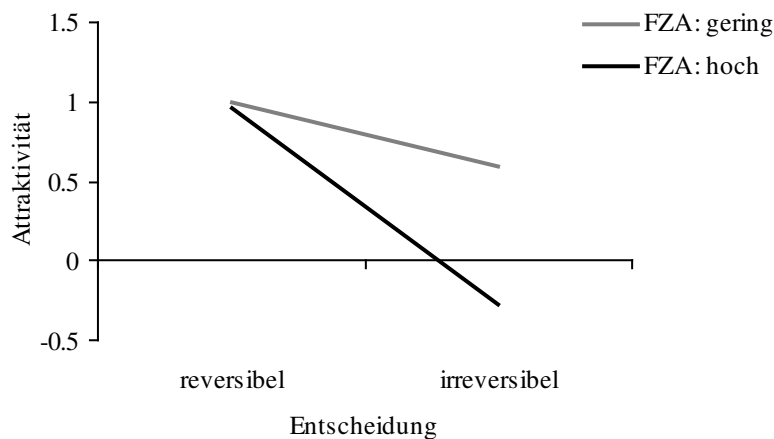


Abbildung 5.3 Moderatoreffekt von Flexibilität der Zielanpassung (FZA) auf den Zusammenhang zwischen der Irreversibilität der Entscheidung und der Attraktivitätseinschätzung der *abgewählten* Wohnung (ATTRA)

Flexibilität ($\pm 1 SD$). Probanden mit hohen Flexibilitätswerten schätzten die Attraktivität der abgewählten Wohnung deutlich niedriger ein, wenn es sich um eine irreversible Wahl handelte. Ein derartiger Unterschied fand sich bei Probanden mit niedriger Flexibilität nicht. Eine parallele Moderatoranalyse wurden ebenfalls im Hinblick auf die Attraktivitätseinschätzung der *gewählten* Wohnung (ATTRG) gerechnet; der Interaktionsterm war insignifikant.

5.3.6 Akkommodative Flexibilität und Reue: Mediatorbefunde

Wie in Kapitel 3.3 beschrieben, wird angenommen, dass Menschen mit einer hohen Akkommodationsbereitschaft weniger dazu neigen, irreversible Entscheidungen zu bereuen, weil sie gerade in derart festgefahrenen Situationen gewählte Alternativen relativ zu abgewählten aufwerten. Diese selbstwertdienliche Umwertungstendenz sollte sich daher als ein Mediator im postulierten Negativzusammenhang von akkommodativer Flexibilität und Reue erweisen (s. Abbildung 5.4 auf der nächsten Seite). Eine selbstwertdienliche Umwertung liegt vor, wenn die Attraktivität der irreversibel gewählten Wohnung als hoch und die Attraktivität der abgewählten Wohnung als gering eingeschätzt wird. Als Umwertungsindikator wurde dementsprechend die Differenz der beiden Attraktivitätseinschätzungen herangezogen (ATTRG–ATTRA). Die zur Testung der Mediator-

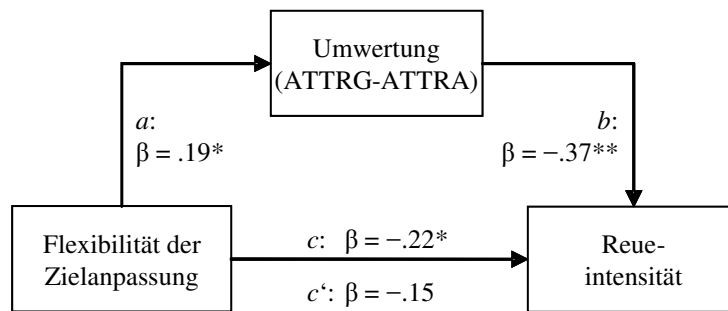


Abbildung 5.4 Mediatoreffekt der selbstwertdienlichen Umwertung – als Differenz der Bewertungen von gewählter und abgewählter Wohnung – im Negativzusammenhang zwischen Flexibilität der Zielanpassung und Reueintensität in der *irreversiblen* Entscheidungsbedingung (zu den Pfadkoeffizienten s. Fließtext)

hypothese durchgeführten Regressionsanalysen bestätigen, dass der signifikante Negativzusammenhang zwischen der Disposition zur flexiblen Zielanpassung und dem Bereuen der irreversibel ausgeschlagenen Option deutlich schwächer wird (von $\beta = -.22$, $t(81) = -2.02$, $p < .05$ auf $\beta = -.15$, $t(80) = -1.46$, *ns*), wenn man die selbstwertdienliche Umwertungstendenz berücksichtigt ($\beta = -.37$, $t(80) = -3.59$, $p < .001$; zur Methodik s. Baron & Kenny, 1986). Mit dem Sobel-Test (Sobel, 1982) kann diese Differenz inferenzstatistisch abgesichert werden, $z = 1.54$, $p < .10$ (einseitig).

Getrennte Regressionsanalysen für die Attraktivitätseinschätzungen der gewählten und abgewählten Wohnung zeigen, dass der Zusammenhang zwischen dem akkommodativen Bewältigungsstil und dem Ausmaß der Reue über irreversible Entscheidungen nur dann in signifikanter Weise schwindet, wenn die *Abwertung* der ausgeschlagenen Wohnung als Mediatorvariable herangezogen wird. Die *Aufwertung* der verbindlich gewählten Wohnung vermag den Negativzusammenhang zwischen dispositioneller Flexibilität und der Reueeinschätzung nicht zu vermitteln (s. Tabelle 5.2 auf der nächsten Seite). Die entsprechenden Kennwerte des Sobel-Tests sind $z = 2.42$, $p < .05$, und $z = 0.34$, *ns*.

Abschließend soll betont werden, dass sich der Mediatoreffekt *nicht* in der Reversibilitätsbedingung findet. Wie schon aus den bivariaten Zusammenhängen ersichtlich wird (s. nochmals Tabelle 5.1), weist die *Flexibilitätsskala* in dieser Bedingung nur einen geringen Zusammenhang mit dem Reuemaß und der At-

Tabelle 5.2 Regressionsanalysen zur Überprüfung des Mediatoreffekts der Umwertung der irreversibel gewählten (links) und abgewählten Wohnung (rechts) im Zusammenhang von Flexibilität der Zielanpassung und Reueintensität

Pfad	Effekt	Gewählte Wohnung			Abgewählte Wohnung		
		β	<i>df</i>	<i>t</i>	β	<i>df</i>	<i>t</i>
<i>c</i>	FZA → Reue	-.22	81	-2.02*	-.22	81	-2.02*
<i>a</i>	FZA → Attraktivität	.09	81	.78	-.22	81	-2.04*
[<i>b</i>] ¹ [<i>c'</i>]	Attraktivität _{FZA} → Reue	.25	80	-2.36*	.37	80	3.61**
	FZA _{Attraktivität} → Reue	-.20	80	-1.86	-.14	80	-1.31

Anmerkungen: *N* = 83; * *p* < .05, ** *p* < .01 (zweiseitig).

¹ In diese Regressionsanalysen gehen Prädiktor und Mediator – in wechselseitig residualisierter Form – jeweils simultan ein.

traktivitätseinschätzung der gewählten Alternative auf (*r*s = -.18 bzw. .20, jeweils *ns*), sie ist überhaupt nicht mit der Attraktivitätseinschätzung der abgewählten Alternative korreliert (*r* = -.01, *ns*).

5.4 Zusammenfassung

Dass die abgewählte Wohnung im verwendeten Szenario aufgrund des nachträglich geschilderten Nachteils im Allgemeinen als attraktiver wahrgenommen wurde als die gewählte, bestätigte das experimentelle Vorhaben, einen Reueanlass zu induzieren. Die Variation der *Irreversibilität* wirkte sich wie angenommen auf die Attraktivitäts-, Reue- und Belastungseinschätzungen aus. Erstens wurde die gewählte Wohnung aufgewertet und die abgewählte Wohnung entsprechend abgewertet, wenn der Mietvertrag bereits unterzeichnet war. In der Reversibilitätsbedingung, in der die Entscheidung noch nicht endgültig gefallen war, wurde der Nachteil der ursprünglich präferierten Wohnung hingegen als gravierender wahrgenommen und dementsprechend die Alternativwohnung stärker aufgewertet.

Zweitens wurde die antizipierte Reue von den Probanden höher eingeschätzt als die retrospektive. Wenn der Nachteil also nicht mehr abzuwenden war, führte er in geringerem Maße zu Reuegefühlen. Einen ähnlichen Befund berichteten kürzlich Gilbert, Morewedge, Risen und Wilson (2004), die ihn als einen *immune neglect*, d.h. eine Unterschätzung des psychischen Abwehrsystems, interpretieren (vgl. auch Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg & Wheatley, 1998). Aus der Per-

spektive der Assimilations-Akkommodations-Theorie stellt sich allerdings die Frage, was hier mit *Unterschätzung* gemeint ist, – denn solange Nachteile aktiv (d.h. assimilativ) abgewehrt werden können, besteht noch gar keine Notwendigkeit für eine psychische (bzw. akkommodative) Immunisierung.

Die Probanden bewerteten drittens die Belastung durch Baulärm als recht gravierend, wenn sie ihr noch aus dem Weg gehen konnten. In der Irreversibilitätsbedingung hingegen hätte der Mietvertrag frühestens nach einer dreimonatigen Kündigungsfrist – während der mit dem Baulärm zu rechnen war! – wieder aufgelöst werden können. Der Baulärm war also nahezu unvermeidbar. In dieser ausweglosen Situation wurden offensichtlich akkommodative Mechanismen aktiviert: Nachteile der gewählten Option, gegen die man nichts mehr unternehmen konnte, schätzten die Probanden als weniger belastend ein.

Aufschlussreich sind ferner die beiden differentialpsychologischen Befunde: Erstens wird der Zusammenhang zwischen der Irreversibilitätsbedingung und der Abwertung der ausgeschlagenen Wohnung durch die Disposition der flexiblen Zielanpassung moderiert: Je ausgeprägter die akkommodative Flexibilität war, desto geringer wurde die Attraktivität der *unabänderlich* – in Abgrenzung zur *vorerst* – ausgeschlagenen Wohnung eingeschätzt. Zweitens zeigt sich, dass in der Irreversibilitätsbedingung der Negativzusammenhang zwischen der Bereitschaft zur flexiblen Zielanpassung und der empfundenen Reue über die Abwertung der ausgeschlagenen Wohnung vermittelt wird. Dieser Befund zeichnet also den Weg von der akkommodativen Bewältigungsdisposition über einen entsprechenden Adaptationsmechanismus hin zu einer geringeren emotionalen Beeinträchtigung nach.

Die in ausweglosen Situationen reuemildernde Wirkung von akkommodativer Flexibilität wird durch den hohen Zusammenhang zwischen der Flexibilitäts- und Reueskala unterstrichen: Die Kompetenz, eigene Ziele mit Realisierungsmöglichkeiten und -begrenzungen abzustimmen, ist mit geringen Tendenzen verknüpft, getroffene Entscheidungen im Nachhinein in Frage zu stellen, über bessere Alternativen zu grübeln und diesen dann nachzuhängen. Bezeichnenderweise korrelieren beide Skalen prägnant mit Wohlbefindensmaßen, etwa zu Lebenszu-

friedenheit und Optimismus oder, mit umgekehrtem Vorzeichen, zu Neurotizismus und Depressivität (s. Brandtstädter & Renner, 1990, vgl. auch Kapitel 3, und Schwartz, Ward, Monterosso, Lyubomirsky, White & Lehman, 2002).

Im nachfolgenden dritten Experiment geht es nicht um ein bereutes Tun, sondern um eine bereute Unterlassung, d.h. eine verpasste Chance. Neben der Ablösung von verfehlten und damit reuehaltigen Zielen soll zusätzlich die akkommodative Neuorientierung an aussichtsreicheren Vorhaben untersucht werden. Es gilt, den Kernbefund dieser Untersuchung zu replizieren, dass akkommodative Flexibilität bei irreversiblen Fehlentscheidungen selbstwertdienliche Umwertungsprozesse anstößt, die Reuegefühle dämpfen. Darüber hinaus wird vor einem dissonanztheoretischen Hintergrund beleuchtet, inwieweit Attraktivität und Verfügbarkeit der ausgeschlagenen Alternative das Ausmaß des Bereuens beeinflussen.

Kapitel 6

Dritte Studie: Festhalten an verpassten Chancen

6.1 Fragestellung

Bisher wurde auf die akkommodative Ablösung von unerreichten Zielen und überhöhten Ansprüchen fokussiert, welche ein anhaltendes Bedauern und Bereuen verhindern sollte. Hypothesenkonform zeigte sich in den beiden vorangegangenen Studien, dass verfehlte Vorhaben in ihrer Wichtigkeit abgewertet und Nachteile gewählter Alternativen als weniger gravierend eingeschätzt wurden, wenn die Situation unveränderlich erschien. In der dritten Studie wird die Neuorientierung als zweite Komponente akkommodativer Bewältigung thematisiert. Der Assimilations-Akkommodations-Theorie zufolge geht die Ablösung von irreversibel gescheiterten Projekten mit einer Öffnung für noch realisierbare Optionen einher (vgl. Kapitel 3.1). Diese Akkommodation steht – so könnte man sagen – im Dienst der Assimilation, denn sie ermöglicht erst wieder ein aussichtsreiches und damit befriedigendes Zielstreben. Übertragen auf das Thema dieser Arbeit heißt das: Wer Reue über vergangene Fehler in akkommodativer Weise überwindet, sollte sich wieder neuen Vorhaben widmen können.

Das Gefühl der Reue kann sich gleichermaßen auf falsches Tun wie Unterlassen richten. Der letzte Fall handelt oftmals von verpassten Chancen. Man bereut, eine günstige und nicht mehr wiederkehrende Gelegenheit versäumt zu haben. Die Möglichkeit der Zielrealisierung ist zwar weggebrochen, die Bindung an das Zielfragment aber bleibt stabil. Die Gefahr besteht nun darin, dass man – der einstigen Gelegenheit nachtrauernd – wiederum neue Gelegenheiten versäumt. Daraus kann sich ein Teufelskreis ergeben: Auf der kontrafaktischen Seite türmen sich immer mehr verpasste Chancen auf, gegen die verbleibende Optionen zunehmend blass aussehen. Akkommodation bedeutet in einem solchen Fall eine möglichst rasche Ablösung von irreversibel blockierten Zielen und eine erhöhte Wachsamkeit für nächste Gelegenheiten, auch wenn diese im Vergleich mit dem Verpassten nur suboptimal erscheinen. Inwieweit eine gegen die *lähmende* Reue

gerichtete Anpassung und Neuorientierung mit akkommodativen Kompetenzen verknüpft ist, soll im Folgenden untersucht werden.

Eine zweite Absicht ist mit der Untersuchung verbunden: Es geht um den Zusammenhang zwischen dem Ausmaß der Reue einerseits und der Attraktivität und Salienz der verpassten Chance andererseits. Reue sollte dort aufkommen, wo eine optimale, aber irreversibel verpasste Alternative die Aufmerksamkeit bindet. Jedoch zeigte eine Studie von Brehm und Wicklund (1970; vgl. Kapitel 2.1), dass die Betonung von Vorteilen der ausgeschlagenen Alternativen die Reueintensität *verringerte* statt verstärkte. Die Autoren interpretierten diesen Befund als eine erfolgreiche Dissonanzreduktion; er kann aber durchaus auch als eine Form der akkommodativen Bewältigung beschrieben werden. Noch mehr als die kontrafaktische Salienz sollte die Attraktivität der verpassten Chance kognitive Dissonanz erzeugen (vgl. Festinger, 1957). Führt auch die Attraktivitätssteigerung der kontrafaktischen Alternative zu einer allgemeinen Dissonanzreduktion, oder werden in der Konstellation von ausgeprägter Attraktivität *und* Salienz der verpassten Chance *Grenzen* der Dissonanzreduktion erreicht?

6.2 Methode

6.2.1 Stichprobe

An der Untersuchung nahmen 120 Psychologie-Studierende der Universität Trier (19 Männer und 100 Frauen, eine Person ohne Angabe) im Alter zwischen 18 und 42 Jahren teil ($M = 21.95$, $SD = 2.42$). Den Probanden wurden abgeleistete Versuchspersonenstunden bescheinigt.

6.2.2 Vorgehen und Variablen

Diese Szenarienstudie handelte wiederum von der Wohnungssuche. Zwei Wohnungen wurden einander gegenübergestellt: ein optimales, aber schließlich vergebenes (kontrafaktische Option) und ein suboptimales, immerhin noch freies Appartement (faktische Option). Die erste Wohnung wurde als verpasste Chance

beschrieben. Hätte man dem Vermieter sofort zugesagt, anstatt sich eine Bedenkzeit zu erbitten, wäre die Wohnung zwischenzeitlich nicht an einen anderen Interessenten vergeben worden. Experimentell variiert wurden die *Mietdifferenz* der beiden Wohnungen (MD): die zweite Wohnung war acht oder zwanzig Prozent teurer als die erste, und die *Kontrafaktische Salienz* (KFS): von der zweiten Wohnung hatte man einen Blick auf die erste oder nicht.

Das Szenario wurde wie folgt geschildert: „Du bist auf Wohnungssuche und findest endlich eine perfekte Wohnung: renovierter Altbau, helle hohe Räume mit Parkett, Garten zur Mitbenutzung. Dazu ein fairer Preis, nämlich 250 Euro warm. Du erbittest Dir eine Bedenkzeit. Nach drei Stunden bist Du fest entschlossen, die Wohnung zu mieten. Doch der Vermieter teilt Dir leider mit, dass er die Wohnung bereits anderweitig vergeben hat. Er weist darauf hin, dass ein Nachbar ebenfalls eine Wohnung vermietet. Du besichtigst diese Wohnung gleich. Sie ist wirklich nicht schlecht, aber leider 20 Euro (geringe MD) bzw. 50 Euro (hohe MD) teurer als die letzte. *Als Du darüber nachdenkst, ob Du die Wohnung mieten sollst, bemerkst Du, dass man von dieser Wohnung eine gute Sicht auf den Garten und das Haus der eben besichtigten, perfekten Wohnung hat.*“. Der letzte, kursiv gedruckte Satz wurde lediglich in der Bedingung der hohen kontrafaktischen Salienz genannt.

Nach der Darbietung des Szenarios wurde die Attraktivität der beiden Wohnungen, das Ausmaß der Reue im Rückblick auf die bereits vergebene Wohnung und, als differentielles Referenzmaß, akkommodative Flexibilität erhoben.

Attraktivität der Wohnungen. Die Attraktivitätsfragen lauteten: „Wie attraktiv findest Du im Rückblick das erste Angebot, d.h. die vorherige Wohnung, die bereits vergeben ist?“ (ATTR1) bzw. „Wie attraktiv findest Du das zweite Angebot, d.h. die jetzige Wohnung, die noch frei ist?“ (ATTR2). Die Antworten wurden anhand elfstufiger Einschätzskalen vorgenommen, die jeweils von –5 („überhaupt nicht mehr attraktiv“) bis +5 („attraktiver denn je“) reichten. Wie in der ersten und zweiten Studie wurden die Antwortalternativen als Umwertungen formuliert.

Reue. Das Ausmaß der Reue bezüglich der vergebenen Wohnung – im Wortlaut: „Wie sehr bereust Du, dass Du die erste Wohnung nicht sofort genommen hast?“

– wurde ebenfalls mit einer elfstufigen Skala erhoben, deren Endpole mit –5 („überhaupt nicht“) und +5 („sehr stark“) verankert waren.

Flexibilität der Zielanpassung. Abschließend wurde wieder die Flexibilitätsskala eingesetzt (FZA; Brandtstädter & Renner, 1990; vgl. Kapitel 3.2). Die Skala wies auch in dieser Stichprobe eine hohe interne Konsistenz auf, Cronbachs $\alpha = .83$.

6.2.3 Versuchsplan

Dem Experiment lag ein 2×2-faktorieller Versuchsplan ohne Messwiederholung zugrunde. Variiert wurde die *Mietdifferenz* zwischen der ersten und der zweiten Wohnung, die 20 oder 50 Euro betrug (MD: gering vs. hoch), und die *kontrafaktische Salienz* der ersten Wohnung, die als Einblick von der ersten in die zweite Wohnung operationalisiert wurde (KFS: gering vs. hoch). Jede der vier Bedingungskombinationen war mit $n = 30$ Versuchspersonen besetzt.

6.3 Ergebnisse

Die Ergebnisse werden in vier Abschnitten dargestellt: Zunächst wird (1) ein Überblick über das bivariate Zusammenhangsmuster der erhobenen Variablen gegeben. Danach ist zu klären, inwieweit die experimentellen Variablen mit (2) den Bewertungen der beiden Wohnungen und (3) der Reue im Rückblick auf die erste Wohnung kovariieren. Am Ende wird (4) – analog zur vorangegangenen Studie – die Annahme geprüft, dass der postulierte Negativzusammenhang zwischen akkommodativer Flexibilität und dem Ausmaß der Reue über die irreversibel verpasste Chance durch selbstwertdienliche Umwertungsprozesse vermittelt wird.

6.3.1 Bivariate Zusammenhänge

Das bivariate Korrelationsmuster der Variablen ist Tabelle 6.1 (auf der nächsten Seite) zu entnehmen. Betrachtet man zunächst die szenariobezogenen Variablen, so fällt auf, dass die Attraktivitätseinschätzungen der beiden Wohnungen wie

Tabelle 6.1 Bivariate Zusammenhänge

	Geschlecht ¹	MD	KFS	ATTR1	ATTR2	REUE	FZA
Alter	-.16	-.07	.03	-.20*	.21*	-.36**	.12
Geschlecht ¹	—	.12	-.07	.06	-.11	.17*	-.04
MD		—	.00	.01	-.15	.12	.13
KFS			—	-.46**	.02	-.15	.06
ATTR1				—	-.28**	.47**	-.19*
ATTR2					—	-.32**	.27**
REUE						—	-.21*
FZA							—

Anmerkungen: $119 \leq N \leq 120$; * $p < .05$, ** $p < .01$ (zweiseitig).

¹ Geschlecht: 1 = männlich, 2 = weiblich.

erwartet negativ korrelieren: Wer die Attraktivität der ersten, bereits vergebenen Wohnung (ATTR1) hoch einschätzte, konnte der zweiten, noch freien Wohnung (ATTR2) wenig abgewinnen; wer sich mit der zweiten Wohnung hingegen anfreundete, wertete die erste retrospektiv ab. Die Zusammenhänge mit dem Reuemaß entsprechen dem Befund: Mit einer intensiven Reue im Rückblick auf die erste Wohnung ging eine höhere Attraktivitätseinschätzung dieser Wohnung und eine geringere Attraktivitätseinschätzung der zweiten Wohnung einher.

Prägnant ist auch das Zusammenhangsmuster von Attraktivitäts- bzw. Reueeinschätzungen und akkommodativer Bewältigungskompetenz (FZA). Eine dispositionell hohe Flexibilität der Zielanpassung ist mit der Aufwertung der noch offenen Option und spiegelbildlich mit der Abwertung der vertanen Option assoziiert. Zum zweiten korrelieren der akkommodative Bewältigungsstil und die Reueintensität erwartungsgemäß negativ: Probanden, die ihre Ansprüche im Allgemeinen an Realisierungsmöglichkeiten anzupassen vermögen, berichteten im konkreten Fall eine geringere Reue über irreversibel verfehlt Ziele.

Die experimentellen Bedingungsvariablen *Mietdifferenz* (MD) und *Kontrafaktische Saliens* (KFS) weisen auf bivariater Ebene keine besonders markanten Zusammenhänge mit den abhängigen Variablen auf. Lediglich der Faktor *Kontrafaktische Saliens* und die Attraktivitätseinschätzung der ersten Wohnung (ATTR1) kovariieren nennenswert – negativ! Je deutlicher die vertane Chance im Aufmerksamkeitsfeld lag, desto *weniger* attraktiv erschien sie den Teilnehmern.

Schließlich sind deutliche Alterseffekte festzustellen. Insbesondere ältere Studierende schätzten die Attraktivität der bereits vergebenen Wohnung als gering, hingegen die Attraktivität der noch freien Wohnung als hoch ein, und berichteten, dass sie in einer solchen Situation wenig Reue empfänden. In diesem Befund mag sich eine gewachsene Akkommodationsbereitschaft in Angelegenheiten der Wohnungssuche spiegeln: Man hat es mit zunehmender – v.a. auch negativer – Erfahrung auf dem Wohnungsmarkt hinter sich gebracht, verpassten Chancen lange nachzutruern. Vor dem Hintergrund der Alterseffekte sollen in den nachfolgenden Analysen die Befunde gegen eine Konfundierung mit der Altersvariable abgesichert werden.

