

# 12 Individuelle Unterschiede in der Selbststeuerung

*J. Kuhl*

- 12.1 Methodologische Vorüberlegungen zur Vernachlässigung individueller Unterschiede – 303**
- 12.2 Motive als bedürfnisorientierte Selbststeuerungssysteme – 304**
  - 12.2.1 Bedürfnisse: Subaffektive Melder von Ist-Sollwert-Diskrepanzen – 304
  - 12.2.2 Affektive und kognitive Systeme: Bedürfnisrelevante Systemkonfigurationen – 305
  - 12.2.3 Implizite Motive: Intelligente Bedürfnisse zur kontextsensitiven Handlungsregulation – 306
- 12.3 Wille ohne Homunkulus: Dekomponierung globaler Willenskonzepte – 311**
  - 12.3.1 Innere Diktatur vs. Demokratie: Selbstkontrolle und Selbstregulation – 312
  - 12.3.2 Progression vs. Regression: Stressabhängige Willensbahnung und Willenshemmung – 314
- 12.4 Affektregulatorische Kompetenzen: Handlungs- vs. Lageorientierung – 315**
  - 12.4.1 Der Konstrukt Kern: Selbstregulation von Affekten – 315
  - 12.4.2 Auswirkungen von Handlungs- und Lageorientierung – 317
- 12.5 Affektmodulierte Interaktionen persönlichkeitsrelevanter Systeme (PSI-Theorie) – 321**
  - 12.5.1 Psychische Makrosysteme – 321
  - 12.5.2 Erste Modulationsannahme: Willensbahnung – 322
  - 12.5.3 Zweite Modulationsannahme: Selbstzugang und Selbstwachstum – 323
- 12.6 Entwicklung: Determinanten der Handlungs- und Lageorientierung – 324**

## 12.1 Methodologische Vorüberlegungen zur Vernachlässigung individueller Unterschiede

In der experimentellen Psychologie ist die Bedeutung individueller Unterschiede umstritten. Deshalb erscheinen am Anfang dieses Kapitels einige methodologische Überlegungen über individuelle Unterschiede in der Selbststeuerung angebracht. Individuelle Unterschiede werden in der Kognitionspsychologie und auch in weiten Teilen der Sozialpsychologie nicht berücksichtigt. Die Gründe für diese Vernachlässigung individueller Unterschiede sind in der Psychologie kein Gegenstand systematischer Diskussion, sondern gehören meist den unausgesprochenen Vorannahmen wissenschaftlicher Arbeit an. Fragt man Wissenschaftler, die individuelle Unterschiede in ihrer Forschung nicht berücksichtigen, nach ihren Gründen, so wird besonders in den USA häufig ein sozialpolitisches Argument ins Feld geführt: Wenn man dispositionellen Merkmalen Beachtung schenkt, verpasst man Chancen für den sozialen Wandel. Diese Einschätzung beruht auf der irrigen Vorstellung, dass situative Einflüsse grundsätzlich leichter zu ändern sind als persönliche. Dem steht die Alltagserfahrung entgegen, dass viele Menschen täglich situativen Einflüssen ausgesetzt sind, die sich nicht immer leicht ändern lassen (z. B. eine kranke Mutter in der Familie, ein geringes Einkommen, eine marode Staatswirtschaft etc.).

Persönlichkeitsmerkmale müssen nicht notwendigerweise stabil und unveränderlich sein. Die Fallgesetze der Physik, die individuelle Unterschiede in der Masse fallender Objekte durchaus berücksichtigen, verlangen keineswegs, dass sich diese Größe über die »Lebensspanne« der Objekte nicht ändern darf: Ledig-

lich während der Zeitperiode jeder einzelnen Messung und der Anwendung des Gesetzes auf ein konkretes Objekt darf sich die gemessene Masse nicht ändern (das gilt übrigens für die situativen Einflussgrößen genauso): Wenn sich dann die Masse ändert (z. B. weil ein Stück von dem untersuchten Stein abbricht), findet diese Änderung in der Messung, die vor der nächsten Anwendung erfolgt, ihren Niederschlag.

In dieser Hinsicht wird mit der Vernachlässigung von Persönlichkeitsmerkmalen regelrecht das Kind mit dem Bade ausgeschüttet: Wenn man das Statische an den Persönlichkeitskonzepten kritisiert, sollte man allenfalls das Statische an den Persönlichkeitsdispositionen in Frage stellen und nicht die Persönlichkeitsdispositionen völlig aus der eigenen Forschung entfernen. Die Psychologie braucht eine dynamische Konzeption von Persönlichkeit. Ein Beispiel für eine solche Persönlichkeits-theorie wird in Abschn. 12.5 dargestellt: In der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie) sind persönliche Dispositionen an dem ständig wechselnden Informationsaustausch zwischen psychischen Systemen beteiligt, der wiederum in Abhängigkeit von dem sozialen Interaktionskontext die Persönlichkeitsparameter durchaus verändern kann.

Neben dem sozialpolitisch motivierten Unbehagen an statischen Persönlichkeitskonzepten gibt es einen noch tiefer verwurzelter Grund für die weit verbreitete Vernachlässigung dispositioneller Determinanten des Verhaltens. Dieser Grund betrifft das Missverständnis, die Suche nach allgemeinen Gesetzen, die für die Selbstdarstellung einer jungen experimentellen Wissenschaft wie der Psychologie natürlich von großer Bedeutung ist, würde behindert, wenn man von vorneherein zuließe, dass für verschiedene Personen verschiedene Gesetze gelten würden. Im

Extremfall, d. h. wenn für jede Person idiosynkratische Gesetzmäßigkeiten zu ermitteln wären, würde eine allgemeine Psychologie nicht realisierbar sein. Die Aversion gegenüber diesem Risiko scheint immer noch durch die Thematik geprägt zu sein, die in den ersten Jahrzehnten der experimentellen Psychologie zu Beginn des vorigen Jahrhunderts die »Frühentwicklung« unserer Wissenschaft behinderte: Die Anfänge der experimentellen Psychologie waren durch die enormen Schwierigkeiten geprägt, sich von der introspektiven »Seelenschau« zu trennen, die man mit einer »Wissenschaft aus dem Lehnstuhl« verband und die mit dem neuen Programm einer experimentellen Psychologie unvereinbar erschien. Der Behaviorismus, der nur direkt und **von außen** Beobachtbares als Grundlage für die Entwicklung der wissenschaftlichen Psychologie zulassen wollte, war darauf aus, endlich **allgemeine** psychologische Gesetze zu entdecken.

Die Berücksichtigung individueller Unterschiede steht seitdem – mehr implizit als explizit – unter dem Generalverdacht, genau dieses Programm zu vereiteln, das für das Selbstverständnis der (natur-)wissenschaftlichen Psychologie geradezu von existenzieller Bedeutung ist. Auch hier hilft der Vergleich mit einfachen Naturgesetzen, wie die Anwendung dieser Argumentation auf die Fallgesetze: Kein Physiker käme auf die Idee, dass eine Durchschnittsbildung der Massen von Objekten einer Zufallsstichprobe zu einem allgemeineren Fallgesetz führen könnte. Selbstverständlich ist gerade die Allgemeinheit des Fallgesetzes davon abhängig, dass man bei jeder Anwendung die individuelle Besonderheit (d. h. die Masse) des konkreten Objekts, auf das das Gesetz gerade angewendet werden soll, mitberücksichtigt. Die in diesem Kapitel dargestellten Befunde zu individuellen Unterschieden in der Selbststeuerung (z. B. Handlungs- vs. Lageorientierung) zeigen, dass die Berücksichtigung individueller Besonderheiten auch in der Psychologie dort, wo solche Besonderheiten wirksam sind, die Voraussetzung für die Entdeckung replizierbarer Befunde ist.

❗ Unliebsame potenzielle Einflussgrößen – wie Persönlichkeitsdispositionen, von denen man eine Beeinträchtigung der Allgemeingültigkeit von Gesetzen befürchtet – von vorneherein gar nicht erst zu messen, ist eigentlich keine wissenschaftliche Strategie, sondern eine parawissenschaftliche Verleugnungsstrategie. Die wissenschaftliche »Objektivität« verlangt, **alle** potenziellen Einflussgrößen zu berücksichtigen und sie dann, wenn ihr Einfluss nachweisbar ist, in die psychologischen »Gesetze« einzubauen. Man kann die Allgemeinheit eines Modells nicht dadurch erzwingen, dass man von vorneherein irgendwelche Einflussvariablen ausschließt. Anders formuliert: Individuelle Unterschiede, deren Einfluss empirisch nachweisbar ist, machen ein »allgemeinpsychologisches« Modell, das a priori (d. h. ohne empirische Prüfung) ohne Persönlichkeitsparameter ausgestattet wird, erst wirklich allgemein (Lewin, 1935).

## 12.2 Motive als bedürfnisorientierte Selbststeuerungssysteme

Die Motivationspsychologie befasst sich mit den »Beweggründen« menschlichen Verhaltens (lat. movere: bewegen). Was zu den Beweggründen zu zählen ist, wird in verschiedenen Ansätzen ganz unterschiedlich beschrieben. Populär ist seit einigen Jahren die Vorstellung, dass **kognitive Repräsentationen** von Zielen das Handeln motivieren (zusammenfassend Brunstein & Maier, 1996; Cantor & Zirkel, 1990; Emmons, 1992; Little, 1989).

Die Fokussierung auf kognitive Beweggründe des Verhaltens hat den Vorteil, das sie in das z. Z. erfolgreichste Forschungsgebiet der Psychologie passt: Durch die Konstruktion kognitionspsychologischer Motivationstheorien werden sowohl die theoretischen als auch die methodischen Fortschritte der Kognitionspsychologie für die Untersuchung der menschlichen Motivation nutzbar. Allerdings kommt die einseitige Betrachtung kognitiver Verhaltensdeterminanten einer Kausalverkürzung gleich: Wenn ich weiß, welche kognitiv repräsentierten Ziele eine Person verfolgt, bleibt die Frage offen, wovon es denn abhängt, welche Ziele sie sich setzt und ob die kognitive Repräsentation eines Ziels eine **notwendige** Voraussetzung für motiviertes Verhalten ist oder ob Verhalten auch durch andere Kräfte »bewegt« werden kann als durch bewusste Vornahmen und andere kognitive Quellen der Motivation.

Alternativen zu kognitiven Motivationsquellen sind Bedürfnisse und Affekte, die nicht kognitiv repräsentiert sind (z. B. wenn eine Person aus einem Bedürfnis nach Nähe ein Gespräch mit einer anderen Person beginnt, ohne dass sie von ihrem Bedürfnis weiß oder sich gar das Ziel setzt, ihr Bedürfnis nach Nähe zu stillen). Darüber hinaus bleibt die Frage unbeantwortet, ob das Vorliegen eines Ziels eine **hinreichende** Bedingung für die Ausführung des entsprechenden Verhaltens ist. Die letztgenannte Frage berührt das Thema dieses Kapitels: Ob ein kognitiv repräsentiertes Ziel tatsächlich umgesetzt wird, hängt maßgeblich von zentralen Steuerungsprozessen ab, die mit den Begriffen **Selbststeuerung**, **Volition** oder auch **Wille** umschrieben werden.

### 12.2.1 Bedürfnisse: Subaffektive Melder von Ist-Sollwert-Diskrepanzen

Selbststeuerungsprozesse werden auch außerhalb der Motivationspsychologie untersucht, etwa als »exekutive Prozesse« in der Kognitionspsychologie (Norman & Shallice, 1986) oder als zentrale Koordinationsprozesse des Frontallhirns in der Neuropsychologie (Damasio, Tranel & Damasio, 1991; Wheeler, Stuss & Tulving, 1997). Um das Besondere an motivationspsychologischen Konzeptionen volitionaler Prozesse zu verstehen, ist eine kurze Beschreibung motivationstheoretischer Begriffe sinnvoll, wie sie in der bereits erwähnten zentralen Frage der Motivationspsychologie anklingen: Von welchen Prozessen hängt es ab, welche Ziele sich jemand setzt?

#### ➤ Definition

Motivationsprozesse, die nicht durch eine kognitive Repräsentation eines Zielzustands charakterisiert sind, können **präkognitiv** oder **subkognitiv** genannt werden, weil sie vor dem Entstehen einer kognitiven Zielrepräsentation vorhanden sind.

Neurobiologisch werden solche subkognitiven Prozesse durch Verweis auf Strukturen des Gehirns begründet, die phylo- und ontogenetisch, aber auch hirnanatomisch »unterhalb« der Strukturen anzuordnen sind, die kognitive Repräsentationen vermitteln. Man kann sich solche subkognitiven Strukturen als Fühler für Ist-Sollwert-Diskrepanzen vorstellen, wie sie beispielsweise für den Blutzuckerspiegel, der für das Hungergefühl und die Motivierung der Nahrungsaufnahme von Bedeutung ist, im Hypothalamus nachgewiesen sind (Leibowitz, Weiss, Walsh & Viswanath, 1989). Diese Fühler sind eher mit mechanischen Ist-Sollwert-Fühlern zu vergleichen (wie bei einem Thermostat) als

mit kognitiven Repräsentationen (wie bei dem Gedanken an ein Ziel oder bei einer inneren kognitiven Landkarte).

### ➤ Definition

Bedürfnisse können als subkognitive und subaffektive Melder von Ist-Sollwert-Diskrepanzen definiert werden.

Schon lange weiß man aus Tierversuchen, dass subkognitive Motivationsprozesse Verhalten steuern können: Unabhängig von den für kognitive Repräsentationen wichtigen Strukturen des Gehirns (z. B. wenn die Hirnrinde und der Hippokampus entfernt werden), führt eine elektrische oder chemische Reizung bestimmter Kerne im Hypothalamus zu motiviertem Verhalten wie Aggression, Saugen, Trinken, Putzen etc. (Clemente & Chase, 1973; Himmi, Boyer & Orsini, 1988; Peck & Blass, 1975).

Freud hat die Annahme populär gemacht, dass das, was menschliches Verhalten bewegt, letztlich auf unbewusste (subkognitive) biologische Basisbedürfnisse zurückgeht (Triebe). Ausgehend von der allen Trieben gemeinsamen energetischen Basis (Libido), die er bekanntlich mit dem Fortpflanzungstrieb in Verbindung brachte, unterscheidet Freud verschiedene Bedürfnisse:

- Bedürfnisse nach Nahrungsaufnahme (oral),
- Bedürfnisse nach Kontrolle (anal) und
- Bedürfnisse nach Liebe (genital).

Die psychoanalytische Schule ist für die Großzügigkeit bekannt, mit der sie aus Basistrieben und den mit ihnen verbundenen Kindheitserfahrungen (»Triebchicksalen«) auf die Bedürfnisprägungen Erwachsener schloss. Wenn orale Bedürfnisse in der Kindheit zu schwach oder zu stark befriedigt werden, entwickelt sich gemäß dieser theoretischen Position beim Erwachsenen eine **Fixierung** nicht nur auf Bedürfnisse, die direkt mit der Nahrungsaufnahme zu tun haben (trinken, essen), sondern auch auf Bedürfnisse, die mit den Nahrungsbedürfnissen eine frühe Verbindung eingehen, wie auf das Bedürfnis nach Hautkontakt, Nähe und Schutz (**orale Abhängigkeit**). Dieser Zusammenhang wird damit begründet, dass die ersten Erfahrungen der Nahrungsaufnahme eng mit der Befriedigung von Bedürfnissen nach Kontakt und Fürsorge verbunden sind.

### 12.2.2 Affektive und kognitive Systeme: Bedürfnisrelevante Systemkonfigurationen

Die Psychoanalyse war bekanntlich überwiegend mit der Erklärung krankhafter Entwicklungen befasst. Weniger stark wurde in der psychoanalytischen Theorie die gesunde Entwicklung thematisiert. Wenn man mit ähnlicher Großzügigkeit ableiten wollte, welche Bedürfnisse des Erwachsenen aus dem oralen Basisbedürfnis entstehen, wenn die Entwicklung gesund verläuft (d. h. ohne Unter- oder Überbefriedigung oraler Bedürfnisse), so könnte man Bedürfnisse vermuten, die statt mit Abhängigkeit eng mit **Unabhängigkeit** verknüpft sind. In einer gesunden Entwicklung kann man das Nahrungsbedürfnis als einen Prototyp für ein Bedürfnis ansehen, das sich von der abhängigen Befriedigungsform zu immer unabhängigeren Formen der Befriedigung entwickelt: Das Kind lernt mehr und mehr Selbständigkeit bei der Nahrungsaufnahme, der direkte, hautnahe Kontakt zur Mutter und das Gefüttertwerden ist nicht mehr nötig, das Kind entscheidet mehr und mehr, was es isst und trinkt und was es ablehnt, und es findet mehr und mehr Wege, sich bevorzugte Nahrung auch dann zu verschaffen, wenn sie ihm nicht direkt dargeboten oder

sogar verboten wird, wenn also Schwierigkeiten (**Barrieren**) zu überwinden sind.

Betrachtet man mehr die **Art** der Bedürfnisbefriedigung als den Inhalt des Bedürfnisses, so kann man hier sogar eine Linie von der Entwicklung der Nahrungsaufnahme zur Entwicklung anderer Bedürfnisse sehen, bei denen ebenfalls die wachsende Unabhängigkeit im Vordergrund steht. Prototyp eines solchen Bedürfnisses ist das **Leistungsbedürfnis**, bei dem es um das Erreichen schwieriger Ziele und um die Entwicklung der dazu notwendigen Fähigkeiten geht. Unabhängigkeit ist in der Tat eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung des Leistungsbedürfnisses. Das zeigte sich bereits in frühen empirischen Untersuchungen zum Leistungsmotiv: Winterbottom (1953) fand heraus, dass Personen, deren Mütter besonderen Wert auf eine frühe Erziehung zur Unabhängigkeit legten (z. B. das Kind Dinge selbst machen lassen), sich als Erwachsene in der Fantasie verstärkt mit Leistungsthemen beschäftigten (Thematischer Auffassungstest). Analoge Befunde berichtet Scheffer (2000): Erwachsene, die zu verschiedenen Reizvorlagen viele leistungsbezogene Inhalte assoziieren (d. h. ein starkes **Leistungsmotiv** haben), beschreiben in einem indirekten (nicht bewusstseinspflichtigen) Test zur Struktur ihrer Herkunftsfamilie ihre Mütter als sich wenig einmischend, d. h. als Unabhängigkeit gewährend.

Unabhängigkeit gewähren bedeutet, dass die Mutter in bestimmten Situationen etwas von ihrer Unterstützung (d. h. von ihrer »Überlegenheit«) nicht zeigt und dass sie Wärme zurücknimmt (d. h. das Kind die Frustration erleben lässt, die mit den auftretenden Schwierigkeiten verbunden ist). Dadurch kann das Kind eigene Lösungsmöglichkeiten erproben, d. h. **instrumentelle Handlungen** ausprobieren.

- ❗ Instrumentelles Verhalten (d. h. Verhalten, das als Mittel oder »Instrument« zu einem Zweck eingesetzt wird) ist eine Grundlage leistungsthematischen Verhaltens. Die Häufigkeit, mit der instrumentelle Handlungen zum Erreichen irgendeines Ziels in der Fantasie auftauchen, wurde deshalb auch zur Messung der Stärke des Leistungsmotivs herangezogen (Atkinson, 1958a; Heckhausen, 1963a; McClelland, Atkinson, Clark & Lowell, 1953).

Empirisch ist die Frage ungeklärt, ob frühe Muster der Befriedigung des Bedürfnisses nach Nahrung (z. B. ob das Kind sehr oft und sehr lange versorgt wird oder immer häufiger zur Selbständigkeit beim Essen und Trinken ermuntert wird) einen Einfluss auf die Entwicklung des Leistungsmotivs hat. Einen indirekten Hinweis auf eine derartige Verbindung zwischen der Entwicklung von Nahrungs- und Leistungsbedürfnissen kann man in der Tatsache sehen, dass der Prototyp leistungsthematischen Verhaltens, nämlich das instrumentelle Verhalten, bei Tieren typischerweise im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme untersucht wird (Carlson, 1994; Skinner, 1953).

### Leistungs- und Machtbedürfnisse

Auf affektiver Ebene ist instrumentelles Verhalten durch einen typischen Zyklus gekennzeichnet. Dieser Zyklus beginnt mit der Hemmung positiven Affekts, die bei Auftreten eines Hindernisses oder einer Schwierigkeit auftritt. Diese Wirkung der Frustration auf dem Wege zum Ziel wird in der Motivations- und Persönlichkeitstheorie Grays (1982) mit der Hemmung des Verhaltensbahnungs- (oder Belohnungs-)Systems beschrieben. Gray führt sehr viele experimentelle Befunde auf, die diese These untermauern. Wenn es kein Hindernis gibt, braucht das Verhaltensbahnungssystem und der mit ihm assoziierte positive Affekt nicht

gehemmt zu werden. Dann kann sofort konsummatorisches Verhalten initiiert werden, ohne dass instrumentelles Verhalten notwendig wäre: Tier oder Mensch verspeisen dann z. B. einfach das, was sie an Nahrung vorfinden, ohne dass instrumentelle Handlungen vorgeschaltet werden müssen, um überhaupt an Essbares zu kommen. Sobald das instrumentelle Verhalten erfolgreich ist (etwa wenn die Suche einer Versuchsratte im Labyrinth zur Futterstelle geführt hat), beginnt der 2. Teil des Zyklus, der für instrumentelles Verhalten typisch ist. Die Hemmung des positiven Affekts kann nun aufgehoben werden.

Die Hemmung positiven Affekts, mit der nach dieser Modellvorstellung jeder instrumentelle Verhaltenszyklus beginnt, birgt allerdings das Risiko einer zu lang andauernden Verhaltenshemmung. Ein Mindestmaß an positivem Affekt scheint (zumindest für viele Formen instrumentellen Verhaltens) notwendig zu sein, um die für die Verhaltensbahnung notwendige Energie aufzubringen (Gray, 1982). Motivationsmodelle (zusammenfassend: Atkinson, 1964a; Heckhausen, 1989) haben eine einfache Lösung für das Paradox gefunden, wie der Organismus überhaupt motiviert werden kann zu handeln, solange er sich in der Phase befindet, in der der mit der Zielerreichung verbundene positive Affekt noch gar nicht vorhanden ist: Positiver Affekt ist in mäßiger Ausprägung durch **Antizipation** von Zielzuständen generierbar und kann so auch während der instrumentellen Phase auf dem Wege zum Ziel bereits eingesetzt werden. Der Begriff des **Anreizes** drückt diese Antizipation aus: Allein der Anblick oder die Vorstellung von dem zu erreichenden Objekt reicht aus, um verhaltensbahnenden positiven Affekt zu generieren.

