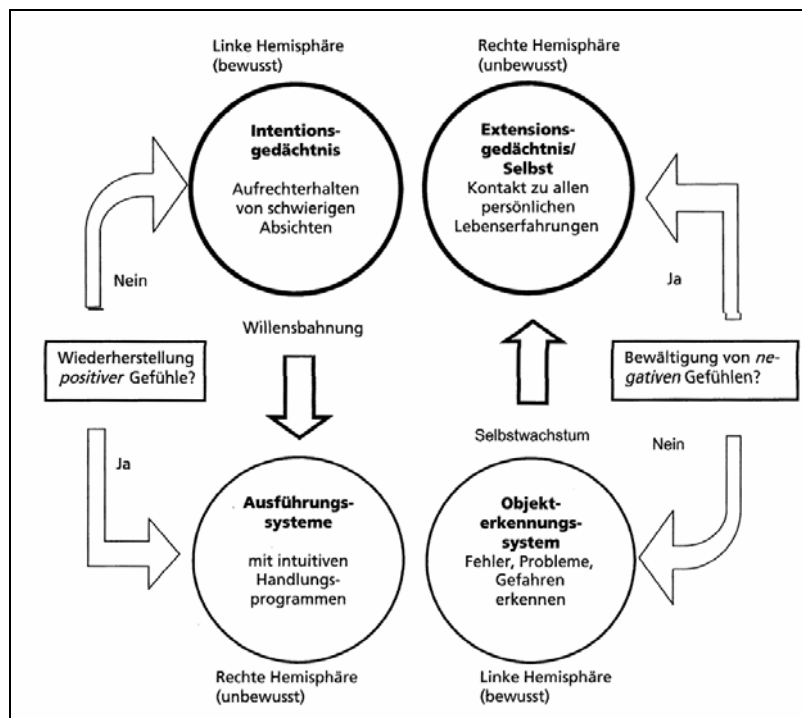


**Universität Zürich
Pädagogisches Institut**

Sommersemester 2006 & Wintersemester 2006/2007

Tania D'Angelo
Alte Landstrasse 126
8702 Zollikon

**Die Selbststeuerung und die Modulation durch Affekte
im Rahmen der
Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI)
von
Prof. Dr. Julius Kuhl**



(Aus Martens & Kuhl, 2005)

Proseminararbeit
Fachbereich Pädagogische Psychologie I
Betreuung:
Dr. phil. Maja Storch

I. Abstract

Die Proseminararbeit liefert zuerst einen Überblick über den Hintergrund sowie über die wesentlichen Prämissen und Kerninhalte der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI).

Die Beschreibung der Selbststeuerung und der Modulation durch Affekte und eine Erläuterung, welches Verständnis sich für Julius Kuhl hinter seinen von ihm verwendeten Begriffen im Bereich der Selbststeuerung verbirgt, bilden einen Schwerpunkt dieser Arbeit. Dazu gehören auch eine Darlegung und Diskussion bezüglich der Anwendungsmöglichkeiten, welche sich auf der Basis dieser Erkenntnisse für die Praxis eröffnen. Ein Hauptmerk gilt dabei der pädagogischen Relevanz.

Die Suche von Julius Kuhl nach psychologischen Prozessen und Funktionen, die dem Handeln zugrunde liegen, sollen Antworten liefern auf die Frage, wie Menschen ihre Fähigkeiten und Kompetenzen innerhalb dieses Rahmens möglichst optimal entwickeln und einsetzen können, damit sie bei Bedarf ihr Leben als Akteure gestalten können und dieses nicht als Opfer erdulden müssen.

Wichtig sind für Kuhl dabei die *Ressourcenorientiertheit* sowie die *Handlungs- und Praxisorientiertheit*, die sich sowohl bei der Entwicklung der PSI-Theorie, als auch bei den Anwendungsmöglichkeiten wie ein roter Faden durch die Arbeiten von Julius Kuhl ziehen.

In der Folge hat Julius Kuhl eine *integrative* Theorie der Persönlichkeit entwickelt, bei der im Hinblick auf die Bestimmung der „funktionalen Architektur“ der Persönlichkeit auch Befunde aus Nachbardisziplinen wie der Neuropsychologie und der Hirnforschung miteinbezogen werden. Daraus generiert Julius Kuhl unter anderem vier Formen der *Selbststeuerung*.