6.3.2 Attraktivität der beiden Wohnungen

Mit einer zweifaktoriellen Varianzanalyse wurde überprüft, inwieweit die experimentellen Variablen *Mietdifferenz* und *Kontrafaktische Salienz* die Attraktivitätseinschätzungen der beiden Wohnungen (ATTR1 und ATTR2 als messwiederholten Variable) beeinflussen. Wie Abbildung 6.1 entnommen werden kann, unterscheiden sich die Attraktivitätseinschätzungen der beiden Wohnungen maßgeblich: Die erste, verpasste Wohnung wurde als deutlich attraktiver bewertet als die zweite, noch beziehbare ($M = 2.51$, $SD = 2.07$ für die erste Wohnung; $M =$

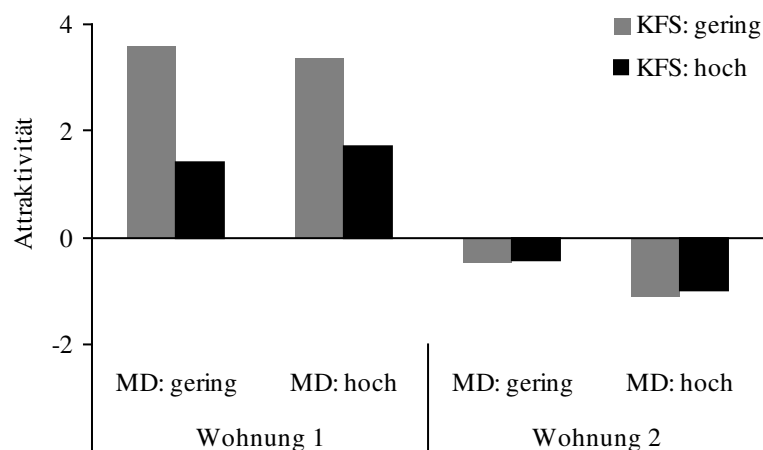


Abbildung 6.1 Attraktivitätsbewertungen der ersten und zweiten Wohnung in Abhängigkeit der Mietdifferenz (MD) und der kontrafaktischen Salienz (KFS)

-0.75, $SD = 2.07$ für die zweite Wohnung), $F(1,116) = 126.21$, $p < .001$. Dieser Effekt bestätigt die mit diesem Experiment verbundene Intention, den Probanden eine reuehaltige Situation in Form einer verpassten Chance zu beschreiben.

Desweiteren interagieren die *Kontrafaktische Salienz* und der *Wohnungsfaktor*, $F(1,116) = 11.69$, $p < .01$. War den Teilnehmern die erste, inzwischen vergebene Wohnung besonders präsent, werteten sie diese im Nachhinein eher ab ($M = 3.47$, $SD = 1.27$ bei geringer KFS, $M = 1.55$, $SD = 2.27$ bei hoher KFS). Die Attraktivitätseinschätzungen der zweiten Wohnung hingegen unterscheiden sich kaum in Abhängigkeit der kontrafaktischen Salienz ($M = -0.78$, $SD = 2.11$ bei geringer KFS; $M = -0.72$, $SD = 2.04$ bei hoher KFS). Inferenzstatistisch lässt sich dieser Unterschied absichern: Während die Variation der kontrafaktischen Salienz die Attraktivitätseinschätzung der ersten Wohnung beeinflusste, $t(118) = 5.70$, $p < .01$, gilt dies nicht im Hinblick auf die zweite Wohnung, $|t|(118) < 1$. Die berichteten Effekte der Varianzanalyse blieben allesamt stabil, wenn die Altersvariable als Kovariate mit aufgenommen wurde.

6.3.3 Reue im Rückblick auf die erste Wohnung

Mit einer zweifaktoriellen Varianzanalyse wurde anschließend überprüft, inwieweit die Reueeinschätzung bzgl. der verpassten Wohnung durch die experimentellen Variablen *Mietdifferenz* (MD) und *Kontrafaktische Salienz* (KFS) beeinflusst wurde. Die Varianzanalyse erbrachte keine statistisch bedeutsamen Haupteffekte, wohl aber eine Wechselwirkung, $F(1,116) = 6.26$, $p < .05$ (s. Abbildung 6.2 auf der nächsten Seite). War die zweite, noch freie Wohnung, lediglich 20 Euro teurer als die erste, zwischenzeitlich vergebene, verminderte sich bei hoher kontrafaktischer Salienz der ersten Wohnung die Reueeinschätzung ($M = 3.70$, $SD = 1.80$ bei geringer KFS, $M = 2.13$, $SD = 2.46$ bei hoher KFS). War die zweite Wohnung jedoch 50 Euro teurer als die erste, kam es im Fall ausgeprägter kontrafaktischer Salienz zu leicht höheren Reueeinschätzungen ($M = 3.20$, $SD = 1.73$ bei geringer KFS, $M = 3.57$, $SD = 1.55$ bei hoher KFS). Anschlussanalysen bestätigen nur für die Bedingung der geringen Mietdifferenz einen signifikanten Mittelwertsunterschied der Reueintensität in Abhängigkeit der kontrafaktischen Salienz, $t(58) = 2.81$, $p < .05$. Der umgekehrte Effekt erreicht in der Bedingung

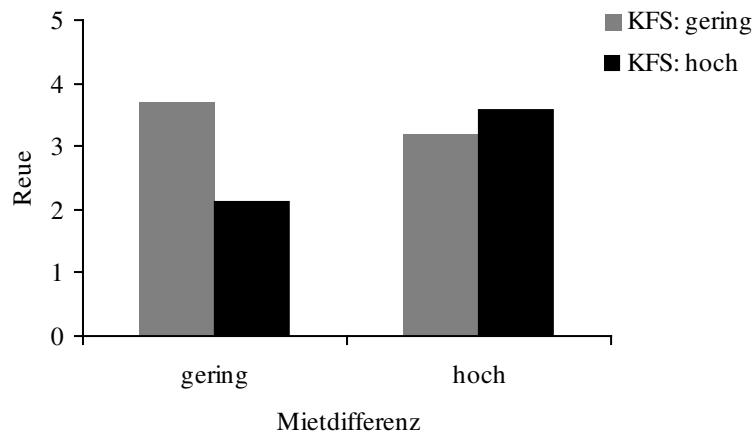


Abbildung 6.2 Reueeinschätzungen in Abhängigkeit der Mietdifferenz und der kontrafaktischen Salienz (KFS)

der hohen Mietdifferenz nicht das Signifikanzniveau, $|t| (58) < 1$. Auch bei dieser Varianzanalyse erwiesen sich die berichteten Effekte als stabil, wenn die Altersvariable als Kovariate berücksichtigt wurde.

6.3.4 Akkommodative Flexibilität und Reue: Mediatorbefunde

Um zu prüfen, inwieweit eine selbstwertdienliche Attraktivitätsumwertung als adaptiver Prozess den oben berichteten Negativzusammenhang zwischen der Disposition zur flexiblen Zielanpassung (FZA) und der Reueintensität vermittelt (s. Abbildung 6.3 auf der nächsten Seite), wurden – wie bereits in der vorherigen Studie – Mediatoranalysen durchgeführt. Von einer selbstwertdienlichen Umwertung soll im vorliegenden Fall gesprochen werden, wenn die Attraktivität der verfügbaren Alternative, d.h. der zweiten Wohnung, hoch bewertet und die Attraktivität der vertanen Alternative, d.h. der ersten Wohnung, gering bewertet wird. Als Umwertungsindikator wurde entsprechend die Differenz der beiden Attraktivitätseinschätzungen herangezogen (ATTR2–ATTR1). Die zur Überprüfung der Mediatorhypothese durchgeführten Regressionsanalysen bestätigen, dass der signifikante Zusammenhang zwischen akkommodativer Flexibilität und dem Bereuen der verpassten Chance schwindet (von $\beta = -.21$, $t(118) = -2.36$, $p < .05$ auf $\beta = -.08$; $|t|(117) < 1$), wenn die Umwertungsvariable berücksichtigt wird ($\beta = -.47$, $t(117) = -5.57$, $p < .001$). Mittels Sobel-Test (Sobel, 1982) konnte inferenz-

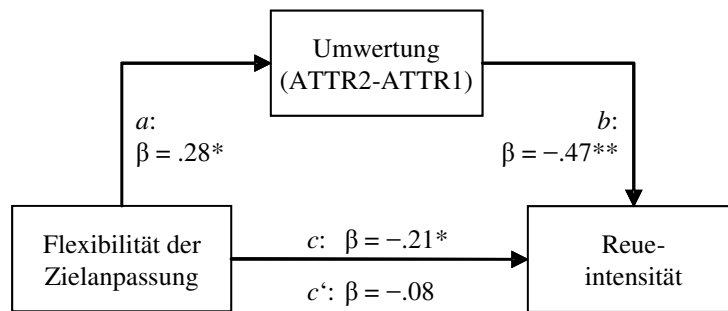


Abbildung 6.3 Mediatoreffekt der selbstwertdienlichen Umwertung –als Differenz der Bewertungen der zweiten und ersten Alternative – im Zusammenhang zwischen Flexibilität der Zielanpassung und Reueintensität (zu den Pfadkoeffizienten s. Fließtext)

statistisch abgesichert werden, dass die Differenz der Pfadkoeffizienten c und c' von Null abweicht, $z = 2.85, p < .001$.

Im letzten Auswertungsschritt wurde geklärt, ob die geringere Reueintensität bei akkommodativer Flexibilität auf die Attraktivitäts*abwertung* der ersten, vertanen Option oder auf die Attraktivitäts*aufwertung* der zweiten, offenen Option zurückzuführen ist. Grundsätzlich können beide Umwertungsprozesse als funktionale Präferenzanpassungen verstanden werden. Zur Klärung der Fragestellung wurden getrennte Mediatoranalysen für ATTR1 und ATTR2 durchgeführt (s. Tabelle 6.2). Es zeigte sich, dass die bei einem akkommodativen Bewältigungsstil geringere Reueintensität sowohl durch die Abwertung der verstrichenen Option ($z = 1.93, p = .05$) als auch durch die Aufwertung der offenen Option vermittelt wird ($z = 2.35, p < .05$). Die hier berichteten Mediationsmuster werden bei Berück-

Tabelle 6.2 Regressionsanalysen zur Überprüfung des Mediatoreffekts der Umwertung der ersten (links) und zweiten Wohnung (rechts) im Zusammenhang von Flexibilität der Zielanpassung und Reueintensität

Pfad	Effekt	Erste Wohnung			Zweite Wohnung		
		β	df	t	β	df	t
c	FZA \rightarrow Reue	-.21	118	-2.36*	-.21	118	-2.36*
a	FZA \rightarrow Attraktivität	-.19	118	-2.07*	.27	118	3.03**
b ¹	Attraktivität _{FZA} \rightarrow Reue	.43	117	-5.28**	-.29	117	-3.71**
c'	FZA _{Attraktivität} \rightarrow Reue	-.13	117	-1.58	-.14	117	-1.51

Anmerkungen: $N = 120$; * $p < .05$, ** $p < .01$ (zweiseitig).

¹ In diese Regressionsanalysen gehen Prädiktor und Mediator – in wechselseitig residualisierter Form – jeweils simultan ein.

sichtigung der Altersvariable (als zusätzlicher Prädiktor in den Regressionsanalysen) etwas schwächer, bleiben aber statistisch bedeutsam.

6.4 Zusammenfassung

Zunächst ist wiederum festzuhalten, dass die Probanden – gemäß der experimentalpsychologischen Absicht – im vorgelegten Szenario einen Reueanlass sahen, denn die erste, bereits anderweitig vergebene Wohnung wurde als attraktiver wahrgenommen als die zweite, noch verfügbare Wohnung. Eine hohe kontrafaktische Salienz verringerte diese Diskrepanz: Wenn die erste Wohnung besonders hervorgehoben wurde, d.h. als eine verpasste Chance förmlich ins Auge stach, wurde sie im Vergleich zur neutralen Kontrollbedingung als *weniger* attraktiv eingeschätzt. Damit konnte der Befund von Brehm und Wicklund (1970) repliziert werden. Zieht man das Reuemaß hinzu, so werden allerdings Grenzen dieser Dissonanzreduktion deutlich: Die hohe kontrafaktische Salienz der ersten, entgangenen Wohnung führte nur dann zu einem geringeren Bereuen, wenn sie als *geringfügig* vorteilhafter als die zweite Wohnung dargestellt wurde. Im Falle großer Unterschiede zwischen den beiden Wohnungen wurden die Reueeinschätzungen bei einer hohen kontrafaktischen Salienz nicht geringer, sondern eher stärker.

Das differentialpsychologische Ergebnismuster ist wiederum markant. Dass die akkommodative Umwertung – als Differenz der Bewertungen der suboptimalen offenen Option und der optimalen, aber verstrichenen Option – den Zusammenhang zwischen Flexibilität der Zielanpassung und Reueintensität statistisch vollständig vermittelt, spricht für das zugrundeliegende Modell: Akkommodative Flexibilität aktiviert in unabänderlichen Situationen selbstwertdienliche Umwertungsprozesse, die dem Bereuen vorbeugen. Diese Mediation wird durch die *Abwertung der verpassten Chance* wie auch durch die *Aufwertung der gegebenen Chance* gespeist. Das Ergebnis weicht von dem Befund der letzten Studie ab, wonach lediglich die *Abwertung der ausgeschlagenen Wohnung* (was in dieser Studie der *Abwertung der entgangenen Wohnung* entspricht) den Zusammenhang zwischen akkommodativer Flexibilität und Reueintensität vermittelte.

Mit dieser Untersuchung wird die Experimentalmethode der Szenariendarbietung beendet. In der nächsten Studie geht es um reale Reueanlässe. Wurde bislang neben der expliziten Reueeinschätzung in erster Linie die Bewertung bzw. Attraktivität eines verfehlten Ziels als Reue-Indikator erhoben, so geht es im Folgenden um die subjektive Belastung durch den Reueanlass, – wiederum in Abhängigkeit von dessen Irreversibilität und der Disposition zur akkommodativen Zielanpassung.

Kapitel 7

Vierte Studie: Grübeln über eigene Fehler

7.1 Fragestellung

In dieser und der nachfolgenden Untersuchung stehen erlebte statt fiktive Reueanlässe im Mittelpunkt. Durch diesen idiographischen Fokus sollen die bisherigen experimentellen Befunde zu reuebezogenen Akkommodationsprozessen auf ihre ökologische Validität hin überprüft werden. Mittels Fragebogenstudien werden Zusammenhänge zwischen der Irreversibilität und zeitlichen Distanz von Reueanlässen und der aktuellen Belastung untersucht. Als Belastungsindikator wird in erster Linie eine Ruminationsskala herangezogen, die selbstregulatorische Schwierigkeiten angesichts selbstverschuldeter Zielblockaden adäquat erfassen soll (vgl. Markman & Weary, 1998; Martin & Tesser, 1996; Sherman & McConnell, 1995).

Aus der Perspektive der Assimilations-Akkommodations-Theorie (vgl. Kapitel 3) sind ruminative Gedanken zunächst unter assimilativem Vorzeichen zu bewerten: Das Grübeln kann weiterhelfen, Mittel und Wege zu finden, das gefährdete Ziel doch noch zu erreichen. Sobald sich ein Erfolg abzeichnet, sollten sich ruminative Tendenzen wieder verflüchtigen. Hingegen deutet das Ruminieren über einen *anhaltenden* Misserfolg auf Übergangsschwierigkeiten vom assimilativen in den akkommodativen Bewältigungsmodus hin: Wenngleich das fragliche Ziel schwer oder gar nicht mehr zu erreichen ist, hält man daran fest. Es geht einem nicht mehr aus dem Sinn. Die Gedanken kreisen um Ursachen und Auswirkungen der Zielblockade. Damit verbunden sind oft kontrafaktische Kognitionen: Man fragt sich, was anders hätte sein müssen, damit die jetzige Situation zufriedenstellend, zumindest erträglicher wäre. Beziehen sich die Antezedenzen auf eigene Handlungen, so ist der Nährboden der Reue bereitet.

In der vierten Studie werden Ruminationstendenzen im Anschluss an eigene – als mehr oder weniger reversibel wahrgenommene – Fehlentscheidungen untersucht.

Im Falle unumkehrbarer Reueanlässe sollten akkommodative Ablösungsprozesse zu einer gewissen Gelassenheit im Umgang mit vergangenen Fehlern beitragen. Dementsprechend wird angenommen, dass Personen mit ausgeprägter akkommodativer Bewältigungskompetenz über irreversible Reueanlässe weniger ins Grübeln geraten. Dies ist mutmaßlich darauf zurückzuführen, dass sie die aktuelle Relevanz von inzwischen unveränderbaren Fehlern abstufen.

7.2 Methode

7.2.1 Stichprobe

An der Fragebogenuntersuchung nahmen 190 Studierende der Universität Trier (52 Männer und 138 Frauen) im Alter zwischen 19 und 38 Jahren teil ($M = 22.31$, $SD = 3.44$). Die Probanden erhielten eine Bescheinigung über abgeleistete Versuchspersonenstunden.

7.2.2 Vorgehen und Variablen

Zu Beginn wurden die Teilnehmer gebeten, einen vergangenen Fehler zu beschreiben, den sie aus ihrer aktuellen Perspektive bereuten. Dieser Fragebogenteil wurde wie folgt eingeleitet: „Reue empfindet man, wenn man denkt, dass man sich früher in einer wichtigen Angelegenheit falsch verhalten bzw. einen Fehler gemacht hat. Manches wäre vielleicht besser verlaufen, wenn man seinerzeit anders entschieden oder gehandelt hätte. Wenn man könnte, würde man den bereuten Fehler gerne rückgängig machen. Eine solche Fehlentscheidung oder Fehllhandlung kann lange Zeit oder auch nur kurz zurückliegen und ganz unterschiedliche Lebensbereiche betreffen. Im Folgenden geht es darum, was Sie heute besonders bereuen und bedauern und welche Gedanken und Gefühle damit verbunden sind. Dieses Thema mag Ihnen sehr persönlich erscheinen. Bitte bedenken Sie aber, dass die Auswertung völlig anonym bleibt.“ Nach diesem Vorspann sollten die Probanden den folgenden Satzanfang mit eigenen Worten fortführen: „Aus heutiger Sicht bereue ich besonders, dass ich ...“. Anschließend wurden

Einschätzungen zur zeitlichen Distanz, Irreversibilität und aktuellen Relevanz des bereuten Fehlers sowie zu diesbezüglichen Ruminationsstendenzen erhoben. Die Referenzvariablen bezogen sich auf die Bereiche der habituellen Stimmung und akkommodativen Bewältigung.

Zeitliche Distanz (ZDIST). Die Teilnehmer sollten angeben, wie viele Jahre der skizzierte Reueanlass in etwa zurücklag. Die Frage konnte gestrichen werden, wenn der bereute Fehler nicht datierbar war.

Irreversibilität des bereuten Fehlers (IRREV). Mit Hilfe einer fünfstufigen Ratingskala gaben die Probanden an, inwieweit sie davon ausgingen, „diesen Fehler in Zukunft nicht mehr ausgleichen“ zu können (0 = „trifft gar nicht zu“, 4 = „trifft voll und ganz zu“).

Relevanz des bereuten Fehlers (RELEV). Mit dem gleichen Antwortformat wurde die aktuelle Bedeutung des Reueanlasses eingeschätzt. Das Item lautete: „Dieser Fehler erscheint mir heute schwerwiegend“.

Reuebezogene Ruminationsstendenzen (RUM). Anknüpfend an Holman und Silver (1998) wurden drei Items vorgelegt, die das Grübeln über den Reueanlass abbilden: „Oft muss ich über diesen Fehler nachdenken“, „Wenn ich an diesen Fehler denke, komme ich nur schwer davon wieder los“ und negativ: „Ich habe mit diesem Fehler meinen inneren Frieden geschlossen“. Die Items waren ebenfalls fünfstufig skaliert (0 = „trifft gar nicht zu“, 4 = „trifft voll und ganz zu“). Die korrigierten Item-Gesamt-Korrelationen waren voll befriedigend ($.56 \leq r_{\text{Item,Gesamt}} \leq .62$); die interne Konsistenz der Ruminationskala betrug $.76$ (Cronbachs α).

Negativer Affekt (NA). Inwieweit belastende Emotionen wie Traurigkeit, Angst oder Ärger das Gefühlsleben der Probanden im Allgemeinen bestimmten (vgl. hierzu Tellegen, 1985), wurde mit der Neurotizismus-Skala aus dem NEO-FFI-Persönlichkeitsinventar von Costa und McCrae (1989) gemessen. Die zwölf Items – z.B. „Zu häufig bin ich entmutigt und will aufgeben, wenn etwas schief geht“ und negativ: „Ich bin selten traurig oder deprimiert“ – wurden im fünfstufigen Antwortformat ($-2 =$ „trifft gar nicht zu“, $+2 =$ „trifft voll und ganz zu“) vorgelegt. Die Skala war intern konsistent, Cronbachs $\alpha = .84$.

Flexibilität der Zielanpassung. Dispositionelle Unterschiede der akkommodativen Flexibilität wurden wiederum mit der FZA-Skala von Brandstädter und Renner (1990, vgl. Kapitel 3.2) gemessen. Die Skala wies in dieser Stichprobe eine interne Konsistenz von .81 auf (Cronbachs α).

7.3 Ergebnisse

Die Befunde werden in vier Abschnitten dargestellt: (1) Zunächst geht es um die Frage, auf welche Lebensbereiche sich die bereuten Fehler beziehen und (2) welche weitere Charakteristika – zeitliche Distanz, Irreversibilität, Relevanz und Belastung – sie aufweisen. (3) Es wird dann die Annahme geprüft, dass reuebezogene Ruminations Tendenzen besonders ausgeprägt sind, wenn der zugrunde liegende Fehler als irreversibel wahrgenommen wird und die akkommodative Bewältigungskompetenz gering ausgeprägt ist. (4) Die letzte Analyse bezieht sich auf die Hypothese, dass die Abwertung irreversibler Reueanlässe den vermuteten Negativzusammenhang zwischen dispositioneller Flexibilität und Ruminations Tendenzen vermittelt.

7.3.1 Reue in unterschiedlichen Lebensbereichen

Aus explorativen Gründen wurden die Antworten der Probanden nach Lebensbereichen differenziert. Zwei unabhängige Rater ordneten die bereuten Fehler elf Bereichen zu, die in Anlehnung an Nurmi (1992) formuliert wurden. Die Übereinstimmung der Rater betrug 91.5% (Cohens $\kappa = .83$). Am häufigsten wurden Fehler aus den Bereichen *Selbstentwicklung* ($n = 45$) und *Partnerschaft* ($n = 39$) als aktuelle Reueanlässe geschildert. Fehler aus den Bereichen *Ausbildung/Studium* ($n = 28$), *Familie* ($n = 27$) und *Freundschaften* ($n = 25$) wurden etwas seltener genannt. Für die vorliegende Stichprobe waren Entscheidungen und Handlungen in den Bereichen *Freizeit/Hobbies*, *Wohnort/-bedingungen*, *Gesundheit/Fitness*, *Glaube/Religion* sowie *Engagement für Ideale* und *Finanzen* kaum oder gar kein Anlass zur Reue (n jeweils ≤ 5). Ein Überblick über die lebensbereichsbezogene Zuordnung der Reueschilderungen mit entsprechenden Beispielantworten findet sich in Tabelle 7.1 (auf der nächsten Seite).

Tabelle 7.1 Nach Lebensbereichen getrennte Reueschilderungen

Lebensbereich ¹	<i>n</i>	Prozent	Beispiel ²
Selbstentwicklung	45	23.7	mich früher blockierte, weil ich mir vieles nicht zutraute
Partnerschaft	39	20.5	meine letzte Beziehung unbedacht beendet habe
Ausbildung/Studium	28	14.7	wegen falscher Studienfachwahl ein Jahr verloren habe
Familie	27	14.2	meine Eltern oft absichtlich verletzt habe
Freundschaften	25	13.2	mich mit einer langjährigen Freundin zerstritten habe
Freizeit/Hobbies	5	2.6	aufgehört habe, Trompete zu spielen
Wohnort/-bedingungen	3	1.6	meine Heimat verließ, um nach Deutschland zu ziehen
Gesundheit/Fitness	1	0.5	mit dem Rauchen angefangen habe
Glaube/Religion	1	0.5	früher nicht an Gott geglaubt habe
Engagement für Ideale	0	0.0	—
Finanzen	0	0.0	—
Keine Übereinstimmung ³	16	8.5	
Gesamt	190	100.0	

Anmerkungen: ¹ Die Lebensbereiche wurden nach Häufigkeiten sortiert.

² Die Kopfzeile lautete: „Aus heutiger Sicht bereue ich besonders, dass ich“

³ Diese Kategorie enthält Reueschilderungen, die nicht übereinstimmend einem Lebensbereich zugeordnet werden konnten.