### ➤ Definition

Der Begriff des Anreizes lässt sich funktionsanalytisch ähnlich fassen wie Freuds Begriff der Objektbesetzung: Die kognitive Repräsentation eines Objekts wird aufgrund wiederholter positiver Erfahrungen mit diesem Objekt mit einem positiven Affekt verknüpft (bzw. bei aversiven Erfahrungen mit einem negativen Affekt). Was bei Freud Objektbesetzung hieß, wurde in Lewins (1935) Motivationstheorie Aufforderungscharakter genannt und wird heute in der Sprache der Lerntheorie als Konditionierung eines Affekts auf eine Objektrepräsentation (d. h. auf einen Reiz) beschrieben: Der motivationstheoretisch zentrale Terminus Anreiz drückt die gemeinte Verbindung zwischen einem Reiz (genauer: einer Objektrepräsentation) und den auf ihn konditionierten affektiven Reaktionen aus, die aufsuchendes bzw. meidendes Verhalten motivieren.

Die enge Verbindung zwischen dem hier für die instrumentelle Motivation beschriebenen Wechsel von gehemmtem auf positivem Affekt mit den für die Leistungsmotivation affektiven Prozessen wurde bereits in dem **Affektwechselmodell** der Leistungsmotivation von McClelland und Atkinson (McClelland et al., 1953) formuliert. Der für instrumentelles Verhalten typische Wechsel von gehemmtem hin zu positivem Affekt macht auch bei der Machtmotivation Sinn (wenn auch nicht in der für die Leistungsmotivation typischen Häufigkeit), da es bei vielen Formen des Ausdrucks eigener Gefühle und Ziele zum Zwecke der Beeinflussung anderer (d. h. bei der Selbstbehauptung, Autonomie und Machtausübung) ebenfalls darum geht, instrumentelles Verhalten einzusetzen, um bestimmte Ziele zu erreichen.

Allerdings gibt es auch Beispiele für Machtmotivation mit starken intuitiven Anteilen (z. B. Suggestion; Formen von Intrigieren und Tratsch, bei denen es nicht um das Erreichen irgendeines Ziels geht), bei denen instrumentelles Planen nicht im Vordergrund

stehen muss, etwa wenn andere durch Gefühlsansteckung beeinflusst werden sollen. Das ist bei der Leistungsmotivation anders: Wenn das Ziel ohne Umwege, d. h. ohne die Überwindung von Schwierigkeiten zu erreichen ist, hat es keinen Leistungsanreiz. Leistungsmotivation setzt eine Mindestschwierigkeit voraus oder – wie Heinz Heckhausen (1963a) es formulierte, Leistungsthematik liegt nur vor »wenn eine Aufgabe gelingen oder misslingen kann«.

### Beziehungsbedürfnisse

Der für die instrumentellen Formen der Motivation typische Affektzyklus (d. h. für die Leistungs- und z. T. auch für die Machtmotivation) ist nicht für alle Bedürfnisse plausibel. Wenn es um die Herstellung oder Pflege einer positiven, warmherzigen oder liebevollen Beziehung zu einem anderen Menschen geht (z. B. beim Affiliationsbedürfnis, beim Begegnungsmotiv, das in der angelsächsischen Literatur »intimacy motive« heißt; Kap. 7), ist instrumentelles Verhalten eher untypisch, es kann sogar den für die Begegnung zwischen zwei Menschen charakteristischen Austausch von spontanen Gefühlen stören. Instrumentelles Verhalten ist zielgerichtetes, auf einen Zweck ausgerichtetes Verhalten, das in der sozialen Interaktion eher manipulativ oder unecht, auf jeden Fall wenig spontan wirkt.

❗ Für die Aufnahme zwischenmenschlicher Begegnungen ist eher eine positive Basisstimmung charakteristisch (z. B. Freundlichkeit oder Wärme), auf deren Grundlage dann aber auch negative Gefühle ausgedrückt werden können. Hier ist anzumerken, dass das Auftreten negativer Affekte nicht mit der Hemmung positiven Affekts gleichgesetzt werden darf, die bei der Leistungsmotivation eine zentrale Rolle spielt. Die Hemmung positiver Affekte ist für die soziale Interaktion außerordentlich hinderlich, während der Ausdruck negativer Gefühle von den ersten Lebenstagen an ein Motor der fürsorgenden und liebevollen Zuwendung ist (z. B. wenn das Schreien des Säuglings Bedürfnisse ausdrückt, die dann von der Mutter gestillt werden können).

Dieser Zusammenhang wird bei der Extremform des Verlusts positiven Affekts besonders deutlich: Empirische Befunde deuten darauf hin, dass Depression mehr mit dem Ausbleiben positiver Affekte (z. B. Niedergeschlagenheit) als mit dem Auftreten negativer Affekte (wie Erregung und Angst) verbunden ist (Higgins, 1987; Watson & Tellegen, 1985). Depression kann sich in der Tat sehr viel störender auf soziale Beziehungen auswirken als Angst und andere negative Gefühle (bis hin zur Selbstmordgefährdung; Milana, 1981; Spirito & Hartford, 1990): Zufriedenstellende soziale Interaktion lebt vom Austausch positiver Gefühle, so dass deren Fehlen empfindlichere Folgen haben kann als das Ausdrücken negativer Gefühle wie Ängstlichkeit, das im persönlichen Austausch sogar die Beziehung vertiefen kann (Gilligan, 1997).

### 12.2.3 Implizite Motive: Intelligente Bedürfnisse zur kontextsensitiven Handlungsregulation

Wenn man verstehen will, wie motivationstheoretische Ansätze darauf gekommen sind, volitionale Konzepte zu integrieren, ist es wichtig, sich den Unterschied zwischen Bedürfnissen und Motiven klar zu machen. Im Bereich der drei wichtigsten sozialen Bedürfnisse des Menschen (d. h. Affiliation/Beziehung, Macht/Durchsetzung und Leistung) wurden in der 2. Hälfte des vorigen Jahrhunderts in erster Linie nicht Bedürfnisse, sondern Motive untersucht, obwohl die Unterscheidung zwischen Motiven und

Bedürfnissen mangels separater Messmethoden nicht konsequent durchgehalten werden konnte (Atkinson, 1958a; Heckhausen, 1989; McClelland, 1985b). Ein wichtiger Grund für die Verlagerung des Interesses auf den Motivbegriff liegt auf der Hand: Da sich die Psychologie seit den Anfängen des Behaviorismus in den 20er-Jahren des vorigen Jahrhunderts auf das Programm festgelegt hat, **Verhalten** vorherzusagen (um von der erlebniszentrierten Lehnstuhlpsychologie wegzukommen), war es wichtig, **verhaltensnahe** motivationale Konzepte zu finden. Zu wissen, dass ein Mensch ein Bedürfnis hat, lässt noch relativ wenig Aussagen darüber zu, welches Verhalten er zeigen wird. Bedürfnisse wurden oben als sub- und präkognitive Melder für Ist-Sollwert-Diskrepanzen erläutert. Im Grunde sind sie sogar sub- und präaffektiv: Ein Affekt entsteht typischerweise erst als **Folge** einer Veränderung eines befriedigten oder unbefriedigten Bedürfnisses, d. h. als Folge einer verringerten oder vergrößerten Ist-Sollwert-Diskrepanz (Heckhausen, 1963b):

- Positive Affekte können entstehen, wenn eine Diskrepanz reduziert wird (z. B. wenn der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit steigt).
- Negative Affekte können entstehen, wenn eine Ist-Sollwert-Diskrepanz erhöht wird.

Bedürfnisse können zwar Verhalten ohne Beteiligung höherer kognitiver Strukturen auslösen, wie die oben zitierten tierexperimentellen Untersuchungen zur Reizung bestimmter Kerne des Hypothalamus gezeigt haben. Das Spektrum dieser ausschließlich subkognitiv und subaffektiv ausgelösten Verhaltensweisen ist aber außerordentlich eng und unflexibel (z. B. blindes Anklammern an irgendeine Person beim Affiliationsbedürfnis oder Saugbewegungen ins Leere beim Hunger). Die Vielfalt und das Anpassungspotenzial menschlichen Verhaltens entsteht erst durch die Beteiligung hochkomplexer kognitiver Strukturen und der Lebenserfahrungen, die in den unzähligen im Zusammenhang mit der Befriedigung eines Bedürfnisses erlebten Episoden gesammelt wurden. Das autobiografische Gedächtnis speichert tausende von Erfahrungen, die mit unterschiedlichsten Verhaltensvarianten in sehr vielen verschiedenen Situationen gemacht wurden, einschließlich der in den einzelnen Episoden angetroffenen Ausgangsbedingungen, den ausprobierten Handlungsvarianten und den erlebten Handlungsfolgen mitsamt den durch sie ausgelösten Emotionen (Tulving, 1985). Aus diesen Erfahrungen können umfassende Netzwerke von bedürfnisrelevantem Wissen und von Handlungsoptionen abstrahiert werden, die je nach vorgefundener Situation hilfreich oder gefährlich sein können. Mit dem Begriff der **Motive** sind solche Netzwerke gemeint (McClelland, 1985b). Motive erlauben deshalb zuverlässigere Aussagen über das bei Vorliegen eines Bedürfnisses zu erwartende Verhalten als die Bedürfnisse selbst. Wegen der immensen Ausdehnung dieser auf unzähligen Lebenserfahrungen beruhenden Netzwerke handelt es sich allerdings um weitgehend nur intuitiv verfügbares Wissen, das nur in Teilen verbal explizierbar ist, wenn entsprechende **Selbstwahrnehmungsfähigkeiten** vorhanden sind.

### ➤ Definition

Motive sind ausgedehnte, nicht vollständig bewusste kognitiv-emotionale Netzwerke, die aus autobiografischem Erfahrungswissen abstrahiert wurden, um möglichst viele dem jeweiligen Kontext angemessene Handlungsoptionen generieren zu können, sobald das Bedürfnis, das den Kern des jeweiligen Motivs ausmacht, anwächst.

Diese Definition des Motivbegriffs ist zwar mit klassischen Definitionen vereinbar (Atkinson, 1958a; Heckhausen, 1989; McClelland et al., 1953), die Abgrenzung von Motiven und Bedürfnissen wurde jedoch nicht konsistent durchgehalten, was sicherlich auch an daran lag, dass es keine Messmethode gab, mit der man Bedürfnisse von Motiven unterscheiden könnte.

### Motive als implizite Selbstrepräsentationen

In der im vorigen Abschnitt formulierten Motivdefinition ist der enge Zusammenhang zwischen dem Motivbegriff und dem Begriff der Selbststeuerung erkennbar. Autobiografisches Erfahrungswissen macht den Kern von Selbstrepräsentationen aus (Wheeler, Stuss & Tulving, 1997). Die höchste Stufe der Repräsentation des **Selbst** einer Person beruht darauf, dass alle Erfahrungen abgespeichert werden, welche direkt oder indirekt eine Relevanz für den Zustand, die Bedürfnislage und das Funktionieren der eigenen Person haben. Aus der Vielzahl in diesem Sinne »selbstrelevanter« Erlebnisepisoden kann dann ein mehr oder weniger kohärentes Modell der eigenen Person entwickelt und fortlaufend auf den neuesten Stand gebracht werden.

- ❗ Bedürfnisse sind Kernstücke selbstdefinierender Zustände. Deren kognitiv-emotionale Elaboration in Form von Motiven, die sagen, welche Handlungsmöglichkeiten in welchen Situationen aufgrund bisheriger Erfahrungen welche Befriedigungschancen eröffnen, können als wesentliche Komponenten des Selbstsystems einer Person betrachtet werden.

Dieser Zusammenhang zwischen dem Selbstsystem einer Person und ihren Motiven ist erst neuerdings theoretisch präzisierbar. Die späte theoretische Verknüpfung zwischen dem Selbst und den Motiven liegt einerseits daran, dass die Motivationspsychologie in den vergangenen Jahrzehnten mehr mit der Messung und Validierung von Motiven als mit der funktionalen Architektur motivierter Systeme und ihrer Mechanismen befasst war (Atkinson, 1958a; Heckhausen, 1989; McClelland, 1985b; Winter, 1996). Andererseits war der Zusammenhang zwischen der hochinferenten Stufe des Selbstsystems und den Motiven in der Vergangenheit nicht erkennbar, weil Selbstrepräsentationen fast ausschließlich im Sinne von **Selbstkonzepten**, also bewussten Auffassungen über das eigene Selbst untersucht wurden. Ob das große Potenzial der theoretischen Ausarbeitung der engen Verknüpfung zwischen Motiven und der Selbststeuerung für die Forschung nutzbar gemacht werden kann, wird maßgeblich davon abhängen, ob diese theoretischen Fortschritte in eine entsprechende Weiterentwicklung der Motivmessung mündet. Deshalb wird im folgenden Abschnitt die Motivmessung ausführlich behandelt.

### Motivmessung

Motive sind seit den Anfängen ihrer Messung mithilfe so genannter **projektiver** Verfahren (McClelland et al., 1953) als weitgehend **unbewusste** kognitiv-emotionale Repräsentationen konzipiert worden. »Kognitiv-emotional« bedeutet, dass Motive sowohl kognitive Anteile haben (z. B. Erfahrungswissen über Handlungsoptionen in verschiedenen bedürfnisrelevanten Situationen) als auch emotionale Anteile. Letztere beruhen darauf, dass mit den kognitiven Repräsentationen bedürfnisrelevanter Erlebnisse praktisch immer auch emotionale Erfahrungen verbunden sind, die von dem Ausmaß abhängig sind, in dem in verschiedenen Situationen Bedürfnisbefriedigung gelungen war. Lerntheoretisch ausgedrückt sind auf die verschiedenen kognitiven Repräsentationen von Handlungen, die in der Vergangenheit ausprobiert worden sind, emotio-

nale Reaktionen konditioniert (z. B. Freude über erlebte Erfolge oder Traurigkeit über Misserfolge). In der neurobiologischen Forschung werden heute solche Emotionen, die in ausgedehnte kognitive Netzwerke eingebunden sind, und die mit ihnen verbundenen Körperwahrnehmungen (somatosensorische Signale) als Navigationshilfe innerhalb dieser kognitiven Netzwerke aufgefasst (Damasio, Tranel & Damasio, 1991): Ohne die emotionalen und somatosensorischen Hinweise wäre die Suche nach geeigneten Handlungsoptionen in dem riesigen Netzwerk potenziell relevanter Erfahrungen sehr langwierig, wenn nicht sogar aussichtslos (► folgendes Beispiel). Dadurch dass man bei der Suche in den ausgedehnten assoziativen Netzwerken, die aus bisherigen Erfahrungen gebildet wurden, auf emotionale Reaktionen stößt, wird das System auf erfolgverheißende Handlungsmöglichkeiten aufmerksam und vor riskanten Handlungsoptionen gewarnt, so dass es sich rasch für oder gegen bestimmte Handlungen entscheiden kann.

#### Beispiel

So wurde beobachtet, dass Patienten nach bestimmten Hirnverletzungen extreme Schwierigkeiten haben, scheinbar einfache Entscheidungen zu treffen (z. B. soll als nächster Arzttermin der Dienstag oder der Mittwoch festgelegt werden, wenn beide Termine möglich sind). Bei Patienten mit solchen verletzungsbedingten Entscheidungsschwierigkeiten wurde festgestellt, dass die Verbindung zwischen Hirnarealen, die für die Repräsentation von Körpersignalen wichtig sind (somatosensorische, postzentrale Gebiete), und Hirnarealen, die für die Selbstrepräsentationen wichtig sind (z. B. rechter präfrontaler Kortex), unterbrochen war (Damasio, Tranel & Damasio, 1991).

Vor dem Hintergrund dieser Befunde macht die Interpretation von Motiven als Komponenten des Selbstsystems ihre verhaltenssteuernde Wirkung verständlich: Motive stellen für das jeweils angeregte Bedürfnis Handlungsoptionen bereit, die in kognitiv-emotionalen Repräsentationen entsprechender selbstrelevanter Erfahrungen integriert sind. Wegen der enormen Ausdehnung der kognitiv-emotionalen Netzwerke, die als funktionale Basis von Motiven postuliert werden (McClelland, 1985b; Winter, 1996), versteht es sich von selbst, dass es sich nicht um bewusste Wissensstrukturen handeln kann. Bereits von den Pionieren der modernen Motivationspsychologie wurde erkannt, dass Fragebögen nicht das messen können, was mit Motiven gemeint ist, weil Fragebögen bewusstes Wissen über das Erfragte voraussetzen (McClelland et al., 1953). Heute misst man implizites (nicht bewusstes) Wissen durch implizite Gedächtnistests, wie z. B.:

- freie Reproduktion (»Sagen Sie spontan, was Sie von dem Gelernten behalten haben«),
- Fragmentergänzen (»Welches Wort lässt sich durch Ergänzung der fehlenden Buchstaben bilden: GUT\_ \_ \_ \_«?) und ähnliche Methoden (Goschke, 1997b; Tulving, 1985; Schacter, 1987).

! Das Gemeinsame an impliziten Gedächtnistests ist die Tatsache, dass die Gedächtnisinhalte von den Probanden nicht als Reaktion auf einen direkten Hinweis (»Auslösereiz«) produziert werden (wie z. B. in Wiedererkennungstests, beim so genannten cued-recall oder auch in Fragebögen), sondern spontan, d. h. selbst- statt reizgesteuert.

Der Test, der zur Messung von Motiven entwickelt wurde, beruht auf einem ähnlichen Prinzip wie implizite Gedächtnistests (► auch folgenden Exkurs). Allerdings war der Test zur Messung von Motiven ursprünglich in einen ganz anderen theoretischen Kontext eingebettet: Im Thematischen Auffassungstest (TAT) werden die Probanden gebeten, eine »freie Reproduktion« von Assoziationen zu Bildern aufzuschreiben, und zwar so, dass zu jedem Bild eine frei erfundene Geschichte entsteht. Das Gestalten von Geschichten wird heute in einen engen Zusammenhang mit Funktionen des Selbstsystems gebracht: Dieses System beruht auf einer Abstraktion von Regelmäßigkeiten autobiografischer Episoden, also selbst erlebter »Geschichten«. Das Erzählen von Geschichten fordert demnach genau diejenigen psychischen Funktionen heraus, die auch an der Repräsentation der eigenen »Geschichte« beteiligt sind. Empirisch nachgewiesen ist auch, dass das Erzählen eigener Erlebnisse in Geschichtenform (»narratives Format«) die Bewältigung von Stress und Angst ermöglicht (Pennebaker, 1993). Diese Befunde führen aufgrund der engen Verbindung zwischen dem Selbstsystem und dem narrativen Format zu der Erwartung, dass das Selbstsystem u. a. auch stressreduzierende Funktionen ausübt. Diese Erwartung wurde empirisch bestätigt: Personen, die über ein gut entwickeltes, differenziertes Selbstsystem verfügen (d. h. die sich selbst mit relativ vielen, heterogenen und sowohl positiven als auch negativen Begriffen beschreiben), zeigen unter Stress signifikant weniger depressive und körperliche Symptome (Linville, 1987) und können sich rascher als Personen mit einem schwächer entwickelten Selbst von negativen Gefühlen erholen (Showers & Kling, 1996).

#### Der Operante Motivtest

Der von Kuhl und Scheffer (1999) entwickelte Operante Motivtest (OMT) versucht die für die Motivmessung zentralen Merkmale des TAT beizubehalten (Erfinden von Fantasiegeschichten zu mehrdeutigen Bildern) und einige die Messung eher beeinträchtigende Merkmale zu verändern. So brauchen die Probanden ihre Geschichten nicht mehr niederzuschreiben (was viel Zeit kostet und ähnlich wie bei dem Erzählen von Träumen Verzerrungen bewirken kann) und es können aufgrund der eingesparten Zeit mehr Bilder (z. B. 15 beim OMT statt 6 beim TAT) gezeigt werden. Für die Inhaltsanalyse der Antworten reicht es, wenn die Probanden stichwortartige Assoziationen aus ihren Geschichten niederschreiben, und zwar zu den auch im TAT bereits verwendeten Leitfragen (► Übersicht):

#### Leitfragen zur Motivmessung aus dem OMT und TAT

- Was ist für die Hauptperson in dieser Situation wichtig und was tut sie?
- Wie fühlt sie sich?
- Warum fühlt sie sich so?

Der Auswertungsschlüssel des OMT berücksichtigt theoretische Fortschritte, die sich aus der Integration selbstregulatorischer Prozesse in die Motivationstheorie (Heckhausen, 1989; Kuhl, 1981, 1983) ergeben: Während die klassische Motivmessung lediglich zwischen einer aufsuchenden und einer meidenden Form des jeweiligen Motivs unterschied, werden im OMT vier verschiedene Formen aufsuchender Motive unterschieden.

Im OMT wird zunächst kodiert, ob eines der drei Hauptmotive (Anschluss, Leistung, Macht) vorliegt und ob eine Auf-

## Exkurs

**Messung impliziter Selbstrepräsentationen**

Gemäß der geschilderten theoretischen und empirischen Argumente erscheint der klassische TAT als ein ideales Instrument zur Messung von impliziten Selbstrepräsentationen, speziell von Motiven im Sinne ganzheitlicher Repräsentationen bedürfnisrelevanter autobiografischer Erfahrungen. Allerdings ist der TAT etwas in Diskredit gebracht worden, weil er einige Gütekriterien der klassischen Testtheorie nicht zufriedenstellend erfüllt (Kap. 6). In der Tat ließ die innere Konsistenz und die Wiederholungsreliabilität (d. h. die Stabilität) der Motivkennwerte des TAT zu wünschen übrig und der TAT zeigte in einigen Untersuchungen kein nennenswertes Potenzial zur Vorhersage von Schulnoten (Entwisle, 1972). Dieser Kritik wurde entgegengehalten, dass die niedrige Wiederholungsreliabilität auf der trivialen Tatsache beruht, dass Probanden die Instruktion ernst nehmen, fantasievolle und originelle Geschichten zu erfinden, so dass aufeinander folgende Testungen zwangsläufig eine geringe Übereinstimmung zeigen: Weist man die Probanden vorab explizit darauf hin, dass sie bei der 2. Testung ähnliche Geschichten erzählen dürfen wie beim 1. Mal, so steigt die Wiederholungsreliabilität (Winter, 1996).

Psychometrisch bedeutet dieses Argument, dass die Wiederholungsreliabilität nicht als faires Maß für die Zuverlässigkeit der Messung herangezogen werden kann. Ähnliches gilt für die geringe interne Konsistenz, z. B. der niedrigen Korrelation der Testwerte zweier Testhälften oder Cronbachs  $\alpha$ -Statistik: Die klassische Testtheorie wird mit ihren Annahmen (z. B. der Unkorreliertheit der Messfehler verschiedener Items) den zu messenden Prozessen nicht gerecht. Motivationale Prozesse haben eine sequenzielle Dynamik, die das messtechnisch wünschenswerte Prinzip verletzt, dass aufeinander folgende Messungen nicht voneinander abhängen: Da Bedürfnisse für eine Weile nachlassen, sobald sie befriedigt sind, sollte z. B. die Wahrscheinlichkeit sinken, dass jemand eine leistungsthematische Geschichte erfindet, wenn er gerade eine geschrieben hat. Noch stärker mag sich hier der aus der Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsforschung bekannte negative Rezenzefekt auswirken: Beim Er-

zählen von Geschichten mag ähnlich wie bei anderen kognitiven Prozessen eine generelle Tendenz wirksam sein, Wiederholungen zu vermeiden: Man verwendet ungern dasselbe Wort mehrfach in einem Satz, Versuchspersonen und Versuchstiere vermeiden beim visuellen Absuchen einer Reizvorlage wiederholtes Absuchen desselben Ortes (Posner & Rothbart, 1992).