Julius Kuhl unterscheidet in seiner PSI-Theorie verschiedene *psychische Systeme*, die für den Menschen unterschiedliche Funktionen und Bedeutungen besitzen. Gemäss Julius Kuhl hängt das persönliche Wachstum des Menschen im Wesentlichen von den *Wechselbeziehungen* zwischen diesen psychischen Systemen ab. Dabei spielen *Gefühle* eine wesentliche Rolle, da sie auf die Prozesse helfend oder störend einwirken. Die *Selbstregulation von Affekten* ermöglicht es dem Menschen, dass seine psychischen Systeme für ihn optimal miteinander kommunizieren und somit wachsen können. Julius Kuhl misst der Selbstregulation von Affekten daher eine grosse Bedeutung bei, da sie gelernt werden und dem Menschen somit ein Instrument zu einem handlungs- und gestaltungsorientierten Leben liefern kann.

Es wird offensichtlich, dass es *die* optimale Strategie zur Selbststeuerung nicht gibt. Es geht darum, die verschiedenen Komponenten der Selbststeuerung zu kennen und zu wissen, wie sie sich gegenseitig beeinflussen. Ziel für eine gesunde Entwicklung der Selbststeuerung ist es, ein *Gleichgewicht* zwischen Selbstkontrolle und Selbstregulation zu erreichen. Dies wird durch die Fähigkeit zum Affektwechsel ermöglicht.

Die Erkenntnisse der PSI-Theorie sind in praxistaugliche Anwendungsmöglichkeiten transferierbar. Dies beispielsweise im Umfeld von Schule, Industrie, Wirtschaft, Verwaltung und Gesundheitswesen. Die Anwendungsmöglichkeiten können sich dabei auf die vielfältigsten Bereiche beziehen wie Erziehung, Bildung, Prävention oder Intervention.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Einleitung und Fragestellung	3
1.1 Zugang und Begründung der Themenwahl	3
1.2 Fragestellungen	4
2. Die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI) von Julius Kuhl - Kurzüberblick	6
2.1 Ursprung und Entwicklung der PSI-Theorie	6
2.2 Kerninhalte der PSI-Theorie – Hauptaussagen	7
2.2.1 Vier kognitive Makrosysteme – Kurzerläuterung	7
a) Das Intentionsgedächtnis (IG)	8
b) Die intuitive Verhaltenssteuerung (IVS)	9
c) Das Extensionsgedächtnis (EG)	10
d) Das Objekterkennungssystem (OES)	12
2.2.2 Positive und negative Affekte – Kurzerläuterung	13
a) Begriffsklärung: Positive bzw. negative Affekte	13
b) Funktionen der positiven und negativen Affekte: 2 Modulationsannahmen	14
2.3 Einige Besonderheiten der PSI-Theorie – Zusammenfassung	17
3. Die Selbststeuerung und die Modulation durch Affekte	18
3.1 Die Selbststeuerung – Begriffsklärung	18
3.2 Das Konzept der vier Formen der Selbststeuerung	19
3.2.1 Die Selbstregulation	19
3.2.2 Die Selbstkontrolle	21
3.2.3 Die Willenshemmung	23
3.2.4 Die Selbsthemmung	25
3.3 Zusammenfassung und Fazit	26
4. Kritische Stellungnahme	28
5. Pädagogische Relevanz	30
5.1 Menschenbild	31
5.2 Mögliche Anwendungsbereiche	31
5.2.1 Erziehung, Bildung, Prävention, Intervention	31
5.2.2 Exkurs: Die Therapiebegleitende Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik (TOP)	32
5.3 Exemplarisches Beispiel: Schulbildung	35
6. Zusammenfassung	42
7. Schlusswort – Diskussion und Ausblick	44
8. Literaturverzeichnis und Quellenangaben	46

1. Einleitung und Fragestellung

Seit Beginn meines Studiums hat mich der Bereich der Motivationsforschung besonders interessiert. In der Folge habe ich innerhalb dieser Thematik zahlreiche Seminare besucht und dabei eine Vielzahl von wissenschaftlichen Theorien und Ansätzen kennen gelernt. In diesem Rahmen ist mir auch die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI) von Prof. Dr. Julius Kuhl begegnet. Das folgende Kapitel soll aufzeigen, weshalb diese Theorie mein besonderes Augenmerk auf sich gezogen hat und anhand welcher Fragestellungen diese Proseminararbeit schwerpunktmässig aufgebaut ist.