7.3.2 Bivariate Zusammenhänge

Insgesamt konnten 152 der 190 Probanden ihren Reueanlass zeitlich verorten. Im Mittel lagen die bereuten Fehler etwa vier Jahre zurück (ZDIST: $M = 4.39$, $SD = 3.12$). Mehr als zwei Drittel der Reueanlässe datierten in die Zeit nach dem 18. Lebensjahr. Hierin spiegelt sich wohl, dass das eigene (Fehl-) Verhalten im frühen Erwachsenenalter als zunehmend eigenverantwortlich wahrgenommen wird und auch an biographischer Reichweite gewinnt, somit also in stärkerem Maße Gegenstand von nachhaltigen Reuegefühlen werden kann. Dass die zeitliche Distanz des Reueanlasses positiv mit dem Lebensalter assoziiert ist, verwundert nicht: Je älter man ist, desto weiter können eigene Fehler in die Vergangenheit zurückreichen und tun dies offensichtlich auch (zu den bivariaten Zusammenhängen s. Tabelle 7.2 auf der nächsten Seite). Der Geschlechtseffekt, demzufolge insbesondere Männer zeitlich distante Fehler bereuten, kommt zum Verschwinden, wenn aus der Geschlechtsvariable das Altersmaß herauspartialisiert wird ($r_{\text{Geschlecht.Alter, ZDIST}} = -.07$, *ns*).

Auf der Grundlage des fünfstufigen Skalenformats (*Range*: 0 bis 4) gingen die Probanden überwiegend davon aus, den genannten Fehler wiedergutmachen zu

Tabelle 7.2 Bivariate Zusammenhänge

	Geschlecht ¹	ZDIST	IRREV	RELEV	RUM	NA	FZA
Alter	-.27**	.39**	.00	-.11	-.05	-.11	.04
Geschlecht ¹	—	-.20*	-.02	.02	.06	.11	-.00
ZDIST		—	.09	-.10	-.13	-.10	.13
IRREV			—	.25**	.24**	.16*	-.23**
RELEV				—	.52**	.29**	-.22**
RUM					—	.54**	-.36**
NA						—	-.50**
FZA							—

Anmerkungen: 184 ≤ N ≤ 190, mit Ausnahme von ZDIST: 147 ≤ N ≤ 152.

* p < .05, ** p < .01 (zweiseitig).

¹ Geschlecht: 1 = männlich, 2 = weiblich.

können (IRREV: $M = 1.68$, $SD = 1.50$). Die Relevanz des Reueanlasses wurde als recht hoch eingeschätzt, was für die Schilderung substanzieller im Gegensatz zu marginalen Fehlentscheidungen bzw. -handlungen spricht (RELEV: $M = 2.92$, $SD = .98$ bei einem *Range* von 0 bis 4). Mit der Irreversibilität des Reueanlasses sind die Relevanzeinschätzung sowie das Ausmaß der Ruminationstendenzen (RUM) verknüpft: Je weniger die Probanden davon ausgingen, die bereute Angelegenheit wieder ins Lot bringen zu können, desto wichtiger bewerteten sie den Fehler und desto mehr grübelten sie über ihn nach. Unabänderliche Fehler wurden demnach als besonders schmerzhaft wahrgenommen.

Betrachtet man abschließend die Zusammenhänge zwischen den reuebezogenen Variablen und den Persönlichkeitsmaßen, so fällt auf, dass die Irreversibilitäts- und Relevanzeinschätzung wie auch die angegebenen Ruminationstendenzen eng mit *Negativem Affekt* (NA) und – in umgekehrter Richtung – mit *Flexibilität der Zielanpassung* (FZA) assoziiert sind. Offenbar waren Probanden mit ausgeprägter akkommodativer Bewältigungskompetenz und habituell positiver Gestimmtheit irreversible Fehler weniger verfügbar als reversible, und sie maßen den berichteten Fehlern insgesamt eine geringere Relevanz bei. Am Rande sei bemerkt, dass die hohe Korrelation des Flexibilitäts- und Affektmaßes die enge Beziehung zwischen akkommodativem Bewältigungsstil und psychischem Wohlbefinden unterstreicht. Alters- und Geschlechtseffekte waren – abgesehen von der bereits besprochenen Scheinkorrelation zwischen Alter und ZDIST – nicht zu verzeichnen, daher werden diese Variablen nachfolgend nicht weiter berücksichtigt.

7.3.3 Irreversible Reueanlässe und Rumination: Moderatorbefunde

Der positive Zusammenhang zwischen *Irreversibilität des Reueanlasses* und *Ruminationstendenzen* (s. nochmals Tabelle 7.2) sollte durch die Berücksichtigung von *Flexibilität der Zielanpassung* als Moderatorvariable markanter hervortreten. Gemäß der in Kapitel 3.3 vorgestellten Kernhypothese dieser Arbeit ist anzunehmen, dass selbstregulatorische Schwierigkeiten, wie sie sich im Grübeln über eigene Fehler abbilden, dann besonders stark ausfallen, wenn der Reueanlass als unumkehrbar wahrgenommen wird und die akkommodative Bewältigungsdisposition nur gering ausgeprägt ist. Umgekehrt sollte eine hohe Flexibilität Ablösungsprozesse im Hinblick auf irreversible Fehler erleichtern und diesbezügliches Grübeln abpuffern. Um diese Moderatorhypothese zu testen, wurden *Ruminationstendenzen* im Rahmen einer multiplen Regressionsanalyse auf die Prädiktoren *Irreversibilität des Reueanlasses* und *Flexibilität der Zielanpassung* sowie deren Produkt zurückgeführt (zur Methodik s. Aiken & West, 1991).

Die wahrgenommene Irreversibilität des Reueanlasses verstärkt ($\beta = .19$, $t(180) = 2.67$, $p < .01$), die dispositionelle Flexibilität der Zielanpassung hingegen vermindert Ruminationstendenzen ($\beta = -.29$, $t(180) = 4.07$, $p < .001$). Darüber hinaus interagieren die beiden Variablen in einem statistisch signifikanten Ausmaß ($\beta = -.14$, $t(180) = -2.07$, $p < .05$). Der akkommodative Bewältigungsstil puffert reuebezogene Belastungen hypothesenkonform insbesondere dann ab, wenn der bereute Fehler als irreversibel erlebt wird. Abbildung 7.1 (auf der nächsten Seite) verdeutlicht die bedingte Regression von Ruminationstendenzen auf die Irreversibilität des Reueanlasses bei hoher und niedriger Ausprägung akkommodativer Flexibilität ($\pm 1 SD$).

In einer zweiten Analyse wurde zusätzlich das Dispositionsmaß *Negativer Affekt* (NA) als Kontrollvariable in die Regressionsgleichung aufgenommen, um sicherzustellen, dass der berichtete Interaktionseffekt nicht allgemeiner, sondern reue-spezifischer Art ist (vgl. Lecci, Okun & Karoly, 1994). Auch bei Berücksichtigung des ausgeprägten Vorhersagebeitrages von NA ($\beta = .46$, $t(179) = 6.46$, $p < .001$) erwies sich – neben dem Haupteffekt von *Irreversibilität* ($\beta = .17$, $t(179) = 2.66$, $p < .01$) – die Wechselwirkung von *Irreversibilität* und *Flexibilität* als si-

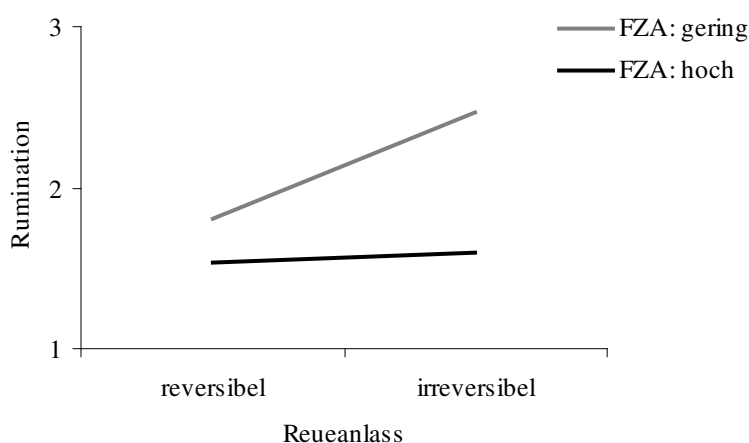


Abbildung 7.1 Moderatoreffekt von Flexibilität der Zielanpassung (FZA) auf den Zusammenhang zwischen der Irreversibilität des Reueanlasses und Ruminationstendenzen

gnifikant ($\beta = -.15$, $t(179) = -2.37$, $p < .05$). Der Befund, dass ein akkommodativer Bewältigungsstil ruminative Tendenzen angesichts unabänderlicher Fehler mindert, gilt also unabhängig von der habituellen Stimmung.

7.3.4 Akkommodative Flexibilität und Rumination: Mediatorbefunde

Im letzten Analyseschritt wurde die Annahme geprüft, dass die Disposition zur flexiblen Zielanpassung die Abwertung von irreversiblen Fehlern erleichtert, wodurch wiederum das Grübeln über den möglichen Reueanlass unterbunden wird. Zu testen ist also ein durch *Irreversibilität des Reueanlasses* (IRREV) moderierter Mediatoreffekt der *Relevanzeinschätzung* (RELEV) im Zusammenhang von *Flexibilität der Zielanpassung* (FZA) und *Ruminationstendenzen* (RUMINA).

Nach Baron und Kenny (1986) bedarf es zum Nachweis einer moderierten Mediation einer Regressionsanalyse, in die neben Prädiktor (FZA), Mediator (RELEV) und Moderator (IRREV) das Produkt von Mediator und Moderator (RELEV×IRREV) zur Vorhersage des Kriteriums (RUMINA) aufgenommen wird. Der Produktterm sollte sich – zusätzlich zur Abnahme des Prädiktorgewichts bei Berücksichtigung der Mediatorvariable – als signifikant erweisen. Tatsächlich sank der Einfluss von FZA auf RUMINA (von $\beta = -.36$, $t(182) = -5.19$, $p < .001$ auf $\beta = -.25$, $t(180) = -3.94$, $p < .001$), wenn simultan RELEV

und RELEV×IRREV berücksichtigt wurden ($\beta = .47$, $t(180) = 7.51$, $p < .001$ und $\beta = .12$, $t(180) = 2.03$, $p < .05$). Mit dem Sobel-Test (Sobel, 1982) konnte die moderierte Mediatorwirkung inferenzstatistisch abgesichert werden, $z = 2.83$, $p < .01$.

Zur Illustration des moderierenden Einflusses der Irreversibilität im Mediationsmodell wurden die Probanden anhand eines Mediansplits in Gruppen mit hoher und geringer Ausprägung der Irreversibilitätseinschätzung eingeteilt (n jeweils 95). Die zur Testung der Mediatorhypothese in der Substichprobe mit tendenziell irreversiblen Reueanlass durchgeführten Regressionsanalysen (s. Abbildung 7.2) bestätigten zum ersten einen signifikanten Negativzusammenhang zwischen akkommodativer Flexibilität und der Relevanzbewertung ($\beta = -.21$, $t(90) = -1.97$; $p < .05$) und zeigen zum zweiten, dass der signifikante Negativzusammenhang zwischen akkommodativer Flexibilität und dem Ruminieren über den Reueanlass abnimmt (von $\beta = -.45$, $t(90) = -4.75$, $p < .001$ auf $\beta = -.35$, $t(89) = -4.26$, $p < .001$), wenn die Relevanzeinschätzung berücksichtigt wird ($\beta = .49$, $t(89) = 6.04$, $p < .001$). Die Differenz zwischen den Pfaden c und c' erweist sich als signifikant von Null verschieden, $z = 1.63$, $p = .05$ (einseitig).

Abschließend soll betont werden, dass sich die Testung eines solchen Mediationsmodells für die Substichprobe mit den eher reversiblen Fehlern erübrigt, da die grundlegenden Voraussetzungen hier nicht erfüllt sind: Akkommodative Fle-

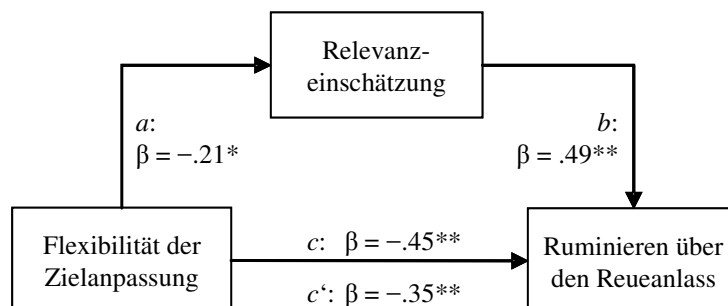


Abbildung 7.2 Mediatoreffekt der Relevanzbewertung im Negativzusammenhang zwischen Flexibilität der Zielanpassung und Ruminationsneigungen bei *irreversiblen* Reueanlässen (Mediansplit; zu den Pfadkoeffizienten s. Fließtext)

xibilität ist weder mit dem Kriterium, d.h. den Ruminationstendenzen, noch mit dem potenziellen Mediator, d.h. der Relevanzeinschätzung des Fehlers, nennenswert assoziiert. Die Regressionsgewichte der Pfade c und a betragen $\beta = -.17$ und $\beta = -.16$, $t(90) = 1.67$ und $t(90) = -1.54$, jeweils *ns*.

7.4 Zusammenfassung

In dieser Fragebogenerhebung zu Reueerfahrungen fallen schon auf bivariater Ebene markante Zusammenhänge zwischen dem akkommodativen Bewältigungsstil und den reuebezogenen Variablen auf: Personen mit hohen Werten auf der Flexibilitätsskala schilderten in stärkerem Ausmaß reversible statt irreversible Reueanlässe. Offenbar ist Flexibilität der Zielanpassung mit einer geringeren Verfügbarkeit von irreversiblen Fehlern assoziiert. Man könnte auch sagen, dass der akkommodative Bewältigungsstil die Bereitschaft stärkt, unumkehrbare Fehler als „abgeschlossene Kapitel“ hinzunehmen. Darüber hinaus nahmen Probanden mit hoher Akkommodationskompetenz den berichteten Reueanlass auch wenig wichtig und gerieten darüber seltener ins Grübeln.

Setzt man die drei Variablen – Irreversibilität, Rumination und Flexibilität – in einer multivariaten Analyse in Beziehung, so zeigt sich erstens, dass Personen mit ausgeprägter akkommodativer Flexibilität über solche Fehler am wenigsten ruminieren, die sie als irreversibel wahrnahmen. Zweitens erweist sich die Relevanzabwertung als Mediator im Negativzusammenhang von akkommodativer Flexibilität und Ruminationstendenzen angesichts irreversibler Reueanlässe. Diese Mediation ist hypothesenkonform auf den Fall irreversibler Reueanlässe beschränkt: Wo eigene Fehler als noch umkehrbar erlebt wurden, war akkommodative Flexibilität weder mit Ruminationstendenzen noch mit der Relevanzeinschätzung nennenswert korreliert.

In der nächsten Studie stehen wiederum ruminative, zusätzlich auch palliative, also entlastende Einstellungen zu bereuten Fehlern im Mittelpunkt. Bezugnehmend auf die in Kapitel 2.2 vorgestellte Taxonomie des Bereuens von Gilovich, Medvec und Kahneman (1998) stellt sich im folgenden Kapitel die Frage, ob mit

lange zurückliegenden Fehlern, insbesondere solchen des Unterlassens, in stärkerem Ausmaß *wehmütige* Empfindungen und *entlastende* Bewertungen verbunden sind. Wenn das zutrifft, bleibt zu überprüfen, inwieweit dieses Muster als eine *akkommodative* Aufhellung des Reuegefühls interpretiert werden kann.

Kapitel 8

Fünfte Studie: Verzweifelte und wehmütige Reue

8.1 Fragestellung

Ziel dieser Studie ist es, die in Kapitel 2.2 vorgestellte Reuetaxonomie von Gilovich, Medvec und Kahneman (1998) bewältigungstheoretisch einzubinden. Ausgehend von der Debatte, ob ein falsches Tun *generell* (vgl. Kahneman, 1995; Kahneman & Miller, 1986) oder nur *kurzfristig* (vgl. Gilovich & Medvec, 1994; 1995) häufiger bzw. stärker bereut wird als ein falsches Unterlassen, postulierten Gilovich, Medvec und Kahneman (1998) in einer gemeinsamen Arbeit drei unterschiedliche Reuetypen, die in jeweils typischer Weise mit dem Handlungsstatus und der zeitlichen Distanz des Reueanlasses zusammenhängen sollten: Im Gegensatz zur *ärgerlichen* oder *heißen Reue*, die sich auf kürzlich ausgeführte Handlungen richte, gelte die *verzweifelte* wie auch die *wehmütige Reue* insbesondere lange zurückliegenden Unterlassungen, v.a. verpassten Chancen.

Kahneman (1995) wie auch Gilovich und Medvec (1994; 1995) haben in früheren Arbeiten bereits betont, dass von der *ärgerlichen* Reue primär eine motivationale Kraft ausgeht, die auf eine Wiedergutmachung oder Schadensbegrenzung abzielt, und dass diese heiße Form der Reue ebenso schnell wieder abkühlt, wie sie aufgekocht ist, wenn sich die beschriebenen Bemühungen als wirkungslos oder überflüssig herausstellen. Bezugnehmend auf die Assimilations-Akkommodations-Theorie kann man die ärgerliche Reue einerseits als Indikator einer assimilativen Bewältigungsaktivität beschreiben, da sie für die Korrektur und Prävention eigener Fehler steht, andererseits lässt sie sich bei Berücksichtigung der zeitlichen Distanz auch unter akkommodativen Gesichtspunkten einordnen, weil sie in verfahrenen Situationen nicht persistiert oder gar eskaliert (vgl. auch die Unterscheidung zwischen *tätiger* und *lähmender* Reue in Kapitel 1).

Interessant ist vor allem die von Gilovich, Medvec und Kahneman (1998) vorgeschlagene Differenzierung zwischen *wehmütiger* und *verzweifelter* Reue. Wäh-

rend die wehmütige Reue eine affektive Ambivalenz aufweise, weil sie mit bitersüßen, also auch angenehmen Fantasien verbunden sei, deute die verzweifelte Reue auf ein Versagen von Bewältigungsmechanismen hin. Differentialpsychologische Überlegungen – welche Personen neigen angesichts verpasster Chancen zu welcher Art des Bereuens? – wurden von den Autoren zwar nicht angestellt, aus der Perspektive der Assimilations-Akkommodations-Theorie liegen sie aber auf der Hand: Eine verzweifelte Reue über weit zurückreichende Fehler steht für ein dysfunktionales Verharren im assimilativen Bewältigungsmodus. Ein wehmütiges Bereuen deutet hingegen auf eine akkommodative Auseinandersetzung mit vertanen Möglichkeiten hin.

Nachfolgend sollen erstens die von Gilovich, Medvec und Kahneman (1998) postulierten Reuetyphen auf ihren empirischen Gehalt hin überprüft werden: Inwieweit lässt sich eine ärgerliche, wehmütige und verzweifelte Reue datengestützt differenzieren? Kovariieren die Reuetyphen in charakteristischer Weise mit dem Handlungsstatus (Tun vs. Unterlassen) und der zeitlichen Distanz zum Reueanlass (Wochen vs. Jahre)? Kann die wehmütige im Gegensatz zur verzweifelten Reue als eine *ambivalente* Emotion beschrieben werden? Darüber hinaus wird zweitens untersucht, ob Personen mit ausgeprägter akkommodativer Flexibilität im Rückblick auf zeitlich distante Reueanlässe eher wehmütige und weniger verzweifelte Gefühle empfinden. Damit übereinstimmend wird angenommen, dass bei akkommodativem Bewältigungsstil palliative statt ruminative Haltungen zu weit zurückreichenden und damit wohl unveränderbaren Fehlern vorherrschen.

8.2 Methode

8.2.1 Stichprobe

An der Fragebogenuntersuchung nahmen 146 Psychologie-Studierende der Universität Trier (101 Frauen und 45 Männer) im Alter zwischen 18 und 39 Jahren teil ($M = 22.38$, $SD = 2.84$). Für die Teilnahme wurde eine Bescheinigung über abgeleistete Versuchspersonenstunden ausgestellt.

8.2.2 Vorgehen und Variablen

Reueanlässe im Rückblick auf die letzten Wochen vs. Jahre. Zu Beginn wurden die Probanden gebeten, einen eigenen Fehler zu beschreiben, den sie aus ihrer aktuellen Perspektive bereuen. Die zeitliche Distanz des Reueanlasses wurde per Instruktion variiert: Der bereute Fehler sollte sich entweder auf die letzten Wochen ($n = 74$) oder auf die letzten Jahre ($n = 72$) beziehen. Konkret war nach einer Einleitung, die derjenigen der vorangegangenen Studie entsprach, der folgende Satzanfang fortzuführen: „Wenn ich auf die vergangenen Wochen (Jahre) zurückblicke, dann bereue ich besonders, dass ich ...“.

Handlungsstatus des bereuten Fehlers. Die Teilnehmer wurden anschließend nach dem Handlungsstatus des Reueanlasses befragt: „Manche Fehler bestehen eher darin, dass man das Falsche getan hat; andere bestehen eher darin, dass man versäumt hat, das Richtige zu tun. Was trifft auf diesen Fehler eher zu?“. Die Antwortalternativen waren mit „Versäumt, das Richtige zu tun“, „Beides gleich“ und „Das Falsche getan“ beschrieben. In den vorliegenden Datensatz wurden nur Probanden aufgenommen, die den berichteten Reueanlass eindeutig als falsches Tun oder Unterlassen einordnen konnten (zum Vorgehen vgl. Hattiangadi, Medvec & Gilovich, 1995).

Reuebezogene Kognitionen. Danach wurden sechs Einschätzungen zu ruminativen und palliativen Tendenzen erbeten (s. Tabelle 8.4). Die ruminationsbezogenen Items entsprechen denen der vorangehenden Studie (vgl. auch Holman & Silver, 1998). Items, die auf palliative Kognitionen fokussieren, wurden in Anlehnung an Tennen und Affleck (1987) formuliert. Die Antworten waren jeweils im fünfstufigen Einschätzungsformat vorzunehmen (0 = „trifft gar nicht zu“, 4 = „trifft voll und ganz zu“).

Reuebezogene Emotionen. Die Emotionseinschätzungen beruhen auf der erwähnten Arbeit von Gilovich, Medvec und Kahneman (1998); die Itemübersetzungen wurden von Wrosch und Heckhausen (2002; persönliche Kommunikation) übernommen. Für jeden der drei postulierten Reuetypen wurden drei charakteristische Emotionseinschätzungen im fünfstufigen Antwortformat erhoben (0 = „trifft gar nicht zu“, 4 = „trifft voll und ganz zu“; s. Tabelle 8.5)

Lebenszufriedenheit. Zur Erhebung der Lebenszufriedenheit wurde die *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) von Diener, Emmons, Larsen und Griffin (1985) eingesetzt. Die fünf Items waren anhand einer Skala zu bearbeiten, die von -3 („trifft gar nicht zu“) bis +3 („trifft voll und ganz zu“) reichte (Beispiel-Items: „Ich bin mit meinem Leben zufrieden.“, „Meine gegenwärtigen Lebensbedingungen sind ausgezeichnet“).

Depressivität. Zusätzlich wurde die *Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale* eingesetzt (CESD; Radloff, 1977). Mittels eines vierstufigen Antwortformats (0 = „selten oder gar nicht“, 3 = „meistens, fast immer“) sollten 20 Depressionssymptome hinsichtlich ihrer Auftretenshäufigkeit in der vergangenen Woche eingeschätzt werden (z.B. Niedergeschlagenheit, innere Unruhe, Appetitlosigkeit). Die internen Konsistenzen der beiden Wohlbefindensskalen waren mit Cronbachs $\alpha = .87$ (SWLS) und $.91$ (CESD) hoch.

Flexibilität der Zielanpassung. Dispositionelle Unterschiede in der Bereitschaft zur Akkommodation persönlicher Ziele und Ambitionen an veränderte Handlungsressourcen wurden wiederum mit der Flexibilitätsskala gemessen (FZA; Brandtstädter & Renner, 1990; vgl. Kapitel 3.2). Ihre interne Konsistenz betrug in dieser Stichprobe $.84$ (Cronbachs α).

8.3 Ergebnisse

Die Befunde sind in sechs Abschnitte gegliedert: (1) Zunächst werden in explorativer Absicht wieder die Lebensbereiche dargestellt, auf die sich die berichteten Reueanlässe beziehen. Danach wird überprüft, ob falsches Tun oder Unterlassen – unter Berücksichtigung der zeitlichen Distanz zum Reueanlass – (2) häufiger bzw. (3) stärker bereut wird. Es geht im Anschluss um die Fragen, (4) inwiefern sich unterschiedliche Reuetypen klassifizieren lassen und wie diese mit dem Handlungsstatus und der zeitlichen Distanz sowie (5) den weiteren Referenzmaßen zusammenhängen. (6) Abschließend werden multivariate Zusammenhangsmuster zwischen den unterschiedlichen Reuetypen und den Referenzvariablen analysiert.