Aus der niedrigen Reliabilität des TAT (Cronbachs  $\alpha$  ist in vielen TAT-Untersuchungen nahe Null) wäre aufgrund der klassischen Testtheorie zu erwarten, dass der Test keine signifikanten Korrelationen mit Kriterien aufweisen kann, die das erfassen, was er messen soll (weil die Reliabilität die obere Grenze der Validität definiert: Lienert, 1969). Wie soll man sich auch vorstellen, dass ein Test, der das zu Messende ungenau und unzuverlässig misst, eine hohe Validität haben kann? Wenn allerdings die Gegenkritik Recht hat, dass die Wiederholungsreliabilität und Cronbachs Maß für die innere Konsistenz keine adäquaten Maße für die Messgenauigkeit sind, weil sie auf die hier nicht zutreffenden Annahmen der klassischen Testtheorie beruhen, dann wäre zu erwarten, dass die Validität des Tests durchaus höher sein kann, als es seine niedrigen Reliabilitätskennwerte erwarten lassen. Diese Erwartung wird durch die Befundlage bestätigt: Metaanalysen zeigen, dass der TAT zur Messung der drei wichtigsten Motive (Leistung, Anschluss, Macht) gerade in dem für ihn relevanten Gültigkeitsbereich selbst- statt fremdinitiierten Verhaltens eine bessere Validität hat als die üblichen Fragebogenmethoden (Spangler, 1992). Verwendet man ein Messmodell, das auf zumindest einige der unrealistischen Annahmen der klassischen Testtheorie verzichtet (d. h. Raschs stochastisches Messmodell), so lässt sich eine große Homogenität und die Eindimensionalität der TAT-Messung nachweisen, die sogar vielen Fragebögen überlegen ist (Kuhl, 1978a). Trotzdem lässt sich auch die mit klassischen Kennwerten geschätzte interne Konsistenz (Cronbachs  $\alpha$ ) der Messung impliziter Motive deutlich erhöhen. Eine Fortentwicklung des TAT, die die Messung von Motiven mit der Messung von Komponenten der Selbststeuerung verbindet, weist deutlich höhere Kennwerte für die interne Konsistenz und die Wiederholungsreliabilität auf (Kuhl & Scheffer, 1999).

suchungs- oder einer Meidungsmotivation vorliegt. Liegt Aufsuchen vor, so wird kodiert, inwieweit an der Aufsuchungsmotivation in dem jeweiligen Motivbereich interne, selbstregulatorische Prozesse (d. h. das »Selbst«) oder stärker externe (situative) Auslöser (Anreize) beteiligt sind. Diese beiden »Ebenen« der Motivumsetzung werden dann weiter danach unterteilt, ob positive oder negative Affekte wirksam sind, was nicht notwendig den Probanden bewusst oder in ihren Assoziationen expliziert sein muss.

Durch Anwendung einer neuen Persönlichkeitstheorie (PSI-Theorie: Kuhl, 2000a, b, 2001) konnten indirekte Indikatoren für nicht bewusste, handlungsleitende Affekte formuliert werden (■ Tabelle 12.1): Zahlreiche Befunde bestätigen die Annahme (2. Modulationsannahme der PSI-Theorie, ► unten), dass negativer Affekt den Zugang zum Selbst und anderen Formen hochinferenter, intuitiver Intelligenz erschwert und seine Bewältigung diesen Zugang erleichtert (Baumann & Kuhl, 2002, 2003; Kuhl & Kazén, 1994; Rotenberg, 2004). Aufgrund dieser Befunde kann aus der »Verengung« oder »Rigidisierung« der Umsetzung auf die Wirksamkeit negativen Affekts geschlossen werden, selbst

wenn ein negativer Affekt in den Assoziationen zu dem betreffenden Bild nicht direkt angesprochen wird (z. B. wenn keine kreative und sozial-integrative Form der Bedürfnisbefriedigung erkennbar ist: dominante Umsetzung des Machtmotivs nach dem »Entweder-Oder-Prinzip«; auf Konkurrenz und »Besser sein als andere« reduzierte Leistungsmotivation; Verengung der Beziehungsmotivation auf eine Schutz oder Nähe bietende Person). Wird dagegen negativer Affekt in den Assoziationen direkt angesprochen und kreativ nach Lösungen gesucht, so wird die selbstregulierte Form der Bewältigung von negativem Affekt bei der Umsetzung des betreffenden Motivs verrechnet. Analog wird auch bei positivem Affekt zwischen einer Variante mit Beteiligung des Selbst und seiner volitionalen Mechanismen und eine Variante ohne Selbst-Beteiligung unterschieden. Auch hier ist die selbstregulatorische Variante erkennbar an der Kreativität und Flexibilität der Umsetzung, die mit einer aus der Tätigkeit »strömenden« positiven Anreizmotivation verknüpft ist (Begegnung/ »intimacy« beim Beziehungsmotiv, »Flow« beim Leistungsmotiv und prosoziale, sozial-integrative Einflüsse auf andere beim Machtmotiv).

■ **Tabelle 12.1.** Das Mehrebenen-Modell und die Motiv-Komponenten des OMT

Spalten Bedürfnisse (»WAS«) definieren	Anschluss	Leistung	Macht
<b>Zeilen (Ebenen) definieren</b>	<b>Entwicklungshypothese:</b>	<b>Entwicklungshypothese:</b>	<b>Entwicklungshypothese:</b>
<b>Mechanismen (»WIE«)</b>	Geringe familiäre Kohäsion (»hohe emotionale Distanz bzw. geringe Wärme«): Frustration des Bedürfnisses nach Nähe	Elterliche Forderung an Unabhängigkeit (d. h. Konfrontation mit Schwierigkeiten): Frustration der Zielerreichung	Geringer Einfluss des Vaters auf das Kind (»Augenhöhe«): Frustration des Bedürfnisses nach Struktur/Hierarchie
<b>Ebene 1:</b> Selbst und A+: Selbstbezug und Tiefe	A1 Begegnung: Wärme, Liebe, freudiger Austausch	L1 Flow: Aufgehen in einer Aufgabe, Erkenntnis	M1 Führung: Beeinflussung anderer: Erklären, Hilfe u. ä.
<b>Ebene 2:</b> Anreizobjekte und A+ Extrinsisch (OES)	A2 Geselligkeit: Gemeinsamer Spaß; Unterhaltungswert	L2 Gütemaßstab: Gütestandards oder positive Ziele	M2 Anerkennung: Im Mittelpunkt sein; Status; Anerkennung
<b>Ebene 3:</b> Selbst und A(-): Aktive Bewältigung von Problemen	A3 Networking: Beziehungsprobleme sehen und aktiv überwinden	L3 Misserfolgsbewältigung: Fehler und Probleme erkennen und handlungsorientiert lösen	M3 Selbstbehauptung: Widerstände anderer überwinden; Entscheiden
<b>Ebene 4:</b> Handeln und A-: Aktive Vermeidung: Planen, hartnäckig durchhalten (anreizfreie Bahnung des IVS)	A4 Anschluss: Geborgenheit suchen; Nähe/Anschluss suchen	L4 Leistungsdruck: unter Stress durchhalten; wetteifern; besser sein als andere	M4 Dominanz: Negative Seiten der Macht bemerken; einseitige Kontrolle
<b>Ebene 5:</b> Selbsthemmung und A-: Negative Emotionen und negative Anreize werden bewusst und lähmen	A5 Verbindlichkeit: Einsamkeit und Angst empfinden; Distanz erkennen; um Hilfe bitten; »klammern«	L5 Selbstkritik: Die eigenen Fehler erkennen und zugeben; nach Misserfolg passiv werden; Hilfe annehmen	M5 Unterordnung: Ohnmacht erleben; sich unterordnen; anderen nachgeben

A(-) bewältigter negativer Affekt, A+ positiver Affekt, A- negativer Affekt, IVS intuitives Verhaltenssteuerungssystem, OES Objekterkennungssystem.

! Die mit dieser Variante verknüpfte intrinsische Motivation wird demnach auf die weitgehend unbewusste Wirkung selbstregulatorischer Funktionen zurückgeführt, die immer wieder den Spaß und die Freude an der Tätigkeit aufrechterhalten (Selbstmotivierung).

Die positive Tönung der intrinsischen Motivation wirft ein interessantes theoretisches Problem auf: Ist intrinsische Motivation durch eine Beteiligung des Selbst charakterisiert oder wird sie »allein« aus den Anreizen der Tätigkeit gespeist? Gemäß der 1. (und 7.) Modulationsannahme der PSI-Theorie (► unten) reicht positiver Affekt nicht aus, die ausgedehnten Netzwerke des Selbstsystems zu aktivieren, so dass positiver Affekt eine weniger tiefgreifende Aktivierung des Selbstsystems ermöglicht als die Bewältigung von negativem Affekt. Andererseits werden aber niederinferente (automatisierte) intuitive Verhaltensprogramme stärker aktiviert, die eine erheblich geringere Ausdehnung haben (Kuhl, 2001, S. 183). Hier liegt die von der PSI-Theorie angebotene Erklärung der Korrumpierung intrinsischer Motivation durch materielle Anreize (Deci & Ryan, 2000; Lepper, Greene & Nisbett, 1973): Der mit attraktiven Anreizen verbundene positive Affekt umgeht die tiefere und nachhaltige Verbindung mit dem Selbstsystem und seinen selbstmotivierenden Funktionen, wenn er zu kurzlebig ist und zu eng an bestimmte Objekte geknüpft bleibt, um die ausgedehnten Netzwerke impliziter Selbstreprä-

sentationen (einschließlich der Motive) zu erreichen. Die Aktivierung hochinferenter intuitiver Prozesse (z. B. der impliziten Motive und anderer impliziter Selbstrepräsentationen) gelingt möglicherweise in Verbindung mit positivem Affekt besonders gut dann, wenn latenter negativer Affekt bewältigt wird: Dann nämlich müssen ausgedehnte Bereiche autobiografischer Erfahrungen und daraus abgeleiteter Selbstrepräsentationen aktiviert werden, um eine Bewältigung zu ermöglichen (z. B. durch Sinnstiftung oder durch Auffinden von Lösungswegen). Diese theoretische Annahme klingt allerdings geradezu kontraintuitiv, da bei den intrinsischen Varianten der Motive auf der Ebene des beobachtbaren Verhaltens »nur« positiver Affekt sichtbar zu sein scheint (Deci & Ryan, 2000; Rheinberg, Iser & Pfauser, 1997). Umso wichtiger sind diesbezügliche Befunde von Scheffer (2000), der herausfand, dass auch die intrinsischen Formen der phänotypisch »rein« positiven Varianten der drei Motive mit Hinweisen auf negative Erfahrungen in Bezug auf die Befriedigung der jeweiligen Bedürfnisse in der Kindheit verbunden sind. In Scheffers Untersuchung hing es von messbaren Persönlichkeitsmerkmalen ab, ob solche Negativerfahrungen zu einer intrinsischen, phänotypisch ganz positiven Form der Motivationsentwicklung führt. Hier wird erklärbar, warum der sonst recht kurzlebige, auf spezifische Konsumationsepisoden begrenzte positive Affekt bei der intrinsischen Motivation zeitlich und inhaltlich »expandiert«: Aus der skizzierten theoretischen Perspektive resultiert die Lang-

lebigkeit des positiven Affekts bei der intrinsischen Motivation gerade aus der Beteiligung des Selbst, die den Affekt mit vielen Bedürfnissen, Zielen und Werten der Person verknüpft.

#### Zusammenfassung

Die psychometrischen Merkmale des OMT bestätigen die angestrebte prinzipielle Übereinstimmung mit dem TAT und einige erhoffte Verbesserungen:

- Trotz kürzerer Durchführungs- und Auswertungszeit und trotz der theoretischen Einwände gegen die Verwendung klassischer Reliabilitätskennwerte erreicht der OMT nach einigen Tagen Übung Beurteilerübereinstimmungen von .85 (nach der Formel von Winter, 1994) und im oberen und unteren Quartil der Kennwertverteilung sogar Cronbachs  $\alpha$  über .70 (Scheffer, Kuhl & Eichstaedt, 2003): Im mittleren Verteilungsbereich sind niedrigere Konsistenzen theoretisch plausibel, weil Motive (im Unterschied zu kognitiven Fähigkeiten) untereinander konkurrieren, so dass nur bei starker oder schwacher Ausprägung mit einem konsistenten Einfluss eines Motivs gerechnet werden kann.
- Das Validitätsspektrum des OMT reicht von den erwähnten Zusammenhängen mit impliziten Maßen für frühkindliche Entwicklungskontexte und mit Verhaltensratings (Kuhl, 2001, S. 604ff; Scheffer, 2003) bis zu den in einem späteren Abschnitt dargestellten Rolle der Diskrepanzen zwischen bewussten Zielen und impliziten Motiven bei der Entstehung psychischer Symptome (■ Abb. 12.5, S. 322).
- Auch die erwartete Unabhängigkeit von Fragebogenmaßen für Motive ist dokumentiert (Scheffer, 2003).
- Im Unterschied zu Fragebogenmaßen zeigt der OMT Konvergenzen mit TAT-Maßen, allerdings nur, wenn die motivspezifischen Anregungsbedingungen induziert werden (Scheffer et al., 2003; Scheffer, 2000): Dass solche Konvergenzen ohne die betreffenden Anregungsbedingungen ausbleiben, könnte darauf hinweisen, dass der TAT stärker als der OMT von den Anregungsbedingungen abhängig ist; dies ist insofern plausibel, als die TAT-Entwicklung eng mit der situativen Anregung spezifischer Motive verknüpft war.

### 12.3 Wille ohne Homunkulus: Dekomponierung globaler Willenskonzepte

Selbstregulatorische Prozesse spielen nicht nur bei der Befriedigung von Bedürfnissen und Motiven eine Rolle, sondern können auch dann wirksam werden, wenn es um die Umsetzung von Zielen geht, die nicht mit dem jeweils dominanten Motiv oder dem jeweils stärksten Bedürfnis übereinstimmen. In den folgenden Abschnitten werden Prozesse der Selbstregulation näher analysiert, unabhängig davon, wie sehr sie im Einzelfall der Befriedigung von Bedürfnissen oder Motiven dienen. Selbstregulation und andere Bezeichnungen für den alltagspsychologischen Begriff **Wille** waren im Zuge des radikalen Behaviorismus für einige Jahrzehnte als »unwissenschaftlich« aus der experimentellen Psychologie entfernt worden, weil sie angeblich nicht durch Beobachtbares messbar seien. Solche Erwägungen mögen den auch heute noch anzutreffenden Versuchen zugrunde liegen,

dem Willen einen eigenständigen Status abzusprechen und Willensphänomene in den Bereich der »Wahrnehmungstäuschungen« zu verschieben (Wegner & Wheatley, 1999). In der Tat liegt bereits in dem Begriff des Willens die Schwierigkeit begründet, den Willen als Beobachtungsgegenstand einer empirischen Wissenschaft aufzufassen. Willentlich nennt man gerade Handlungen, die nicht durch externe (beobachtbare) Reize ausgelöst werden, sondern von dem Handelnden »selbst« herbeigeführt werden. Das Willenskonzept scheint demnach eine Form des Handelns zu beschreiben, deren Auslöser sich der Beobachtung entziehen. Schlimmer noch: »Selbstverursachung« erscheint als eine Form des Handelns, die sich der kausalen Verursachung und damit jeder experimentellen Bedingungsanalyse zu entziehen scheint.

Heute sind die **philosophischen Probleme** im Zusammenhang mit dem Willenskonzept und insbesondere der Willensfreiheit lösbar: Die internen Prozesse, die Willenshandlungen zugrunde liegen, mögen zwar komplexer sein als Verhalten, das auf einfache Reiz-Reaktions-Muster zurückgeführt werden kann; sie entziehen sich aber nicht notwendig der Bedingungsanalyse. Die »Freiheit« des Willens bedeutet keine Freiheit von der kausalen Determination, sondern eine Freiheit von einer bestimmten Form der kausalen Determination, nämlich der Determination durch Faktoren, die außerhalb des Selbst liegen (Bieri, 2001; Kuhl, 1996).

Beispiele für solche Formen der Verhaltensveranlassung durch nicht selbstgesteuerte Prozesse sind alle Formen von externer Kontrolle, also nicht nur die Verhaltensveranlassung durch Instruktionen und Zwänge von Außen (Deci & Ryan, 2000), sondern auch das zwanghafte Abspulen bestimmter automatisierter Verhaltensroutinen und die zwanghafte Fixierung auf bestimmte Anreize, wie es bei Suchtverhalten auftritt und – in erheblich milderer Form – bei der »extrinsischen« Motivation, d. h. immer dann, wenn die Motivation für eine Tätigkeit nicht aus »ihr selbst« erwächst (oder einem entsprechenden Bedürfnis des Handelnden), sondern lediglich aus dem Wunsch, ein bestimmtes Anreizobjekt zu erhalten.

Gewohnheiten und anreizorientiertes Verhalten werden durch entsprechende externe Reize ausgelöst, während Willenshandlungen durch hochinferente interne Systeme ausgelöst werden (z. B. das erwähnte implizite Selbstsystem, das eine riesige Zahl für den jeweiligen Kontext relevanter Erfahrungen integriert oder das Gedächtnis für explizite Intentionen, das dem bewussten Ich der Psychoanalyse Freuds näher steht als das Selbst). Selbstverständlich kann die externale und die internale Veranlassung eines Verhaltens übereinstimmen (z. B. wenn ein Kind sich das zu eigen macht, was die Eltern von ihm wollen). Diese Kongruenz ist aber nicht immer gegeben.

Auch wenn man die Veranlassung durch das Selbst oder durch das Ich nicht als frei von jeder kausalen Determiniertheit verstehen muss, bleibt für die psychologische Theoriebildung die schwierige Herausforderung, die angebliche Veranlassung des Handelns durch solche »internen« Systeme bedingungsanalytisch zu untersuchen. Verhaltenserklärungen, die sich mit dem Hinweis auf pauschale Willenskonzepte wie Willensstärke, Selbstregulation oder Selbstwirksamkeit begnügen (Bandura, 1998), müssen sich vorhalten lassen, dass sie Scheinerklärungen liefern, die letztlich darauf hinauslaufen, das Verhalten immer wieder auf einen »Willen« zurückzuführen, der wie ein kleiner innerer »Strippenzieher« (d. h. ein **Homunkulus**) agiert, aber dessen Maßnahmen ihrerseits der Erklärung bedürften.

- ! Die Attraktivität globaler Willenskonzepte beruht darauf, dass sie eine enorme Vorhersagekraft entfalten können: Wenn man weiß, wie Menschen die eigene Selbstwirksamkeit einstufen, kann man recht gute Vorhersagen über ihr Verhalten und dessen Effizienz machen (Bandura, 1998). Allerdings vergisst man in diesem Zusammenhang allzu leicht, dass die mit dem radikalen Behaviorismus so sehr aufgewertete Vorhersageleistung einer Variable keine Rückschlüsse über das erzielte Erklärungspotenzial zulässt.

Globale Willenskonzepte erklären Willensphänomene ebenso wenig wie die durchaus hohe Korrelation zwischen der Neigung des Gaspedals eines Autos und seiner Geschwindigkeit erklärt, wie ein Auto funktioniert. Echte Erklärungen von Willensphänomenen können erst erwartet werden, wenn aufgezeigt wird, welche spezifischen Prozesse und Funktionen den verschiedenen Willenshandlungen zugrunde liegen.

Ein Ansatz für eine solche funktionsanalytische »Dekomponierung« globaler Willenskonzepte wird im Folgenden beschrieben.

### 12.3.1 Innere Diktatur vs. Demokratie: Selbstkontrolle und Selbstregulation

Bereits der 1. Schritt in Richtung auf eine Dekomponierung globaler Willenskonzepte irritiert: Da wir alle im Alltag das Gefühl haben, »die Dinge selber zu tun und Urheber unserer Handlungen zu sein« (Wegner & Wheatley, 1999), erscheint uns der Wille so einheitlich, wie wir ihn in unserem Bewusstsein erleben. Wie kann da der Wille aus vielen einzelnen Funktionskomponenten bestehen, die wir nicht einmal bewusst erleben? Es gibt viele Hinweise darauf, dass die Wahrnehmung eines einheitlichen Willens, der unser Handeln im Alltag bestimmt, falsch sein kann, wenn man z. B. meint, man hätte sich selbst für eine Tätigkeit entschieden, obwohl man eigentlich von jemand anderen den Auftrag bekommen hatte sie auszuführen (Kuhl & Kazén, 1994), oder wenn in Experimenten, in denen die Versuchspersonen sich »selbst« (willentlich) entscheiden sollen, zu welchen Zeitpunkten sie eine Handbewegung machen (Libet, 1985), währenddessen registrierte Hirnströme zeigen, dass der bewegungsauslösende Impuls im Gehirn bereits einige 100 ms vor dem willentlichen Entschluss, die Hand zu bewegen, nachweisbar ist (andere Beispiele für falsche Selbstzuschreibungen objektiv external ausgelöstes Verhalten finden sich bei Nisbett & Wilson, 1977). Vor dem Hintergrund solcher Beobachtungen kann man leicht auf die Idee kommen, den Willen generell als Fehlwahrnehmung zu betrachten und als ernst zu nehmenden Forschungsgegenstand zu diskreditieren (Wegner & Wheatley, 1999), statt ihn den echten Verursachungsquellen des Verhaltens zuzurechnen oder ihn gar in seine funktionalen Bestandteile zu zerlegen.