1.1 Zugang und Begründung der Themenwahl

Im Alltag beobachte ich bei Gesprächen, dass auch ausserhalb des universitären Feldes der Ausdruck *Motivation* ein aktueller und häufig verwendeter Begriff zu sein scheint. Fast täglich bekunden Bekannte und Freunde im engeren Umfeld, was sie unternehmen *wollen*: Abnehmen, mehr Sport treiben, gesünder essen, sich weiterbilden, den Arbeitsplatz wechseln, den Dachboden entrümpeln... - die Liste ist bunt und vielfältig und kann endlos ergänzt werden. Dabei wird nebst den geplanten Absichten meistens auch darüber informiert, wie es sich mit der diesbezüglichen, persönlichen Motivation verhält.

In der Folge wird in Situationen, bei denen bereits lang bestehende Absichten ihren Weg noch immer nicht in die Handlung gefunden haben, diese unangenehme Tatsache meist mit *fehlender Motivation* begründet.

Wie kann es aber sein, dass selbst die für eine Veränderung offenbar höchst motivierten Personen sich bei der nächsten Begegnung häufig immer noch in der gleichen Ausgangssituation befinden? Was hindert somit allgemein den Menschen daran, eine Absicht in die Tat umzusetzen, beziehungsweise, was veranlasst den Menschen zum Handeln? Welche Prozesse stehen dahinter? - Die Suche nach Antwort auf diese Fragen war für mich bisher stets ein wegleitender Schwerpunkt meines Studiums.

Inzwischen wurde ich mit zahlreichen wissenschaftlichen Ansätzen konfrontiert, die Antworten zur Klärung dieser Fragen bieten. Für meine persönliche Wissenserweiterung versuchte ich dabei jeweils, die neu gewonnenen Erkenntnisse mit den bereits bestehenden zu vergleichen, um somit ein immer differenzierteres Gesamtbild der Thematik zu erhalten. Die

für mich persönlich auf diese Weise neu entdeckten Aspekte lösten bei mir häufig eine kurzfristige Begeisterung aus, da es mir in solchen Momenten schien, durch den Wissenszuwachs einen wesentlichen Schritt vorangekommen zu sein. Leicht gedämpft wurde diese Freude aber meistens schnell durch mein inneres *Gefühl*, dass mir immer noch etwas Wesentliches zur Erklärung fehlt.

Solche vorangehend erwähnten persönlichen Beobachtungen und Erfahrungen sind ein wesentlicher Aspekt, dass mich die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI) von Julius Kuhl vom ersten Moment an gefesselt hat. Hinter seiner Theorie steht eine weltanschauliche Überzeugung, die für die Forschung eine Möglichkeit für einen *ressourcenorientierten und praxisorientierten Ansatz* aufzeigt und unterstützt. Dies sind zwei Aspekte, die ich bei vielen mir bekannten Theorien vermisste, obwohl sie ansonsten mit ihren Prämissen und Hypothesen wissenschaftlich durchaus überzeugen. In diesem Sinne nimmt für mich die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI) von Julius Kuhl bei meinem bisherigen Studium einen besonderen Stellenwert ein.

Im Rahmen dieser Proseminararbeit möchte ich zuerst einen Überblick über den Hintergrund sowie über die wesentlichen Prämissen und Kerninhalte der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI) darlegen. Die Beschreibung der Selbststeuerung und der Modulation durch Affekte und eine Erläuterung, welches Verständnis sich für Julius Kuhl hinter seinen von ihm verwendeten Begriffen im Bereich der Selbststeuerung verbirgt, sollen anschliessend einen Schwerpunkt dieser Arbeit bilden. Dazu gehören auch eine Darlegung und Diskussion bezüglich der Anwendungsmöglichkeiten, welche sich auf der Basis dieser Erkenntnisse für die Praxis eröffnen. Dabei gilt ein Hauptmerk der pädagogischen Relevanz.