8.3.1 Reue in unterschiedlichen Lebensbereichen

Wie in der vorherigen Studie ordneten zwei Rater die Reueschilderungen elf Lebensbereichen zu (vgl. Nurmi, 1992). Die Rater-Übereinstimmung betrug 90.0% (Cohens $\kappa = .80$). Auf der Grundlage dieser Klassifikation wurden am häufigsten bereute Fehler aus den Bereichen *Partnerschaft* ($n = 31$), *Ausbildung/Studium* ($n = 27$) und *Freundschaften* ($n = 22$) berichtet. Es folgten Reueanlässe aus den Bereichen *Selbstentwicklung* ($n = 13$) und *Gesundheit/Fitness* ($n = 9$). Fehler in anderen Lebensbereichen wurden vergleichsweise selten genannt (n jeweils ≤ 5 ; zusammenfassend s. Tabelle 8.1).

Je nach zeitlichem Fokus wurden Reueanlässe aus unterschiedlichen Lebensbereichen berichtet. Bereute Fehler der letzten *Wochen* betrafen in stärkerem Ausmaß die Lebensbereiche *Freundschaften*, *Freizeit*, *Ausbildung/Studium* und *Finanzen*, wohingegen im Rückblick auf die vergangenen *Jahre* vermehrt Reueanlässe aus den Bereichen *Selbstentwicklung* und *Engagement für Ideale* genannt wurden. Aufgrund der kleinen Substichproben können diese Unterschiede aber nicht gegen das Zufallsniveau abgesichert werden. Die Differenzierung nach Lebensbereichen bleibt in den nachfolgenden Analysen unberücksichtigt.

Tabelle 8.1 Nach Lebensbereichen getrennte Reueschilderungen

Lebensbereich ¹	Wochen		Jahre		Gesamt	
	<i>n</i>	Prozent	<i>n</i>	Prozent	<i>n</i>	Prozent
Partnerschaft	14	18.92	17	23.16	31	21.23
Ausbildung/Studium	17	22.97	10	13.89	27	18.49
Freundschaften	15	20.27	7	9.72	22	15.07
Familie	7	9.46	8	11.11	15	10.37
Selbstentwicklung	5	6.76	8	11.11	13	8.90
Gesundheit/Fitness	4	5.41	5	6.94	9	6.16
Freizeit	5	6.76	0	0.00	5	3.42
Finanzen	3	4.05	1	1.39	4	2.74
Engagement für Ideale	0	0.00	4	5.56	4	2.74
Wohnung/Wohnort	0	0.00	1	1.39	1	0.68
Glaube/Religion	0	0.00	1	1.39	1	0.68
Fehlende Übereinstimmung ²	4	5.41	10	13.89	14	9.59
Gesamt	74	100.00	72	100.00	146	100.00

Anmerkungen: ¹ Die Lebensbereiche, auf die sich die Reueschilderungen beziehen, wurden nach Häufigkeiten (Gesamt) sortiert.

² Die Kategorie enthält Reueschilderungen, die nicht übereinstimmend einem Lebensbereich zugeordnet werden konnten.

Tabelle 8.2 Häufigkeitsverteilung der Reueanlässe in Abhängigkeit des Handlungsstatus und der zeitlichen Distanz

Zeitliche Distanz	Handlungsstatus		Gesamt
	Unterlassen	Tun	
Wochen	42	32	74
Jahre	51	21	72
Gesamt	93	53	146

8.3.2 Handlungsstatus und zeitliche Distanz: Häufigkeitsunterschiede

Wie Tabelle 8.2 zu entnehmen ist, wurde falsches Unterlassen fast doppelt so häufig als Reueanlass genannt wie falsches Tun, $\chi^2(1, N = 146) = 10.96, p < .001$. Betrachtet man den Handlungsstatus in Abhängigkeit der zeitlichen Distanz, so ergeben sich in den vier Bedingungskonstellationen schwach signifikante Häufigkeitsunterschiede, $\chi^2(1, N = 146) = 3.13, p < .10$. Getrennte Analysen bestätigten lediglich für die Bedingung *Jahre* einen signifikanten Unterschied in der Schilderung bereuten Unterlassens und Tuns, $\chi^2(1, N = 72) = 12.05, p < .001$. Der Handlungsstatus des Reueanlasses unterscheidet sich hingegen kaum in der Bedingung *Wochen*, $\chi^2(1, N = 74) = 1.35, ns$. Dass insbesondere *langfristig* häufiger unterlassene als ausgeführte Handlungen bereut wurden, zeigte sich auch in einem strengeren Test, bei dem die Häufigkeitsverteilung des Handlungsstatus in der Bedingung *Jahre* nicht gegen eine Gleichverteilung, sondern gegen die Häufigkeitsverteilung des Handlungsstatus in der Bedingung *Wochen* kontrastiert wurde, $\chi^2(1, N = 72) = 5.81, p < .05$.

8.3.3 Handlungsstatus und zeitliche Distanz: Reuebezogene Kognitionen

In einer vorbereitenden Analyse wurde zunächst die faktorielle Struktur der reuebezogenen Kognitionen überprüft. In der faktorenanalytischen Auswertung (Hauptkomponentenverfahren) ergab sich bei Zugrundelegung verschiedener Extraktionskriterien (Scree-Test; Anzahl der Eigenwerte > 1) eine zweifaktorielle Lösung, die 75.30 % der Gesamtvarianz ausschöpft und nach obliquen Rotation (Oblimin-Kriterium, $\Delta = 0$) eine prägnante Einfachstruktur aufweist (s. Tabelle 8.3). Die Faktorenlösung bestätigte – abgesehen von einer moderaten Nebenladung,

Tabelle 8.3 Faktorenanalyse der reuebezogenen Kognitionen (Faktorladungen nach Oblimin-Rotation, $\Delta = 0$, Extraktion von Faktoren mit Eigenwert > 1)

Item-Wortlaut	Faktor 1	Faktor 2	h^2
Oft muss ich über diesen Fehler nachdenken.		.85	.72
Wenn ich an diesen Fehler denke, komme ich nur schwer davon wieder los.		.89	.73
Ich habe mit diesem Fehler meinen inneren Frieden geschlossen. (neg.)	-.38	.74	.57
Ich verstehe diesen Fehler auch als eine Chance.	.87		.74
Ich kann diesem Fehler auch Gutes abgewinnen.	.89		.78
In diesem Fehler sehe ich einen Sinn.	.89		.74
Eigenwert	2.61	1.91	
Varianzaufklärung (in %)	43.50	31.80	

Anmerkungen: $N = 146$; aufgeführt sind nur Faktorladungen $\geq .20$.

die wohl auf die Negativformulierung des entsprechenden Items zurückzuführen ist – die *a priori* vorgenommene Kategorisierung. Während der erste Faktor die palliativen Kognitionen bündelte, führte der zweite, nur leicht schwächere Faktor die ruminativen Kognitionen zusammen. Aufgrund der Faktorwerte wurden anschließend die Skalen *Ruminative Kognitionen* (RUM) und *Palliative Kognitionen* (PAL) gebildet. Durch dieses Vorgehen ließ sich der Informationsgehalt der Faktorenanalyse optimal ausschöpfen. Die Skalen erwiesen sich trotz obliquer Rotation als weitgehend unabhängig, $r = -.12$, *ns*.

Mittels einer zweifaktoriellen Varianzanalyse wurde überprüft, inwieweit die (quasi-) experimentellen Variablen *Zeitliche Distanz* und *Handlungsstatus* die reuebezogenen ruminativen und palliativen Kognitionen (als messwiederholte Variablen) beeinflussten. Dabei erreichte lediglich der Haupteffekt *Handlungsstatus* das statistische Signifikanzniveau, $F(1,142) = 4.25$, $p < .05$. Bereutes Tun war stärker mit belastenden wie auch mit entlastenden Gedanken verknüpft, – und zwar unabhängig davon, ob der Reueanlass nur kurz oder bereits lange zurücklag. Getrennten Varianzanalysen zufolge ist der Handlungsstatus vor allem mit ruminativen Tendenzen assoziiert ($M = -0.11$, $SD = 0.97$ für Unterlassen, $M = 0.20$, $SD = 1.02$ für Tun), $F(1,142) = 3.06$, $p < .10$. Im Hinblick auf palliative Tendenzen verfehlte der Effekt des Handlungsstatus das statistische Signifikanzniveau, $F(1,142) < 1$. Abbildung 8.1 (auf der nächsten Seite) zeigt das Ausmaß ruminativer und palliativer Kognitionen in Abhängigkeit der zeitlichen Distanz und des Handlungsstatus des Reueanlasses.

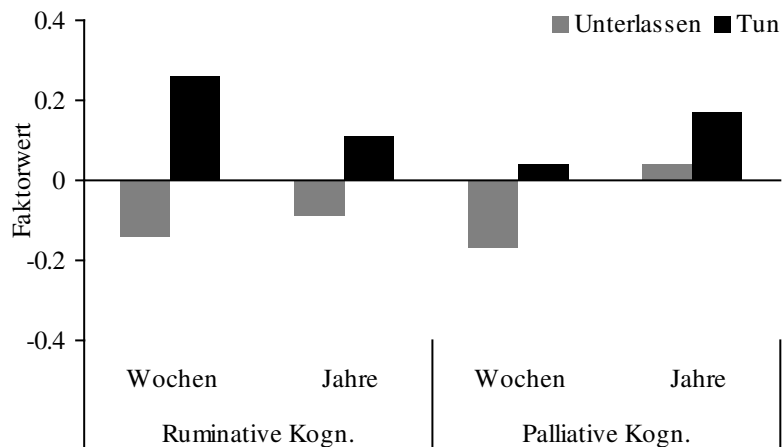


Abbildung 8.1 Ruminative und palliative Kognitionen in Abhängigkeit der zeitlichen Distanz (Wochen vs. Jahre) und des Handlungsstatus (Unterlassen vs. Tun) des Reueanlasses

8.3.4 Handlungsstatus und zeitliche Distanz: Reuebezogene Emotionen

Präliminar wurde zunächst die dimensionale Struktur der reuebezogenen Emotionen überprüft. In der faktorenanalytischen Auswertung (Hauptkomponentenverfahren) ergab sich bei Extraktion der Eigenwerte über Eins eine dreifaktorielle Lösung, die 65.50 % der Gesamtvarianz aufklärt. Der dritte Faktor ist bei Betrachtung des Eigenwerteverlaufes (Scree-Test) jedoch deutlich schwächer als die beiden anderen. Nach obliquier Rotation (Oblimin-Kriterium, $\Delta = 0$) zeichnete sich folgende Einfachstruktur ab (s. Tabelle 8.4 auf der nächsten Seite): Der erste Faktor wird durch das Item „verzweifelt“ markiert und bündelt in erster Linie Items, die Gilovich, Medvec und Kahneman (1998) als *despair-related regret* zusammenfassten. Aber auch die ursprünglich als *hot regret* beschriebenen Items laden auf diesem Faktor mit Ausnahme des Peinlichkeits-Items recht hoch. Der zweite Faktor wird durch die *wistful regret*-Items dominiert und durch das Item „sentimental“ markiert. Der dritte, nur schwache Faktor (Eigenwert = 1.00) wird ausschließlich durch das Item „peinlich berührt“ gebildet. Die ursprünglich ebenso als *hot regret* klassifizierten Items „gereizt“ und wütend“ laden stärker auf dem ersten als auf dem dritten Faktor. In den folgenden Analysen wird der dritte Faktor, da empirisch kaum zu fassen, vernachlässigt und statt dessen eine Zweifaktorenlösung bevorzugt. Dementsprechend wurden zwei Skalen aufgrund der Faktorwerte der ersten beiden, in etwa gleich starken Faktoren gebildet und – in

Tabelle 8.4 Faktorenanalyse der reuebezogenen Emotionen (Faktorladungen nach Oblimin-Rotation, $\Delta = 0$, Extraktion von Faktoren mit Eigenwert > 1)

Item-Wortlaut ¹	A priori Zuordnung ²	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	h^2
gereizt	} Ärgerliche Reue	.60	-.41	.40	.60
wütend		.63	-.47	.41	.78
peinlich berührt		.21		.94	.91
verzweifelt	} Verzweifelte Reue	.78			.78
hilflos		.72	.21		.60
elend		.72			.54
sentimental	} Wehmütige Reue		.79		.68
nostalgisch			.72		.52
nachdenklich			.72		.54
Eigenwert		2.66	2.18	1.00	
Varianzaufklärung (in %)		29.60	24.80	11.10	

Anmerkungen: $N=146$.

Aufgeführt sind nur Faktorladungen $\geq .20$.

¹ Die Kopfzeile lautete: „Wenn ich an diesen Fehler denke, fühle ich mich ...“.

² Die Zuordnung bezieht sich die Taxonomie von Gilovich, Medvec und Kahneman (1998; *hot vs. despair-related vs. wistful regret*).

Anlehnung an Gilovich, Medvec und Kahneman (1998) – als *Verzweifelte Reue* (VERZW) und *Wehmütige Reue* (WEHM) bezeichnet. Sie klären mehr als die Hälfte der Varianz der Emotionseinschätzungen auf und sind unabhängig von einander, $r = .03$, *ns*.

Mittels einer zweifaktoriellen Varianzanalyse wurde überprüft, inwieweit die (quasi-) experimentellen Variablen *Zeitliche Distanz* und *Handlungsstatus* mit *Verzweifelter* und *Wehmütiger Reue* (als messwiederholte Variablen) assoziiert sind. Sowohl der *Handlungsstatus* als auch die *Zeitliche Distanz* interagieren (schwach) signifikant mit dem *Reuetyt*, $F(1,142) = 2.95$, $p < .10$ und $F(1,142) = 5.85$, $p < .05$. Einer im Anschluss durchgeführten univariaten Varianzanalyse der *Ruminativen Kognitionen* zufolge erweist sich nur der Effekt des *Handlungsstatus* als signifikant. Über ausgeführte Fehler des Tuns grübelten die Probanden in stärkerem Maße als über Fehler des Unterlassens ($M = 0.24$, $SD = 1.04$ und $M = -0.14$, $SD = 0.96$), $F(1,142) = 3.91$, $p = .05$. Eine parallele Varianzanalyse der *Palliativen Kognitionen* bestätigt dagegen lediglich der *Zeitlichen Distanz* einen Haupteffekt, $F(1,142) = 5.54$, $p < .05$. Reueanlässe der vergangenen Jahre wurden deutlicher mit entlastenden Deutungen belegt als Reueanlässe der letzten

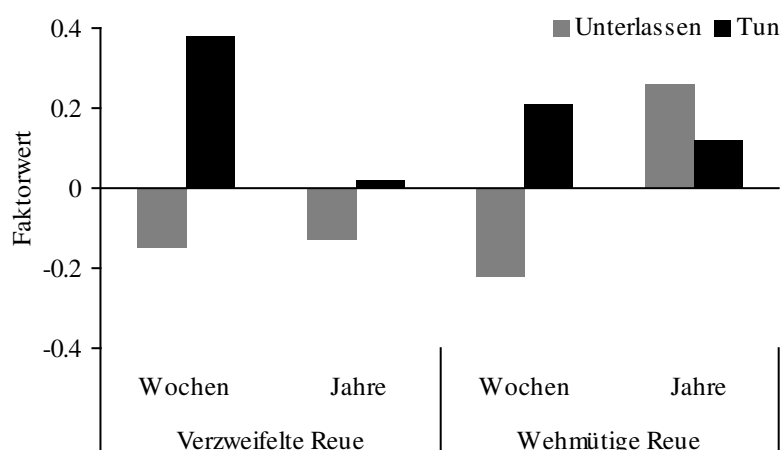


Abbildung 8.2 Reuetypen in Abhängigkeit der zeitlichen Distanz (Wochen vs. Jahre) und des Handlungsstatus (Unterlassen vs. Tun) des Reueanlasses

Wochen ($M = 0.22$, $SD = 0.98$ und $M = -0.22$, $SD = 0.98$). In Abbildung 8.2 ist das Befundmuster veranschaulicht.

8.3.5 Reuetypen: Bivariate und bedingte Zusammenhänge

Nachdem die reuebezogenen Kognitionen und Emotionen klassifiziert und mit dem Handlungsstatus und der zeitlichen Distanz in Beziehung gesetzt wurden, sollen im Folgenden – zunächst auf bivariater Ebene – weitere Zusammenhänge dieser Variablen betrachtet werden (s. Tabelle 8.5 auf der nächsten Seite). Auffällig sind die durchweg hohen Interkorrelationen der reuebezogenen Kognitionen und Emotionen, aus denen v.a. der positive Zusammenhang zwischen ruminativen Gedanken (RUM) und verzweifelten Gefühlen (VERZW) heraussteicht. Diese beiden Variablen sind in markanter Weise mit dem Depressionsmaß (CESD) und – deutlich schwächer und in umgekehrter Richtung – mit dem Lebenszufriedenheitsmaß (SWLS) assoziiert.

Probanden mit ausgeprägter akkommodativer Flexibilität (FZA) berichteten im Rückblick auf den skizzierten Reueanlass in geringerem Ausmaß ruminative und verzweifelte Tendenzen. Am stärksten stellen sich diese Negativzusammenhänge in der Bedingung *Jahre* dar. In noch prägnanterer Weise fallen unterschiedliche Zusammenhänge zwischen akkommodativer Flexibilität und wehmütiger Reue

Tabelle 8.5 Bivariate Zusammenhänge

	Alter	Geschl. ²	TU ³	RUM	PALL	VERZW	WEHM	SWLS	CESD	FZA
Alter	—	-.34**	-.06	-.19	.09	-.15	.23	.08	-.29*	.22
Geschl. ²	-.16	—	.13	.23	-.01	.24*	-.04	-.12	.27*	-.30*
TU ³	-.16	-.06	—	.19	.00	.21	.12	.00	-.01	-.17
RUM	-.12	.00	.10	—	-.03	.61**	.26**	-.16	.42**	-.27*
PALL	-.09	.04	-.07	-.23	—	.31**	.23	-.16	.14	-.06
VERZW	-.11	.02	.14	.66**	.24*	—	.13	-.16	.43**	-.25*
WEHM	.22	-.01	.09	.23	.15	-.20	—	-.04	-.05	.27*
SWLS	-.37**	.09	.19	-.29*	.08	-.27*	.16	—	-.45**	.49**
CESD	.08	.04	-.15	.43**	.08	.44**	-.14	-.54**	—	-.43**
FZA	-.07	.03	.05	-.39**	.17	-.39**	.45**	.49**	-.42**	—

Anmerkungen: $N = 146$; * $p < .05$, ** $p < .01$ (zweiseitig).

¹ Oberhalb der Diagonale sind die bivariaten Korrelationen für die Bedingung *Wochen* ($n = 74$), unterhalb der Diagonale die bivariaten Korrelationen für die Bedingung *Jahre* ($n = 72$) abgetragen.

² Geschlecht: 1 = männlich, 2 = weiblich.

³ Handlungsstatus: 1 = Unterlassen, 2 = Tun.

(WEHM) je nach zeitlicher Distanz zum Reueanlass aus: Probanden mit einer hohen Akkommodationsbereitschaft empfanden insbesondere bei lange zurückliegenden Fehlern eine stark wehmütig gefärbte Reue. Diese Moderation kann statistisch abgesichert werden: Neben einer allgemeinen zeitgebundenen Zunahme der wehmütigen Gefühle ($\beta = .21$, $t(139) = 2.57$, $p < .01$) interagiert die zeitliche Distanz zum Reueanlass mit dem Flexibilitätsmaß ($\beta = .12$, $t(139) = 1.40$, $p < .10$, einseitig). Das Flexibilitätsmaß alleine sowie die aus Kontrollgründen berücksichtigten Variablen *Handlungsstatus*, *Alter* und *Geschlecht* zeitigten keine prädiktiven Effekte ($|\beta|$ jeweils $< .05$, $|t|(139)$ jeweils < 1). In Abbildung 8.3 (auf der nächsten Seite) ist die Moderatorwirkung der akkommodativen Flexibilität ($\pm 1 SD$) auf den Zusammenhang zwischen der zeitlichen Distanz des Reueanlasses und dem Ausmaß wehmütiger Reuegefühle dargestellt.

8.3.6 Reuetypen: Multivariates Zusammenhangsmuster

Zur näheren Aufschlüsselung der beschriebenen Zusammenhänge wurde abschließend eine kanonische Korrelationsanalyse zwischen den beiden Reuetypen im ersten Variablensatz und den ruminativen und palliativen Tendenzen sowie den Referenzvariablen, d.h. den Wohlbefindens-, Bewältigungs- und demographischen Variablen, im zweiten Variablensatz durchgeführt. Es ergeben sich zwei

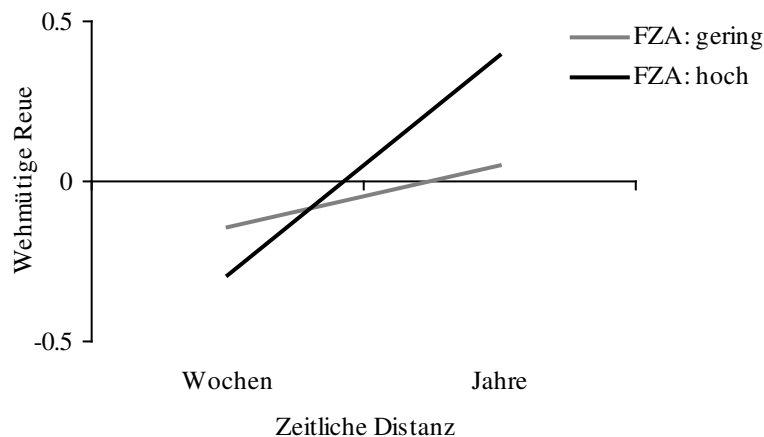


Abbildung 8.3 Moderatoreffekt von Flexibilität der Zielanpassung (FZA) auf den Zusammenhang zwischen der zeitlichen Distanz des Reueanlasses und dem Ausmaß der wehmütigen Reue

signifikante kanonische Korrelationen, die im Hinblick auf den ersten Variablen-satz mit den faktorenanalytisch eruierten Reuetypen korrespondieren (s. Tabelle 8.6 auf der nächsten Seite).

Beim ersten kanonische Faktor sticht auf der Seite der Reuetypen die verzweifelte Reue hervor, aber auch die Skala des sentimental Reuetyps lädt gering positiv auf diesem Faktor. Seitens der Referenzvariablen wird der erste Faktor insbesondere durch reuebezogene ruminative Kognitionen und ein hohes Ausmaß an Depressivität charakterisiert. Der akkommodative Bewältigungsstil weist einen negativen Zusammenhang mit dem ersten Faktor auf. Es ergeben sich schließlich schwache demographische Zusammenhänge: Tendenziell neigen eher jüngere als ältere Teilnehmer und eher Frauen als Männer zu verzweifelterem Bereuen.

Der zweite kanonische Faktor wird durch den Typ der sentimental Reue dominiert. Er zeigt einen leicht gegenläufigen Zusammenhang zum verzweifelter Reuetyp. Seitens der Referenzvariablen stehen nun palliative Kognitionen und ein hohes Maß an flexibler Zielanpassung im Vordergrund. Es ergeben sich darüber hinaus deutliche Bezüge zum Handlungsstatus und zur zeitlichen Distanz: Die sentimentale Reue richtet sich zum einen insbesondere auf lange zurückliegende Fehler. Und zum anderen betrifft sie – umgekehrt zum verzweifelter Reuetyp – eher Unterlassungen als Taten.

Tabelle 8.6 Reuetypen und Referenzvariablen: Ergebnisse der kanonischen Korrelation

	Kanonische Faktoren	
	1	2
Variablensatz 1: Reuetypen		
Verzweifelte Reue	.97	-.26
Wehmütige Reue	.26	.96
Variablensatz 2: Referenz- und Kontrollvariablen		
Handlungsstatus ¹	.22	-.30
Zeitliche Distanz ²		.64
Ruminative Kognitionen	.93	
Palliative Kognitionen		.66
Lebenszufriedenheit	-.34	
Depressivität	.68	
Flexibilität der Zielanpassung	-.47	.41
Alter	-.26	
Geschlecht ³	.23	
Eigenwert	1.09	.15
Kanonische Korrelation (CC)	.72**	.36**

Anmerkungen: $N = 146$; * $p < .05$, ** $p < .01$ (zweiseitig).

Aufgeführt sind nur Regressionsstrukturkoeffizienten $\geq .20$.

¹ Handlungsstatus: 1 = Unterlassen, 2 = Tun.

² Zeitliche Distanz: 1 = Wochen, 2 = Jahre.

³ Geschlecht: 1 = männlich, 2 = weiblich.