Man kann die erwähnten Hinweise auf falsche Willenszuschreibungen aber auch differenzierter interpretieren: Selbst wenn man davon ausgeht, dass in den zitierten Untersuchungen nichtwillentliche, also »externale« Faktoren das beobachtete Verhalten veranlasst haben, wäre es vorschnell, die beobachteten Fälle zu generalisieren, so als ob gezeigt worden wäre, dass willentliche Prozesse nie verhaltenswirksam werden können. Wenn wir dagegen die Möglichkeit offen halten, dass Verhalten willentlich veranlasst werden kann, selbst wenn in den Experimenten von Wegner und Libet tatsächlich nichtwillentliche Handlungs-

veranlassung vorgeherrscht hätte, wie es die Autoren annehmen, rückt eine interessante weitere Möglichkeit ins Blickfeld: Könnte es sein, dass willentliche Prozesse auch dann wirksam sein können, wenn Menschen davon keine bewusste Erinnerung haben? Wenn es so etwas gibt wie eine übergeordnete Koordinierungsfunktion, die unser Denken, Fühlen und Handeln so aufeinander abstimmt, dass es für uns und andere konsistent, verstehbar und aufeinander abgestimmt erscheint, dann muss zumindest ein Teil dieser Koordination unbewusst ablaufen: Das sprachgebundene Bewusstsein ist mit seiner sequenziellen Verarbeitungscharakteristik hoffnungslos überfordert, um die vielen Dinge zu verarbeiten, die in einer komplexen Entscheidung berücksichtigt werden müssen (oft sogar innerhalb weniger Sekunden), ganz zu schweigen, von der Berücksichtigung der Gefühle und Bedürfnisse (eigene und fremde), die z. T. nicht einmal sprachlich oder sonst irgendwie bewusst ausgedrückt werden können. Vor dem Hintergrund solcher Überlegungen wurde der Vorschlag gemacht, »den« Willen zunächst in zwei verschiedene Modi zu unterteilen:

1. die bewusste, sprachnahe Selbstkontrolle, die sequenziell und analytisch arbeitet, und
2. die weitgehend unbewusste, nicht sprachpflichtige Selbstregulation, die die vielen zu berücksichtigenden und zu koordinierenden Informationen aus den internen Systemen (z. B. Gefühle, Überzeugungen, Werte, Bedürfnisse) und aus der (sozialen) Umwelt weitgehend simultan (parallel) verrechnet (Kuhl, 1996; Kuhl & Fuhrmann, 1998).

Empirische Hinweise dafür, dass z. B. die Abschirmung von Handlungsabsichten gegenüber Versuchsquellen durch unbewusste Prozesse vermittelt wird, liefern z. B. Experimente, in denen gezeigt wurde, dass Wörter, die sich auf die aktuelle Handlungsabsicht beziehen, die Verarbeitung von Wörtern hemmt, die sich auf eine Versuchsquelle beziehen, und zwar ohne dass diese Prozesse bewusst werden konnten (Fishbach, Friedman & Kruglanski, 2003). Viele Untersuchungen zeigen, dass die rechte (»unbewusste«) Hemisphäre besonders stark immer dann beteiligt ist, wenn selbstreferenzielle Urteile abgegeben (Keenan, Nelson, O'Connor & Pascual-Leone, 2001), selbstrelevante Gefühle aus gezeigten Gesichtern erkannt (Pizzagalli, Regard & Lehmann, 1999) und reguliert werden (Levesque et al., 2003).

- ! Es kann kaum noch bezweifelt werden, dass bewusste und unbewusste Selbst-Repräsentationen (z. B. bewusstes Ich oder Selbstkonzept vs. unbewusstes Selbstbild) unterschiedliche und eigenständige Auswirkungen auf das Verhalten haben (Greenwald & Banaji, 1995), so dass man entsprechend neben dem bewussten Willen, auch eine unbewusste Form des Willens annehmen muss.

#### Selbstregulation

Selbstregulation entspricht einer weitgehend unbewussten Form des Willens, die die integrative Intelligenz der Motive einschließt, aber über sie hinausgeht: Es werden bei der willentlichen Handlungssteuerung nicht nur die für eigene Bedürfnisse relevanten Erfahrungsnetzwerke berücksichtigt, sondern alle autobiografischen Erfahrungen, die zur Bildung eines kohärenten Selbstbildes beigetragen haben. Metaphorisch ausgedrückt kann die Selbstregulation als eine Art »innere Demokratie« bezeichnet werden: Viele, auch widersprüchliche »Stimmen« werden gehört,

z. B. eigene und fremde Gefühle, Einstellungen, Werte, und als Ergebnis dieser »Abstimmung« mit Stimmen aus dem Innern und aus dem äußeren sozialen Kontext wird eine Entscheidung getroffen, die von der »Regierung« dann auch umgesetzt wird, was durch verschiedene Maßnahmen gefördert werden kann, z. B. durch Überzeugungsarbeit, mit der auch widerstrebende Stimmen zur Unterstützung beschlossener Ziele bewegt werden sollen. Die Integration aller relevanten Erfahrungen ermöglicht eine große Flexibilität und Kreativität im Handeln. In diesem Punkt ist das Konzept der Selbstregulation dem Begriff des  **kreativen Willens**  bei Rank (1945) und dem Konzept einer »resilienten« Form der Selbststeuerung (Block & Block, 1980) vergleichbar, die sich bei Belastungen als enorm anpassungsfähig und flexibel erweist.

### Selbstkontrolle

Wenn der erwähnte Prozess der Einbindung »widerstrebender Stimmen«, dem auf der psychologischen Ebene die **Selbstmotivierung** entspricht, nicht funktioniert, kann es nützlich sein, dass eine 2. Form des Willens, also die Selbstkontrolle die Aufgabe der Zielverfolgung übernimmt: Immer wenn man sich aus guten Gründen für eine Handlung entschieden hat, der beim besten Willen nichts Angenehmes oder Positives abzugewinnen ist, würde ein Beharren auf dem Selbstregulationsmodus bedeuten, dass die Handlung nicht umgesetzt wird, weil sich die protestierenden Stimmen natürlich durchsetzen, solange »innere Demokratie« herrscht.

! Der Volitionsmodus der Selbstkontrolle funktioniert ganz anders als die Selbstregulation: Die Zielerreichung wird jetzt nicht mehr durch Einbindung möglichst vieler positiver Stimmen zur Unterstützung des Vorhabens angestrebt, sondern es werden alle Stimmen, die nicht unmittelbar hilfreich für die Zielerreichung sind, »stummschaltet«. Auf der psychologischen Ebene kommt diese »innere Diktatur« einer Unterdrückung des Selbst gleich: Das Selbst ist hier also nicht mehr Quelle, Urheber und Subjekt des Handelns, sondern das Objekt unterdrückender Maßnahmen, um zu verhindern, dass Ablenkendes die Umsetzung erschwert (Kuhl, 1996).

Motivationspsychologisch entspricht dieser Volitionsmodus der Diskrepanz zwischen bewussten Zielen und impliziten Motiven, d. h. dem Fall, dass Ziele »introjiziert« werden, die nicht zu dem vorherrschenden Motiv passen. Angesichts der offensichtlichen Nachteile einer dauerhaften Unterdrückung der »Selbstbeteiligung« an der Handlungssteuerung, die auch durchaus zu psychischen Erkrankungen führen kann (Baumann, Kaschel & Kuhl, 2005; Kuhl & Kaschel, 2004), übersieht man leicht die Vorteile: Selbstkontrolle ist die klassische Form des bewusst erlebbaren Willens, der viele Anpassungsleistungen ermöglicht, die innerhalb der liberaleren Variante der Selbststeuerung (d. h. der Selbstregulation) schwer zu realisieren sind. Empirisch bestätigt sind z. B. positive Effekte der Selbstkontrolle auf die Zielerreichung, besonders wenn sie unangenehme Aktivitäten erfordert (Gollwitzer & Brandstätter, 1997; Fuhrmann & Kuhl, 1998), und auf die Bereitschaft zu prosozialem Handeln, gerade dann, wenn dies das Zurückstellen eigener Präferenzen verlangt (Koole, Jager, Hofstee & van den Berg, 2001). Die Selbstkontrolle scheint mehr durch negativen als durch positiven Affekt unterstützt zu werden (Kochanska, Coy & Murray, 2001; Kuhl & Fuhrmann, 1998). Personen mit einer Präferenz für den Selbstkontrollmodus zeigen sogar Einbußen in der selbstregulatorischen Effizienz (Umsetzen

von Ernährungsvorsätzen), wenn man sie anleitet, sich durch positiven Affekt zu motivieren, z. B. sich für kleine Fortschritte mental zu belohnen statt sich für Fehler und Schwächen zu bestrafen (Fuhrmann & Kuhl, 1998). Dass Personen mit hoher Selbstkontrolle (induziert oder dispositionell) eine bessere Effizienz dadurch erzielen, dass sie sich durch negative Kognitionen und Emotionen motivieren (z. B. sich die aversiven Folgen vorstellen, wenn man eine Absicht nicht umsetzt), bedeutet aber nicht, dass sie nicht positiven Affekt erleben, wenn sie in der Selbstkontrolle erfolgreich waren. Im Gegenteil: Die Zufriedenheit von Versuchspersonen steigt sogar, wenn man eine für die Selbstkontrolle günstigen Zustand experimentell induziert (»prevention focus«) und anschließend Distraktoren einführt, die nur lästig sind, weil sie von der eigentlichen Aufgabe ablenken (Freitas, Liberman & Higgins, 2002).

Da die bewusste Form des Willens (d. h. die Selbstkontrolle) per definitionem dem bewussten Denken leichter zugänglich ist, nimmt es nicht Wunder, dass der Wille historisch fast immer auf diese Willensform reduziert wurde. Diese traditionelle Fassung des Willensbegriff findet sich heute beispielsweise in dem Vorschlag, die bewusste Handlungssteuerung für die Art der Selbstkontrolle zu reservieren (»imperativer Wille«) und die unbewusste Form der Handlungssteuerung mit dem Motivbegriff zu erklären (Sokolowski, 1997). Wenn man jedoch auf der Grundlage einer solchen Überlegung die motivgeleitete Form der Handlungssteuerung mit einigen zentralen Funktionsmerkmalen der Selbstregulation ausstattet, konvergiert dieser Ansatz mit der hier dargestellten Unterscheidung zwischen Selbstkontrolle und Selbstregulation.

### Zusammenfassung

Die Zufriedenheit mit und die Wirksamkeit von Selbststeuerung ist nicht bei einer Form der Selbststeuerung höher als bei der anderen: Es kommt auf die Passung zwischen der vorherrschenden Stimmung, den situativen Anforderungen und der induzierten bzw. dispositionell präferierten Form der Selbststeuerung an (d. h. Selbstkontrolle oder Selbstregulation).

Während die Selbstregulation besser zu positiver Stimmung passt (und dann auch besser funktioniert) und zu Situationen, in denen die eigene Wahlfreiheit betont wird (Baumann & Kuhl, 2004; Deci & Ryan, 2000), passt die Selbstkontrolle besser zu negativer Stimmung und funktioniert besser bei kontrollierenden Instruktionen (Baumann & Kuhl, 2004; Fuhrmann & Kuhl, 1998) und in Situationen, in denen Distraktoren oder Versuchsquellen unterdrückt werden müssen (Freitas, Liberman & Higgins, 2002).

Wenn Personen starken sozialen (normativen) Druck erleben, ist der Einfluss selbstregulatorischer Funktionen (wie Selbstbestimmung und umsetzungsförderliche Steuerung der Aufmerksamkeit, aber auch handlungsorientierte Stressbewältigungskompetenz) geringer, als wenn geringerer normativer Druck wahrgenommen wird (Marszal-Wisniewska, 2002; Orbell, 2003).

### 12.3.2 Progression vs. Regression: Stressabhängige Willens- und Selbsthemmung

Mit der Unterscheidung zwischen der integrativen und der disziplinierten Form der Selbststeuerung ist es nicht getan. Im Alltag begegnen uns immer wieder Situationen, in denen wir weniger leistungsfähig und »willensstark« zu sein scheinen, als wir es sonst sind. Das kommt besonders in Stresssituationen vor: Man verliert den Überblick über eine Situation, weiß u. U. nicht mehr, was man eigentlich möchte oder wie man sich entscheiden soll, oder man schafft es nicht, Dinge zu erledigen, die man sich fest vorgenommen hat, vielleicht sogar obwohl die Gelegenheit günstig wäre, das Beabsichtigte zu tun (Kuhl & Kaschel, 2004). Das letztgenannte Phänomen wird mit dem Begriff **Willenshemmung** beschrieben, weil die Umsetzung gewollter Handlungen erschwert ist. Der Verlust des Überblicks über eine Situation oder über die eigenen Präferenzen kommt einer **Selbsthemmung** gleich, weil die für eigene Entscheidungen und andere Leistungen des »Selbst« relevanten Informationen nicht mehr in dem gewohnten Umfang spürbar sind (reduzierter Selbstzugang). Die durch Stress ausgelöste Hemmung der Wahrnehmung und Umsetzung eigener Präferenzen und Absichten entspricht Freuds Regressionsbegriff: Die für einen gesunden Erwachsenen typischen rationalen Funktionen scheinen durch traumatische Erfahrungen und akuten Stress außer Kraft gesetzt zu sein, so dass das System auf einfache (»infantile«) Prozesse »regrediert«. Sehr viel elaborierter als bei Freud war die stressbedingte Hemmung von Selbststeuerungsfunktionen in Janets Begriff der **Psychasthenie** (»psychische Schwäche«) vorgedacht, das heute eine Renaissance erlebt (Bühler & Heim, 2002; Hoffmann, 1998).

❗ Praktisch bedeutet das Phänomen der stressabhängigen Willens- und Selbsthemmung, dass es nicht ausreicht, die Effizienz der Selbstregulation und der Selbstkontrolle zu messen. Das Ausmaß, in dem die selbstregulatorischen Kompetenzen auch unter Stress zur Verfügung stehen, muss separat gemessen werden. In faktorenanalytischen Untersuchungen sind Fragebogenskalen, die die Funktionskomponenten der Selbstregulation (z. B. Selbstmotivierung, Selbstberuhigung, Entscheidungskompetenz etc.) und der Selbstkontrolle (z. B. Impulskontrolle, Planen etc.) messen, oft orthogonal zu Skalen, die selbstregulatorische Kompetenzen unter Stress erfassen (Kuhl & Fuhrmann, 1998).

#### Neurobiologische Befunde zur Willenshemmung

Die stressbedingte Hemmung volitionaler und anderer hochinferenzierender Funktionen hängt von eigenständigen Prozessen ab und ist auch auf der neurobiologischen Ebene demonstriert worden. Dabei spielt offensichtlich die Stressempfindlichkeit des Hippokampus eine zentrale Rolle (Sapolsky, 1992): Bei übermäßigem Stress wird der Hippokampus gehemmt, so dass seine kognitiven und emotionalen Funktionen beeinträchtigt werden:

■ Die kognitiven Funktionen des Hippokampus lassen sich bei allen Verarbeitungsleistungen nachweisen, bei denen viele Informationen aus verschiedenen Quellen miteinander verbunden werden müssen (Sutherland & Rudy, 1989), also z. B. bei der räumlichen Orientierung (Meaney, Aitken, van Berkel, Bhatnagar & Sapolsky, 1988), beim Behalten und Erinnern autobiografischer Episoden (Kirschbaum, Wolf, Wippich & Hellhammer, 1996; Squire, 1992) und beim Wahrnehmen und Erinnern von Reizkonfigurationen (Metcalf & Jacobs, 1998).

■ Die emotionalen Funktionen des Hippokampus liegen zum einen in seinem hemmenden Einfluss auf die weitere Kortisol-Produktion (Sapolsky, 1992) und zum anderen in der Tatsache, dass er hemmende Einflüsse hochinferenzierender Prozesse des Großhirns auf elementare (subkortikale) Prozesse wie konditionierten Angstreaktionen vermittelt (Schmajuk & Buhusi, 1997), so dass z. B. Angstreaktionen in sicheren Umgebungen gehemmt werden können (z. B. wenn man keine Angst vor dem Löwen im Zoo hat, weil man weiß, dass er nicht aus seinem Käfig heraus kann).

Die Befundlage zur Neurobiologie der integrativen und affektregulierenden Funktionen des Hippokampus (Metcalf & Jacobs, 1998; Sapolsky, 1992; Schmajuk & Buhusi, 1997) setzt klare Randbedingungen für die psychologische Theoriebildung und liefert Erklärungen für zahlreiche Regressionsphänomene. Bei übermäßigem Stress leiden am meisten die »intelligenten« Funktionen und Systeme: Man kann nicht mehr so viele Informationen gleichzeitig beachten wie sonst, was sich in einer verringerten räumlichen Orientierungsleistung, in einem »Vergessen« erlebter Episoden (nicht aber der in ihnen »konditionierten« Affekte) und in einer Vernachlässigung ganzheitlicher Zusammenhänge (zu denen auch die Motive gezählt werden) zugunsten einer Fokussierung auf Einzelheiten äußern kann (z. B. gefällt einem buchstäblich die »Nase« eines Menschen nicht mehr oder man »vergisst« aufgrund einer einzigen Enttäuschung alle guten Erfahrungen, die man mit einem Menschen gemacht hat).

Selbst die verbleibenden hochinferenzierenden Erfahrungsbestände büßen ihren Einfluss auf elementare, oft früh in der Kindheit erworbene Elementarreaktionen ein (z. B. kann die Erfahrung, dass gegenwärtige Beziehungen nicht so bedrohlich sind wie die in der Kindheit erlebten, traumatische Früherfahrungen nicht neutralisieren). Die Diskrepanz zwischen Motiven und dem Verhalten einschließlich seiner unbewussten oder bewussten Auslöser (z. B. Gewohnheiten, Ziele, Introjekte) kann demnach als Spezialfall der stressabhängigen Regression betrachtet werden: Wenn unter akutem oder chronischem Stress der Einfluss hochinferenzierender Systeme abgeschaltet wird, merkt die betroffene Person buchstäblich gar nicht, dass ihre bewussten Ziele und ihr Verhalten gar nicht mehr mit den aus ihren umfassenderen Lebenserfahrungen abgeleiteten Strukturen übereinstimmt (z. B. mit den Motiven und dem Selbst).

Da die Verarbeitung ausgedehnter Erfahrungsnetzwerke offensichtlich besonders stark von der parallelen Verarbeitungsform der rechten Hemisphäre abhängig ist (Beeman et al., 1994; Rotenberg, 1993, 2004) und diese Hemisphäre im Unterschied zur »analytisch-verbalen« linken Hemisphäre stark mit der Wahrnehmung und Steuerung somatosensorischer und emotionaler Signale aus dem autonomen Nervensystem vernetzt ist (Dawson & Schell, 1982; Wittling, 1990), lässt sich theoretisch ableiten, dass Motivdiskrepanzen, die auf einer einseitigen Betonung (linkshemisphärischer) analytisch-verbal repräsentierter Ziele und deren Abkopplung von (rechtshemisphärischen) Motiven und anderen impliziten Selbstrepräsentationen beruhen, zu Störungen bei der Wahrnehmung und Bewältigung emotionaler Erfahrungen und zu entsprechenden Symptomen beitragen können. Diese Erwartung ist inzwischen empirisch bestätigt (Baumann, Kaschel & Kuhl, 2005; Kehr, 2004a).

Eine frappierende Anwendung der hemisphärenlateralisierten Zuordnung von selbstkongruenten Motiven und expliziten Zielen (einschließlich »Introjekten«) fand sich in Experimenten (Baumann, Kuhl & Kazén, 2004), in denen die Verwechslung

fremdinduzierter mit selbst gewählten Tätigkeiten (Selbstinfiltration) beseitigt werden konnte, wenn die Versuchsperson vorab 3 min lang einen Gummiball mit der linken Hand drückte (was die rechte Hemisphäre aktivieren soll). Auch die stressbedingte Willenshemmung, d. h. die Schwierigkeit, die zur Umsetzung eigener Ziele notwendige verhaltensbahnende Energie aufzubringen (»Selbstmotivierung«), kann nun theoretisch besser erklärt werden, wenn man berücksichtigt, dass auch verhaltensbahnende Energie ihre Grundlagen in autonomen emotionalen Prozessen und ihren neurochemischen Vermittlern wie dem dopaminergen System hat (Gray, 1982; Wise & Rompré, 1989).

## 12.4 Affektregulatorische Kompetenzen: Handlungs- vs. Lageorientierung

Die Erörterung der Willenshemmung und ihrer möglichen neurobiologischen Grundlagen (z. B. die stressbedingte Hemmung des Hippokampus) hat gezeigt: Ob die von einer Person entwickelten selbstregulatorischen Kompetenzen auch unter Stress (d. h. unter Belastung oder Bedrohung) zur Verfügung stehen, hängt von ihrer Fähigkeit ab, Affekte zu regulieren.

- ! Affektregulatorische Kompetenzen sind nicht nur wichtig, um sich vor unangenehmen und krankmachenden Affekten zu schützen, sondern auch um selbstregulatorische Funktionen und die mit ihnen verbundene »kognitive Maschinerie« in Gang zu halten.

### 12.4.1 Der Konstrukt Kern: Selbstregulation von Affekten

Das Konstrukt **Handlungs- vs. Lageorientierung** war eingeführt worden, um individuelle Unterschiede in der Affektkontrolle zu untersuchen (Kuhl, 1981, 1983). Im Unterschied zu klassischen Persönlichkeitsdispositionen wie Extraversion und Neurotizismus, bei denen die individuelle Sensibilität für positiven bzw. negativen Affekt im Vordergrund steht, also die Leichtigkeit mit der Affekte entstehen (Gray, 1982; Gupta & Nagpal, 1978), geht es bei der Lageorientierung um das ungewollte **Perseverieren** von Affekten, d. h. das Verharren in einer unerwünschten affektiven **Lage**, das sich z. B. als ungewolltes Grübeln über ein nicht mehr zu änderndes aversives Erlebnis (Lageorientierung nach Misserfolg: LOM) oder als Verharren in umsetzungshemmenden Auswirkungen von Unentschiedenheit, Zögern oder Energielosigkeit (prospektive Lageorientierung: LOP) äußern kann (Kuhl, 1983).

#### Beispiel

Einige Items aus dem »Fragebogen zur Messung von Handlungs- vs. Lageorientierung (HAKEMP-90)« dienen als Beispiel:

Ein Item zur Messung der prospektiven, entscheidungs- und umsetzungserleichternden Handlungsorientierung lautet:

- Wenn ich ein schwieriges Problem lösen muss, dann:
- lege ich meist sofort los
  - gehen mir zuerst andere Dinge durch den Kopf, bevor ich mich richtig an die Aufgabe heranmache.

Antwort a) wird als handlungsorientierte (HOP), Antwort b) als lageorientierte Antwort (LOP) verrechnet.



Ein Item zur Messung der misserfolgsorientierten, grübelrischen Form der Handlungsorientierung lautet:

- Wenn meine Arbeit als völlig unzureichend bezeichnet wird, dann:
- bin ich zuerst wie gelähmt
  - lasse ich mich davon nicht lange beirren.
- Antwort a) wird als lageorientierte (LOM), Antwort b) als handlungsorientierte (HOM) Antwort verrechnet.