1.2 Fragestellungen

Die Suche von Julius Kuhl nach psychologischen Prozessen und Funktionen, die dem Handeln zugrunde liegen, soll Antworten liefern auf die Frage, wie Menschen ihre Fähigkeiten und Kompetenzen innerhalb dieses Rahmens möglichst optimal entwickeln und einsetzen können, damit sie bei Bedarf ihr Leben als Akteure gestalten können und dieses nicht als Opfer erdulden müssen. Julius Kuhl zieht dabei in seine Arbeit auch wichtige Erkenntnisse der Neuropsychologie und Hirnforschung mit ein. Daraus generiert Julius Kuhl

unter anderem vier Formen der *Selbststeuerung*. Bei diesen Prozessen spielen *Affekte* eine bedeutende Rolle.

Auf der Basis der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI) von Julius Kuhl stehen für mich im Rahmen dieser Proseminararbeit somit folgende Fragen im Vordergrund:

- Was zeichnet die PSI-Theorie aus?
- Wie definiert Julius Kuhl Selbststeuerung?
- Welche Bedeutung misst Julius Kuhl den Affekten bei der Selbststeuerung bei?
- Worin sieht Kuhl Unterschiede und Vorteile seiner PSI-Theorie gegenüber bisherigen (inhaltlichen) Persönlichkeitstheorien?
- Welche Relevanz haben diese Erkenntnisse für die Praxis und die pädagogische Arbeit?

2. Die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI) von Julius Kuhl – Kurzüberblick

Julius Kuhl unterscheidet in seiner PSI-Theorie verschiedene *psychische Systeme*, die für den Menschen unterschiedlichen Funktionen und Bedeutungen besitzen. Gemäss Julius Kuhl hängt das persönliche Wachstum des Menschen im Wesentlichen von den *Wechselbeziehungen* zwischen diesen psychischen Systemen ab. Dabei spielen *Gefühle* eine wesentliche Rolle, da sie auf die Prozesse helfend oder störend einwirken. Die *Selbstregulation von Affekten* ermöglicht es dem Menschen, dass seine psychischen Systeme für ihn optimal miteinander kommunizieren und somit wachsen können. Julius Kuhl misst der Selbstregulation von Affekten daher eine grosse Bedeutung bei, da sie gelernt werden und dem Menschen somit ein Instrument zu einem handlungs- und gestaltungsorientiertem Leben liefern kann.

2.1 Ursprung und Entwicklung der PSI-Theorie

In Kuhls Werk *Motivation und Persönlichkeit* äussert sich der Autor in seinem Vorwort dahingehend, dass das zentrale Anliegen des Buches darin besteht, „die Wechselbeziehungen zwischen den verschiedenen Ebenen des Systems *Persönlichkeit* zu analysieren“ (Kuhl, 2001, XIX). In verschiedenen Veröffentlichungen erwähnt Kuhl, dass es ihm in seiner neuen Persönlichkeitstheorie darum geht, eine Auswahl der mittlerweile unübersichtlichen Vielfalt von Einzelkonzepten und empirischen Einzelbefunden im Bereich des Themas „Entwicklung und Persönlichkeit“ in ein „funktionierendes System“ zusammenzufügen (vgl. Kuhl, 2001, XV-XXI; Kuhl & Völker, 1998). Kuhls Konzeption erfolgt dabei aufgrund einer subjektiven Perspektive und subjektiv ausgewählten Prämissen (ebd.). Der Autor verweist bezüglich des gegenwärtigen Verständnisses von Persönlichkeit auf „Lücken“, die er mit seiner integrativen Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie) schliessen möchte (ebd.).

Mit der Verknüpfung von bislang „einseitig herausgelösten Funktionsebenen der Persönlichkeit“ (Kuhl & Völker, 1998, S. 212) möchte Kuhl auch „davon überzeugen, dass eine Verbindung eines motivationspsychologischen mit einem persönlichkeitspsychologischen Ansatz möglich ist, die anderen experimentalpsychologischen Disziplinen hinsichtlich der methodischen Präzision und der theoretischen Fundierung in nichts nachzustehen braucht“ (Kuhl, 2001, S. XX).