8.4 Zusammenfassung

Erstens ist festzuhalten, dass unterlassene Handlungen häufiger bereut wurden als ausgeführte. Dieser Unterschied war besonders ausgeprägt, wenn der Reueanlass lange, d.h. Jahre im Unterschied zu Wochen, zurücklag. Zweitens war das bereute Tun im Vergleich mit dem bereuten Unterlassen deutlich stärker mit ruminativen Tendenzen verknüpft, und zwar unabhängig von der Rezenz des Reueanlasses. In der Zusammenschau stützen die Daten einerseits die Annahme von Gilovich und Medvec (1994; 1995), derzufolge auf lange Sicht vor allem unterlassene Vorhaben bereut werden; andererseits geben sie Kahneman (1995; Kahneman & Miller, 1985) in der Annahme Recht, dass falsches Tun intensiver bereut wird als Unterlassen. Dass ausgeführte Fehlhandlungen nicht nur stärker mit ruminativen, sondern auch vermehrt mit palliativen Kognitionen einhergehen, zeigt den *Bedarf* an

Bewältigungsprozessen wie auch deren *Wirkung*: Eine höhere Belastung ruft ausgleichende Entlastungstendenzen hervor.

Insgesamt sprechen diese Befunde dafür, in der Debatte über *omission/commission regrets* deutlicher zwischen Reuehäufigkeit und -intensität zu unterscheiden. Dass langfristig *häufiger* Unterlassungen bereut werden, mag daran liegen, dass diese Reue eher den Charakter eines Schwelgens in ungenutzten Möglichkeiten hat; dass die Reue, die sich auf falsches Tun richtet, *intensiver* erlebt wird, ist wohl auch darauf zurückzuführen, dass hier in stärkerem Maße Eigenverantwortung wahrgenommen und Selbstanklage erhoben wird als bei Unterlassungen. Möglicherweise ist der *action effect* nichts anderes als ein *responsibility effect*. Ohnehin, das sei am Rande bemerkt, müssten Verantwortungsstufen des Unterlassens deutlich differenziert werden; man denke an den Unterschied zwischen phlegmatischem Untätigsein und energischem Verweigern. Diese Überlegungen zur Reue über Tun und Unterlassen vermisst man bislang in der sozialpsychologischen *counterfactuals*-Forschung.

Lediglich zwei der drei von Gilovich, Medvec und Kahneman (1998) postulierten Reuetypen konnten empirisch repliziert werden. Am prägnantesten war der Typ der wehmütigen Reue. Von der Peinlichkeitsfacette abgesehen, enthielt der Typ der verzweifelten Reue auch bemerkenswerte Anteile der wütenden Reue. Dass die ursprünglich als wütende Reue beschriebenen Items keinen eigenen Faktor aufspannten, mag daran liegen, dass selbst Reueanlässe der vergangenen Wochen bereits zu lange zurücklagen, als dass sie noch heiße Gefühle hervorrufen konnten.

Die Zusammenhänge zwischen den empirisch klassifizierten Typen der verzweifelten und wehmütigen Reue einerseits sowie dem Handlungsstatus und der zeitlichen Distanz andererseits entsprach nur zum Teil den Annahmen der Autoren: Lediglich die wehmütige Reue hing statistisch signifikant und hypothesenkonform, d.h. positiv, mit der zeitlichen Distanz zusammen. Die verzweifelte Reue wies indes keinen Zusammenhang mit der zeitlichen Distanz auf und richtete sich hypothesenkonträr stärker auf bereutes Tun als Unterlassen. Dies mag zum Teil auf den „wütenden Anteil“ dieses Reuetyps zurückzuführen sein.

Der verzweifelte und – deutlich geringer – auch der wehmütige Reuetyt waren positiv mit ruminativen Kognitionen assoziiert. Die wehmütige Reue war zusätzlich positiv mit palliativen Kognitionen verknüpft, was ihren ambivalenten Charakter unterstreicht. Bemerkenswert ist schließlich, dass die Zusammenhänge zwischen den reuebezogenen kognitiven und emotionalen Einschätzungen und den Maßen der Lebenszufriedenheit, Depressivität und akkommodativen Flexibilität insbesondere bei einer großen zeitlichen Distanz zum Reueanlass ausgeprägt sind. Auf lange Sicht berichteten vor allem Probanden mit einem niedrigen Wohlbefinden sowie gering ausgeprägter akkommodativer Bewältigungskompetenz ruminative Gedanken und verzweifelte Gefühle.

Mit einer kanonischen Korrelationsanalyse wurden diese Zusammenhänge noch einmal pointiert: Der verzweifelte Reuetyt geht mit ruminativen Kognitionen, einer geringen Lebenszufriedenheit und erhöhter Depressivität einher. Die sentimentale Reue hingegen richtet sich stärker auf die entfernte als die nahe Vergangenheit und wird vor allem durch palliative Kognitionen charakterisiert. Die Disposition zur flexiblen Zielanpassung ist mit beiden Reuetyten in unterschiedlicher Richtung verknüpft: negativ mit der verzweifelten Reue und positiv mit der wehmütigen Reue. Dies stützt die zentrale Annahme dieser Studie, dass ein akkommodativer Bewältigungsstil die Verzweiflung über eigene Fehler unterbindet und – insbesondere auf lange Sicht – eine gelassene Einstellung erleichtert.

Bisher wurden ausschließlich studentische Probanden untersucht, um der Frage nachzugehen, inwieweit akkommodative Flexibilität der Ablösung von eigenverschuldeten und daher bereuten Fehlentscheidungen und -handlungen förderlich ist, und in welchem Ausmaß sie eine Neuorientierung an alternativen Zielen ermöglicht. Die folgende Untersuchung wurde an einer nicht-studentischen Stichprobe durchgeführt. Sie thematisiert Reue im Lebensrückblick, ist also in einem gerontopsychologischen Kontext angesiedelt.

Kapitel 9

Sechste Studie: Reue im Lebensrückblick

9.1 Fragestellung

Die Wahl eines bestimmten Entwicklungspfades ist stets damit verbunden, dass andere Optionen – zumindest vorerst – aufgegeben werden müssen. Bisweilen kann eine ausgeschlagene oder ausgelassene Alternative noch im Nachhinein verwirklicht werden. Mit zunehmendem Alter schwinden jedoch die Möglichkeiten, auf eingeschlagenen Lebenswegen umzukehren. Dies liegt zum einen daran, dass viele Entwicklungsziele altersgradiert sind, d.h. nur in sozial oder biologisch vorgegebenen Zeitspannen erreicht werden können, man denke an die Entwicklungsaufgaben der schulischen Ausbildung und Elternschaft (vgl. Havighurst, 1948; Neugarten, 1979; Sanderson & Cantor, 1999). Zum anderen nehmen über die Lebensspanne hinweg zeitliche und physische Handlungsressourcen ab, derer es für die aktive Revision von Lebensplänen bedarf (zum Überblick s. Gerok & Brandstädter, 1992; Woods, 1995). Je älter man ist, desto schwieriger wird es also, abträgliche Auswirkungen gewählter Lebenswege zu korrigieren und bislang aufgeschobene oder vernachlässigte Optionen zu verwirklichen. Man könnte auch sagen: Mit den bereits gelebten Jahren gehen *prä-* immer mehr in *kontrafaktische* Entwicklungspfade über.

Die späte Einsicht, wichtige Lebensziele nicht erreicht zu haben und sie auch zukünftig nicht mehr verwirklichen zu können, zählt wohl zu den besonders belastenden Erfahrungen des Alterns. Sie mag den Anstoß geben, nach eigenen Entscheidungen und Handlungen im Lebenslauf zu suchen, die diese Diskrepanz herbeigeführt haben. Verbunden damit sind nicht selten Vorstellungen darüber, wie das Leben verlaufen wäre und wie man heute dastünde, wenn man sich seinerzeit anders verhalten hätte. Im Rückblick auf einen bestimmten Lebensbereich mag Reue über Fehlentscheidungen und -handlungen aufkommen. Vielleicht wird sogar die Vergangenheitsperspektive an sich von diesem Gefühl beherrscht (vgl. *obsessive reminiscence* nach Wong & Watt, 1991, und *bitterness revival*

nach Webster, 1993; vgl. auch Mayer, Filipp & Ferring, 1996; Staudinger, 2001). Einem solch abträglichen Lebensrückblick ist ein versöhnlicher entgegengesetzt. Hier geht es darum, dass man das Leben akzeptiert, wie man es gelebt hat, dass man sich am Erreichten erfreut, aber auch das Scheitern als Teil der *conditio humana* begreift (vgl. Bühler, 1933; Erikson, 1959; Ryff & Keyes, 1995). Diese Haltung ist freilich Ausdruck einer reifen Lebenserfahrung oder gar von Weisheit (Filipp, 1996; Sternberg, 1990, 1998).

Im Folgenden wird angenommen, dass akkommodative Flexibilität mit zunehmendem Alter zur beschriebenen Akzeptanz der eigenen Lebensgeschichte beiträgt und die selbstwertabträgliche Verstrickung in frühere Fehler und Versäumnisse unterbindet. Für diejenigen, der Lebensziele und Lebensbedingungen einander anzupassen vermag, sollten aktuelle statt gescheiterte oder verpasste persönliche Projekte im Vordergrund stehen. Eine mangelnde Akkommodationsfähigkeit sollte hingegen mit Erinnerungen an begangene Fehler und ungenutzte Möglichkeiten assoziiert sein: Wenig flexible Menschen finden sich nicht damit ab, dass sie manches Ziel in der Vergangenheit nicht erreichen konnten und auch in der Zukunft nicht mehr erreichen werden, dass es für manche Vorhaben schlicht zu spät ist.

In welcher Weise ein „zu spät“ im Hinblick auf eigene Vorhaben wahrgenommen und – im Sinne akkommodativer Bewältigung – *angenommen* wird, hängt neben den bereits zurückgelegten Jahren wohl auch von den noch erwarteten ab. Eine akzeptierend gelassene, eben *nicht* bereuende Haltung zur eigenen Lebensgeschichte sollten Personen mit ausgeprägt akkommodativem Bewältigungsstil insbesondere dann zeigen, wenn sich die eigene Lebenszeit als spürbar begrenzt darstellt. Eine kurze Zukunftsperspektive spiegelt schließlich einen geringen Veränderungsspielraum bezüglich begangener Fehler und verpasster Chancen. Vielmehr lenkt sie den Blick zurück statt nach vorne und legt die besprochene Integration und Bilanzierung der eigenen Vergangenheit nahe. Inwieweit also akkommodative Flexibilität im höheren und hohen Erwachsenenalter – damit verbunden: mit einem zunehmendem Endlichkeitsbewusstsein – einem reuevollen Reminiszieren vorbeugt und das Wohlbefinden in späten Entwicklungsabschnitten sichert, ist Gegenstand der letzten empirischen Studie dieser Arbeit.

9.2 Methode

9.2.1 Stichprobe

An der Fragebogenuntersuchung nahmen 232 Senioren (103 Männer und 129 Frauen) aus Trier und Umgebung teil. Der Altersbereich der Stichprobe erstreckte sich von 60 bis 96 Jahre ($M = 70.90$ Jahre, $SD = 7.75$ Jahre). Die Hälfte der Probanden hatte die Volks-/Hauptschule besucht; jeweils ein Viertel hatte mit der mittleren Reife bzw. dem Abitur abgeschlossen. Die überwiegende Anzahl der Teilnehmer war im Ruhestand (81%). Nicht erwerbstätig waren 13%, voll- oder teilzeitbeschäftigt waren lediglich 2 bzw. 3%. Die Probanden wurden per Anzeige in der örtlichen Tageszeitung rekrutiert und erhielten als Dankeschön ein Monatslos einer Wohltätigkeitslotterie.

9.2.2 Vorgehen und Variablen

Im Anschluss an lebensbereichsspezifische Reueeinschätzungen, die in aggregierter Form als Indikator eines von Reuegefühlen dominierten Reminiszenzstils herangezogen werden sollen, bearbeiteten die Probanden Referenzskalen zum persönlichen Wohlbefinden (Negativer Affekt, Lebenszufriedenheit, Optimismus) und zur akkommodativen Bewältigung. Abschließend wurde – neben dem chronologischen Alter – die subjektive Lebenszeitperspektive erhoben, weil sie einen möglicherweise sensibleren Indikator für verfügbare, besser wohl: *verbleibende* Handlungs- und Zeitressourcen darstellt.

Reue im Lebensrückblick. Den Teilnehmern wurde zu Beginn eine Liste mit elf Lebensbereichen (s. Tabelle 9.2) vorgegeben, die unter folgender Leitfrage zu bearbeiten war: „In welchem Ausmaß empfinden Sie Gefühle der Reue, wenn Sie auf folgende Lebensbereiche zurückblicken?“. Die Einschätzungen erfolgten mittels neunstufiger Skalen, die von 0 („bereue gar nichts“) bis 8 („bereue sehr vieles“) reichten. Die Lebensbereiche – in Anlehnung an Nurmi (1992) formuliert – entsprechen genau den Bereichen, die in der vierten und fünften Studie (s. Kapitel 7 und 8) in das Kodierschema zur Erfassung der idiographischen Reueanlässe aufgenommen wurden.

Negativer Affekt (NA). Zur Abbildung der aus Kontroll- und Validierungsgründen berücksichtigten allgemeinen negativen Gestimmtheit wurde – wie bereits in der dritten Studie (s. Kapitel 6) – die Neurotizismus-Skala aus dem NEO-FFI-Persönlichkeitsinventar von Costa und McCrae (1989) eingesetzt. Sie wies eine interne Konsistenz von .81 (Cronbachs α) auf.

Lebenszufriedenheit: Der von Neugarten, Havighurst und Tobin (1961) entwickelte *Life Satisfaction Index* (LSI) wurde zur Erfassung der Lebenszufriedenheit gewählt, weil er speziell auf die Lebenssituation älterer und alter Menschen zugeschnitten ist. Die Items lauten z.B.: „Ich fühle mich heute noch genauso glücklich und zufrieden wie früher“ und mit negativem Vorzeichen: „Ich habe mehr Rückschläge erlebt als die meisten Menschen, die ich kenne“. Die interne Konsistenz des LSI betrug in der vorliegenden Stichprobe .73 (Cronbachs α)

Optimismus. Zur Erfassung des Optimismus wurde der *Life Orientation Test* (LOT) von Scheier und Carver (1985) eingesetzt, demzufolge eine positive Zukunftsperspektive durch die generelle Antizipation autonomer Kontrolle und förderlicher Umstände gekennzeichnet ist (Beispiel-Items: „Auch in unsicheren Zeiten rechne ich im allgemeinen damit, dass sich alles zum Besten wendet“; negativ: „Wenn etwas schief gehen kann, dann passiert es mir auch“). Die Skala umfasst neun Items (zuzüglich dreier Füll-Items) und wurde in einem fünfstufigen Antwortformat (–2 = „trifft gar nicht zu“ bis +2 = „trifft voll und ganz zu“) vorgelegt. Sie war intern konsistent, Cronbachs α = .84.

Flexibilität der Zielanpassung. Dispositionelle Unterschiede in der Bereitschaft zur Akkommodation persönlicher Ziele und Ambitionen an veränderte Handlungsressourcen und Realisierungsbedingungen wurden wiederum mit der FZA-Skala von Brandtstädter und Renner (1990; vgl. Kapitel 3.2) gemessen. Ihre interne Konsistenz war auch in dieser Stichprobe mit .81 (Cronbachs α) als hoch zu bewerten.

Lebenserwartung und Restlebenszeit: Zusätzlich zum chronologischen Alter wurde von den Teilnehmern die subjektive Lebenserwartung (SLE) in Jahren eingeschätzt. Die Probanden wurden gebeten, den folgenden Satz zu ergänzen: „Mit etwas Glück werde ich vielleicht ... Jahre alt“. Die Differenz zwischen der

subjektiven Lebenserwartung und dem Alter (SLE–ALTER) kann als Maß der subjektiven Restlebenszeit betrachtet werden (SRLZ; vgl. Brandtstädter & Wentura, 1994; Rothermund & Brandtstädter, 1998). Sie liegt in der vorliegenden Stichprobe im Durchschnitt bei $M = 16.11$ Jahren ($SD = 7.89$ Jahre) und korreliert erwartungsgemäß hoch mit dem chronologischen Alter und – etwas geringer – mit der subjektiven Lebenserwartung (s. Tabelle 9.1).

9.3 Ergebnisse

Die Ergebnisse werden in drei Abschnitten dargestellt: (1) Zunächst wird ein Überblick zum bereichsspezifischen Reueerleben und diesbezüglichen demographischen Zusammenhängen gegeben. (2) Danach soll geklärt werden, ob ein ausgeprägtes Gefühl der Reue im Lebensrückblick – über eine allgemeine negative Gestimmtheit hinaus – zur Vorhersage der Lebenszufriedenheit und optimistischen Zukunftsperspektive im Alter beiträgt. (3) Im dritten Schritt ist die Kernfrage zu untersuchen, inwieweit der akkommodative Bewältigungsstil Zusammenhänge zwischen lebenszeitbezogenen Variablen – als Indikatoren zunehmend irreversibler Entwicklungspfade – und Reuetendenzen bei der Bewertung der eigenen Lebensgeschichte moderiert.

Tabelle 9.1 Bivariate Zusammenhänge

	SLE	SRLZ	Geschl. ¹	Bildung ²	RLR	NA	LSI	LOT	FZA
Alter	.39**	-.64**	.04	.12	-.15*	-.09	-.05	-.04	.13*
SLE	—	.46**	-.10	.14*	-.25**	-.28**	.16*	.25**	.21**
SRLZ		—	-.13	-.02	-.06	-.13*	.19**	.24**	.03
Geschl. ¹			—	-.12	.21**	.36**	-.22**	-.08	-.02
Bildung ²				—	-.16*	-.20**	.11	.19**	.05
RLR					—	.51**	-.47**	-.44**	-.37**
NA						—	-.40**	-.53**	-.41**
LSI							—	.50	.49**
LOT								—	.54**
FZA									—

Anmerkungen: $224 \leq N \leq 232$; * $p < .05$, ** $p < .01$ (zweiseitig).

¹ Geschlecht: 1 = männlich, 2 = weiblich.

² Formale Bildung: 1 bzw. 2 = Hauptschule ohne bzw. mit Berufsausbildung, 3 = Realschule, 4 bzw. 5 = Gymnasium ohne bzw. mit Hochschulausbildung.

9.3.1 Reue im Rückblick auf unterschiedliche Lebensbereiche

Vor dem Hintergrund der neunstufigen Einschätzskala (*Range*: 0 bis 8) fallen die Reueeinschätzungen insgesamt niedrig aus (s. Tabelle 9.2). Die stärkste Reue im Rückblick auf die eigene Lebensgeschichte wurde im Bereich *Ausbildung/Beruf* berichtet. Es schließen sich Einschätzungen in den Bereichen *Finanzen* und *Fitness/Gesundheit* an. Im Mittelfeld liegt die Reue im Rückblick auf die eigene *Selbstverwirklichung*, *Freizeitgestaltung* und die Pflege sozialer Beziehungen (*Partnerschaft*, *Familie*, *Freundschaften*). Wenig bereut wurden indes persönliche Entscheidungen in den Bereichen *Wohnort/-bedingungen* sowie das eigene *Engagement für Ideale* sowie *Glaube/Religion*.

Zusammenhänge zwischen bereichsspezifischen Reueeinschätzungen und Alter, Geschlecht und formaler Bildung wurden mittels multipler Regressionen ermittelt. Die demographischen Variablen tragen in der Zusammenschau nur moderat zur Vorhersage der berichteten Reue bei. Die Varianzaufklärung ist im Bereich *Ausbildung/Beruf* mit neun Prozent am größten; hier waren es insbesondere jün-

Tabelle 9.2 Mittelwerte und Standardabweichungen der lebensbereichsbezogenen Reueeinschätzungen sowie multiple Regressionen der Reueeinschätzungen auf Alter, Geschlecht und formale Bildung

Lebensbereiche ¹	<i>M</i>	<i>SD</i>	Multiple Zusammenhänge ² mit			<i>R</i> ²
			Alter	Geschl. ³	Bildung ⁴	
Ausbildung/Beruf	3.37	2.66	-.14*	.19**	-.19**	.09**
Finanzen	2.87	2.44	-.13*	.21**	.04	.05**
Fitness/Gesundheit	2.53	2.24	-.16*	.24**	.04	.06**
Ehe/Partnerschaft	2.43	1.67	-.15*	.10	.05	.02
Freizeit/Hobbies	2.13	2.07	-.10	.09	-.14*	.03*
Selbstverwirklichung	2.09	2.22	-.11	.13*	-.00	.01
Familie	2.04	2.27	-.04	.10	-.08	.01
Freundschaften	1.88	1.93	-.04	.10	-.02	.00
Engagement für Ideale	1.78	2.28	-.12	.18*	-.06	.04**
Wohnort/-bedingungen	1.75	2.62	-.18**	.11	-.04	.03*
Glaube/Religion	1.33	2.94	-.07	.13*	-.11	.02*

Anmerkungen: 224 ≤ *N* ≤ 232; * *p* < .05, ** *p* < .01 (zweiseitig).

¹ Die Lebensbereiche wurden nach der Reueintensität geordnet.

² Angegeben werden die Regressions- (β) und multiplen Korrelationskoeffizienten (R^2).

³ Geschlecht: 1 = männlich, 2 = weiblich.

⁴ Formale Bildung: 1 bzw. 2 = Hauptschule ohne bzw. mit Berufsausbildung, 3 = Realschule, 4 bzw. 5 = Gymnasium ohne bzw. mit Hochschulausbildung.

gere Probanden, Frauen und formal weniger Gebildete, die stärkere Reuegefühle berichteten. Auch für die anderen Lebensbereiche, allen voran *Fitness/Gesundheit* und *Finanzen* gilt, dass die Reueintensitäten mit dem Alter abnehmen und bei Männern tendenziell geringer ausgeprägt sind als bei Frauen.

Die Reueeinschätzungen wurden schließlich zu einem Globalmaß der *Reue im Lebensrückblick* (RLR) aggregiert, um Anschlussanalysen in kompakterer Form zu ermöglichen. Die interne Konsistenz dieser Skala ist mit .88 (Cronbachs α) als hoch zu bewerten. Auf bivariater Ebene (s. Tabelle 9.1) sind Zusammenhänge zwischen der RLR-Skala und den demographischen Variablen augenfällig: Im Alter wurden geringere Reuetendenzen berichtet. Zudem zeigte sich auch bei dem aggregierten Maß, dass insbesondere Männer und formal höher Gebildete ihre Reuegefühle im Lebensrückblick als recht gering einschätzten.

9.3.2 Reue im Lebensrückblick und Wohlbefinden

Auf bivariater Ebene fallen markante Negativzusammenhänge zwischen der gebildeten Reueskala (RLR) und den Wohlbefindensmaßen *Lebenszufriedenheit* (LSI) und *Optimismus* (LOT) auf (s. Tabelle 9.1). Im Folgenden wird überprüft, ob das Reuemaß über den allgemeinen *Negativen Affekt* (NA) hinaus zur Aufklärung des Wohlbefindens im Alter beiträgt. Dazu wurden LSI und LOT – bei Kontrolle der demographischen Variablen – auf NA und RLR regrediert. Als zusätzlicher Prädiktor wurde der Interaktionsterm von RLR und Alter aufgenommen, wodurch eine *altersmoderierte* Prädiktion des Wohlbefindens durch RLR getestet wurde. Eine solche entwicklungspsychologisch interessante Interaktion deutete sich in der Studie von Lecci, Okun und Karoly (1994) an, in der jedoch keine „alten Alten“ vertreten waren. Die Regressionsanalysen sind in Tabelle 9.3 (auf der nächsten Seite) zusammengefasst.

Sowohl im Hinblick auf Lebenszufriedenheit als auch Optimismus klären RLR und NA eigenständig Varianzanteile auf. Im Falle der Lebenszufriedenheit übersteigt der Vorhersagebeitrag der Reueskala sogar denjenigen des allgemeinen Affektmaßes. Die Interaktion von RLR und Alter erweist sich jedoch in keinem Fall als statistisch signifikant: Reue im Lebensrückblick stellt demnach keinen

Tabelle 9.3 Multiple Regressionen von Lebenszufriedenheit (links) und Optimismus (rechts) auf Negativen Affekt (NA) und Reue im Lebensrückblick (RLR) bei Kontrolle der demographischen Variablen und unter Berücksichtigung der Interaktion von RLR und Alter

Prädiktoren	Lebenszufriedenheit (LSI)		Optimismus (LOT)	
	β	$t(224)$	β	$t(223)$
Alter	-.13	-2.19*	-.14	-2.54*
Geschlecht ¹	-.07	-1.19	.15	2.66**
Bildung ²	-.02	<1	.10	<1
NA	-.19	-2.68**	-.45	-6.84**
RLR	-.37	-5.59**	-.24	-3.84**
RLR \times Alter	-.03	<1	.00	<1
R^2	.26**		.34**	

Anmerkungen: $N = 231$ (LSI) bzw. 230 (LOT); * $p < .05$, ** $p < .01$ (zweiseitig).

¹ Geschlecht: 1 = männlich, 2 = weiblich.