Reliabilität und Validität der beiden Skalen (HOM und HOP) sind umfassend dokumentiert (Diefendorff, Hall, Lord & Streat, 2000; Kuhl, 1994; Kuhl & Beckmann, 1994). Trotz der Gemeinsamkeiten zwischen Handlungs-/Lageorientierung und Extraversion bzw. Neurotizismus, die sich in theoretisch erwarteten Korrelationen zwischen diesen Konstrukten niederschlagen, sind auch die Unterschiede empirisch dokumentiert: Im Unterschied zu Extraversion und Neurotizismus sagt Handlungsorientierung nicht konsistent die Stimmung zu Anfang einer Untersuchung voraus, wohl aber die **Stimmungsänderungen** im Verlauf der Untersuchung (Brunstein, 2001; Kuhl, 1998). Diese Effekte wie auch Indikatoren für die positive Auswirkung der Handlungsorientierung auf die Selbstregulation (z. B. Einhalten einer Diät) bleiben bestehen, wenn die dispositionelle Affektsensibilität (z. B. Neurotizismus: Brunstein, 2001) oder die punktuell erfasste Stimmung (Palfai, 2002) statistisch kontrolliert werden.

### Gegenregulation von negativem Affekt: Handlungsorientierung nach Misserfolg (HOM)

Die nach experimentell induzierter Hilflosigkeit (z. B. durch Konfrontation mit unlösbaren Aufgaben) beobachteten Leistungsdefizite (Hiroto & Seligman, 1975) sind entgegen der Theorie der »erlernten Hilflosigkeit« (Abramson, Teasdale & Seligman, 1978) nicht auf Motivationsverluste zurückzuführen, die durch die pauschale Generalisierung der erlebten Erschütterung der Erfolgsszuversicht verursacht sein sollen (Hiroto & Seligman, 1975), sondern auf die Unfähigkeit, mit dem durch den induzierten Kontrollverlust ausgelösten Affekt fertig zu werden: Die Messung der in der Theorie der erlernten Hilflosigkeit vermuteten, aber in den Hilflosigkeitsexperimenten der Seligman-Gruppe damals gar nicht gemessenen Ursache der beobachteten Leistungsdefizite (d. h. der Erfolgserwartung) zeigte, dass Versuchspersonen nach Konfrontation mit Kontrollverlust zwar ihre Erfolgserwartung bezüglich der unlösbaren Aufgabe senkten, dieses Erwartungsdefizit aber nicht auf eine neue Aufgabe generalisierten (Kuhl, 1981). Demnach kann eine generalisierte Senkung der Kontrollerwartung nicht die Ursache für die in der Misserfolgsbedingung beobachteten Leistungseinbußen sein. Trotzdem hatten Lageorientierte bei neuen, ganz anderen Aufgaben Leistungsdefizite, wenn bei der ersten Aufgabe Kontrollverlust (Misserfolg) eingetreten war.

Das Fragebogenmaß für misserfolgsbezogene Handlungsorientierung, das individuelle Unterschiede in der Affektregulation messen sollte, konnte die hilflosigkeitsbedingten Leistungsdefizite erklären: Nur Lageorientierte (LOM), die im Fragebogen angaben, in Situationen, in denen etwas Unangenehmes passiert war, schlecht von diesem aversiven Erlebnis und den diesbezüglichen Gedanken loszukommen, zeigten Leistungsdefizite. Für Handlungsorientierte (HOM) konnten die Hilflosigkeitsphänomene nicht repliziert werden, d. h. sie hatten nach Misserfolg keine

Leistungseinbußen (Brunstein & Olbrich, 1985; Kuhl, 1981; Kuhl & Weiß, 1994). Generalisierte Erwartungsdefizite kamen demnach als Ursache für die Leistungseinbußen der Lageorientierten nicht in Frage, weil Lageorientierte nach der Konfrontation mit einer unlösbaren Aufgabe in Bezug auf die andersartige Testaufgabe **keine** reduzierten Erfolgserwartungen äußerten. Weitere Untersuchungen bestätigten die affektregulatorischen Defizite als Ursache lageorientierten Grübelns (Kuhl & Baumann, 2000). Analoge Defizite sind bei lageorientierten Alkoholikern in besonders starker Ausprägung dokumentiert (Stuchlikova & Man, 1999). Lageorientierte Alkoholiker haben eine signifikant schlechtere Prognose, ihre Intentionen, alkoholbedingte Probleme zu vermeiden, umzusetzen (Palfai, McNally & Roy, 2002). Die Hypothese, dass das nicht kontrollierbare Grübeln der Lageorientierten (LOM) durch eine Hemmung des **impliziten Selbstsystems** bedingt ist, wurde durch rezente Befunde bestätigt (Koole, 2004). Lageorientierte (LOM) zeigten bei Konfrontation mit bedrohlichen Vorstellungen (Imagination einer angsteinflößenden Person aus der eigenen Biografie) eine mit einer Priming-Methode gemessene Zunahme der unterschweligen Aktivierung negativer selbstbezogener Kognitionen.

! Angesichts der Vielzahl der Befunde, die zeigen, dass das Selbst eine in der »Endbilanz« positive Bewertung der eigenen Person vermittelt (»self-positivity«; Koole, 2000), lässt die Zunahme negativer Bewertungen bei den Lageorientierten auf eine Hemmung des Selbstzugangs schließen, sobald sie mit bedrohlichen Situationen konfrontiert werden.

Das Loskommen von negativen Erlebnissen gelingt den Handlungsorientierten vermutlich deshalb besser als den Lageorientierten, weil sie schon in einer »vorbewussten« Phase der Informationsverarbeitung prüfen, ob eine neue Information potenziell bedrohlich ist und ob ihr **im momentanen Kontext** Beachtung geschenkt werden soll oder nicht. Diese Hypothese wurde durch ereigniskorrelierte Potenziale bestätigt, die zeigten, dass Handlungsorientierte (HOM) bereits 180 ms nach Konfrontation mit Wörtern, von denen einige an schmerzhaftere Lebensereignisse erinnerten, eine stärkere Aufmerksamkeitsreaktion für negativ

besetzte im Vergleich zu neutralen Wörtern zeigten (N180), während Lageorientierte zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht zwischen negativen und neutralen Wörtern differenzierten (Rosahl, Tennigkeit, Kuhl & Haschke, 1993). Man kann davon ausgehen, dass das frühzeitige »Verdrängen« von momentan nicht zum Kontext oder zur aktuellen Absicht passenden Informationen eine effizientere Bewältigung bewirkt als eine spätere Unterdrückung: Wenn das zu Unterdrückende bereits bewusst geworden ist, beanspruchen Unterdrückungsversuche begrenzte Verarbeitungskapazität und haben keinen dauerhaften Erfolg (Wegner, 1994).

### Gegenregulation der Hemmung positiven Affekts: Prospektive Handlungsorientierung (HOP)

In den Untersuchungen zur erlernten Hilflosigkeit war die affektregulatorische Inkompetenz als Ursache für die beobachteten Leistungsdefizite schon aufgrund des Inhalts der Fragebogenitems erkennbar (es wurde direkt nach dem Nichtloskommen können von negativen Gefühlen und diesbezüglichen Gedanken gefragt). Dagegen war der affektregulatorische Kern der prospektiven Handlungs- vs. Lageorientierung (HOP) weniger offensichtlich. Man konnte jedoch aufgrund der verhaltensbahnenden Wirkung von positivem Affekt (Gray, 1982) vermuten, dass das im Fragebogen von den prospektiv Lageorientierten berichtete Zögern in der Umsetzung von Absichten und das überlange Abwägen darauf beruhte, dass ihnen der verhaltensbahnende positive Affekt fehlte.

Der positive Affekt wird jedoch in dem Fragebogen nicht direkt angesprochen. Im folgenden Experiment von Beckmann und Kuhl (1984) ließen sich die vermuteten affektiven Begleiterscheinungen der lageorientierten Entscheidungs- und Handlungsschwäche indirekt nachweisen.

### Selbstmotivierung

In der in Abschn. 12.5 dargestellten PSI-Theorie wird die Selbstmotivierung von anderen Formen des Umgangs mit Affekten unterschieden: Im Unterschied zu Freuds Abwehrmechanismen und entsprechenden Bewältigungsstilen (Folkman & Lazarus,

#### Studie

#### Untersuchung zur Affektregulation bei Lage- vs. Handlungsorientierten

Warum ist negativer Affekt bewusst und im Fragebogen direkt abrufbar, während der handlungsbahnende positive Affekt bzw. seine Hemmung nicht immer direkt zugänglich ist? Heute ist dieser Unterschied zwischen der Messung negativen und (gehemmten) positiven Affekts theoretisch begründbar, so dass man erklären kann, warum es sinnvoll ist, negativen Affekt im Fragebogen direkt anzusprechen, positiven Affekt aber besser indirekt über seine Auswirkungen zu messen: Positiver Affekt ist im Unterschied zu negativem Affekt mehr mit der intuitiven als mit der bewussten, analytischen Informationsverarbeitung verbunden (► unten 1. Modulationsannahme der PSI-Theorie). Das bewusste Reflektieren über den positiven Affekt kann ihn demnach sogar reduzieren, während bewusstes Reflektieren über negativen Affekt gemäß der 2. Modulationsannahme denselben sogar intensiviert, weil negativer Affekt gemäß der 2. Modulationsannahme der PSI-Theorie affektreduzierende Mechanismen (Extensionsgedächtnis, EG) inhibiert. Das bedeutet natür-

lich nicht, dass Versuchspersonen keine Auskunft über positive Affekte geben können, sondern lediglich, dass allzu intensives Reflektieren über positive Stimmungen affektreduzierend wirken kann.

In dem Experiment von Beckmann und Kuhl beurteilten wohnungssuchende Versuchspersonen die Attraktivität verschiedener Mietwohnungen, zu denen sie alle relevanten Informationen erhielten. Als zu einem späteren Zeitpunkt die Attraktivität der Wohnungen noch einmal erfragt wurde, reagierten Lageorientierte ganz »objektiv«: Sie hatten keine neuen Informationen über die Wohnungen erhalten und gaben demnach fast die gleichen Einschätzungen ab wie beim ersten Mal. Dagegen schätzten die Handlungsorientierten die bei der ersten Messung favorisierte Wohnung als erheblich positiver ein, obwohl auch sie keine neuen Informationen über die Wohnungen erhalten hatten. Diese »Anreizschaukelung« wurde als Ergebnis eines Prozesses der Selbstmotivierung interpretiert, der das Beenden des Abwägens und die Umsetzung einer entsprechenden Entscheidung fördern sollte (Beckmann & Kuhl, 1984).

1988; Janke, Erdmann & Kallus, 1985; Krohne, 1996) wird die Selbstmotivierung der prospektiv Handlungsorientierten (HOP) ebenso wie die Selbstberuhigung der misserfolgskontingente Handlungsorientierten (HOM) auf die affektregulatorische Wirkung des **impliziten Selbst** zurückgeführt. Positiver Affekt beruht also nicht auf einer impulsiven Reaktion, etwa wie bei den so genannten Repressern, die angstausslösende Erfahrungen leugnen oder beschönigen (Byrne, 1961b; Krohne, 1996), sondern auf einer informierten, wenn auch weitgehend unbewussten Entscheidung eines Systems, das alle selbstrelevanten Informationen über die Bedeutung verschiedener Affekte berücksichtigt, bevor es festlegt, ob in dem momentanen Kontext ein Affekt zugelassen oder verändert werden soll. Diese Form der Affektregulation lässt sich auch auf die Regulation von negativem Affekt anwenden (HOM): Alltagspsychologisch geht es hier um eine Bewältigung durch »Hinsehen statt Wegschauen«. Diese Bewältigungsform ist durch die klassische Dichotomie von Verdrängung und Sensibilisierung gar nicht beschreibbar: Es geht um eine **adaptive** Form der Sensibilisierung, die sensible Wahrnehmung von Schmerz und Angst mit aktiver Bewältigung verbindet.

Empirisch schwer nachzuweisen ist der implizite Status dieser Form der Affektregulation. Noch schwieriger ist es zu zeigen, dass an dieser bei Handlungsorientierten postulierten Form der Affektregulation tatsächlich das »Selbst« beteiligt ist, das innerhalb der PSI-Theorie die Quelle des persönlichen Willens darstellt. Beide empirische Nachweise sind einem niederländischen Team im Bereich der Regulation von positivem Affekt gelungen (Koole & Jostmann, 2004).

Koole und Jostmann (2004) konnten folgendes zeigen:

- Prospektiv Handlungsorientierte (HOP) regulieren tatsächlich positiven Affekt herauf, selbst wenn man den positiven Affekt auf impliziter Ebene misst, (z. B. Reaktionszeiteinsparungen beim Entdecken freundlicher Gesichter in einem Umfeld von Gesichtern mit negativem Ausdruck).
- Diese Regulation kann wegen der geringen Reaktionszeitunterschiede bei den verwendeten Aufgaben (im Millisekundenbereich) nicht bewusst kontrolliert sein.
- Die Heraufregulierung des positiven Affekts wurde durch den Selbstzugang vermittelt, der durch die Schnelligkeit gemessen wurde, mit der selbstreferenzielle Fragen beantwortet werden konnten (z. B. »Beschreibt das folgende Wort Sie selbst?«).

Die Mediationsrolle des Selbstzugangs in der Teilstichprobe der Handlungsorientierten (HOP) ist in **Abb. 12.1** dargestellt: Der signifikante Zusammenhang zwischen der experimentellen Induktion von »Belastung« (»demand or pressure«) und dem Maß für implizite Heraufregulierung von positivem Affekt (**Abb. 12.1**: oberer Teil) wird signifikant abgesenkt, sobald die vermutete Vermittlungsvariable (d. h. der Selbstzugang) in das Regressionsmodell eingeführt wird (**Abb. 12.1**: unterer Teil). Wenn Selbstmotivierung buchstäblich aus dem Selbstsystem heraus generiert wird, dann müssten Menschen mit einem gut ausgebildeten Zugang zu ihrem Selbst (hohe **Selbstbestimmung**) sich auch im Alltag besser motivieren können und dadurch auch schwierigere Ziele mit Erfolg angehen können, ohne befürchten zu müssen, von solchen Zielen dauerhaft entmutigt zu werden. In der Tat gibt es empirische Bestätigungen für den Zusammenhang zwischen Selbstbestimmung und Selbstmotivierung (Kuhl, 2001, S. 613; Lee, Sheldon & Turban, 2003).

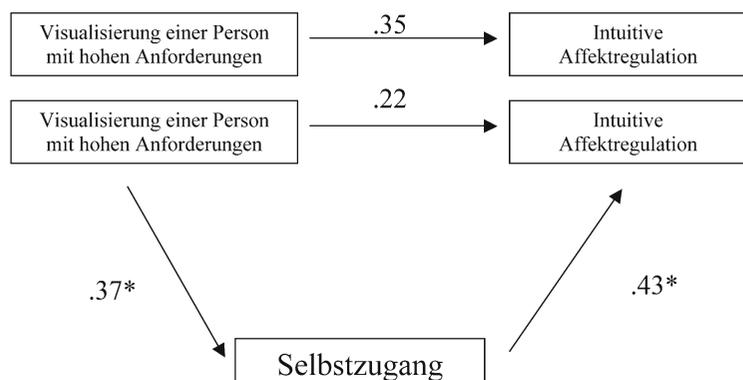
Dass das zögerliche Verhalten prospektiv Lageorientierter nicht auf einer allgemeinen Zögerlichkeit beruht, sondern mit dem Problem zusammenhängt, handlungsbahnende Energie aus dem Selbstsystem heraus zu rekrutieren, war auch von Dibbitt (1997) gezeigt worden (► folgende Studie).

#### 12.4.2 Auswirkungen von Handlungs- und Lageorientierung

Wie viele andere Konstrukte in der Persönlichkeitspsychologie wurde auch das Konstrukt Handlungs- vs. Lageorientierung durch eine Vielzahl von empirischen Beziehungen zu anderen Variablen validiert. Dabei bewährte sich die Entscheidung, die beiden Formen der Handlungsorientierung (d. h. HOP und HOM) nicht zusammenzufassen, was aufgrund der signifikanten Korrelationen und der Steigerung der internen Konsistenz der zusammengefassten Skala durchaus begründbar gewesen wäre (Kuhl, 1994). Die Befundlage zu diesem Konstrukt kann heute als Beispiel für die Machbarkeit und den Nutzen eines **dissoziationsorientierten Ansatzes** angesehen werden. Dieser Ansatz verzichtet auf vor-schnelle »Vereinfachungen« durch Aggregieren korrelierender oder auf einem gemeinsamen Faktor ladender Variablen und prüft, ob sich evtl. Unterschiede zwischen den Variablen in den Beziehungen zu anderen Variablen aufzeigen lassen (was oft erst in besonderen, experimentell hergestellten Situationen gelingt).

**Abb. 12.1.** Der Einfluss einer imaginierten Person, die hohe Anforderungen stellt, auf ein Maß für die unbewusste (intuitive) Affektregulation wird bei Handlungsorientierten (HOP) durch den Selbstzugang vermittelt, der durch die Reaktionszeiten bei selbstreferenziellen Urteilen gemessen wurde; bei Lageorientierten trat der dargestellte Effekt nicht auf. (Nach Koole & Jostmann, 2004)

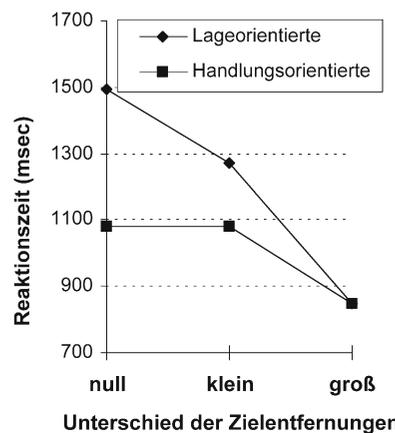
#### Handlungsorientierte Versuchspersonen (HOP)



## Studie

**Studie zur Selbstmotivierung bei Lage- vs. Handlungsorientierten**

Bei der Untersuchung von Dibbelt (1997) musste die Versuchsperson einen Cursor mithilfe der Cursortasten innerhalb eines Koordinatennetzes von einem markierten Ausgangsknoten auf einen Zielknoten hinbewegen. Sobald während der Zielannäherung ein neues Ziel auftauchte, sollte die Versuchsperson die Richtung auf dieses Ziel hin wechseln, falls es näher war als der Abstand zum ursprünglichen Ziel. Andernfalls sollte die Richtung beibehalten werden. Lageorientierte zeigten keine generelle Erhöhung der Reaktionszeit, wenn die Richtung gewechselt werden musste. Die Erhöhung der Reaktionszeit beim Richtungswechsel trat jedoch in Durchgängen auf, in denen der Abstand zum neuen gleich groß wie der zum alten Ziel war (Distanz zwischen den Zielen ist null in **Abb. 12.2**). Hier musste die Versuchsperson »selbst« entscheiden, in welche Richtung es weitergehen sollte, da ein externer Hinweis für diese Entscheidung nicht vorhanden war (s. Kuhl, 2001, S. 219). Die auf die »Selbststeuerungsbedingung« beschränkte Verzögerung der Reaktionszeit beim Richtungswechsel trat allerdings nur in einer Bedingung auf, in der vorab eine unerledigte Absicht induziert worden war (z. B. »Können Sie mich am Ende des Versuchs daran erinnern, die Daten abzuspeichern«). Diese Befunde (**Abb. 12.2**) sind in voller Übereinstimmung mit der Annahme, dass positiver Affekt generiert werden muss, um eine Absicht umzusetzen: Belastet man das »Absichtsgedächtnis«, so entsteht eine Hemmung positiven Affekts, die Lageorientierte nicht gegenregulieren können (vgl. Koole & Jostmann, 2004). Diese perseverierende Hemmung wirkt sich nur auf »Selbstgewolltes« aus, weil bei Aktivitäten, die aus dem Selbst gesteuert

**Induktion einer unerledigten Absicht**

**Abb. 12.2.** Verlängerte Reaktionszeiten bei einer Verhaltensänderung bei prospektiv Lageorientierten (LOP) nach Induktion einer unerledigten Absicht. (Nach Dibbelt, 1997)

werden sollen, auch die Energie aus dem Selbst kommen muss. Die erwähnte Mediationsanalyse von Koole und Jostmann (2004) hatte gezeigt, dass die Wiederherstellung des positiven Affekts bei Handlungsorientierten gerade diesen funktionalen Ort betrifft: Die Wiederherstellung von positivem Affekt bei Belastung mit einer schwierigen »Aufgabe« verschwand, sobald man den Selbstzugang statistisch ausschaltete.

Der klassische **Aggregationsansatz**, der meist mithilfe der Faktorenanalyse umgesetzt wird, vernachlässigt die dissoziationsorientierte Exploration der Beziehungen zu Drittvariablen immer dann, wenn er allzu einseitig auf die Dichotomie zwischen »konvergenter« und »diskriminanter« Validität rekurriert (Campbell & Fiske, 1959). Diese Dichotomie übersieht leicht den Fall, dass zwei Variablen signifikant, sogar hoch miteinander korrelieren können, und doch nicht dasselbe Konstrukt messen, was oft zunächst nur theoretisch einsehbar ist, und empirisch z. B. dadurch nachweisbar wird, dass die korrelierenden Variablen unter theoretisch erwarteten Bedingungen divergierende Beziehungen zu Drittvariablen aufweisen.

Die Korrelation zwischen prospektiver und misserfolgsbezogener Handlungsorientierung ist in der Regel signifikant und bewegt sich zwischen  $r = .30$  und  $.60$  (Kuhl & Beckmann, 1994a), was zuweilen sogar dazu führt, dass beide Variablen auf demselben Faktor laden (z. B. Kuhl & Goschke, 1994, S. 140). Trotzdem gibt es eine Reihe von Verhaltenskorrelaten, die ausschließlich mit der prospektiven Handlungsorientierung replizierbar sind: Prospektiv Lageorientierte (LOP) zögern im Experiment, einen angebotenen Wechsel zu einer subjektiv attraktiveren Tätigkeit umzusetzen (manifeste Alienation: Kuhl & Beckmann, 1994b) und scheinen unerledigte Absichten im Gedächtnis selbst dann noch aufrechtzuerhalten, wenn sie momentan keine Gelegenheit haben, die Absicht umzusetzen. Diese erhöhte **Zielvergegenwärtigung** der Lageorientierten ist aus beobachteten Reaktionszeitverkürzungen beim Wiedererkennen von Wörtern er-

schließbar, die sich auf zuvor gebildete Absichten beziehen (Goschke & Kuhl, 1993). Das häufige Denken an zu erledigende Absichten scheint aber paradoxerweise die Ausführung eher zu behindern:

- Lageorientierung (LOP) korreliert mit dem Aufschieben von unerledigten Absichten (»procrastination«: Beswick & Mann, 1994; Blunt & Pychyl, 1998; Fuhrmann & Kuhl, 1998; Kuhl & Fuhrmann, 1998; Kuhl & Goschke, 1994, S. 141).
- Während der Entscheidungsbildung benötigen prospektiv Lageorientierte mehr Zeit als Handlungsorientierte, besonders bei subjektiv unwichtigen Alternativen.
- Sie beachten trotz der erhöhten Entscheidungszeiten weniger Informationen.
- Sie sind sich ihrer Entscheidungen weniger sicher (Stiensmeier-Pelster, 1994).
- Sie generieren komplexere Entscheidungskontexte (Jungermann, Pfister & May, 1994).
- Es gelingt Lageorientierten nicht so gut wie den Handlungsorientierten, die Anzahl der Entscheidungsalternativen im Verlauf des Entscheidungsprozesses zu reduzieren (Niederberger, Engemann & Radtke, 1987).