Die PSI-Theorie, die andernorts auch als „Osnabrücker Persönlichkeitstheorie“ bezeichnet wird, „beschreibt die Systeme, deren Gleichgewicht für den persönlichen Erfolg und das persönliche Wohlbefinden relevant sind“ (Martens & Kuhl, 2005, S. 67).

2.2 Kerninhalte der PSI-Theorie – Hauptaussagen

Gemäss Kuhl werden in den meisten Persönlichkeitstheorien viele Verhaltensweisen durch psychische *Inhalte* erklärt, die durch die PSI-Theorie auch nicht angefochten werden (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3).

Die PSI-Theorie lenkt jedoch die Aufmerksamkeit auf eine weitere Art von Erklärung. Das Verhalten und Erleben ist nicht immer durch die Inhalte von Gedanken, Gefühlen, Absichten oder erlernten Gewohnheiten hinreichend erklärt, sondern wird auch durch das Funktionieren bestimmter Systeme beeinflusst. (ebd.)

Kuhl bezeichnet daher die PSI-Theorie als eine *funktionsanalytische* Persönlichkeitstheorie (ebd.). Er beschreibt darin *vier kognitive Makrosysteme*, die untereinander in Beziehung stehen. Eine effektive Verhaltenssteuerung bedingt einen reziproken Informationsaustausch zwischen allen beteiligten Funktionssystemen (vgl. Kuhl & Völker, 1998). Somit werden bei der PSI-Theorie die *Interaktionen zwischen den Systemen* hervorgehoben, woraus auch der Name PSI resultiert, der für „Persönlichkeits-System-Interaktionen“ steht (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3).

2.2.1 Vier kognitive Makrosysteme – Kurzerläuterung

In diesem Kapitel wird jedes der vier Makrosysteme in sich kurz beschrieben. Auf die Wechselbeziehungen zwischen den vier Systemen wird später eingegangen. In diesem Sinne spielt die Reihenfolge, in der die vier Systeme vorgestellt werden an dieser Stelle keine Rolle. Selbst Kuhl geht dabei in der Literatur nicht einheitlich vor (vgl. Kuhl & Völker, 1998; Martens & Kuhl, 2005). Wichtige Aspekte und Unterscheidungsmerkmale der vier Makrosysteme sind unter anderem, ob sie neurobiologisch rechts- oder links cortical zugeordnet werden, was bezüglich der hirnmässigen Verarbeitungsprozesse von Bedeutung ist, und ob die Systeme vor allem für das Planen und Ausführen von Handlungen wichtig sind oder mehr hinsichtlich des Erfahrungswissens und des Persönlichkeitswachstums.

a) Das Intensionsgedächtnis (IG)

Das linkshemisphärische Intensionsgedächtnis wird benötigt, wenn eine schwierige oder unangenehme Handlung nicht unmittelbar ausgeführt werden kann, die Absicht dazu jedoch nicht in Vergessenheit geraten darf (vgl. Martens & Kuhl, 2005).

In diesem Sinne bezeichnet Kuhl dieses System an anderen Stellen auch als *Absichtsgedächtnis* (vgl. Kuhl, 2001, S. 147). Der Begriff der Absicht umfasst dabei allerdings nicht alle Handlungen, die „durch Antizipation zukünftiger Zustände“ veranlasst werden (ebd):

Der hier verwendete engere Absichtsbegriff bezieht sich auf die *abstrakt-symbolische* Repräsentation schwieriger Handlungen. Der Schwierigkeitsbegriff bezeichnet hier die sog. Realisierungsschwierigkeit (Kuhl, 1983a), die darin besteht, dass man eine beabsichtigte Handlung nicht sofort ausführen und auch noch nicht komplett spezifizieren kann (etwa weil Ort und Zeit noch nicht festsetzbar sind). ... Bei automatischen Reaktionen wird das ... Gedächtnis für *explizite* [Hervorhebung TD] Absichten nicht aktiviert. (ebd.)