² Formale Bildung: 1 bzw. 2 = Hauptschule ohne bzw. mit Berufsausbildung, 3 = Realschule, 4 bzw. 5 = Gymnasium ohne bzw. mit Hochschulausbildung.

altersdifferenziellen Vulnerabilitätsfaktor dar, zumindest nicht in dieser ohnehin schon alten Stichprobe von 60- bis 90-Jährigen. Zusammengefasst wurde – im Sinne einer konvergenten Validierung – die bereichsspezifisch erhobene und schließlich bereichsübergreifend aggregierte Skala zur *Reue im Lebensrückblick* als eine zentrale Facette des Wohlbefindens im höheren und hohen Alter bestätigt.

9.3.3 Reue im Lebensrückblick und Lebenszeit: Moderatorbefunde

Schließlich wurde überprüft, ob mit zunehmendem Alter bzw. abnehmender Restlebenszeit Reuetendenzen im Rückblick auf das eigene Leben (RLR) vor allem bei Menschen mit hoher akkommodativer Flexibilität (FZA) abnehmen. Zunächst ist auf der Ebene bivariater Korrelationen ein markantes Zusammenhangsmuster von RLR, FZA und den Altersvariablen festzustellen (s. die Korrelationstabelle 9.1): Mit zunehmendem Lebensalter nimmt, wie bereits beschrieben, die berichtete Reue ab und, umgekehrt, die Disposition zur flexiblen Zielanpassung zu. Dieses Muster ist mit der entwicklungspsychologischen Hypothese konform, dass in späten Jahren eine akkommodative Haltung – im Allgemeinen und im Rückblick auf die eigene Lebensgeschichte – stärker wird (vgl. Brandstädter & Renner, 1990). Betrachtet man jedoch die mit der chronologischen

Tabelle 9.4 Multiple Regressionen von Reue im Lebensrückblick auf Flexibilität der Zielanpassung (FZA), die Lebenszeitvariablen Alter (links) und subjektive Restlebenszeit (SRLZ, rechts) sowie deren Interaktion bei Kontrolle von Geschlecht und formaler Bildung

Prädiktoren	für Alter		für SRLZ	
	β	$t(224)$	β	$t(223)$
Lebenszeit	-.08	-1.39	-.03	<1
Geschlecht ¹	.21	3.47**	.19	3.20**
Ausbildung ²	-.10	-1.68	.11	1.77
FZA	-.36	-5.95**	-.36	-6.01**
Lebenszeit \times FZA	-.11	-1.80	.14	2.29*
R^2	.19**		.06**	

Anmerkungen: $N = 230$ (rechts) bzw. 229 (links); * $p < .05$, ** $p < .01$ (zweiseitig)
 $224 \leq N \leq 232$; * $p < .05$, ** $p < .01$ (zweiseitig).

¹ Geschlecht: 1 = männlich, 2 = weiblich.

² Formale Bildung: 1 bzw. 2 = Hauptschule ohne bzw. mit Berufsausbildung, 3 = Realschule, 4 bzw. 5 = Gymnasium ohne bzw. mit Hochschulausbildung.

Altersvariable eng assoziierte *Subjektive Restlebenszeit* (SRLZ), so finden sich hier keine entsprechenden Zusammenhänge mit FZA und RLR.

Zur Klärung der Frage, in welchem Maß die Lebenszeitvariablen und das akkommodative Flexibilitätsmaß mit der berichteten Reue assoziiert sind, wurden *bedingte* Zusammenhangsanalysen gerechnet: RLR wurde auf die Lebenszeitvariablen *Chronologisches Alter* bzw. *Subjektive Restlebenszeit*, die vermeintliche Moderatorvariable *Flexibilität der Zielanpassung* sowie das Produkt von Lebenszeitvariable und FZA regredierte. Zusätzlich wurden Alter, Geschlecht und formales Bildungsniveau als Kontrollvariablen in die Regression mit aufgenommen (s. Tabelle 9.4).

Generell findet sich bei dieser multivariaten Auswertung – im Unterschied zur bivariaten Betrachtung – kein signifikanter Einfluss der Altersvariable auf das Ausmaß der Reue im Lebensrückblick. Die Geschlechtsvariable trägt nach wie vor maßgeblich zur Vorhersage von RLR bei: Frauen empfanden in stärkerem Ausmaß Reue, wenn sie auf die eigene Entwicklung zurückblickten. Die Bildungsvariable klärte keine Varianz der RLR-Variable auf. FZA wirkte in beiden Analysen Reuetendenzen massiv entgegen. Und dies traf insbesondere im höheren Alter und bei geringer Restlebenszeit zu. Der entsprechende Interaktionseffekt erweist sich, wenn man einseitig eine α -Fehlerwahrscheinlichkeit von

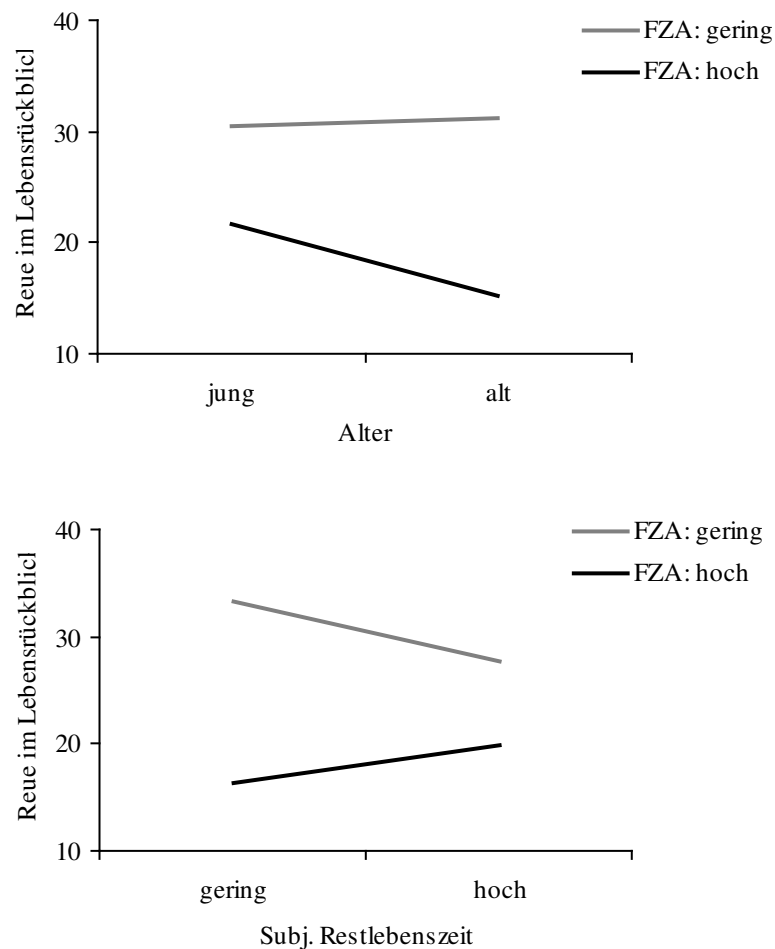


Abbildung 9.1 Moderatoreffekt von Flexibilität der Zielanpassung (FZA) auf den Zusammenhang zwischen dem chronologischen Lebensalter (oben) bzw. der subjektiven Restlebenszeit (unten) und dem Ausmaß der Reue im Lebensrückblick

maximal 5% zugrunde legt, in beiden Analysen als statistisch signifikant, wobei die Wechselwirkung von RLR und SRLZ deutlicher ausfällt. Abbildung 9.1 verdeutlicht den Zusammenhang zwischen dem chronologischen Lebensalter bzw. der subjektiven Restlebenszeit und dem Ausmaß der Reue im Lebensrückblick bei hoher und niedriger Ausprägung der akkommodativen Flexibilität ($\pm 1 SD$).

In einem zweiten Analyseschritt wurde der dispositionelle *Negative Affekt* (NA) zusätzlich zu den obigen Prädiktoren in die Regressionsgleichungen aufgenommen, um sicherzustellen, dass die berichteten Interaktionseffekte nicht allgemeiner, sondern reuespezifischer Art sind (vgl. Lecci, Okun & Karoly, 1994). Die Interaktionen von akkommodativem Bewältigungsstil und Alter bzw. – wiederum

in stärkerem Maße – subjektiver Restlebenszeit bleiben robust, wenn NA kontrolliert wird (Alter \times FZA: $\beta = -.10$, $t(224) = -1.64$, $p < .05$; SRLZ \times FZA: $\beta = .14$, $t(218) = 2.48$, $p < .05$, einseitig).

9.4 Zusammenfassung

Vor dem Hintergrund, dass die Reue älterer und alter Menschen im Rückblick auf unterschiedliche Lebensbereiche insgesamt niedrig ausgeprägt war, wurden Fehler in den Bereichen von Ausbildung und Beruf am meisten bereut. Dies entspricht Befunden anderer Studien (Lecci, Okun & Karoly, 1994; Wrosch & Heckhausen, 2001; Jokisaari, 2004). Wenngleich die bereichsspezifischen Reueeinschätzungen nur moderat mit demographischen Variablen assoziiert waren, fallen zwei Zusammenhangsmuster auf: Ältere Probanden nahmen im Rückblick auf sämtliche Lebensbereiche geringere Reueeinschätzungen vor als jüngere, und Frauen berichteten durchweg stärkere Reuetendenzen als Männer. Ähnliche Befunde ergaben sich in den oben berichteten Studien und machen zum einen auf eine altersgebundene Abnahme negativer Emotionen (vgl. Diener, Sandvik & Larsen, 1985; Isaacowitz, Charles & Carstensen, 2001) und zum anderen auf Geschlechtsunterschiede der Emotionsregulation (vgl. Fujita, Diener & Sandvik, 1991; Nolen-Hoeksma, 2001) aufmerksam.

Aggregiert man die Reueeinschätzungen, so erweist sich diese neu gebildete Variable – zu interpretieren als eine Vergangenheitsperspektive, die mehr oder minder durch Reuegefühle geprägt ist – als potenter und spezifischer Prädiktor des Wohlbefindens im Alter: Interindividuelle Unterschiede der Lebenszufriedenheit und des Optimismus sind erstens substantiell und zweitens über eine negative Grundstimmung hinaus auf das Ausmaß der Reue im Lebensrückblick zurückzuführen. Allerdings nimmt die Prädiktionskraft der Reue hinsichtlich des Wohlbefindens *nicht* mit dem Alter zu, wie man angesichts der Negativkorrelation von Reue und Alter erwarten könnte. Es ist jedoch zu bedenken, dass sich in der vorliegenden Stichprobe ausschließlich ältere und alte Probanden befanden, d.h. das mittlere Erwachsenenalter nicht vertreten war. In jüngeren Jahren ist – aufgrund der weiteren Zukunftsperspektive und damit größeren Gestaltungs- und Korrek-

turmöglichkeiten – die berichtete Reue im Lebensrückblick vielleicht nicht derart negativ mit dem Wohlbefinden, insbesondere dem Optimismus, assoziiert wie dies bei alten Menschen der Fall ist.

Schließlich wurde gezeigt, dass die altersgebundene Abnahme der Reue im Lebensrückblick ausschließlich bei Probanden mit einer ausgesprochenen Flexibilität der Zielanpassung zu finden war. Markanter fiel das Befundmuster aus, wenn statt des chronologischen Alters die subjektive Restlebenszeit herangezogen wurde: Je geringer die Probanden die eigene Zeit- und Zukunftsperspektive wahrnahmen, desto weniger berichteten jene mit ausgeprägt akkommodativem Bewältigungsstil, dass sie Reue im Kontext der Lebensbilanzierung empfänden. Für wenig flexible Probanden hingegen kehrte sich der Zusammenhang um: Ihre Reueeinschätzungen fielen gerade bei einer kurzen Zukunftsperspektive recht hoch aus. Dies ist insofern aufschlussreich, als dass diesen Personen die Zufriedenheit über ein erfülltes Leben eher abgehen dürfte.

Kapitel 10

Integration und Diskussion der Befunde

10.1 Zusammenschau der Befunde

In dieser Arbeit wurde das Gefühl der Reue aus einer bewältigungstheoretischen Perspektive untersucht. Grundlegend war die in Kapitel 3 vorgestellte Assimilations-Akkommodations-Theorie von Brandtstädter. Nachhaltige Reue über unabänderliche Entscheidungen oder Handlungen wurde als psychischer Regulationskonflikt, genauer gesagt als *mangelnde Akkommodationsbereitschaft* beschrieben: Man hängt einem selbstverschuldet unerreichten, nunmehr irreversibel blockierten Ziel nach, statt sich in akkommodativer Weise von ihm zu lösen und aussichtsreichere Vorhaben aufzunehmen. Insbesondere Personen mit allgemeinen Adaptationsschwierigkeiten sollten nach Misserfolgen zu reuetyperischer Selbstanklage und Zerknirschung neigen. Umgekehrt sollten Personen mit ausgeprägter Bereitschaft zur flexiblen Ziellanpassung eine relativierende und versöhnliche Haltung zum eigenen Scheitern einnehmen können. Ausgehend von diesen allgemein- und differentialpsychologischen Überlegungen habe ich eine Moderator- und eine Mediatorhypothese ins Zentrum meiner Arbeit gerückt (vgl. Kapitel 3.3):

Moderatorhypothese: Es wurde erstens angenommen, dass die Disposition zur flexiblen Ziellanpassung die psychische Belastung durch irreversible Reueanlässe mindert.

Mediatorhypothese: Es wurde zweitens angenommen, dass die akkommodative Abwertung des Reueanlasses den erwarteten Negativzusammenhang zwischen der Disposition zur flexiblen Ziellanpassung und der Belastung durch irreversible Reueanlässe vermittelt.

In den Kapiteln 4 bis 9 habe ich sechs empirische Studien vorgestellt, die auf die Überprüfung der beiden Hypothesen abzielten. Die ersten drei Studien waren ex-

Tabelle 10.1 Zuordnung von Studien und Hypothesen, Auflistung der Reue-Indikatoren

Studie, Titel	Moderator-hypothese ¹	Mediator-hypothese ¹	Reue-Indikator(en)
1 Zielbindung trotz Scheiterns	●		– Bindung an eigenverschuldet unerreichte Ziele als retrospektive Wichtigkeitseinschätzungen
2 Aufwertung ausgeschlagener Alternativen	●	●	– Attraktivität der abgewählten relativ zur gewählten Alternative – Reue über die abgewählte Alternative – Belastung durch den Nachteil der gewählten Alternative
3 Festhalten an verpassten Chancen		●	– Attraktivität der verpassten Chance relativ zur gegebenen Alternative – Reue über die verpasste Chance
4 Grübeln über eigene Fehler	●	●	– Ruminatives Denken an den bereuten Fehler
5 Verzweifelte und wehmütige Reue	●		– Ruminatives Denken an den bereuten Fehler (auch im Gegensatz zu palliativen Gedanken) – Gefühle des Ärgers und der Verzweiflung (auch im Gegensatz zu wehmütigen Gefühlen)
6 Reue im Lebensrückblick	●		– Reue im Rückblick auf unterschiedliche Lebensbereiche

Anmerkung: ¹ Ein Punkt (●) zeigt an, dass die entsprechende Hypothese in der betreffenden Studie geprüft wurde.

perimenteller Art. Im Labor wurden reuesensible Szenarien vorgegeben und in theoretisch relevanter Hinsicht variiert. Die drei weiteren Studien wurden als Fragebogenerhebungen durchgeführt. Sie fokussierten auf reale statt hypothetische Reueanlässe. Tabelle 10.1 zeigt die Zuordnung der empirischen Studien zu den Hypothesentests und gibt einen Überblick zu den verwendeten Reuemaßen. Nachfolgend werden die Studien im Hinblick auf die beiden Kernannahmen noch einmal zusammengefasst.

In der *ersten Studie* („Zielbindung trotz Scheiterns“) ging es im Rahmen eines Szenarioansatzes um den Umgang mit persönlichen Projekten, die sich – das war die Pointe – aufgrund eines eigenen Fehlers bereits erledigt hatten. Beispielsweise bekam man eine begehrte Stelle nicht, weil man sich den falschen Termin für das Vorstellungsgespräch notiert hatte. Das rigide Festhalten am selbstverschuldet Unerreichten, operationalisiert als retrospektive Wichtigkeitseinschätzung des nunmehr verstrichenen Ziels, wurde als Reue-Indikator herangezogen. Experi-

mentell variiert wurden erstens die Zielbarriere, die – zusätzlich zum eigenen Fehler – auch in widrigen Umständen liegen konnte (auf das Beispiel bezogen: die Sekretärin hatte den falschen Termin mitgeteilt), und zweitens der Handlungsausgang, der negativ oder positiv war.

Realisierte Ziele wurden generell aufgewertet und gescheiterte Ziele spiegelbildlich abgewertet. Diese Umwertungstendenzen waren bei Berücksichtigung der Persönlichkeitsvariable *Flexibilität der Zielanpassung* besonders markant. Personen mit hohen Werten auf der Flexibilitätsskala werteten Erreichtes deutlicher auf und unabänderlich Verfehltes verstärkt ab. Dies legt den Schluss nahe, dass Menschen mit akkommodativem Bewältigungsstil eigene Erfolge in besonderem Maße genießen können und durch Misserfolge weniger beeinträchtigt werden, d.h. insgesamt eine positivere Bilanz ihres Zielstrebens ziehen. Die Daten unterstützten tendenziell auch die Annahme, dass akkommodative Flexibilität insbesondere mit der Abwertung von *eigen-* im Gegensatz zu *fremdverschuldeten* Misserfolgen einhergeht. Zusammengefasst sprechen die Befunde für eine enge Assoziation von emotionaler Stabilität und dispositioneller Flexibilität, nicht zuletzt auch für eine Unverträglichkeit von akkommodativem Bewältigungsstil und nachhaltiger Reue über eigenes Scheitern.

In der *zweiten Studie* („Aufwertung ausgeschlagener Alternativen“) wurde ein Entscheidungsprozess simuliert. Das Szenario bestand in der vorläufigen oder verbindlichen Wahl einer neuen Wohnung. Zur Auswahl standen zwei in etwa gleich attraktive Appartements in unterschiedlicher Lage. Nach der Entscheidung wurde ein gravierender Nachteil der gewählten Option eingeführt: anstehender Baulärm in der Nachbarschaft. Als Reue-Indikatoren wurden die Attraktivitäten der gewählten und der abgewählten Wohnung, die persönliche Belastung durch Baulärm, und *expressis verbis* das Ausmaß der Reue über die getroffene Entscheidung erhoben.

Wie experimentell beabsichtigt, führte der geschilderte Nachteil dazu, dass die Probanden die abgewählte Wohnung als vorteilhafter beurteilten als die gewählte. Vor allem bei *reversiblen* Entscheidungen wurde die abgewählte Wohnung relativ zur gewählten aufgewertet, ein starkes Bereuen berichtet und Baulärm als

massive Beeinträchtigung eingeschätzt. Diese Befunde wurden im Sinne der Assimilations-Akkommodations-Theorie interpretiert: Man nimmt Nachteile einer gewählten Option so lange als besonders gravierend wahr, wie noch Aussicht auf deren Veränderung besteht (Assimilation). Umgekehrt freundet man sich mit mangelhaften Entscheidungen eher an, wenn man sie ohnehin nicht mehr ändern kann (Akkommodation). Diese Sichtweise wurde durch den Moderatorbefund bekräftigt, dass Probanden mit einer hohen akkommodativen Adaptationsbereitschaft die *irreversibel* ausgeschlagene Alternative als eher *unattraktiv* bewerteten. Desweiteren konnte im Sinne der Mediatorhypothese nachgewiesen werden, dass in der Irreversibilitätsbedingung die Abwertung der ausgeschlagenen Alternative den Negativzusammenhang zwischen flexibler Anpassungsfähigkeit und Reueintensität vermittelte. Damit wurde der Weg vom akkommodativen Bewältigungsstil über selbstwertdienliche Umwertungsprozesse hin zu einer geringeren emotionalen Belastung empirisch nachgezeichnet. Abschließend soll unter Validierungsgesichtspunkten der stark gegenläufige Zusammenhang von Flexibilitäts- und dispositionellem Reuemaß betont werden. Dieser Befund unterstreicht den Widerspruch von akkommodativem Bewältigungsstil und konkreter wie allgemeiner Reueneigung.

Die *dritte Studie* („Festhalten an verpassten Chancen“) thematisierte ein zweites Mal die Wohnungssuche. Der Reueanlass bestand in der zu zögerlichen Zusage eines attraktiven Wohnungsangebotes, das in der Zwischenzeit von einem anderen Interessenten genutzt worden ist. Eine zweite Wohnung wurde dann – je nach experimenteller Bedingung – als nur geringfügig oder deutlich teurere Alternative angeboten, wobei die erste Wohnung noch hoch oder nur wenig salient war. Als Reue-Indikatoren wurden die Attraktivitäten der ersten, bereits vergebenen und der zweiten, noch verfügbaren Wohnung sowie das Ausmaß der Reue über die verpasste Chance erhoben.

Auch in diesem Szenario sahen die Probanden, wie beabsichtigt, einen Reueanlass, denn die erste Wohnung wurde als attraktiver wahrgenommen als die zweite. Jedoch verringerte eine hohe kontrafaktische Salienz diesen Attraktivitätsunterschied, statt ihn zu vergrößern. Bei der Interpretation dieses Befundes konvergieren dissonanz- und akkommodationstheoretische Positionen: Wo die Dis-

sonanz experimentell verstärkt wurde, antworteten die Teilnehmer mit Dissonanzreduktion bzw. akkommodativer Umwertung. Derartige Entlastungstendenzen kamen aber bei einem großen Vorteil der verpassten Chance zum Erliegen. Differentialpsychologisch konnte wiederum die Mediatorhypothese bestätigt werden: Die entscheidungsstützende Umwertung – d.h. die Aufwertung der noch offenen Option und die Abwertung der bereits verstrichenen Option – vermittelte den Negativzusammenhang zwischen akkommodativer Flexibilität und Reueintensität.

In der *vierten Studie* („Grübeln über eigene Fehler“) habe ich mittels Fragebogenerhebung *tatsächliche* Reueanlässe untersucht. Die Probanden wurden gebeten, einen vergangenen Fehler zu schildern, den sie nach wie vor bereuten. Zentral waren die Einschätzungen der Irreversibilität und aktuellen Relevanz dieses Fehlers. Als Reue-Indikator wurde das Ausmaß dysphorisch-ruminativer Tendenzen erhoben; es ging um häufig wiederkehrendes und persistierendes Nachdenken über den geschilderten Reueanlass.

Interessanterweise berichteten Personen mit hohen Werten auf der Flexibilitätskala eher reversible statt irreversible Reueanlässe. Dieser Zusammenhang deutet schon darauf hin, dass eine akkommodative Bewältigungskompetenz der belastenden Verfügbarkeit unabänderlicher Fehler vorbeugt. In diesem Sinne konnte auch die Moderatorhypothese bestätigt werden, dass Probanden mit hoher Zielflexibilität *insbesondere über irreversible Fehler* weniger ruminieren. Zweitens erwies sich die Relevanzeinschätzung des unabänderlichen Fehlers als Mediator im Negativzusammenhang von akkommodativer Flexibilität und Rumination. Personen mit ausgeprägter Disposition zur flexiblen Zielanpassung grübeln, so die Interpretation des Befundes, deswegen weniger über ihr Scheitern, weil sie dieses in seiner Wichtigkeit abstufen.

Die *fünfte Studie* („Verzweifelte und wehmütige Reue“) knüpfte an die Debatte um Zusammenhänge zwischen Handlungsstatus (Tun vs. Unterlassen), zeitlicher Distanz und Reueausmaß an. Die Probanden wurden gebeten, im Rückblick auf die letzten Wochen oder Jahre einen Reueanlass zu schildern und seinen Handlungsstatus anzugeben. Als Reue-Indikatoren wurden wiederum ruminative, zu-

sätzlich auch palliative Tendenzen sowie unterschiedliche emotionale Färbungen des Bereuens erhoben.

Im Hinblick auf den strittigen *action effect of regret* ist einerseits festzuhalten, dass Unterlassungen – insbesondere wenn sie schon lange zurücklagen – häufiger bereut wurden als Taten. Andererseits erlebten die Probanden *Fehltagen* – unabhängig von ihrer zeitlichen Distanz – als beanspruchender; dies zeigte sich in stärkeren ruminativen und palliativen Tendenzen. In der Debatte um den *action effect* sollte demnach deutlich zwischen Reuehäufigkeit und -intensität unterschieden werden. In dieser Studie ließen sich zwei Reuetypen empirisch trennen: ein verzweifelter und ein wehmütiger Typ. Das diesbezüglich differentielle Befundmuster war bemerkenswert: Personen mit hohen Werten auf der Flexibilitätskala berichteten in geringerem Maße verzweifelte, durch ruminative Tendenzen charakterisierte Reuegefühle, hingegen in stärkerem Maße – und insbesondere mit zunehmender zeitlicher Distanz – wehmütige Reuegefühle, die auch durch palliative Einstellungen geprägt und insofern ambivalent waren.