**Auswirkungen der prospektiven Form der Handlungsorientierung (HOP)**

Das angesichts der starken Aktivierung von unerledigten Absichten paradoxe Nichtausführen beabsichtigter Handlungen (Beswick & Mann, 1994; Blunt & Pychyl, 1998; Goschke & Kuhl,

1994) lässt sich damit erklären, dass die Bildung einer Absicht (d. h. das Laden in ein entsprechendes »Intentionsgedächtnis«) zunächst zu einer Hemmung der ausführungsteuernden Funktionen führt (Abschn. 12.5.2 zur intuitiven Verhaltenssteuerung in der PSI-Theorie): Dieser Antagonismus zwischen Intentionbildung und Ausführungssteuerung ist normalerweise nützlich, weil er vorschnelles Handeln verhindert. Bewusste Absichten bildet man sinnvollerweise dann, wenn die Ausführung nicht sinnvoll oder noch nicht möglich ist (z. B. weil Schwierigkeiten überwunden und Lösungswege gefunden werden müssen). Die Abkopplung des Intentionsgedächtnisses von der Ausführungssteuerung muss dann, wenn die Ausführung ansteht (z. B. wenn eine Handlungsmöglichkeit erkannt wird), durch das Generieren von positivem Affekt aufgehoben werden (Kuhl & Kazén, 1999).

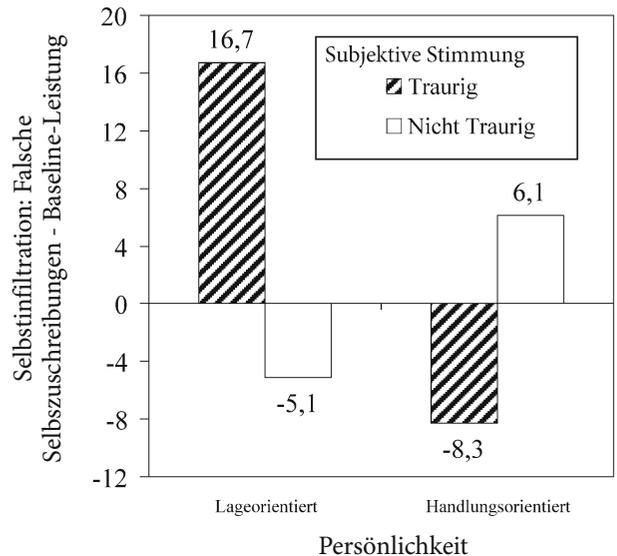
! Die Willensbahnung durch Selbstmotivierung gelingt den prospektiv Lageorientierten schlechter als Handlungsorientierten (Beckmann & Kuhl, 1984; Koole & Jostmann, 2004). Dadurch ist das Paradox erklärbar, dass Lageorientierte trotz des gesteigerten Aufrechterhaltens unerledigter Absichten im Intentionsgedächtnis (Goschke & Kuhl, 1993) weniger von ihren Absichten umsetzen.

In den erwähnten Untersuchungen von Dibbelt (1997) war sogar direkt demonstriert worden, dass Lageorientierte erst dann Umsetzungsschwierigkeiten haben, wenn sie aufgefordert wurden ihr Intentionsgedächtnis zu belasten **und** auch nur bei Handlungen, die aus dem Selbst heraus initiiert werden mussten, weil externe Auslöser fehlten. Diese Befunde legen nahe, dass die Beeinträchtigung der Ausführung »eigener«, d. h. aus dem Selbstsystem gebildeter Absichten (Willenshemmung), die Empfänglichkeit für äußere Einflüsse auf das eigene Verhalten erhöhen. In der Tat gibt es starke Zusammenhänge zwischen der Neigung, sich von fremden Erwartungen leiten zu lassen (**Introjektionsneigung** und **Fremdsteuerung**) und prospektiver Lageorientierung (Kuhl & Fuhrmann, 1998).

Diese Phänomene sollten nach den dargestellten theoretischen Überlegungen mehr mit der Regulation von positivem als mit der Regulation von negativem Affekt zusammenhängen. Die aggregationsorientierte Faktorenlogik würde ebenso wie die traditionelle Konfundierung positiver und negativer Affekte als Gegenpole einer gemeinsamen bipolaren Dimension (Russel & Carroll, 1999; Wundt, 1896) erwarten lassen, dass alle zitierten Befunde auch mit Variablen replizierbar sind, die mit negativem Affekt assoziiert sind (z. B. LOM). In den zitierten Untersuchungen ließen sich Variablen wie Zielvergegenwärtigung, Aufschieben der Umsetzung, überkomplexe und zögerliche Entscheidungsbildung jedoch nicht mit der misserfolgsbezogenen Form der Lageorientierung (LOM) replizieren.

### Auswirkungen der misserfolgsbezogenen Handlungsorientierung (HOM)

Die Verhaltenskorrelate der grüblerischen Variante der Lageorientierung (LOM) unterscheiden sich von den bis hierher erwähnten Variablen. Misserfolgsbezogen Lageorientierte neigen wie erwartet zu der unkontrollierbaren, intentionswidrigen (weil aufgabenirrelevanten) Form von Grübeln (Kuhl & Baumann, 2000), ebenso wie zu erhöhter Inkonsistenz in der Beurteilung eigener Präferenzen und zu indifferenten Reaktionszeiten bei der Entscheidung zwischen verschiedenen attraktiven Alternativen (latente Alienation: Guevara, 1994; Kuhl & Beckmann, 1994b). Wie aus **Abb. 12.3** hervorgeht verwechseln Lageorientierte



**Abb. 12.3.** Ergebnisse zur Selbstinfiltration: Misserfolgsbezogen Lageorientierte (LOM) verwechseln in trauriger Stimmung fremde mit eigenen Wünschen (Baumann & Kuhl, 2003)

vom grüblerischen Typus oft eigene mit fremden Wünschen, besonders in negativer Stimmung und wenn es sich um unangenehme Tätigkeiten handelt (**Selbstinfiltration**: Kuhl & Kazén, 1994; Selbstinfiltration in **Abb. 12.3** meint die Anzahl falscher Selbstzuschreibungen von Tätigkeiten, die durch eine andere Person gewünscht waren minus Anzahl der Selbstzuschreibung in einer Baseline-Bedingung, d. h. bei Tätigkeiten, die man weder selbst noch von einem Fremden aufgetragen bekommen hatte; ► auch folgende Studie).

Die Befunde zu den Validierungskorrelaten der misserfolgsbezogenen Lageorientierung (LOM) konnten in den zitierten Untersuchungen nicht mit dem Kennwert für prospektive Lageorientierung repliziert werden, wie es aus der Sicht eines aggregationsorientierten Ansatzes und der eindimensionalen Theorie positiver und negativer Emotionen zu erwarten wäre. Trotzdem war es auch hier eine theoretische Herausforderung, die gesamte Befundlage durch einen möglichst einfachen Funktionsmechanismus zu erklären. Warum treten z. B. unkontrollierbares Grübeln und Verwechseln eigener mit fremden Wünschen (Selbstinfiltration) bei denselben Personen (Lageorientierten vom grüblerischen Typus) unter denselben Bedingungen auf? Gibt es einen gemeinsamen Mechanismus, der Grübeln, Selbstinfiltration und Entfremdung (z. B. die nicht konsistente Beurteilung eigener Präferenzen) verursacht?

Ein solcher Mechanismus wird in der PSI-Theorie beschrieben (Abschn. 12.5). Bereits an dieser Stelle kann das Argument skizziert werden: Die bei den Lageorientierten vom grüblerischen Typus beobachteten Verhaltensphänomene lassen sich mit dem bei negativem Affekt behinderten **Selbstzugang** erklären. Unkontrollierbares Grübeln entsteht demnach bei gehemmtem Selbstzugang, weil ohne diesen Zugang die Person buchstäblich nicht weiß, was sie will: Ohne eine zumindest implizit aktivierte Repräsentation des Gewollten (z. B. der Aktivitäten, die zur momentanen Aufgabe bzw. zu den momentan aktivierten Selbstrepräsentationen passen) ist es nicht möglich, **ungewollte** Gedanken oder Gefühle überhaupt zu identifizieren, geschweige

## Studie

**Operationalisierung des Selbstinfiltrationseffekts**

Selbstinfiltration wird durch die falsche Selbstzuschreibung fremder Instruktionen oder Empfehlungen operationalisiert: In einem simulierten Arbeitstag eines Sachbearbeiters wählen die Versuchspersonen zunächst einige Aktivitäten aus, die sie anschließend ausführen sollen. Dann werden ihnen von der Versuchsleiterin, die die Vorgesetzte spielt, einige Aktivitäten empfohlen oder aufgetragen. Später erscheint ein unerwarteter Gedächtnistest, bei dem für jede Aktivität angegeben werden soll, ob man sie selbst gewählt hatte oder ob sie aufgetragen worden war (oder keines von beidem). Lageorientierte (LOM) machen hier gehäuft den Fehler, dass sie fremde Aufträge als

selbst gewählt erinnern. Diese Form der internalisierten Fremdsteuerung ist den Akteuren offensichtlich nicht immer bewusst (fehlinformierte Introjektion): das Selbst scheint von fremden Wünschen und Erwartungen infiltriert zu werden. Dieser Selbstinfiltrationseffekt tritt besonders in Verbindung mit negativem Affekt auf (Abb. 12.3), also z. B., wenn es sich um unattraktive Tätigkeiten handelt oder wenn vorab eine negative Stimmung induziert wird (Baumann & Kuhl, 2003; Kazén, Baumann & Kuhl, 2003). In diesen Untersuchungen zeigten sich auch immer wieder Hinweise, dass das mit der Lageorientierung verbundene Grübeln über ungewollte (weil aufgabenirrelevante) Inhalte signifikant mit dem Kennwert für Selbstinfiltration korrelierte.

denn herauszufiltern und zu neutralisieren. Der mangelnde Selbstzugang erklärt auch das Verwechseln eigener und fremder Wünsche (Selbstinfiltration) sowie die beobachteten Inkonsistenzen bei dem Auftrag, wiederholt die eigenen Präferenzen zu beurteilen (Entfremdung).

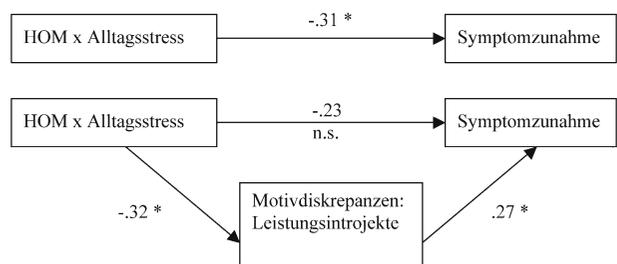
**Neurobiologische Grundlagen des Zusammenhangs zwischen Selbstwahrnehmung und Affektregulation**

Der präfrontale Bereich der rechten Hemisphäre unterstützt

- Selbstrepräsentationen, die z. B. durch selbstreferenzielle Aufgaben (»Beschreibt das gezeigte Wort Sie selbst«?) eingehen (Craik et al., 1999; Keenan et al., 2001),
- die emotionalen Reaktionen des »autonomen« Nervensystems, die bei linkshemisphärischer Verarbeitung emotionaler Informationen deutlich schwächer ausfallen (Dawson & Schell, 1982; Wheeler, Stuss & Tulving, 1997; Wittling, 1990),
- ist direkt an der Herabregulierung von negativem Affekt beteiligt, d. h. die rechte Hemisphäre ist stärker als die linke aktiviert, wenn man Versuchspersonen auffordert, den aufkommenden negativen Affekt herabzuregulieren (Levesque et al., 2003).

- ❗ Nimmt man alle diese Funktionen zusammen, wird funktionsanalytisch erklärbar, warum Lageorientierung (LOM) das Risiko psychischer Symptombildung erhöht (Baumann, Kaschel & Kuhl, 2005; Hautzinger, 1994; Kuhl & Kazén, 2004), während misserfolgsbezogene Handlungsorientierung nicht nur vor stressbedingten Symptomen schützt, sondern auch die berufliche Leistungsfähigkeit aufrechterhält (Kuhl & Kazén, 2004).

In Abb. 12.4 werden Befunde aus einer Mediationsanalyse gezeigt, die in einer Stichprobe von Patienten durchgeführt wurden, die an verschiedenen psychischen Symptomen (z. B. Depressionen, Ängste, Essstörungen) litten: Der signifikante **Schutz** vor Symptomverschlimmerung (erkennbar an dem negativen Regressionskoeffizienten), der auf die Wechselwirkung zwischen Handlungsorientierung und Alltagsstress (HOM×Stress) zurückzuführen war ( $-.31^*$ ), sank signifikant ab (d. h. auf  $-.23$ ), sobald Motivdiskrepanzen mit in das Regressionsmodell aufgenommen wurden. Das bedeutet, dass Handlungsorientierung dadurch die Verschlimmerung von Symptomen verhindert, dass sie Motivdiskrepanzen beseitigt (d. h. hier: das Verfolgen von bewussten Leistungszielen – Introjekten –, die nicht durch ein entsprechendes Motiv und die mit ihm verbundenen Bedürfnisse unterstützt werden). Prospektive Handlungsorientierung (HOP) hatte keine vergleichbare Schutzfunktion. Sie war aber (im Unterschied



❗ **Abb. 12.4.** Handlungsorientierung nach Misserfolg schützt bei starkem Alltagsstress (HOM×Alltagsstress) Patienten vor einer Symptomverschlimmerung (Symptomzunahme vom 1. zum 2. Messzeitpunkt). Die Motivdiskrepanz ist Mediator der Beziehung zwischen HOM×Alltagsstress und der Symptomzunahme. (Nach Baumann, Kaschel & Kuhl, 2005)

zur HOM) relevant zur Vorhersage des allgemeinen Wohlbefindens.

In einer anderen Untersuchung kompensierte eine hohe misserfolgsbezogene Handlungsorientierung die Reduktion des Jahresumsatzes von Versicherungsvertretern, die nicht den für den Verkaufserfolg nützlichen Persönlichkeitsstil hatten (d. h. einen histrionischen Stil, der durch hohe Suggestionskraft und emotionale Ansteckung charakterisiert ist). Handlungsorientierte überzeugen offensichtlich nicht in erster Linie durch emotionale Suggestion (»impression management«), sondern durch nachvollziehbare Argumente, mit denen sie sich selbst identifizieren können (Kuhl & Kazén, 2004).

Wie neuere Untersuchungen zeigen, lässt sich der stressresistente Selbstzugang der Handlungsorientierten auch durch einen **objektiven** Index operationalisieren, der **autonoetische Interferenz** genannt wird: Wenn den Versuchspersonen in dem Selbstinfiltrationsexperiment diejenigen unattraktiven Tätigkeiten gezeigt werden, die sie selbst gewählt hatten (z. B. weil nur unattraktive Alternativen zur Wahl standen), haben Handlungsorientierte verlängerte Reaktionszeiten (Kazén, Baumann & Kuhl, 2003). Wenn bei Lageorientierten der nicht herabregulierbare negative Affekt die Selbstwahrnehmung beeinträchtigt, bemerken sie in negativer Stimmung den Widerspruch zwischen zwei inkompatiblen Informationen aus dem Selbstsystem nicht (d. h. dass es eine unattraktive Tätigkeit ist und dass sie sie selbst gewählt haben), weil sie gar keinen Selbstzugang haben. So lässt sich erklären, dass Lageorientierte bei Erinnerungen, die aus der Sicht des Selbst stützig machen müssten (etwas Unattraktives selbst gewählt zu haben), keine verlängerten Reaktionszeiten

haben, wenn sie entscheiden müssen, ob sie die betreffende Aktivität selbst gewählt haben.

## 12.5 Affektmodulierte Interaktionen persönlichkeitsrelevanter Systeme (PSI-Theorie)

Die vorangegangene Darstellung der Befunde zur stressbedingten Regression im Sinne einer Hemmung des Willens (beeinträchtigt Ausführen von Intentionen) und des Selbstzugangs (z. B. mangelnde Berücksichtigung von Motiven bei der Zielbildung) verweisen auf den Einfluss von Emotionen auf die Effizienz hochinferenter (»intelligenter«) psychischer Systeme:

- ! Übermäßiger Stress und der mit ihm verbundene negative Affekt hemmt besonders die ganzheitlichen Verarbeitungsleistungen, während positiver Affekt für die Verhaltensbahnung wichtig ist.

Diese Erkenntnisse sind aber nicht ohne weiteres in Motivations-theorien integrierbar, weil diese Theorien (wie Persönlichkeitstheorien überhaupt) keine ausgearbeiteten Architekturen psychischer Funktionen oder Verarbeitungssysteme haben.

Die einzige nennenswerte Ausnahme ist Jungs Persönlichkeitstheorie, die die antagonistischen Verarbeitungsformen des analytischen Denkens und ganzheitlichen Fühlens einerseits und des wahrnehmungsfernen Intuierens und wahrnehmungsnahen Empfindens andererseits unterschied und zur Grundlage einer kognitiven Typologie machte. Jungs kognitive Typologie grenzte sich von traditionellen affektiven Typologien (Hippokrates, Galen) ab, deren inzwischen faktorenanalytisch begründete Grundkonzepte auch heute noch die Persönlichkeitspsychologie beherrschen (Eysenck, 1990; McCrae & Costa, 1987). Allerdings gab es auch bei Jung gerade wegen der Abgrenzung gegenüber affektiven Typologien keine Berücksichtigung der modulativen Wirkung von Affekten auf kognitive Verarbeitungsstile. Darüber hinaus können Jungs vier kognitive Funktionen auch deshalb nicht als Grundlage für eine motivationspsychologisch relevante Architektur des Geistes dienen, weil er motivations- und handlungstheoretische Konzepte nicht ausgearbeitet hatte, wie er selbstkritisch am Ende seines typologischen Hauptwerks anmerkte (Jung, 1936/1990). Dieselben Einschränkungen gelten auch für moderne, empirisch fundierte Ansätze, ganzheitliche und analytische Formen der Informationsverarbeitung in der Persönlichkeitspsychologie wiederzubeleben (Epstein, Pacini, Denes-Raj & Heier, 1996).

### 12.5.1 Psychische Makrosysteme

Die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie) ist ein Versuch, die funktionsanalytische Lücke in der Motivationstheorie zu schließen. Ausgangspunkt dieser Theorie ist die Annahme, dass zur Beantwortung der in den vorigen Abschnitten erörterten motivationspsychologischen Fragen die in den bisherigen persönlichkeits- und kognitionspsychologischen Ansätzen postulierten Funktionen und Systeme (Anderson, 1983) nicht ausreichen (z. B. Jungs Hauptfunktionen der Persönlichkeit bzw. das kognitionspsychologische Kurzzeit- vs. Langzeitgedächtnis und die exekutiven Funktionen wie das zentrale, aufmerksamkeitsbasierte Überwachungssystem: Norman & Shallice,

1986). In der Motivationspsychologie geht es um die Bildung von bedürfnis- und handlungsrelevanten Aspekten der persönlichen Erfahrung, die ihren Niederschlag in Motiven und anderen Komponenten eines impliziten Selbstsystems finden. Es geht weiterhin um die Übereinstimmung konkreter Ziele und Handlungen mit solchen Motiven (Selbstkongruenz) sowie um die Umsetzung von Handlungszielen und Erledigung entsprechender Absichten (»Willensbahnung«).

- ! In der PSI-Theorie wird die **Willensbahnung** von der Interaktion eines **intuitiven Verhaltenssteuerungssystems** (IVS) mit einem System abhängig gemacht, das schwierige Absichten (d. h. Intentionen, die nicht sofort umgesetzt werden können oder sollen) in einem speziellen Gedächtnissystem aufrechterhält, damit sie nicht aus den Augen verloren oder von konkurrierenden Handlungstendenzen verdrängt werden. Dieses **Intentionsgedächtnis** (IG) unterscheidet sich von dem kognitionspsychologischen Konstrukt eines Kurzzeit- oder Arbeitsgedächtnisses (Baddeley, 1986) v. a. darin, dass es nicht sensorische, sondern handlungsbezogene Informationen speichert und dass es eine Hemmungskomponente besitzt, die dafür sorgt, dass die voreilige Ausführung beabsichtigter Handlungen verhindert wird (Kuhl & Kazén, 1999).

Messbar ist das Ausmaß, in dem eine Handlungsabsicht im Intentionsgedächtnis aktiviert ist dadurch, dass Wörter, die sich auf unerledigte Absichten beziehen; schneller wiedererkannt werden als neutrale Wörter (Goschke & Kuhl, 1993). Inzwischen wurden weitere Methoden entwickelt, so dass das Persistieren von Intentionen auf unterschiedliche Weise operationalisiert werden kann (Förster & Liberman, 2002; Koole, Smeets, van Knippenberg & Dijksterhuis, 1999; Shah, Friedman & Kruglanski, 2002). Die Aktivierung der intuitiven Verhaltenssteuerung ist experimentell durch Vorstellungen induzierbar, die sich auf das Wo, Wann und Wie der Ausführung beziehen (Armor & Taylor, 2003; Gollwitzer, 1999; Svenson, Oestergren, Merlo & Rastam, 2002). In diesen Untersuchungen wird die Ausführung von Intentionen durch induzierte »Implementierungsvorstellungen« gefördert. In der sozialen Interaktion dominiert die intuitive Verhaltenssteuerung von Geburt an (Meltzoff & Moore, 1994; Papoušek & Papoušek, 1987) bis ins Erwachsenenalter (Chartrand & Bargh, 1999).

Der Selbstzugang und die von ihm abhängige **Selbstentwicklung** (einschließlich der Motiventwicklung) wird von der Interaktion zwischen einem **Objekterkennungssystem** (OES) und einem hochinferenten Selbstsystem abhängig gemacht, das wegen seiner großen Ausdehnung ein parallel arbeitendes Gedächtnissystem erfordert, das eine immense Anzahl von Erfahrungen integriert. Dieses **Extensionsgedächtnis** (EG) kann in seiner enormen Ausdehnung nur implizit »gefühl« werden, aber nicht vollständig bewusst gemacht werden (deshalb kann es durchaus als eine Weiterentwicklung der Funktion des Fühlens in Jungs Theorie betrachtet werden). Aufgrund seiner parallelen Netzwerkstruktur, die auf einer hohen Integrationsebene angesiedelt ist, eignet sich das Extensionsgedächtnis für die Repräsentationen von Personen, die als die komplexeste Herausforderung für die vier Erkenntnissysteme betrachtet werden können. Dazu gehört auch die eigene Person, also das Selbst, das durch viele Bezüge zu internen Prozessen (z. B. Bedürfnissen, Gefühlen, Werten, Identität), aber auch durch vielfache Bezüge zu anderen Personen repräsentiert ist (Andersen & Chen, 2002).