Die Prozesse des Intensionsgedächtnisses sind somit mit dem *bewussten, sequentiell analytischen Denken und Planen* eng vernetzt, was der betreffenden Person das Lösen von Problemen anhand logischer Prinzipien ermöglicht (vgl. Kuhl, 2001, S. 163; Kuhl & Völker, 1998).

Kuhl beschreibt das Intensionsgedächtnis auch als *vorwärtsgewandtes* oder *prospektives* Gedächtnis für ausführende *Reaktionen* (vgl. Kuhl, 2001, S. 147). Dabei beinhaltet dieses Gedächtnissystem drei Funktionskomponenten: Erstere sorgt für die *Aufrechterhaltung* der geplanten Handlung. Die zweite Komponente verhindert im Sinne einer *Ausführungshemmung*, dass die Handlung verfrüht erfolgt. Die *Aufhebung der Ausführungshemmung* ermöglicht als dritte Komponente, dass die vom Individuum geplante Absicht zum passenden Zeitpunkt willentlich in Handlung umgesetzt werden kann (vgl. Kuhl, 2001, S. 145-150). Kuhl argumentiert, dass diese drei Komponenten des Intensionsgedächtnisses es erlauben, den Begriff von den gängigen Gedächtnisbegriffen der Kognitionspsychologie abzugrenzen:

„Der Begriff des Absichtsgedächtnisses ist notwendig, wenn man über den engeren Gegenstandsbereich der Kognitionspsychologie hinausgehen möchte und die Mechanismen der willentlichen Handlungssteuerung ins Auge fasst, die für persönlichkeitskonstituierende Aspekte des Alltagshandeln von Belang sind“ (Kuhl, 2001, S. 149).

Daneben existiert das *rückwärtsgewandte* oder *retrospektive* Arbeitsgedächtnis, das wahrgenommene Stimuli kurzfristig speichert und deswegen als Kurzzeitgedächtnis bezeichnet wird (ebd). Die Trennung des Intentionsgedächtnisses vom Arbeitsgedächtnis wird gemäss Kuhl durch Befunde auf Einzelneuronebene bekräftigt, obwohl die Ergebnisse gleichzeitig für eine enge Verflechtung der beiden Gedächtnissysteme sprechen (vgl. Kuhl, 2001, S. 145-150). Allerdings ist noch nicht geklärt, ob sich das Intentionsgedächtnis und das Arbeitsgedächtnis einige Komponenten teilen, wie etwa die artikulatorische (ebd).

„Ich fasse das Intentionsgedächtnis als erweitertes Gedächtnissystem auf, das zusätzlich zu dem Arbeitsgedächtnis (Baddley & Hitch, 1974) ein System zur Vorprogrammierung geplanter *Handlungen* enthält, einschliesslich des erwähnten Hemmungsmechanismus, der die verfrühte Ausführung aktivierter Handlungsschemata verhindert“ (Kuhl, 2001, S. 149).

In diesem Sinne unterscheidet sich für Kuhl eine Absicht gegenüber einem Ziel vor allem in derjenigen Komponente, welche eine *prospektive Handlung* darstellt (vgl. Kuhl, 2001, S. 150). Dabei definiert Kuhl Ziel als „die kognitive Repräsentation eines angestrebten Zustandes“ und erwähnt, dass es sich hierbei „mehr um sensorische als um motorische Information“ handelt (Kuhl, 2001, S. 150). Kuhl bezieht sich auf Befunde von Fuster und bemerkt, dass Absicht und Ziel möglicherweise dissoziieren können (ebd). Bezüglich psychologischer Interventionen misst Kuhl daher den Fortschritten in der Diagnostik der Absichtsbildung eine grosse Bedeutung bei, da es zu klären gilt, ob eine Person ihre Ziele auch in den Absichtsstatus übertragen kann (ebd).

b) Die intuitive Verhaltenssteuerung (IVS)

Die intuitive Verhaltenssteuerung (IVS) ist ein Ausführungssystem, welches parallel-holistisch arbeitet und Handlungsprogramme zur Verfügung stellt (vgl. Kuhl, 2001, S. 161; Martens & Kuhl, 2005, S. 67).