Die *sechste Studie* („Reue im Lebensrückblick“) behandelte Reuegefühle im Kontext des Reminiszierens. Ältere und alte Teilnehmer wurden um eine Bilanzierung in Bezug auf elf unterschiedliche Lebensbereiche gebeten. Sie sollten einschätzen, inwieweit sie Reuegefühle empfänden, wenn sie etwa auf die Bereiche Familie, berufliche Entwicklung oder Freizeitaktivitäten zurückblickten. Aus diesen spezifischen Einschätzungen wurde ein Aggregat gebildet, das als Indikator einer allgemeinen Reueeignung im Lebensrückblick herangezogen wurde.

Insgesamt berichteten die Probanden nur geringe Reuetendenzen im Rückblick auf die vorgegebenen Lebensbereiche; am häufigsten wurden Fehler in den Bereichen Ausbildung und Beruf bereut. Aggregierte man die bereichsspezifischen Reueeinschätzungen, so erwies sich die neugebildete Variable als ein starker und eigenständiger Prädiktor des Wohlbefindens. Sie korrelierte markant mit demographischen Variablen: Formal weniger Gebildete bereuten im Lebensrückblick mehr als Gebildete, Frauen berichteten stärkere Reuetendenzen als Männer, und mit zunehmendem Lebensalter nahmen Reuegefühle ab. Der Alterstrend wurde durch die Disposition zur flexiblen Zielanpassung moderiert: Nur Probanden mit

hohen Werten auf der Flexibilitätsskala zeigten eine altersbedingte Abnahme von Reuetendenzen, Probanden mit niedrigen Flexibilitätswerten hingegen eine Zunahme. Dieses Muster war noch markanter, wenn statt des chronologischen Alters die subjektive Restlebenszeit – als Differenz der erwarteten Lebenszeit und des Alters – herangezogen wurde. Probanden mit akkommodativem Bewältigungsstil berichteten eine besonders geringe Reueneigung, wenn ihre Zukunftsperspektive spürbar eingeschränkt war, wenn das Leben also im wesentlichen hinter ihnen lag, d.h. keine großen Korrekturen mehr möglich waren.

In der Zusammenschau sprechen die Ergebnisse der sechs Studien eindeutig für die aus einer differentialpsychologischen Bewältigungsperspektive aufgestellte Moderations- und Mediationshypothese. Aus einer übergeordneten Perspektive wird der Ansatz bekräftigt, das Gefühl der Reue im Kontext von Zielverfolgung, Zielblockade und Zielablösung bzw. von Handlung, Entwicklung und Bewältigung zu untersuchen (vgl. Brandtstädter, 1998; Heckhausen, 2000; Klinger, 1975; 2005; Landman, 1993; Wrosch, Scheier, Carver & Schulz, 2003; Zeelenberg, 1999). Im Folgenden werde ich die von mir durchgeführten Studien unter methodischen Gesichtspunkten resümieren.

10.2 Methodische Anmerkungen

Die empirische Untersuchung von Emotionen ist kein leichtes Unterfangen, zumal dann nicht, wenn es um *aversive* Emotionen wie die Reue geht. Welche Versuchsperson befasst sich schon gerne mit vergangenen Fehlern und verpassten Chancen (und welcher Versuchsleiter instruiert schon gerne eine solche Beschäftigung)? – In dieser Arbeit habe ich drei Zugänge zur Reue genutzt: (a) den experimentellen Szenarienansatz, (b) autobiographische Erinnerungen und schließlich (c) bereichsspezifische Einschätzungen.

(a) Erstens sollten sich Probanden in Situationen hineinversetzen, die einen vermeintlichen Reueanlass boten, z.B. eine misslungene Prüfung aufgrund mangelnder Vorbereitung (Studie 1), die Wahl eines Wohnheims mit – wie sich herausstellt – gravierendem Nachteil (Studie 2) oder ein nach zu langem Zögern

schließlich verpasstes Wohnungsangebot (Studie 3). Mit dem experimentellen Ansatz bot sich die Möglichkeit, theoretisch relevante Faktoren im Hinblick auf das Gefühl der Reue zu variieren, so die Verantwortlichkeit für die unbefriedigende Situation, die Reversibilität des Fehlers oder die Salienz und Attraktivität kontrafaktischer Alternativen.

(b) Zweitens wurden die Probanden mittels Fragebogen gebeten, sich eine frühere Situation zu vergegenwärtigen, in der ihnen ein gravierender Fehler unterlaufen war, welchen sie zum Zeitpunkt der Untersuchung immer noch bereuten. Durch diese *emotional experience collection* sollte die ökologische Validität der experimentellen Befunde abgesichert werden, denn hier ging es um *erlebte* statt *vorgestellte* Reueanlässe. Von Interesse war vor allem das Ausmaß der empfundenen Reue in Abhängigkeit der berichteten Reversibilität (Studie 4) und zeitlichen Distanz (Studie 5) des betreffenden Fehlers.

(c) Drittens wurde bereichsspezifisch erhoben, ob und in welchem Grad Probanden Entscheidungen und Handlungen der Vergangenheit bereuten (Studie 6). Thematisiert wurden wichtige Weichenstellungen im Lebenslauf, etwa in den Bereichen Ausbildung, Partnerschaft oder Finanzen. Die Aufmerksamkeit galt der – einem reuedominierten Reminiszieren entgegengesetzten – Akzeptanz der eigenen Lebensgestaltung, wenn aufgrund des hohen Lebensalters grundlegende Veränderungen nicht mehr möglich waren, wenn das Leben also seinem Ende zuzuging.

Generell kann man aus praktischen und ethischen Gründen aversive Reuegefühle weder im Labor noch im Feld *induzieren*. Praktisch müsste man in der Experimentalbedingung eine Verhaltensweise hervorrufen, die einen gravierenden Nachteil mit sich brächte, oder den Nachteil eines vorgefundenen Vorhabens herbeiführen. Reue bedarf aber erstens der freiwilligen *Entscheidung*, die mit der *experimentellen Aufgabe* von vornherein in einem Spannungsverhältnis steht, und zweitens und wichtiger noch, der *lebensweltlichen Relevanz*, die der *artifiziellen Experimentalsituation* wohl eher abgeht. Beide Voraussetzungen des Bereuens – Freiwilligkeit und Relevanz der zugrunde liegenden Entscheidung – lassen sich unter experimentellen Bedingungen also kaum realisieren. Ideen einer effektiven

Reueinduktion wären außerdem – und vordem – *ethisch* fragwürdig, um das Mindeste zu sagen.

Vor diesem Hintergrund liegt der Szenarienansatz auf der Hand (auch Vignetten-, Imaginations- oder Simulationsansatz genannt; zur Methodik vgl. Alexander & Becker, 1978; Roseman, 1984; Smith & Lazarus, 1993; Weiner, 1983): Die Probanden sollen sich lediglich *vorstellen*, in theoretisch relevante Situationen involviert zu sein. Diese Erhebungsmethode erlaubt es, angenommene Einflussfaktoren, die realiter oft nicht klar zu trennen sind, systematisch – zwischen oder innerhalb von Versuchspersonen – zu variieren und hinsichtlich ihrer Haupt- und Wechselwirkungen zu überprüfen.

Bei der Szenarienkonzeption werden selbst- und fremdbezügliche Einschätzungen unterschieden (*imagine-self* vs. *imagine-him instructions*; vgl. Schorr, 2001): Die Probanden sollen sich entweder als Protagonisten oder – indirekt – als Beobachter der beschriebenen Geschichte vorstellen. Ich habe die erste Variante, die *imagine-self instruction* gewählt, da ich affektive Reaktivitätsverzerrungen, die bei der zweiten Variante auftreten können, etwa Mitleid oder Schadenfreude für die dritte Person, vermeiden und die empathische Rollenübernahme, man könnte auch sagen: die Authentizität der ersten Person, forcieren wollte (vgl. Conway & Bekerian, 1987; zur Differenzierung zwischen *affective reactivity* und *cognitive role-taking* s. Davis, 1983, 1996).

Eine Messwiederholung im Rahmen vollständig gekreuzter Experimentalpläne ist beim Einsatz mehrerer und strukturell äquivalenter Szenarien möglich, im Sinne der Teststärke auch zu befürworten. In der ersten Studie habe ich demgemäß eine Messwiederholung über das Lateinische Quadrat realisiert. Da *within subjects-designs* jedoch gerade beim Szenarienansatz die Gefahr von Sequenzeffekten bergen (z.B. Durchschaubarkeit oder Ermüdung), sollten experimentelle Befunde durch die Verwendung von *between subjects-designs* zusätzlich abgesichert werden. Dementsprechend wurde bei der zweiten und dritten Studie auf eine Messwiederholung verzichtet.

Wie ausgefeilt die Szenarienmethode auch immer angewandt wird, die zentrale Voraussetzung betrifft die *Alltagsnähe* des verwendeten Materials. Wenn es den

Probanden nicht gelingt, sich in die geschilderten Situationen hineinzudenken bzw. zu -fühlen, werden auch erwartete Effekte ausbleiben. Demgemäß war bei der Konzeption der drei Szenarien der „Zuschnitt“ auf studentische Stichproben zentral. Ob die Probanden die drei Szenarien dieser Arbeit instruktionsgemäß bearbeiteten, d.h. die Texte aufmerksam lasen, sich die jeweiligen Situation vergegenwärtigten und diese mit eigenen Erfahrungen und Einstellungen in Verbindung brachten, wurde nachzuweisen versucht: Die durchgeführten Manipulationsprüfungen ließen einen Rückschluss über eine gewissenhafte Rezeption zu, Anschlussbefragungen bestätigten die lebensweltliche Relevanz der Situationen, und die Befundlinien waren im Großen und Ganzen nachvollziehbar. Das spricht für die eingesetzten Szenarien, wenngleich ein Unbehagen aufgrund ihres „als ob“-Charakters sicherlich bleibt (zu dieser grundlegenden Kritik vgl. Parkinson & Manstead, 1993).

Daher habe ich in der vierten und fünften Studie Entscheidungen und Handlungen untersucht, die Probanden *tatsächlich* bereuten (Aufrichtigkeit bei der Beantwortung des Fragebogens sei einmal unterstellt). Die Reueanlässe sollten schriftlich skizziert und hinsichtlich relevanter Dimensionen – etwa Reversibilität, Relevanz und Belastung – in standardisierter Weise eingeschätzt werden. Diese Erhebungsmethode, die aus der *appraisal*-Forschung zu Emotionen stammt (vgl. Kapitel 2.3), hat viele Vorteile, allen voran die persönliche Involviertheit, aber auch den recht geringen zeitlichen und ökonomischen Aufwand, die trotz idiographischer Vorgehensweise leichte statistische Auswertbarkeit sowie eine hohe Teilnahmebereitschaft bei zugesicherter Anonymität.

Bei *emotional experience collections* wird – abgesehen von den üblichen Nachteilen von Fragebogenstudien, wie Erwünschtheits- oder Antworttendenzen (vgl. Mummendey, 1999) – immer wieder ein Punkt als besonders kritisch beurteilt: Der Ansatz beruht auf der unterstellten *Veridikalität* autobiographischer Erinnerungen, die aber durch Befunde zur *rekonstruierten* Vergangenheit grundlegend in Frage gestellt wird (vgl. Schorr, 2001). Im Hinblick auf die vorliegende Arbeit ist diese Debatte aber nicht „gefährlich“: Die vielfältigen Gedächtnisverzerrungen – gerade im Kontext des Erinnerens emotionaler Episoden nachgewiesen (für eine Übersicht s. Christianson, 1992) – eröffnen nämlich eine faszinierende Per-

spektive auf *motiviert* oder *funktionale* Aspekte der Informationsverarbeitung (vgl. Higgins & Molden, 2003; Kruglanski, 1999; Kunda, 1990). Diese Perspektive wurde auch in dieser Arbeit eingenommen. Ich ging schließlich davon aus, dass vergangene Fehler in Abhängigkeit situationaler und personaler Faktoren unterschiedlich belastend rekonstruiert werden.

An dieser Stelle möchte ich auf einen zweiten Kritikpunkt an den beiden Fragebogenstudien eingehen, dann man aber auch schon bei der methodischen Diskussion der Szenarienstudien hätte aufwerfen können: die *Kürze* der verwendeten Maße (z.B. zur reuebezogenen Belastung). Oft handelte es sich sogar um *one-item measures* (z.B. zur Irreversibilität des Reueanlasses). Gerade letztere werden wegen ihrer geringen Reliabilität oft kritisiert. Entsprechend fordert man längere Skalen, da sich, gemäß der klassischen Testtheorie, mit der Testlänge die Messgenauigkeit erhöht (vgl. Steyer & Eid, 2001). Wenn abstrakte psychologische Konstrukte erfasst werden, ist diese Forderung sicherlich berechtigt – zumindest in Grenzen, wie man mit Blick auf das Reliabilitäts-Validitäts-Dilemma hinzufügen muss. Geht es aber um die Einschätzung eines konkreten Sachverhalts, hier: eines dargebotenen oder erinnerten Reueanlasses, erscheint mir der Einsatz *eines* bzw. eines *kurzen* augenscheinvaliden Maßes nicht von vornherein unangebracht. Viele Umschreibungen der gleichen Fragestellung zum Zwecke der Reliabilitätssteigerung könnten die Probanden nämlich unnötig irritieren – z.B. zur Vermeidung von Wiederholungen veranlassen – und somit Zusammenhänge verwischen statt hervorheben. In diesem Sinne argumentierten auch Cohen (1990) sowie Klauer und Migulla (1995).

Da sich das Interesse dieser Arbeit nicht in *singulären* Reue-Episoden erschöpfte, sondern auch auf eine *dispositionelle* Reuehaltung gegenüber Entscheidungen und Handlungen ausdehnte, wurden in der sechsten Studie Reuetendenzen im Hinblick auf zentrale Lebensbereiche erhoben. Dass die aufgrund von Bereichseinschätzungen aggregierte Skala *Reue im Lebensrückblick* – wie intendiert – einen eigenständigen emotionalen Stil abbildete, konnte aufgrund der Daten untermauert werden. Der Skala wurde erstens eine hohe interne Konsistenz bescheinigt (Reliabilitätsaspekt), sie korrelierte zweitens prägnant, aber nicht vollkommen mit Wohlbefindens- und Bewältigungsmaßen, und sie erlaubte drittens

eine spezifische, über eine allgemeine negative Gestimmtheit hinausgehende Vorhersage von Lebenszufriedenheit und Optimismus (Validitätsaspekte).

Die verwendeten Methoden haben sich in der Zusammenschau bewährt. Der Vorrat psychologischer Untersuchungsmethoden, die für die Analyse interindividueller Unterschiede im Umgang mit reversiblen und irreversiblen (Fehl-) Entscheidungen in Betracht kommen, ist damit selbstredend noch nicht ausgeschöpft. Insbesondere Methoden aus (a) der experimentellen *social cognition*-Forschung und (b) der längsschnittlichen Entwicklungsforschung könnten in Zukunft genutzt werden, um die in dieser Arbeit angegangene Fragestellung weiterhin zu untersuchen.

(a) Zum einen erscheinen eher indirekte oder implizite Reue-Indikatoren vielversprechend. Interessant wäre etwa zu untersuchen, ob sich Probanden mit geringen und hohen Flexibilitätswerten in der Geschwindigkeit unterscheiden, mit der sie – in Abhängigkeit der Irreversibilität der Entscheidung – dissonante und konsonante Argumente erinnern (vgl. eine ähnliche Methode bei Markus, 1977). Auch Erinnerungsfehler bei der Zuordnung von Pro- und Contra-Argumenten zu ausgeschlagenen und gewählten Entscheidungsalternativen sind ein aufschlussreiches Maß (vgl. Mather, Shafir & Johnson, 2000). Ebenso fruchtbar wäre die Untersuchung differentieller Unterschiede in der Zugänglichkeit von Aspekten, die eine getroffene Entscheidung in Frage stellen oder stützen; dazu könnte etwa auf die *flanker*- oder *priming*-Technik, aber auch auf einfache Verfahren, wie das Erkennen von Wortstämmen, -fragmenten oder maskierten Wörtern und das Anagrammlösen zurückgegriffen werden (vgl. Bargh, 1997; Hassin, Aarts & Ferguson, 2005; Shah & Kruglanski, 2002).

(b) Zum anderen sollten außerhalb des Labors reale Entscheidungen und deren Bilanzierung in Abhängigkeit der Irreversibilität untersucht werden. Dieses Vorgehen ist freilich äußerst aufwendig. Idealerweise würde man den Entscheider während des gesamten Prozesses, d.h. von der ersten Abwägungsphase an, begleiten. Es bieten sich die grundlegenden Entscheidungen des Lebens als mögliche Reueanlässe an, etwa solche Entscheidungen, die Ausbildung und Beruf, Wohnort, Partnerschaft, Elternschaft oder gesundheitliche und finanzielle Vor-

sorge betreffen. Dabei ist zu beachten, dass das Leben selbst für eine zunehmende Irreversibilität von Entscheidungen sorgt, weil viele Weichenstellungen sozial und biologisch getaktet sind (vgl. Neugarten, 1969).

10.3 „Glücklich ist ...“ – Funktionalität und Rationalität der Reue

Im ersten Kapitel habe ich zwischen einer *tätigen* und einer *lähmenden Reue* unterschieden. Dahinter stand letztlich die Frage nach der *Funktion* der Reue im Hinblick auf Selbstregulation und Wohlbefinden. Meine Antwort bewegte sich auf zwei, freilich miteinander verbundenen Ebenen:

(a) Zum ersten sollte es von zentraler Bedeutung sein, ob der zugrunde liegende Schaden wiedergutzumachen ist oder zumindest Folgeschäden verhindert werden können. In diesen Fällen motiviert diese Reue entsprechende Reparatur- und Korrekturvorhaben; sie trägt sich mit deren Umsetzung sozusagen selbst ab (*tätige Reue*). Wenn der Schaden aber unabänderlich ist, man also ohnehin auf ihm sitzen bleibt, kann ein anhaltendes Bereuen in die eigene Vergangenheit verstricken und motivationale Ressourcen binden, die im Hinblick auf aussichtsreiche Unternehmungen fehlen (*lähmende Reue*).

(b) Dieser situationalen Ebene habe ich eine dispositionelle hinzugefügt: Ob man es bei irreversiblen Fehlern schafft, diesbezügliche Reuegefühle zu überwinden, hängt maßgeblich davon ab, wie man im Allgemeinen mit Zielen, insbesondere mit bislang unerreichten wie künftig unerreichbaren, umgeht. Zentral ist die Fähigkeit, persönliche Vorhaben mit gegebenen Realisierungsmöglichkeiten abzustimmen und sich nötigenfalls von aussichtslosen Bestrebungen zu trennen. Diese akkommodative Flexibilität sollte gerade im Falle *selbstverschuldeter*, daher besonders belastender Zielblockaden vor einer *lähmenden Reue* schützen.

So gesehen kann die Reue je nach Randbedingung eine durchaus *intelligente Emotion* sein. Diese Sichtweise passt freilich nicht zu der weit verbreiteten Vorstellung, dass sich Gefühle im Bauch – und Gedanken im Kopf – abspielen, wodurch man nicht nur körperliche Aspekte von Emotionen, sondern auch ihre Unverträglichkeit mit dem Geistigen, mit der Vernunft zum Ausdruck bringen will.

Ich habe im zweiten Kapitel schon darauf hingewiesen, dass diese Auffassung auch in der Psychologie ihre Konjunktur hatte. Dieser Trend scheint sich in den letzten Jahren aber grundlegend geändert zu haben; tatsächlich spricht man heute auch in der wissenschaftlichen Psychologie von *emotionaler Intelligenz* (vgl. Barrett & Gross, 2001; Ketelaar & Clore, 1997; Mayer & Salovey, 1993). Es geht in der Forschung also nicht mehr nur darum, den verzerrenden Einfluss von Gefühlen auf das Denken bzw. die Informationsverarbeitung nachzuweisen, sondern auch darum, eine *funktionale* Beziehung zwischen Emotion, Kognition und Motivation herauszustellen (vgl. Bruner, 1990; Elster, 1999).

„Was nicht mehr zu ändern ist“ – mit dieser Stelle aus der Strauß’schen Operette *Die Fledermaus* habe ich meine Arbeit überschrieben. „Glücklich ist, wer vergisst ...“ lautet bekanntlich der erste Teil des Mottos. Damit klingt eine Frage an, zu der ich abschließend einige Gedanken skizzieren will: Ist es – im Allgemeinen oder unter bestimmten Umständen – *unvernünftig*, zu bereuen? Es geht um Reue und Rationalität. Zunächst einmal könnte man einwenden, Emotionen seien schlicht nicht der Gegenstand der Vernunft. Wir können uns zwar vernünftigerweise dazu entschließen, dieses zu tun oder jenes zu lassen, aber wir können uns nicht für oder gegen unsere Gefühle entscheiden. Sie widerfahren uns ebenso wie Überzeugungen und Wünsche. Daran will ich gar nicht zweifeln; und dennoch sind Emotionen nicht prinzipiell unserer Einsicht und unserem Einfluss verschlossen. Sie richten sich in charakteristischer Weise auf solche Gegenstände, die uns wichtig sind (einschließlich unserer eigenen Person; vgl. Kapitel 2.3), und ob die jeweilige Objektbeziehung vernünftig ist, können wir durchaus hinterfragen. Die Emotion bleibt von der Antwort nur selten unberührt.

Spinoza (1677/1999) nannte die Reue in seiner *Ethik* (III/27 und IV/54) ein irrationales Gefühl, weil sie ein *doppeltes Elend* erzeuge: zum einen die *Einsicht* in eine falsche Entscheidung oder Handlung und zum anderen das *Leiden* unter dieser Einsicht. Nur die Einsicht *an sich* bewertete er als vernünftig. Das zusätzliche Leiden mache aber die Lage schlimmer, als sie ohnehin sei. Man halte sich mit Vergangenenem auf und lähme sein gegenwärtiges Handlungsvermögen, d.h. verschwende Zeit und Kraft (vgl. Birnbacher, 1984). Bittner (1991) fährt in spinozistischer Fahrinne fort, es verstehe sich keinesfalls von selbst, dass man sich *ohne*

Schmerzen keine Einsicht in seine Fehler verschaffen könne. Vielmehr sei das Gegenteil der Fall: dass man unter Schmerzen nicht in voller Klarheit sehe, was man falsch gemacht habe.

Ich bin mit Williams (1979) allerdings der Ansicht, dass *Einsicht* in eigene Fehler *ohne Reue* nicht „zu haben“ ist. Emotionen sind eben nicht – das mal lästige, mal willkommene – *Beiwerk* unserer Kognitionen, sondern sie *sind* dringliche Kognitionen, und zwar jene, die primär *uns* betreffen, – unser Handeln, unsere Entwicklung, unsere Beziehungen. Gewiss möchte sich jeder eine konkrete Reue ersparen, aber wünscht man sich ernsthaft, für Reue *generell* unempfänglich zu sein? Wohl kaum, denn Reue erfüllt wesentliche Aufgaben: Einsicht in das eigene Fehlverhalten und Antrieb zur Wiedergutmachung. Dieser funktionale Aspekt ist der Globalkritik der Reue entgegenzuhalten. Er öffnet vielmehr eine differenziertere Sichtweise auf die Rationalität der Reue: Wir erkennen eine *Fehlentscheidung* oder *-handlung* und machen diese wieder gut, *indem* wir bereuen. Wenn die Einsicht in den eigenen Fehler aber geschehen, dieser jedoch nicht mehr zu beheben ist, bekommt nachhaltige Reue tatsächlich ein irrationales Moment.

Literaturverzeichnis

- Abelson, R. P. (1981). Psychological status of the script concept. *American Psychologist*, 36, 715-729.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Affleck, G. & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899-922.
- Aiken, L. S. & West, S. G. (1991). *Multiple Regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park: Sage.
- Albert, S. (1977). Temporal comparison theory. *Psychological Review*, 84, 485-503.
- Alexander, C. S. & Becker, H. J. (1987). The use of vignettes in survey research. *Public Opinion Quarterly*, 42, 93-104.
- Aristoteles. *Rhetorik* (Übersetzung von G. Krapinger, 1999). Stuttgart: Reclam.
- Arkes, H. R. & Ayton, P. (1999). The sunk cost and Concorde effects: Are humans less rational than lower animals? *Psychological Bulletin*, 125, 591-600.
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality*. New York: Columbia University Press.
- Bargh, J. A. (1996). The automaticity of everyday life. In R. S. Wyer (Ed.), *Advances in social cognition* (Vol. 10, pp. 1-61). Mahwah: Erlbaum.
- Baron, J. & Ritov, I. (1994). Reference points and omission bias. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 59, 475-498.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Barrett, L. F. & Gross, J. J. (2001). Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation. In G. A. Bonanno & T. J. Mayne (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 286-310). New York: Guilford.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Birnbacher, D. (1984). Spinoza und die Reue. *Zeitschrift für philosophische Forschung*, 38, 219-240.
- Bittner, R. (1992). Is it reasonable to regret things one did? *Journal of Philosophy*, 89, 262-273.
- Boerner, K. (2004). Adaptation to disability among middle-aged and older adults: The role of assimilative and accommodative coping. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59, P35-P42.