Das Objekterkennungssystem liefert den Input, der für das Wachstum des EG und der in ihm gespeicherten Motive wie auch

anderer Selbstanteile notwendig ist: »Objekte« sind nicht nur Gegenstände der visuellen Wahrnehmungswelt, sondern alle Verarbeitungsprodukte, die als Einheit aus ihrem Kontext herausgelöst werden, und deshalb auch in wechselnden Kontexten wiedererkannt und benannt werden können. Demnach können auch Gefühle als Objekte repräsentiert werden, müssen dann aber von den »Emotionen« unterschieden werden, aus denen sie abstrahiert sind.

### Definition

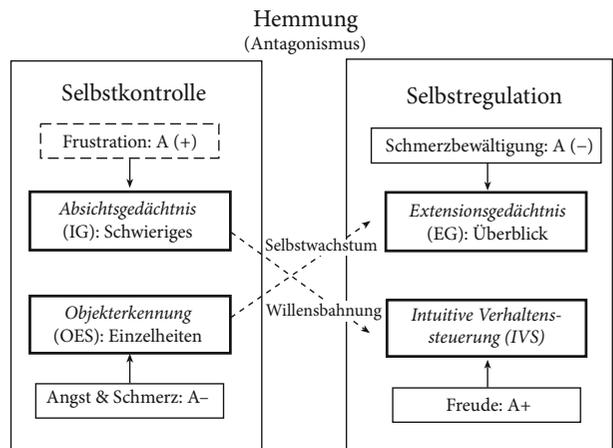
Emotionen werden als implizite Repräsentationen definiert, die nicht nur zahlreiche affektive, sondern auch kognitive Inhalte einschließlich aller relevanten Kontextinformationen integrieren und typischerweise auf der Ebene des Extensionsgedächtnisses verarbeitet werden. Damit ist eine Emotion das erlebniszentrierte Analogon zu einem Motiv, in dem die handlungsrelevanten Repräsentationen stärker elaboriert sind als in einer Emotion.

## 12.5.2 Erste Modulationsannahme: Willensbahnung

Affekte sind subkognitive Komponenten von Emotionen, die neurobiologisch auf einer subkortikalen Ebene generiert und mit kognitiven Elaborationen verknüpft werden können, aber nicht müssen (LeDoux, 1995). Das bedeutet, dass wir uns daran gewöhnen müssen, auch dann über »Gefühle« zu reden, wenn die betreffende Person keinerlei Auskunft über sie geben kann. Solche, nicht immer bewusst zugänglichen Affekte entstehen aufgrund von Veränderungen von Ist-Sollwert-Diskrepanzen auf der Ebene von Bedürfnissen (McClelland et al., 1953), die bereits als subkognitive und subaffektive Diskrepanzmelder definiert wurden. In der psychologischen Literatur wird dieser wichtige Zusammenhang zwischen Affekten und ihren motivationalen Grundlagen allerdings weitgehend ignoriert: Er besagt, dass hinter jedem Affekt direkt oder indirekt ein »Bedürfnisschicksal« steht, d. h. eine positive oder eine negativ verlaufende Befriedigungsepisode. Analoge Überlegungen wurden bezüglich der Annäherung an bzw. Entfernung von persönlichen Zielen formuliert: Zielannäherung produziert positiven, Zielvereitelung negativen Affekt (Carver, Lawrence & Scheier, 1996; Martin & Tesser, 1996). Dieser Ansatz greift jedoch aus motivationstheoretischer Sicht zu kurz, weil er wichtige subkognitive Quellen von Affekten übersieht.

Die bedürfniszentrierte Grundlage von Affekten liefert eine plausible Erklärung für die Rolle, die den Affekten in der PSI-Theorie zugeschrieben wird: Affekte installieren diejenige Konfiguration der psychischen Systeme, die zur Befriedigung des jeweils aktuellen Bedürfnisses bzw. zur Umsetzung des entsprechenden Motivs oder Ziels optimal ist.

So wird als ein integraler Bestandteil des Leistungsmotivs die Fähigkeit postuliert, Phasen von gehemmtem positiven Affekt [A(+)] auszuhalten, die gerade dann zu erwarten sind, wenn man mit schwierigen Aufgaben konfrontiert ist. Diese »Frustrationstoleranz« kann auf die oben erwähnte Entwicklungsbedingung für das Leistungsmotiv bezogen werden (d. h. die Selbständigkeitserziehung): Ein Erziehungsklima, in dem die Selbständigkeit des Kindes immer wieder unterstützt wird, ist dadurch geprägt, dass Eltern bei auftretenden Schwierigkeiten, nicht sofort helfend eingreifen, um dem Kind Frustrationen [A(+)] zu ersparen, sondern die auftretende Dämpfung positiven Affekts zulassen, ande-



■ **Abb. 12.5.** Schematische Darstellung der PSI-Theorie (Kuhl, 2001; Erläuterungen ► Text)

rerseits aber auch nicht überhand nehmen lassen (Heckhausens »Passungsprinzip«).

Die 1. Modulationsannahme der PSI-Theorie formuliert die funktionalen Auswirkungen der Frustration und ihrer Beseitigung:

- Die Hemmung positiven Affekts aktiviert das Intentionsgedächtnis mitsamt seiner Hemmungskomponente (Hemmung des IVS).
- Die Aufhebung dieser Hemmung, die eintritt, wenn z. B. ein Problem gelöst wird oder wenn man Ermutigung erfährt bzw. sich selbst motiviert, stellt die Verbindung zwischen dem Intentionsgedächtnis (IG) und der intuitiven Verhaltenssteuerung (IVS) wieder her, so dass das IVS »erfährt«, welche Verhaltensroutinen auf der Ebene des IG »gewollt« sind (■ Abb. 12.5).

Positiver Affekt hat demnach nicht nur eine verhaltensbahnende Funktion, sondern er kann auch eine **willensbahnende** Funktion haben, nämlich dann, wenn sich ein übergeordneter Wille gebildet hat. Funktionsanalytisch ausgedrückt ist das der Fall, wenn das Intentionsgedächtnis mit einer Handlungsabsicht geladen ist. Die bei positivem Affekt auftretende Willensbahnung bedeutet dann, dass die intuitive Verhaltenssteuerung (IVS) schneller und korrekter das ausführen kann, was bewusst gewollt ist, weil sie durch die Aufhebung der Willenshemmung Kontakt mit dem Intentionsgedächtnis (IG) bekommt und damit »erfährt«, welche der vom IVS verwalteten Handlungsroutrinen zu der aktuellen Absicht passen.

In einer neurobiologischen Modellvorstellung (Kuhl, 2001, S. 681 ff) entsteht dieser Kontakt während des Affektwechsels von A(+) nach A+ dadurch, dass die durch A(+) verursachte Aktivierung der linken Hemisphäre (IG) einer durch A+ verursachten Aktivierung der rechten Hemisphäre (IVS) weicht. Die Kommunikation zwischen den Hemisphären ist gemäß diesem Modell solange reduziert, wie eine der beiden Hemisphären gehemmt ist, also solange, wie eine der beiden gegensätzlichen affektiven Zustände einseitig dominiert. Der Affektwechsel ist deshalb so wichtig für das Zusammenspiel der psychischen Systeme, weil nur während eines Affektwechsels ein Zeitfenster entsteht, in dem beide Hemisphären etwa gleich stark aktiviert sind und deshalb die jeweils aktivierten Informationen optimal austauschen können.

## Studie

**Untersuchungen zum Willensbahnungseffekt**

Eine experimentelle Bestätigung der Willensbahnungsannahme erbrachten Experimente, in denen die so genannte Stroop-Interferenz dadurch reduziert oder sogar gänzlich beseitigt werden konnte, dass vor den Stroop-Reizen (d. h. vor inkongruenten Farbwörtern) positive Wörter wie Erfolg oder Glück gezeigt wurden (Kuhl & Kazén, 1999). Gemäß der 1. Modulationsannahme wird dann, wenn jemand den schwierigen Teil der Aufgabe – in diesem Fall »Farbe benennen statt Farbwort lesen« – ins Intentionsgedächtnis geladen hat, dieser Aufgabeninhalt durch den vorab ausgelösten positiven Affekt mit der intuitiven Verhaltenssteuerung verschaltet, so dass die übliche Reaktionszeitverzögerung bei inkongruenten Farbwörtern nicht mehr auftritt. In dem zitierten Experiment wurde die Wahrscheinlichkeit, dass die Versuchspersonen wirklich vor jedem Durchgang die Instruktion im IG aktivierten (nicht notwendigerweise bewusst), dadurch zu erhöhen versucht, dass in jedem Durchgang, der mit einem positiven, einem negativen oder

einem neutralen Wort eingeleitet wurde, zwei Stroop-Aufgaben hintereinander zu bearbeiten waren. Diese Maßnahme beruht auf der Annahme, dass das Aufrechterhalten einer Absicht (im IG) u. a. dann benötigt wird, wenn eine Sequenz aus mehreren Handlungsschritten auszuführen ist (man muss immer schon den nächsten Schritt im Gedächtnis »vorhalten«, damit es zu einer reibungslosen Ausführung der Sequenz kommt).

Die 1. Modulationsannahme erklärt das Paradox, dass in diesen Experimenten nicht die leichte Aufgabe in den Durchgängen mit positivem Vorreiz profitierte (d. h. die Benennung der Farbe in der eine Serie von XXXX geschrieben war), sondern die schwierige Aufgabe schneller bearbeitet wurde, wenn vorab ein positives Wort gezeigt worden war (z. B. die blaue Farbe zu benennen, in der das Wort »rot« geschrieben war): Wenn das IG geladen ist, dann bahnt der positive Affekt nicht wie üblich leichte (»dominante«) Verhaltensroutinen, sondern gerade die schwierigen, aber geforderten und gewollten Reaktionen.

Weitere Untersuchungen haben die erwähnte Erwartung bestätigt, dass der Willensbahnungseffekt besonders typisch für die Leistungsmotivation ist: Die Reduktion der Stroop-Interferenz trat nach positiven Leistungswörtern auf (z. B. »Erfolg« oder »Verbesserung der Leistung«), während sie nach Wörtern, die an positive Beziehungserlebnisse erinnerten (z. B. »erste Liebe« oder »glückliches Miteinander«) nicht auftrat (Kazén & Kuhl, 2005). Dieser Befund bestätigt die Annahme, dass Affekte zusammen mit dem jeweils **dominanten Bedürfnis** die Systemkonfiguration etablieren, die für das jeweils vorherrschende Bedürfnis optimal ist. Im Leistungsbereich ist die optimale Systemkonfiguration durch den Wechsel vom Intentionsgedächtnis zur intuitiven Verhaltenssteuerung charakterisiert: Bei angeregter Leistungsmotivation ist die Aktivierung des Intentionsgedächtnisses wichtig, damit die Selbstverpflichtung für eine schwierige Aufgabe lange aufrechterhalten werden und entsprechende Ausdauer gezeigt werden kann. Dass die Aktivierung von zielbezogenen Informationen (z. B. durch experimentell induziertes Priming) die Ausdauer erhöhen kann, lässt sich experimentell nachweisen (Shah & Kruglanski, 2003). Zusätzlich ist aber auch die durch den Affektwechsel erzielbare Willensbahnung wichtig, da sonst zwar schwierige Leistungsziele lange aufrechterhalten, aber selten konkrete Handlungen zur Erreichung dieser Ziele ausgeführt würden (»passive Zielfixierung«).

Experimentelle Evidenz für Willensbahnung gibt es nicht nur auf der mikroanalytischen Ebene, die in den erwähnten Stroop-Experimenten untersucht wurde, sondern auch auf einer alltagsnäheren Makroebene: Oettingen und Mitarbeiterinnen fanden in zahlreichen Experimenten bestätigt, dass eine sukzessive Kontrastierung des Auskostens der positiven Seiten der Zielerreichung (»Schwärmen«) und der Fokussierung auf die noch zu überwindenden Schwierigkeiten (»Ernüchterung«), die Umsetzung realistischer Handlungsabsichten erleichterte, während eine Fokussierung auf nur einen dieser beiden Aspekte die Umsetzungseffizienz senkte (Oettingen, 1997; Oettingen, Pak & Schnetter, 2001).

Auch die Befunde von Higgins (1987), dass gehemmter positiver Affekt wie z. B. Niedergeschlagenheit (»dejected emotions«) eng assoziiert ist mit dem Fokussieren auf unerreichte, z. T. auch

unrealistische Ideale, also mit Diskrepanzen zwischen dem Selbstideal (»ideal self«) und dem realen Selbstbild (»actual self«), lässt sich gut mit der 1. Modulationsannahme erklären: Unrealistische Ideale können zu Absichten führen, mit denen das Intentionsgedächtnis immer wieder belastet wird, ohne dass die notwendigen Handlungsschritte zur Verwirklichung der Ideale eingeleitet werden können: Wenn eine Person auf Niedergeschlagenheit oder andere Formen der Hemmung positiven Affekts festgelegt ist, ist gemäß der 1. Modulationsannahme die Umsetzung entsprechender Handlungsabsichten (durch Aktivierung des IVS) erschwert.

### 12.5.3 Zweite Modulationsannahme: Selbstzugang und Selbstwachstum

Gemäß der PSI-Theorie wird auch die Interaktion zwischen den für die Selbstentwicklung relevanten Systemen durch den Wechsel zwischen verschiedenen Affekten moduliert. Wie erwähnt setzt Selbstwachstum voraus, dass immer wieder neue Erfahrungen (aus dem Objekterkennungssystem) in das wachsende Netzwerk persönlicher Erfahrungen integriert werden (d. h. in das Selbstsystem als Teil des Extensionsgedächtnisses). Die 2. Modulationsannahme besagt, dass dieser Prozess durch den Wechsel von negativem Affekt (A-), der bei Konfrontation mit einer schmerzlichen oder nicht in existierende Schemata (des EG) passenden Erfahrung entsteht, und der darauf folgenden Herabregulierung von negativem Affekt [A(-)] ermöglicht wird (▣ Abb. 12.5).

❗ Die 2. Modulationsannahme postuliert:

- Negativer Affekt aktiviert Einzelerfahrungen, die von ihrem Kontext abstrahiert sind (d. h. »Objekte« aus dem OES).
- Negativer Affekt inhibiert den Zugang zu integrierten Selbstrepräsentationen, Motiven und anderen Inhalten des Extensionsgedächtnisses.
- Die Herabregulierung von negativem Affekt stellt den Zugang zum EG wieder her: Während des Affektwechsels entsteht demnach ein Zeitfenster, in dem beide Hemisphären



etwa mittelstark aktiviert sind und deshalb optimal Informationen austauschen können (z. B. um Einzelerfahrungen als links-hemisphärische »Objekte« in rechts-hemisphärische ausgedehnte selbstreferenzielle Netzwerke integrieren zu können: Selbstwachstum).

Für das Selbstwachstum gilt es also, den Antagonismus zwischen dem Erkennen von Einzelheiten (d. h. »Objekten«, die aus ihrem Kontext herausgelöst sind) und dem Extensionsgedächtnis zu überwinden, das eine riesige Zahl von Einzelwahrnehmungen zu integrierten »Erfahrungslandschaften« verbindet. Die in  Abb. 12.5 eingezeichneten modulatorischen Auswirkungen verschiedener Affekte auf die Aktivierung der Systeme zeigt, dass die Überwindung des Antagonismus der Systeme durch Affektwechsel (»emotionale Dialektik«) erreicht werden kann: Das geschieht z. B., wenn ein schmerzhaftes Erlebnis nicht verdrängt wird, sondern zunächst als Einzelerlebnis (»Objekt«) wahrgenommen wird, was Schmerztoleranz voraussetzt (A-), und später in das Selbst (Teil des Extensionsgedächtnisses) integriert wird, was Schmerzbewältigung erfordert [A(-)].

Unkontrollierbares Grübeln (Kuhl, 1981; Martin & Tesser, 1989; Nolen-Hoeksema, Parker & Larsen, 1994) kann durch die Hemmung des Selbstzugangs durch perseverierenden negativen Affekt erklärt werden: Ohne den Selbstzugang (z. B. bei übermäßigem negativen Affekt) »weiß« das System nicht mehr, welche Kognitionen momentan gewollt und welche nicht gewollt sind, und es fehlt auch die Möglichkeit, hochinferente Filter zu setzen, die nur **gewollte** Gedanken und Gefühle zulassen. Eine mögliche neurobiologische Grundlage dieser Zusammenhänge wurde bereits im Zusammenhang mit der Stressempfindlichkeit des Hippokampus diskutiert (Abschn. 12.3.2): Die Hemmung dieses Systems bei übermäßigem Stress verhindert sogar im Tiermodell die Verschaltung hochinferenter Prozesse (z. B. die implizite Repräsentation im EG »ich will mich jetzt auf die Aufgabe konzentrieren«) mit niederinferenten Prozessen wie mit der Hemmung störender Gedanken oder Gefühle (Schmajuk & Buhusi, 1997).

**Selbstinfiltration** ist neben dem erwähnten Grübeln ein zweites Phänomen, das durch die Hemmung des Selbstzugangs bei übermäßigem negativen Affekt erklärt werden kann.

### ➤ Definition

Selbstinfiltration meint die Verwechslung fremder mit den eigenen Wünschen oder Entscheidungen.

Perseverierender negativer Affekt führt in der Tat dazu, dass Versuchspersonen fremde Aufträge oder Empfehlungen später oft als selbst gewählt erinnern (Baumann & Kuhl, 2003; Kazén, Baumann & Kuhl, 2003; Kuhl & Kazén, 1994). Auch Leistungen des Extensionsgedächtnisses, die nicht (wie die Diskrimination zwischen eigenen und fremden Wünschen) dem impliziten Selbst zuzurechnen sind, werden durch negativen Affekt beeinträchtigt. Ein Beispiel ist die Leistung bei so genannten Kohärenzaufgaben (»Haben die Begriffe Ziege, Pass, grün etwas gemeinsam?«). Diese Leistung ist bei negativem Affekt gerade dann beeinträchtigt, wenn die richtige Antwort (im Beispiel: ja) nur intuitiv gegeben werden kann, also nicht mit einem passenden Lösungswort, das den Bezug stiftet (hier: Berg), begründet werden kann (Baumann & Kuhl, 2002; Bolte, Goschke & Kuhl, 2003). Intuitive Kohärenzurteile werden dem Extensionsgedächtnis zugerechnet, weil sie den Zugriff auf weit entfernte semantische Netzwerke erfordern, damit Zusammenhänge zwischen entfernt assoziierten

Wörtern auch dann zumindest implizit »gespürt« werden, wenn sie nicht expliziert werden können. Eine ähnliche Operationalisierung von intuitiven Inferenzen, die den Zugriff auf weit gespannte semantische Netzwerke erfordern, ist das **Summationspriming**, das stärker durch rechts- als durch links-hemisphärische Prozesse unterstützt zu werden scheint (Beeman et al., 1994).

## 12.6 Entwicklung: Determinanten der Handlungs- und Lageorientierung

Lässt sich Lageorientierung, d. h. lässt sich die stressbedingte Beeinträchtigung der Selbstwahrnehmung und der mit ihr verbundenen selbstregulatorischen Funktionen verändern? Trainierbarkeit oder Therapierbarkeit erscheint außerordentlich wünschenswert, wenn man sich die enorme Bedeutung der Fähigkeit verdeutlicht, Affektwechsel selbstgesteuert herbeizuführen, um jeweils das psychische System aktivieren zu können, das gerade gebraucht wird. Das führt zu der Frage nach den Entwicklungsbedingungen der Selbststeuerung von Affekten. Im Rahmen der PSI-Theorie beschreibt das **Systemkonditionierungsmodell** den entscheidenden Entwicklungsprozess. Es beruht auf einer einfachen Überlegung. Wenn wir das Selbst nicht mehr wie in den humanistischen Ansätzen der Persönlichkeitspsychologie (Deci & Ryan, 2000; Rogers, 1961) als phänomenologische Metapher, sondern als ein tatsächlich existierendes System mit einem erforschbaren Funktionsprofil betrachten, dann bedeutet »Selbststeuerung von Affekten, dass das Selbstsystem Verbindungen zu den Systemen erwerben muss, die Affekte regulieren. Neurobiologisch könnten das z. B. Verbindungen zwischen subkortikalen affektgenerierenden Systemen (LeDoux, 1995) und dem rechten präfrontalen Kortex sein, der aktiviert ist, wenn Versuchspersonen selbstreferenzielle Urteile abgeben (Craik et al., 1999; Keenan et al., 2001) und wenn sie versuchen, Emotionen zu regulieren (Beauregard, Levesque & Bourgouin, 2001).

Wie erlernt das Gehirn neue Verbindungen? Das bekannteste Prinzip ist das klassische Konditionieren: Zwei Reize (z. B. eine zunächst neutrale Glocke und das Futter, das bei Pawlows Hunden die Speichelsekretion auslöst) werden miteinander verknüpft, wenn sie einige Male in zeitlicher Nachbarschaft (Kontiguität oder Kontingenz) erlebt werden. Die entstandene Verknüpfung, die inzwischen auch neurobiologisch nachweisbar ist (LeDoux, 1995; Schmajuk & Buhusi, 1997), führt dazu, dass nun auch der konditionierte Reiz (z. B. das Erklängen der Glocke) die nunmehr konditionierte Reaktion (im Beispiel: Speichelsekretion) auslöst.

! Das Systemkonditionierungsmodell modelliert die Verstärkung von Systemverknüpfungen analog zum klassischen Konditionieren: Wenn das Selbstsystem mit affektregulierenden Prozessen verknüpft werden soll, damit die Person irgendwann Gefühle »selbst«, d. h. ohne fremde Hilfe regulieren kann, dann muss das Selbstsystem in der Entwicklung hinreichend oft zeitnah mit affektregulierenden Prozessen aktiviert worden sein.

Die Affektregulation muss natürlich so lange von außen unterstützt werden, wie sie noch nicht selbstgesteuert erfolgen kann, also z. B. durch die Beruhigung oder den Trost einer Bezugsperson, wenn das Kind negativen Affekt erlebt, oder durch die Ermutigung durch eine Bezugsperson, wenn das Kind positiven Affekt verloren hat (z. B. bei Konfrontation mit einer zu schwierigen Aufgabe oder nach einem Verlusterlebnis). Wie aber soll

der Interaktionspartner (z. B. Vater, Mutter, Lehrer, Partner, Therapeut) wissen, wann das Selbstsystem der betreffenden Person gerade aktiv ist, damit er in zeitlicher Nähe zur Aktivierung ihres Selbstsystems beruhigen bzw. ermutigen kann? Gemäß dem Systemkonditionierungsmodell ist das Selbst z. B. aktiv, wenn Bedürfnisse oder diesbezügliche Gefühle ausgedrückt werden (eine der frühesten Funktionen des Selbstsystems ist demnach der Ausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen). Die Bezugsperson muss also lediglich darauf achten, wann die Person etwas von sich selbst ausdrückt. Diese Beachtung persönlicher Informationen nennt man in der Entwicklungspsychologie **Responsivität** oder »mind-mindedness« (Meins, 1999) oder in der neoanalytischen Literatur Widerspiegelung (Kohut, 1979). Je mehr sich das Selbst im Laufe der Entwicklung differenziert, desto »anspruchsvoller« wird das Selbst bezüglich der erwarteten Rückmeldungen: Wenn die versuchte Selbstmitteilung nicht gelingt, d. h. wenn die Person sich nicht »verstanden fühlt«, wird das Selbstsystem gehemmt (einem allgemeinen Prinzip zufolge, dem gemäß Systeme deaktiviert oder sogar abgebaut werden, die nicht gebraucht werden). Ein gehemmtes Selbstsystem kann natürlich nicht mit affektregulierenden Prozessen verknüpft werden, selbst wenn es der Bezugsperson noch so gut gelingt, die Gefühle ihres Interaktionspartners zu regulieren.