Dabei spezifiziert das Ausführungssystem Schemata von sensumotorischen Programmen, die verhaltensgenetisch vorbereitet wurden oder durch Lernen erworben und anschliessend automatisiert wurden (vgl. Kuhl & Völker, 1998, S. 212-214). „Das intuitive Ausführungssystem verfügt neueren Erkenntnissen zufolge über ein eigenes „multimodales“ Wahrnehmungssystem, das Informationen aus verschiedenen Sinnessystemen simultan und parallel zur Modulation der Verhaltenssteuerung verrechnet“ (Goodale & Milner, 1992; zitiert nach Kuhl & Völker, 1998, S. 214). Im Unterschied zum Objekterkennungssystem, welches an anderer Stelle näher beschrieben wird, ist das Wahrnehmungssystem des intuitiven Ausführungssystems mit der kontextsensitiven Verhaltenssteuerung vernetzt, vor allem mit der Steuerung der Bewegung im Raum (vgl. Kuhl, 2001, S. 160).

Hirnphysiologisch wird dieses Makrosystem rechtscortical zugeordnet, was unter anderem bedeutet, dass die Verhaltensaushführungen von den Schemata ohne bewusste Kontrolle gesteuert werden und die Verhaltensprogramme somit *intuitiv* einsetzbar sind (vgl. Kuhl, 2001, S. 162; Kuhl & Völker, 1998, S. 212-214). Wohl aus diesem Grunde bezeichnet Kuhl dieses Funktionssystem als *intuitive* Verhaltenssteuerung.

„Das Ausführungssystem, das dem Überlegen¹ ein Ende macht und spontan verfügbare Handlungsprogramme zur Verfügung stellt, braucht man, wenn ein guter Zeitpunkt für die Ausführung gekommen ist und man ein geeignetes Verhaltensprogramm (d.h. eine Handlungsmöglichkeit) gefunden hat“ (Martens & Kuhl, 2005, S. 67).

c) Das Extensionsgedächtnis (EG)

Neben der intuitiven Verhaltenssteuerung ist das Extensionsgedächtnis das zweite Makrosystem, welches parallel-holistisch arbeitet und somit rechtscortical angelegt ist (vgl. Kuhl, 2001, S. 161; Martens & Kuhl, 2005, S. 67). Es liefert einen integrierten Überblick über wichtige Lebenserfahrungen, wobei auch Motive und das integrierte Selbst² dazu gehören (vgl. Martens & Kuhl, 2005, S. 67).

Das folgende Zitat vermittelt einen Eindruck über die vielfältigen und komplexen Funktionsinhalte dieses Systems:

¹ Siehe 4.2.1 a) *Das Intntionsgedächtnis*

² Siehe auch Kuhl & Völker, 1998, S. 216; 2. Kolonne

Das Extensionsgedächtnis braucht man, wenn es darum geht, aus der Gesamtheit aller abgespeicherter Lebenserfahrungen eine Lösung auszuwählen und dabei auch noch darauf zu achten, dass alle oder möglichst viele eigene Bedürfnisse und Werte und nach Möglichkeit auch die Erwartungen und Wünsche anderer berücksichtigt werden. (Martens & Kuhl, 2005, S. 67-68)

Bei den in diesem Makrosystem beteiligten Prozessen wird auf implizites Kontextwissen zurückgegriffen, das in Verbindung mit der psychischen Funktion steht, die von Jung als das *Fühlen* bezeichnet wurde (vgl. Kuhl & Völker, 1998, S. 215). „Das *Fühlen* kann durch assoziative Netzwerke impliziten Wissens beschrieben werden, die auch sehr entfernte, selten auftretende Assoziationen enthalten“ (ebd.). Diese assoziativen Netzwerke sind neuroanatomisch lokalisierbar, und weil sie über eine riesige Ausdehnung verfügen, bezeichnet Kuhl das diesbezügliche Gedächtnissystem als *Extensionsgedächtnis* (ebd.).