- Brandtstädter, J. (1985). Emotion, Kognition, Handlung. In L. H. Eckensberger & E.-D. Lantermann (Hg.), *Emotion und Reflexivität* (S. 252-264). München: Urban & Schwarzenberg.
- Brandtstädter, J. (1987). "A rose has no teeth" - Zum Problem der Unterscheidung zwischen Begriffsverwirrungen und überraschenden empirischen Befunden in der Psychologie. In J. Brandtstädter (Hg.), *Struktur und Erfahrung in der psychologischen Forschung* (S. 1-13). Berlin: de Gruyter.
- Brandtstädter, J. (1998). Action perspectives on human development. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (Vol. 1, pp. 807-863). New York: Wiley.
- Brandtstädter, J. (2001). *Entwicklung. Intentionalität. Handeln*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Brandtstädter, J. & Greve, W. (1994). The aging self: Stabilizing and protective processes. *Developmental Review, 14*, 52-80.
- Brandtstädter, J. & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging, 5*, 58-67.
- Brandtstädter, J. & Rothermund, K. (2002). The life course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review, 22*, 117-150.
- Brandtstädter, J. & Sturm, T. (2004). Apriorität, Erfahrung und das Projekt der Psychologie. *Zeitschrift für Sozialpsychologie, 35*, 15-32.
- Brandtstädter, J. & Wentura, D. (1994). Veränderungen der Zeit- und Zukunftsperspektive im Übergang zum höheren Erwachsenenalter: Entwicklungspsychologische und differentielle Aspekte. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 26*, 2-21.
- Brandtstädter, J., Wentura, D. & Greve, W. (1993). Adaptive resources of the aging self: Outlines of an emergent perspective. *International Journal of Behavioral Development, 16*, 323-349.
- Brandtstädter, J., Wentura, D. & Rothermund, K. (1999). Intentional self-development through adulthood and later life: Tenacious pursuit and flexible adjustment of goals. In J. Brandtstädter & R. M. Lerner (Eds.), *Action and self-development: Theory and research through the life-span* (pp. 373-400). Thousand Oaks: Sage.
- Brehm, J. W. (1956). Postdecision changes in the desirability of alternatives. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 52*, 384-989.
- Brehm, J. W. (1966). *A theory of psychological reactance*. New York: Academic Press.
- Brehm, J. W. & Wicklund, R. A. (1976). *Perspectives on cognitive dissonance*. New York: Wiley.
- Brehm, J. W. & Wicklund, R. A. (1970). Regret and dissonance reduction as a function of postdecision salience of dissonant information. *Journal of Personality and Social Psychology, 14*, 1-7.
- Brentano, F. (1874/1955). *Psychologie vom empirischen Standpunkt* (Band 1). Hamburg: Meiner.
- Brickman, P. & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation Level Theory* (pp. 287-302). London: Academic Press.

- Brockner, J. (1992). The escalation of commitment to a failing course of action: Toward theoretical progress. *Academy of Management Review*, 17, 39-61.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bühler, C. (1933). *Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem*. Leipzig: Hirzel.
- Buunk, B. P., Collins, R. L., Taylor, S. E., VanYperen, N. W. & Dakof, G. A. (1990). The affective consequences of social comparison: Either direction has its ups and downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1238-1249.
- Christianson, S. (1994). *The handbook of emotion and memory*. Hillsdale: Erlbaum.
- Clore, G. & Ketelaar, T. (1997). Minding our emotions: On the role of automatic, unconscious affect. In R. S. Wyer (Ed.), *The automaticity of everyday life: Advances in social cognition* (Vol. 10, pp. 105-120). Mahwah: Erlbaum.
- Cohen, J. (1983). The cost of dichotomization. *Applied Psychological Measurement*, 7, 249-253.
- Cohen, J. (1990). Things I have learned (so far). *American Psychologist*, 45, 1304-1312.
- Conway, M. A. & Bekerian, D. A. (1987). Situational knowledge and emotions. *Cognition and Emotion*, 1, 145-191.
- Connolly, T., Ordonez, L. D. & Coughlan, R. (1997). Regret and responsibility in the evaluation of decision outcomes. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 70, 73-85.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1989). *The NEO PI/FFI manual supplement*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Cotton, J. W. (1993). Latin square designs. In L. K. Edwards (Ed.), *Applied analysis of variance in behavioral science* (pp. 147-196). New York: Dekker.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes Error*. New York: Gosset/Putnam.
- Darwin, C. (1872/1965). *The expression of the emotions in man and animals*. Chicago: Chicago University Press.
- Davis, C. G. & Nolen-Hoeksema, S. (2001). Loss and meaning: How do people make sense of loss? *American Behavioral Scientist*, 44, 726-741.
- Davis, C. G., Lehman, D. R., Wortman, C. B., Silver, R. C. & Thompson, S. C. (1995). The undoing of traumatic life events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 109-124.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113-126.
- Davis, M. H. (1996). *Empathy: A social psychological approach*. Boulder: Westview.
- Diener, E. & Suh, M.-E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. In M. P. Lawton & K. W. Schaie (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics* (Vol. 17, pp. 304-324). New York: Springer.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

- Diener, E., Sandvik, E. & Larsen, R. J. (1985). Age and sex differences for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21, 542-546.
- Ekman, P. & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion*. New York: Oxford University Press.
- Ekman, P. & Friesen, W. V. (1975). *Unmasking the face: A Guide to recognizing emotions from facial expression*. Englewood-Cliffs: Prentice-Hall.
- Elster, J. (1983). *Sour grapes: Studies in the subversion of rationality*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Elster, J. (1999). *Alchemies of the mind. Rationality and the emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International University Press.
- Feldman, J., Miyamoto, J. & Loftus, E. F. (1999). Are actions regretted more than inactions? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78, 232-255.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Evanston: Row-Peterson.
- Festinger, L. (Ed.). (1964). *Conflict, decision, and dissonance*. London: Tavistock Publications.
- Filipp, S. H. (1996). Motivation and emotion. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (Vol. 4, pp. 218-235). San Diego: Academic Press.
- Frederick, S. & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In E. Diener & D. Kahneman (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 302-329). New York: Sage.
- Frey, D., Kumpf, M., Irle, M. & Gniech, G. (1984). Re-evaluation of decision alternatives dependent upon the reversibility of a decision and the passage of time. *European Journal of Social Psychology*, 14, 447-450.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Frijda, N. H., Kuipers, P. & ter Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 212-228.
- Fujita, F., Diener, E. & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.
- Geppert, U. & Halisch, F. (1998). *Determinants of motives, self-referential cognitions, and action control in old age: First results from the Munich Twin Study (GOLD)*. München: Max-Planck-Institut für psychologische Forschung.
- Gerard, H. B., Blevans, S. A. & Malcolm, T. (1964). Self-evaluation and the evaluation of choice alternatives. *Journal of Personality*, 32, 395-410.
- Gergen, K. J. (1994). *Realities and relationships*. Cambridge: Harvard University Press.
- Gerok, W. & Brandtstädter, J. (1992). Normales, krankhaftes und optimales Altern: Variations- und Modifikationsspielräume. In P. B. Baltes & J. Mittelstraß (Hg.), *Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklung* (S. 356-385). Berlin: de Gruyter.

- Gilbert, D. T., Morewedge, C. K., Risen, J. L. & Wilson, T. D. (2004). Looking forward to looking backward: The misprediction of regret. *Psychological Science*, *15*, 346-350.
- Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J. & Wheatley, T. P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 617-638.
- Gilovich, T. & Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 357-365.
- Gilovich, T. & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, *102*, 379-395.
- Gilovich, T., Medvec, V. H. & Kahneman, D. (1998). Varieties of regret: A debate and partial resolution. *Psychological Review*, *105*, 602-605.
- Glass, D. C. (1964). Changes in liking as a means of reducing cognitive discrepancies between self-esteem and aggression. *Journal of Personality*, *32*, 531-549.
- Goldman, A. I. (1970). *A theory of human action*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Gollwitzer, P. M., Heckhausen, H. & Steller, B. (1990). Deliberative and implemental mind-sets: Cognitive tuning toward congruous thoughts and information. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*, 1119-1127.
- Gordon, R. M. (1974). The aboutness of emotions. *American Philosophical Quarterly*, *11*, 27-36.
- Green, O. H. (1992). *The emotions: A philosophical theory*. Dordrecht: Kluwer.
- Grimm, J. & Grimm, W. (1865/1999). *Deutsches Wörterbuch*. München: dtv.
- Guttentag, R. & Ferrell, J. (2004). Reality compared with its alternatives: Age differences in judgments of regret and relief. *Developmental Psychology*, *40*, 764-775.
- Harris, P. L., German, T. P. & Mills, P. E. (1996). Children's use of counterfactual thinking in causal reasoning. *Cognition and Emotion*, *61*, 233-259.
- Hassin, R. R., Aarts, H. & Ferguson, M. J. (2005). Automatic goal inferences. *Journal of Experimental Social Psychology*, *41*, 129-140.
- Havighurst, R. J. (1948). *Developmental tasks and education*. New York: Longman.
- Heckhausen, H. & Gollwitzer, P. M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational and volitional states of mind. *Motivation and Emotion*, *11*, 101-120.
- Heckhausen, J. (2000). Wo hängen die süßen Trauben? Entwicklungs- und motivationspsychologische Überlegungen zum Phänomen des Bereuens. *Psychologische Rundschau*, *51*, 123-134.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Helson, H. (1964). *Adaptation level theory*. New York: Harper & Row.
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 30, pp. 1-46). San Diego: Academic Press.

- Higgins, E. T. & Kruglanski, A. W. (2000). Motivational science: The nature and functions of wanting. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Motivational science: Social-personality perspectives* (pp. 1-20). Philadelphia: Psychology Press.
- Higgins, E. T. & Molden, D. C. (2003). How strategies for making judgments and decisions affect cognition: Motivated cognition revisited. In G. V. Bodenhausen (Ed.), *Foundations of social cognition* (pp. pp.211-235). Mahwah: Erlbaum.
- Holman, E. A. & Silver, R. C. (1998). Getting "stuck" in the past: Temporal orientation and coping with trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 1146-1163.
- Hume, D. (1739/1978). *A treatise of human nature*. Oxford: Clarendon.
- Irle, M. & Möntmann, V. (1978). Die Theorie der kognitiven Dissonanz: Ein Resümee ihrer theoretischen Entwicklung und empirischen Ergebnisse. Nachwort zu L. Festinger, *Die Theorie der kognitiven Dissonanz* (S. 281-310). Bern: Huber.
- Isaacowitz, D. M., Charles, S. T. & Carstensen, L. L. (2000). Emotion and cognition. In F. I. M. Craik & T. A. Salthouse (Eds.), *The handbook of aging and cognition* (pp. 593-631). Mahwah: Erlbaum.
- Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations. *Psychological Review*, *99*, 561-565.
- James, W. (1890/1950). *The principles of psychology*. New York: Dover.
- Jecker, J. D. (1964). The cognitive effects of conflict and dissonance. In L. Festinger (Ed.), *Conflict, decision, and dissonance* (pp. 21-30). London: Tavistock Publications.
- Johnson, M. K. & Sherman, S. J. (1990). Constructing and reconstructing the past and the future in the present. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (Vol. 2, pp. 482-526). New York: Guilford.
- Jokisaari, M. (2004). Regrets and subjective well-being: A life course approach. *Journal of Adult Development*, *11*, 281-288.
- Kahneman, D. (1995). Varieties of counterfactual thinking. In N. J. Roese & J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (pp. 373-396). Hillsdale: Erlbaum.
- Kahneman, D. & Miller, D. T. (1986). Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, *93*, 136-153.
- Kahneman, D. & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decisions under risk. *Econometrica*, *47*, 263-291.
- Kahneman, D. & Tversky, A. (1982). The simulation heuristic. In D. Kahneman, P. Slovic & A. Tversky (Eds.), *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases* (pp. 201-208). New York: Cambridge University Press.
- Kenny, A. (1963). *Action, emotion, and will*. London: Routledge.
- Klauer, K. C. & Migulla, G. (1995). Spontanes kontrafaktisches Denken. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, *26*, 34-45.

- Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, 82, 1-25.
- Klinger, E. & Cox, W. M. (2004). Motivation and the theory of current concerns. In W. M. Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of motivational counseling* (pp. 3-27). New York: Wiley.
- Kruglanski, A. W. (1999). Motivation, cognition, and reality: Three memos for the next generation of research. *Psychological Inquiry*, 10, 54-58.
- Kruglanski, A. W. & Maysseless, O. (1990). Classic and current social comparison research: Expanding the perspective. *Psychological Bulletin*, 108, 195-208.
- Kühberger, A. (1995). The framing of decisions: A new look at old problems. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 62, 230-240.
- Kunda, Z. (1990). The case for motivated reasoning. *Psychological Bulletin*, 108, 480-498.
- Kusch, M. (1999). *Psychological knowledge: A social history and philosophy*. London: Routledge.
- Landman, J. (1987). Regret and elation following action and inaction: Affective responses to positive versus negative outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 524-536.
- Landman, J. (1993). *Regret: The persistence of the possible*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lecci, L., Okun, M. A. & Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 731-741.
- LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain*. New York: Simon & Schuster.
- Levin, I. P., Schneider, S. L. & Gaeth, G. J. (1998). All frames are not created equal: A typology of framing effects. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 76, 149-188.
- Lewin, K. (1928). Wille, Vorsatz und Bedürfnis. *Psychologische Forschung*, 7, 330-385.
- Lewis, D. (1973). *Counterfactuals*. Cambridge: Harvard University Press.
- Lewis, M. (2000). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 623-636). New York: Guilford.
- Lyubomirsky, S. & Ross, L. (1999). Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: A comparison of happy and unhappy individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 988-1007.
- Markman, K. D. & McMullen, M. N. (2003). A reflection and evaluation model of comparative thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 244-267.
- Markman, K. D. & Weary, G. (1998). Control motivation, depression, and counterfactual thought. In M. Kofta, G. Weary & G. Sedek (Eds.), *Cognitive and motivational mechanisms* (pp. 363-390). New York: Plenum.
- Markman, K. D., Gavanski, I., Sherman, S. J. & McMullen, M. N. (1993). The mental simulation of better and worse possible worlds. *Journal of Experimental Social Psychology*, 29, 87-109.

- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- Martin, L. L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Ruminative thoughts* (pp. 1-47). Mahwah: Erlbaum.
- Mather, M., Shafir, E. & Johnson, M. K. (2000). Misremembrance of options past: Source monitoring and choice. *Psychological Science*, 11, 132-138.
- Mayer, A.-K., Filipp, S.-H. & Ferring, D. (1996). Der Reminiszenzfragebogen als Indikator der Häufigkeit des Reminiszierens: Skalenkonstruktion und teststatistische Überprüfung. *Diagnostica*, 42, 175-189.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- McMullen, M. N., Markman, K. D. & Gavanski, I. (1995). Living in neither the best nor worst of all possible worlds: Antecedents and consequences of upward and downward counterfactual thinking. In J. M. Olson & N. J. Roese (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (pp. 133-167). Hillsdale: Erlbaum.
- Mees, U. (1991). *Die Struktur der Emotionen*. Göttingen: Hogrefe.
- Miller, D. T. & Ross, M. (1975). Self-serving biases in attribution of causality: Fact or fiction? *Psychological Bulletin*, 82, 213-225.
- Mummendey, H. D. (1999). *Die Fragebogenmethode*. Göttingen: Hogrefe.
- Nagel, T. (1979). What is it to be a bat? In T. Nagel (Ed.), *Mortal questions* (pp. 166-179). Cambridge: Cambridge University Press.
- Nesse, R. M. (2000). Is depression an adaptation? *Archives of General Psychiatry*, 57, 14-20.
- Neugarten, B. L. (1979). Time, age, and the life cycle. *American Journal of Psychiatry*, 136, 887-894.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- N'Gbala, A. & Branscombe, N. R. (1995). Mental simulation and causal attribution: When simulating an event does not affect fault assignment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 31, 139-162.
- N'Gbala, A. & Branscombe, N. R. (1997). When does action elicit more regret than inaction and is counterfactual mutation the mediator of this effect? *Journal of Experimental Social Psychology*, 33, 324-343.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 173-176.
- Nurmi, J. E. (1992). Age differences in adult life goals, concerns, and their temporal extension: A life course approach to future-oriented motivation. *International Journal of Behavioral Development*, 15, 487-508.
- Nussbaum, M. C. (2001). *Upheavals of thought: The intelligence of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Oatley, K. & Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a cognitive theory of the emotions. *Cognition and Emotion, 1*, 29-50.
- Ortony, A., Clore, G. L. & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press.
- Parkinson, B. & Manstead, A. S. (1993). Making sense of emotion in stories and social life. *Cognition and Emotion, 7*, 295-323.
- Piaget, J. (1954). *The construction of reality in the child*. New York: Basic Books.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 3*, 385-401.
- Reisenzein, R. (2000). Einschätzungstheoretische Ansätze in der Emotionspsychologie. In J. H. Otto, H. A. Euler & H. Mandl (Hg.), *Handbuch Emotionspsychologie* (S. 117-138). Weinheim: PVU.
- Roese, N. J. (1994). The functional basis of counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 805-818.
- Roese, N. J. (1997). Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin, 121*, 133-148.
- Roese, N. J. & Olson, J. M. (Eds.). (1995). *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking*. Hillsdale: Erlbaum.
- Roese, N. J., Hur, T. & Pennington, G. L. (1999). Counterfactual thinking and regulatory focus: Implications for action versus inaction and sufficiency versus necessity. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 1109-1120.
- Rosch, E. (1973). Cognitive reference points. *Cognitive Psychology, 7*, 532-547.
- Roseman, I. J. (1984). Cognitive determinants of emotion: A structural theory. *Review of Personality and Social Psychology, 5*, 11-36.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- Roseman, I. J., Wiest, C. & Swartz, T. S. (1994). Phenomenology, behaviors, and goals differentiate discrete emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 206-221.
- Ross, M. & Wilson, A. E. (2000). Constructing and appraising past selves. In D. L. Schacter & E. Scarry (Eds.), *Memory, brain, and belief* (pp. 231-258). Cambridge, MA, US: Harvard University Press.
- Rothermund, K. & Brandtstädter, J. (1998). Auswirkungen von Belastungen und Verlusten auf die Lebensqualität: Alters- und lebenszeitgebundene Moderationseffekte. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, 27*, 86-92.
- Rothermund, K. & Brandtstädter, J. (2003). Depression in later life: Cross-sequential patterns and possible determinants. *Psychology and Aging, 18*, 80-90.
- Rothermund, K., Wentura, D. & Brandtstädter, J. (1995). Selbstwertschützende Verschiebungen in der Semantik des Begriffs "alt" im höheren Erwachsenenalter. *Sprache & Kognition, 14*, 52-63.

- Sanderson, C. A. & Cantor, N. (1999). A life task perspective on personality coherence: Stability versus change in tasks, goals, strategies, and outcomes. In D. Cervone & Y. Shoda (Eds.), *The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization* (pp. 372-392). New York: Guilford.
- Sanna, L. J. & Turley, K. J. (1996). Antecedents to spontaneous counterfactual thinking: Effects of expectancy violation and outcome valence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 906-919.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Schmitz, U., Saile, H. & Nilges, P. (1996). Coping with chronic pain: Flexible goal adjustment as an interactive buffer against pain-related distress. *Pain*, 61, 41-51.
- Schorr, A. (2001). Subjective measurement in appraisal research Present state and future perspectives. In K. R. Scherer, A. Schorr & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, and research* (pp. 331-349). Oxford: Oxford University Press.
- Schwartz, B., Ward, A. H., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K. & Lehman, D. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1178-1197.
- Schwarz, N. & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. In F. Strack & M. Argyle (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 27-47). New York: Sage.
- Searle, J. (1983). *Intentionality: An essay in the philosophy of mind*. New York: Cambridge University Press.
- Seta, J. J., McElroy, T. & Seta, C. E. (2001). To do or not to do: Desirability and consistency mediate judgments of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 861-870.
- Shah, J. Y. & Kruglanski, A. W. (2002). Priming against your will: How accessible alternatives affect goal pursuit. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 368-383.
- Shah, J. Y., Friedman, R. & Kruglanski, A. W. (2002). Forgetting all else: On the antecedents and consequences of goal shielding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1261-1280.
- Sherman, S. J. & McConnell, A. R. (1995). Dysfunctional implications of counterfactual thinking: When alternatives to reality fail us. In N. J. Roese & J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (pp. 199-231). Hillsdale: Erlbaum.
- Shimanoff, S. B. (1984). Commonly Named Emotions in Everyday Conversations. *Perceptual and Motor Skills*, 58, 514.
- Simon, H. A. (1955). A behavioral model of rational choice. *Quarterly Journal of Economics*, 69, 99-118.
- Simon, H. A. (1967). Motivational and emotional controls of cognition. *Psychological Review*, 74, 29-39.
- Smedslund, J. (1997). *The logical structure of psychological common sense*. London: Erlbaum.
- Smith, C. A. & Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition and Emotion*, 7, 233-269.

- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology* (pp. 290-310). Washington: American Sociological Association.
- Spinoza, B. (1677/1999). *Ethik in geometrischer Ordnung dargestellt* (Übersetzung von W. Bartuschat). Hamburg: Meiner.
- Staudinger, U. M. (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*, 5, 148-160.
- Staw, B. M. & Ross, J. (1989). Understanding behavior in escalation situations. *Science*, 246, 216-220.
- Sternberg, R. (Ed.). (1990). *Wisdom: Its nature, origin, and development*. New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2, 347-365.
- Stewart, A. J. & Vandewater, E. A. (1999). "If I had it to do over again...": Midlife review, midcourse corrections, and women's well-being in midlife. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 270-283.
- Steyer, R. & Eid, M. (2001). *Messen und Testen*. Berlin: Springer.
- Tangney, J. P. & Fischer, K. W. (Eds.). (1995). *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. London: Guilford.
- Teger, A. I. (1980). *Too much invested to quit*. New York: Pergamon.
- Tellegen, A. (1985). Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report. In A. H. Turner & J. D. Masger (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders* (Vol. 681-706). Hillsdale: Erlbaum.
- Tennen, H. & Affleck, G. (1987). The costs and benefits of optimistic explanations and dispositional optimism. *Journal of Personality*, 55, 377-393.
- Tracy, J. L. & Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15, 103-125.
- Tversky, A. & Kahneman, D. (1982). The framing of decisions and the psychology of choice. *Science*, 211, 453-458.
- von Neumann, J. & Morgenstern, O. (1944). *Theory of games and economic behavior*. Princeton: Princeton University Press.
- Walster, E. (1964). The temporal sequence of post-decision processes. In L. Festinger (Ed.), *Conflict, decision, and dissonance* (pp. 100-112). London: Tavistock Publications.
- Webster, J. D. (1993). Construction and validation of the Reminiscence Functions Scale. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 48, P256-P262.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
- Weiner, B. (1983). Some methodological pitfalls in attributional research. *Journal of Educational Psychology*, 75, 530-543.

- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.
- Wentura, D. (1995). *Verfügbarkeit entlastender Kognitionen*. Weinheim: PVU.
- Wentura, D., Rothermund, K. & Brandstädter, J. (1995). Experimentelle Analysen zur Verarbeitung belastender Informationen: Differential- und alterspsychologische Aspekte. *Zeitschrift für experimentelle Psychologie*, 42, 152-175.
- Wierzbicka, A. (1999). *Emotions across languages and cultures*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Williams, B. (1976). Moral luck. *Proceedings of the Aristotelian Society*, 1, 115-135.
- Wittgenstein, L. (1984). Bemerkungen über die Philosophie der Psychologie. In G. H. von Wright & H. Nyman (Hg.), *Werkausgabe* (Band 7, S. 217-346). Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- Wong, P. T. & Watt, L. M. (1991). What types of reminiscence are associated with successful aging? *Psychology and Aging*, 6, 272-279.
- Woods, R. T. (1996). *Handbook of the clinical psychology of ageing*. New York: Wiley.
- Wrosch, C. & Heckhausen, J. (2002). Perceived control of life regrets: Good for young and bad for old adults. *Psychology and Aging*, 17, 340-350.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S. & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation. *Self and Identity*, 2, 1-20.
- Wundt, W. (1910). *Gefühlselemente des Seelenlebens*. Leipzig: Engelmann.
- Wyer, R. S. (Ed.). (1996). *Ruminative thoughts*. Mahwah: Erlbaum.
- Zeelenberg, M. (1999). The use of crying over spilled milk: A note on the rationality and functionality of regret. *Philosophical Psychology*, 12, 325-340.
- Zeelenberg, M., van den Bos, K., van Dijk, E. & Pieters, R. (2002). The inaction effect in the psychology of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 314-327.