Hier kann der Grund dafür gesehen werden, dass eine noch so fröhliche Kindheit keineswegs garantiert, dass ein Kind affektregulatorische Autonomie erwirbt. Wer häufig positiven Affekt erlebt (z. B. weil die Mutter viel gute Laune zeigt), wird zwar mit erhöhter Wahrscheinlichkeit häufig fröhlichen Affekt erleben (d. h. leicht in einen positiven Affekt »hineinkommen«). Würde der positive Affekt aber nicht gut auf die aktuellen Selbstäußerungen des Kindes abgestimmt, dann bildet sich gemäß dem Systemkonditionierungsmodell nicht die Fähigkeit heraus, Affekte selbstgesteuert zu verändern. Im Extremfall braucht eine solche Person in schwierigen Situationen immer die Hilfe anderer Personen, die beruhigen oder ermutigen: Sie neigt zu »symbiotischen Beziehungen«, d. h. sie kann es nicht gut ertragen, wenn ihre Bezugspersonen »eigene« Gefühle haben, und deshalb nicht immer zur Regulation der eigenen Gefühle bereit sind (Schülein, 1989).

### Empirische Befunde zum Systemkonditionierungsmodell

Entwicklungspsychologische Befunde bestätigen das Systemkonditionierungsmodell: Bereits in den ersten Lebensmonaten ist die zeitliche Unmittelbarkeit der mütterlichen Reaktion auf einfache Selbstäußerungen des Kindes (z. B. Aufnahme von Blickkontakt, Lächeln oder eine Unmutsäußerung) ein signifikanter Prädiktor für die spätere emotionale Anpassung des Kindes. Kinder von Müttern, die während einer etwa halbstündigen Beobachtungsperiode nicht innerhalb von wenigen 100 ms auf den Blickkontakt des Kindes reagiert haben (d. h. die eine geringe **Responsivität** hatten), zeigten noch einige Jahre später gehäuft diverse Symptome (Einnässen, körperliche Beschwerden, Aggressivität und andere emotionale Anpassungsschwierigkeiten z. B. im Kindergartenalter) als Kinder, deren Mütter prompt und inhaltlich angemessen auf ihre Selbstäußerungen reagierten (Keller & Gauda, 1987; Keller, 1997a). Ähnlich wie das Konzept der Responsivität beschreibt auch das Konzept der **emotionalen Verfügbarkeit** (»emotional availability«) mehr als die Häufigkeit positiver oder negativer emotionaler Episoden in der Eltern-Kind-Interaktion: Verfügbarkeit erhöht die Chance, dass Eltern prompt und inhaltlich angemessen auf die Selbstäußerungen des Kindes

achten können. Eine rezente Untersuchung zeigte, dass die emotionale Verfügbarkeit der Eltern (besonders der Mutter) im Alter von 12 Monaten mit affektregulatorischen Kompetenzen der Kinder kovarierte (Volling, McElwain, Notaro & Herrera, 2002). Für die im Systemkonditionierungsmodell postulierte Kausalkette von der selbstäußerungskontingenten Affektregulation durch die Eltern (»emotionale Verfügbarkeit«) über die Entwicklung selbstregulatorischer Kompetenzen bis zur daraus resultierenden flexiblen Anpassung an wechselnde Situationen ergab sich eine direkte Bestätigung: Ein Merkmal der selbstregulatorischen Kompetenz (»angestrengte Aufmerksamkeit«) erwies sich als Mediator für die Beziehung zwischen emotionaler Verfügbarkeit der Mütter und der 4 Monate später erfassten Anpassung ihrer Kinder an neue Situationen.

❗ Emotionale Verfügbarkeit und Responsivität, operationalisiert durch das Konstrukt der persönlichen Beachtung (»mindfulness«) wirkt sich auch im Erwachsenenalter positiv auf die Bewältigung schmerzhafter Lebensereignisse aus (Brown & Ryan, 2003). Demgegenüber beeinträchtigt die Konfrontation mit Misserfolg besonders bei Lageorientierten die emotionale Regulation und kann sogar das Depressionsrisiko erhöhen (Kuhl & Helle, 1986; Hörhold & Walschburger, 1997).

Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren zeigen, dass die frühe Mutter-Kind-Interaktion dasselbe rechtshemisphärische System (besonders den rechten orbitofrontalen Kortex) aktiviert, das auch im Erwachsenenalter das (weitgehend unbewusste) Selbstbild mit emotionalen und somatischen Verankerungen vermittelt (Devinsky, 2000) und bei selbstreferenziellen Urteilen aktiviert ist (Keenan et al., 2001): Rechtshemisphärische Aktivierung wurde bei Säuglingen gefunden, wenn ihnen ein Frauengesicht gezeigt wird (Tzourio-Mazoyer et al., 2002) oder wenn sie Emotionen ausdrücken, z. B. ein soziales Lächeln (Holowka & Petitto, 2002) und die Mutter zeigt eine rechtshemisphärische Aktivierung, wenn sie das Weinen eines Babys hört (Lorberbaum et al., 2004; zitiert nach Schore, 2003). Die Ergebnisse einer Zwillingsuntersuchung legen nahe (Kästele, 1988), dass selbstregulatorische Kompetenzen, wie sie mit dem Konstrukt Handlungs- vs. Lageorientierung gemessen werden, deutlich stärker erfahrungsabhängig und weniger genetisch determiniert sind als Persönlichkeitsdimensionen, die mehr die emotionale Erstreaktion als die affektregulatorische Kompetenz betreffen (Extraversion und Neurotizismus).

Das Systemkonditionierungsmodell ermöglicht es, die Bedeutung der Beziehungsqualität für Erziehung und Therapie auch innerhalb von lerntheoretisch fundierten Therapieansätzen zu begründen (z. B. der Verhaltenstherapie), die der Beziehungsarbeit weniger Aufmerksamkeit widmen als beziehungsorientierte Ansätze wie die Gestalttherapie oder systemtherapeutische Ansätze: Selbst wenn man den theoretischen Horizont auf das klassische Konditionieren reduzieren wollte, muss die besondere Bedeutung der Beziehungsarbeit anerkannt werden, weil die für die Affektregulation notwendigen Konditionierungsprozesse nur funktionieren, wenn in irgendeiner Entwicklungsphase hinreichend gute persönliche Beziehungen erlebt wurden: eine gute Beziehung ist notwendig, um das Selbstsystem aktiviert zu halten. Ein gehemmtes Selbst kann nicht mit noch so effektiven pädagogischen oder therapeutischen Maßnahmen verknüpft werden. Gerade diese Verknüpfung ist aber die Voraussetzung dafür, dass die Wirkung dieser Maßnahmen irgendwann selbständig herbeigeführt werden kann.

**Zusammenfassung**

In diesem Kapitel standen individuelle Unterschiede in zentralen motivationalen und selbstregulatorischen Kompetenzen im Mittelpunkt. Motive lassen sich als Fähigkeiten definieren, die Befriedigung eigener Bedürfnisse mit einem über die Lebensspanne wachsenden, immer intelligenter agierenden Netzwerk von Lebenserfahrungen zu steuern. Dieses ausgedehnte Netzwerk organisiert alle Lebenserfahrungen in Bezug auf ihre Relevanz für die Befriedigung von Bedürfnissen, aber auch in Bezug auf andere Aspekte eines **Selbstsystems**, die nicht unmittelbar mit der Befriedigung von Bedürfnissen zusammenhängen (z. B. individuelle und kulturelle Werte, soziale Rollen, Selbstbild und Identität). Die intelligente, sich an immer neue Kontexte anpassende Befriedigung von Bedürfnissen ist u. a. daran erkennbar, dass innere und äußere Konflikte immer wieder überwunden werden, indem z. B. zunächst widersprüchlich erscheinende Bedürfnisse (z. B. Leistung im Beruf und Affiliation in den privaten Beziehungen) miteinander vereinbart werden und auch Konflikte mit dem sozialen Umfeld (z. B. mit Bedürfnissen anderer oder mit kulturellen Erwartungen) auf kreative Weise gelöst werden.

Die Modulationsannahmen der PSI-Theorie haben gezeigt, dass der zur Entwicklung motivationaler Intelligenz nötige

Wachstumsprozess affektregulatorische Kompetenz erfordert: Ein Mindestmaß an liebevollen Beziehungserfahrungen scheint eine Voraussetzung für die Entwicklung einer positiven Grundstimmung zu sein, die ihrerseits die Voraussetzung dafür ist, auch schmerzhaft Erfahrungen zulassen zu können, statt sie vorschnell zu verdrängen. Nur wer negativen Affekt auszuhalten vermag, kann neue, u. U. schmerzhaft Erfahrungen so ernst nehmen, dass er aus ihnen lernen kann. Wer zusätzlich auch lernt, aus eigener Kraft (»selbstgesteuert«) wieder aus schmerzhaften Erlebnissen herauszufinden (Herabregulierung negativen Affekts), kann das ausgedehnte Netzwerk von Erfahrungen aktivieren (d. h. das Extensionsgedächtnis mit seinen Selbstanteilen und den Motiven), in das neue Erfahrungen integriert werden müssen, um ein kohärentes Selbst zu entwickeln. Erst diese Integration ansonsten unverbundener Einzelerfahrungen ermöglicht es, als »ausgereifte Persönlichkeit« zu agieren, d. h. in jeder neuen Situation alle relevanten Erfahrungen, spontan, d. h. ohne langwieriges Nachdenken verfügbar zu haben und bei den oft schnell zu treffenden Entscheidungen zu berücksichtigen.

**Zur Wiederholung****? Frage**

1. Warum erleichtert die Berücksichtigung individueller Unterschiede das Auffinden allgemeiner Gesetze?
2. Was ist der Unterschied zwischen Bedürfnissen und Motiven?
3. Welche Systemkonfigurationen (von Affekten und kognitiven Funktionen) sind für das Leistungs- bzw. Anschlussmotiv besonders adaptiv?

**i Antwort**

Das Ignorieren von individuellen Unterschieden kann als eine der Ursachen für die vielen inkonsistenten Effekte in der experimentellen Psychologie angesehen werden (Vergleich: Würde man das Gewicht von fallenden Objekten nicht messen – etwa um das »allgemeine«, d. h. von individuellen Unterschieden »unabhängige« Fallgesetz zu finden – so käme man nie zu dem bekannten Fallgesetz, dessen Allgemeingültigkeit gerade darauf beruht, dass es individuelle Unterschiede in der Masse fallender Körper berücksichtigt).

Bedürfnisse sind subkognitive und subaffektive Ist-Sollwert-Diskrepanzen, die Verhalten auslösen können (allerdings relativ starres), selbst wenn sie nicht kognitiv repräsentiert oder durch Affekte unterstützt werden. Motive sind nicht bewusstseinspflichtige, kognitive Repräsentationen, die aus bedürfnisrelevanten autobiografischen Erfahrungen implizite Netzwerke von Handlungsmöglichkeiten und zu erwartenden Folgen extrahieren und kontextangemessenes, flexibles und kreatives Verhalten bei der Befriedigung von Bedürfnissen ermöglichen.

Für die Anschlussmotivation kann ein beständiger positiver Affekt durchaus adaptiv sein (z. B. weil er die für zwischenmenschliche Beziehungen wichtige intuitive Verhaltenssteuerung erleichtert). Dagegen ist für das Leistungsmotiv der **Affektwechsel** von der Hemmung zur Bahnung positiven Affekts unverzichtbar (von der »Frustrationstoleranz« zur Selbstmotivierung): Die Fähigkeit, einen Zustand reduzierten positiven Affekts zu tolerieren, ist wichtig, um Schwierigkeiten auszuhalten statt ihnen auszuweichen (was durch die Beibehaltung eines schwierigen Ziels im Intentionsgedächtnis unterstützt wird). Um dann, wenn eine Lösung gefunden ist, auch wirklich handeln zu können, ist es notwendig, die gedämpfte Stimmung wieder auflösen und sich für die entsprechende Handlung motivieren zu können.

### Frage

4. Warum können Motive als Komponenten der Selbststeuerung betrachtet werden?
5. Warum misst man Motive mit »narrativen« Methoden?
6. Wie unterscheidet sich der OMT vom TAT?
7. Wie kann man funktionsanalytisch erklären, dass intrinsische Motivation wie von selbst aus der Tätigkeit fließt und durch Belohnung oder externe Kontrolle reduziert wird?
8. Welche Formen des Willens bzw. der Selbststeuerung lassen sich unterscheiden?

### Antwort

Motive sind bedürfnisrelevante Komponenten des impliziten Selbstsystems, das aufgrund seiner Einbindung emotionaler und somatosensorischer Prozesse, seiner integrativen Kompetenz und seiner parallelen Verarbeitungscharakteristik die Grundlage für die Überwachung und Koordination aller kognitiven und affektiven Prozesse bietet, die das Verhalten so steuern, dass es einer Vielzahl persönlicher Bedürfnisse, Ziele, Werte und anderer selbstdefinierender Merkmale gerecht wird. Da Motive aus einer Vielzahl erlebter autobiografischer Episoden, d. h. aus der persönlichen »Geschichte« entstehen, erreicht man das hohe kognitive Integrationsniveau von Motiven am besten, wenn man Personen Geschichten erfinden lässt. Fragebögen messen dagegen die bewussten Ziele, die durchaus von den impliziten Bedürfnissen und Motiven abweichen können (z. B. bei nicht ins Selbst integrierten Leistungsintprojekten, die psychosomatische Symptome auslösen können: ■ Abb. 12.4).

Der Operante Motivtest (OMT) erfordert im Unterschied zum Thematischen Auffassungstest (TAT) nicht das Erzählen der imaginierten Geschichten, sondern lediglich das Aufschreiben von Stichwörtern zu diesen Geschichten. Dadurch sollen Verzerrungstendenzen, die beim Ausformulieren der Geschichten entstehen, vermieden werden und durch die Zeitersparnis die Testlänge (und damit die Reliabilität) vergrößert werden. Außerdem unterscheidet der Inhaltsschlüssel des OMT vier verschiedene Varianten des Aufsuchungsmotivs in den Bereichen der Anschluss-, Leistungs- und Machtmotivation (und als 5. Variante die passiv-ängstliche Vermeidungsform). Die vier Varianten der Aufsuchungsmotivation ergeben sich aus der Kombination von zwei affektiven (d. h. von positivem oder negativem Affekt motivierten) mit einer selbstgesteuerten und einer anreizgesteuerten Motivform (■ Tabelle 12.1).

Wenn das Verhalten überwiegend durch Anreize oder Anweisungen gesteuert wird (d. h. »nur« wegen der Belohnung ausgeführt wird), wird die Beteiligung des Selbst an der Handlungssteuerung reduziert. Dadurch fehlen die verschiedenen Selbststeuerungsfunktionen wie die Selbstmotivierung, die dazu beiträgt, dass die Freude an einer Tätigkeit immer wieder heraufreguliert wird, auch dann, wenn schwierige oder unangenehme Seiten auftauchen. Da die Selbstmotivierung weitgehend unbewusst arbeitet, wird ihre Wirkung so erlebt, als würde die Freude an der Tätigkeit »wie von selbst«, d. h. ohne eigenes Zutun aus dem Tätigkeitsvollzug (»intrinsisch«) fließen (»Flow«).

Die vier Formen der Selbststeuerung sind:

Die Selbstregulation, bei der aus dem inneren Überblick (des Selbst) und einer gelassenen Grundstimmung heraus Ziele gebildet werden, die vielen eigenen und fremden Bedürfnissen und Werten gerecht werden und wegen der emotionalen Vernetzung des Selbst motivationale Unterstützung haben.

Die Selbstkontrolle, bei der das bewusste Ich auf Ziele fokussiert, die gegen alle konkurrierenden Alternativtendenzen durchgesetzt werden.

Die Willensbahnung (vs. -hemmung), die auch bei auftretenden Schwierigkeiten die für die Umsetzung der aktuellen Handlungsabsicht erforderliche Energie vermittelt (Selbstmotivierung bzw. »prospektive Handlungsorientierung«).

Die Selbstbahnung (statt -hemmung), die auch bei schmerzhaften oder Angst machenden Erfahrungen durch nichtdefensive (d. h. selbstkonfrontative) Herabregulierung von negativem Affekt den Zugang zur Selbstwahrnehmung aufrecht erhält (Selbstberuhigung bzw. »Handlungsorientierung nach Misserfolg«).

**?** Frage

9. Welche Befunde bestätigen die Hypothese, dass prospektive Handlungsorientierung den handlungsbahnenden Affekt bei Belastung aufrecht erhält und selbst- (statt fremd-)initiiertes Verhalten bahnt?
10. Warum reicht es nicht, bei Menschen, die sich hilflos oder depressiv fühlen, positive Kontrollüberzeugungen zu induzieren (»you can do it«)?
11. Wie lässt sich das Paradox auflösen, dass das starke Nachdenken über unerledigte Absichten (d. h. die Aktivierung des Absichtsgedächtnisses) die Umsetzung solcher Absichten erschwert?
12. Warum ist Grübeln oft mit der Verwechslung fremder und eigener Ziele verbunden?
13. Was ist der Unterschied zwischen misserfolgsbezogener Lageorientierung und Ängstlichkeit bzw. Neurotizismus und zwischen prospektiver Handlungsorientierung und Extraversion?
14. Warum behindern emotionale Fixierungen die Zielumsetzung und das Selbstwachstum?

**i** Antwort

Koole und Jostmann (2004) zeigten, dass prospektiv Handlungsorientierte (HOP) nach Konfrontation mit einer Belastung schneller als Lageorientierte auf positive Reize reagierten und dass diese Reaktion durch den Selbstzugang vermittelt war (■ Abb. 12.1). Dibbelt (1997) zeigte, dass prospektiv Lageorientierte nur dann verlängerte Reaktionszeiten beim Handlungswechsel nach Induktion einer unerledigten Absicht hatten (d. h. bei Belastung des »Absichtsgedächtnisses«), wenn dieser Wechsel nicht von außen, sondern »selbst« initiiert wurde (■ Abb. 12.2).

Hilflosigkeit, die durch Kontrollverlust bei einer Trainingsaufgabe induziert wird, führt auch dann zu einer Beeinträchtigung der objektiven Leistungsfähigkeit bei einer andersartigen Aufgabe, wenn der subjektive Kontrollverlust gar nicht auf die neue Aufgabe generalisiert wird: Die Ursache für generalisierte Leistungsdefizite nach erlebtem Kontrollverlust liegt in der Unfähigkeit, den negativen Affekt und die durch ihn ausgelösten Grübelkognitionen abzuschalten (Kuhl, 1981). Deshalb reicht es nicht, Depressiven einfach nur Mut zu machen (»you can do it«), wenn man ihnen nicht hilft, ihre objektiven Fähigkeiten zur Affektregulation zu entwickeln (► Frage 15).

Der bei prospektiv Lageorientierten (LOP) geringe handlungsbahnende Affekt führt zu einer Aktivierung des Absichtsgedächtnisses (Goschke & Kuhl, 1993), die normalerweise mit einer Handlungshemmung verbunden ist (z. B. um Problemlösen zu ermöglichen) und nur bei von außen angeregtem positiven Affekt (Kuhl & Kazén, 1999) oder durch Selbstmotivierung (HOP) überwunden werden kann (1. Modulationsannahme der PSI-Theorie).

Der mit unkontrollierbarem Grübeln verbundene negative Affekt erschwert dauerhaft den Selbstzugang (2. Modulationsannahme der PSI-Theorie), so dass nicht mehr gut zwischen eigenen und fremden Zielen unterschieden werden kann (■ Abb. 12.3).

Extraversion (E) und Ängstlichkeit bzw. Neurotizismus (N) beschreiben die emotionale »Erstreaktion« (emotionale Sensibilität), d. h. die Wahrscheinlichkeit, mit der eine Person auf neue Situationen mit positivem (E) bzw. negativem Affekt (N) reagiert. Handlungsorientierung beschreibt nicht den Einstieg in, sondern den Ausstieg aus dem negativen Affekt (HOM) bzw. aus der Hemmung positiven (HOP) Affekts.

Zielumsetzung erfordert die Kommunikation (Interaktion) zwischen Absichtsgedächtnis (IG) und intuitiver Verhaltenssteuerung (IVS) und damit einen Wechsel von der Hemmung positiven Affekts zu ihrer Aufhebung (durch Selbstmotivierung oder Ermutigung von außen). Selbstwachstum erfordert den Kontakt (Interaktion) zwischen dem Zulassen unerwarteter oder schmerzhafter Einzelerfahrungen (Objekterkennung) und dem Netzwerk aller persönlichen Erfahrungen (d. h. des Selbst als Teil des EG), das bei der Bewältigung von Schmerz und Angst hilft (■ Abb. 12.5). Der Kontakt zwischen linkshemisphärischer Objekterkennung (OES) und rechtshemisphärischer Selbstwahrnehmung (EG) wird erst durch den Wechsel von negativem Affekt (der das Zur-Kenntnis-Nehmen der schwierigen Erfahrung erleichtert) und der Gelassenheit ermöglicht (die den Zugang zum Selbstsystem bahnt).

**? Frage**

15. Wie kann man emotionale Fixierungen überwinden (d. h. Affektregulation lernen)?

**i Antwort**

Affekte und Emotionen selbst zu regulieren, lernt man, wenn die Aktivierung des Selbst hinreichend oft mit der Erfahrung gekoppelt ist, dass der eigene Affekt durch Ermutigung bzw. Trost, die von Interaktionspartnern (z. B. Eltern, Freunden, Ehepartnern, Lehrern, Therapeuten) vermittelt werden, wirksam gegenreguliert wird («Systemkonditionierung»): Das Selbst kann (wie der CS beim klassischen Konditionieren) nur dann mit den affektregulatorischen Prozessen (der CR) verknüpft werden, wenn die Person ihre eigenen Gefühle ausdrückt und sich von der anderen Person verstanden fühlt (sonst wird das Selbst »abgeschaltet« und kann nicht mit noch so wirksamen Ermutigungs- oder Beruhigungserfahrungen verknüpft werden).