Gerade bei kreativen Problemlösungen reichen intuitive Verhaltensprogramme³ nicht aus, da in diesem Falle häufig auch ungewöhnliche Denk- und Handlungsmöglichkeiten berücksichtigt werden müssen (ebd.). Das Extensionsgedächtnis stellt dazu ein System zur Verfügung, in welchem durch die parallel-holistische Verarbeitungsweise viele situativ aktivierte Verhaltensmöglichkeiten integrativ berücksichtigt werden können und somit hochkomplexe *implizite Wissenslandschaften* gebildet werden (ebd.). „Diese Wissenslandschaften stellen gewissermassen von phylo- und ontogenetischer Erfahrung abhängige Situationsinterpretationen dar, die die Bedeutung von Kontexten im Hinblick auf die Gesamtheit der Ziele, Bedürfnisse und Wünsche eines Individuums ermitteln“ (Kuhl & Völker, 1998, S. 215-216).

Die parallele Verarbeitungsform der *Fühlfunktion* ermöglicht es zudem, dass bezüglich der Handlungsergebnisse auch gleichwertige Alternativziele erkannt werden können. Damit ist hinsichtlich der Verhaltenssteuerung eine Verhaltensflexibilität gegeben, die bei auftauchenden Problemen eine Fixierung auf *konkrete* Verhaltensziele verhindert (vgl. Kuhl & Völker, 1998, S. 216). „Die hohe Kohärenz und Stimmigkeit der auf der Ebene des *Fühlens* entstehenden Repräsentationen wird auch durch eine „*kongruenzorientierte*“ *Form der*

³ Siehe 2.2.1 b) *Die intuitive Verhaltenssteuerung*.

Aufmerksamkeit unterstützt, welche besonders solche Empfindungen verstärkt, die zu den bisherigen Repräsentationen passen“ (ebd.).

d) Das Objekterkennungssystem (OES)

Wie das Intentionsgedächtnis, so ist auch das Objekterkennungssystem ein Makrosystem, das sequentiell-analytisch arbeitet und hirnpfysiologisch linkskortikal angesiedelt wird (vgl. Kuhl, 2001, S. 161-162). Es ist befähigt, „Einzelheiten aus dem Gesamtfeld der Wahrnehmung“ herauszulösen ...“ (Martens & Kuhl, 2005, S. 67).

Diese Abstraktionsleistung ermöglicht es dem Individuum, „Objekte unabhängig von dem jeweiligen Kontext *identifizieren* zu können“ (Kuhl, 2001, S. 161). Dabei unterstützt das Objekterkennungssystem sowohl Prozesse, die dazu befähigen, unterschiedliche semantische Informationen der gleichen Kategorie zuzuordnen, wie auch jene, die es ermöglichen, bereits erlebte Gefühle wieder zu erkennen, zu kategorisieren und zu benennen (vgl. Kuhl, 2001, S. 161).

„Das Objekterkennungssystem braucht man, wenn einzelne Risiko- und Gefahrenquellen aus dem Gesamtkontext herausgelöst oder Fehler und Problempunkte erkannt werden müssen“ (Martens & Kuhl, 2005, S. 68). Aus diesem Grunde ist dieses System mit einem *diskrepanzsensitiven Aufmerksamkeitssystem* ausgestattet, das hauptsächlich diejenigen Objekte hervorhebt, „die nicht zu den aktuellen Erwartungen, Wünschen oder Zielen passen ...“ (Kuhl, 2005, S. 161). Diese Arbeitsweise des Objekterkennungssystems wird an anderen Orten auch als inkongruenzorientierte Aufmerksamkeitsregulation bezeichnet (vgl. Kuhl & Völker, 2005, S. 214).

Da sich im Vergleich zum Extensionsgedächtnis⁴ das Objekterkennungssystem stärker an wirklichen sensorischen Einflüssen orientiert, erwähnt Kuhl, dass dieses Makrosystem mehr „Objektivität“ vermittelt (vgl. Kuhl, 2001, S. 161). Dabei verwendet Kuhl den Begriff „Objekt“ gegenüber der Alltagssprache in einem erweiterten Sinne und beschreibt damit *abgrenzbare Erlebnisse*, die bei wiederholtem Auftreten *wieder erkannt* werden können. Die Systeme, die das Erkennen von Objekten in den unterschiedlichen Sinnesmodalitäten

⁴ Siehe 2.2.1 c) *Das Extensionsgedächtnis*.

vermitteln, bezeichnet Kuhl mit dem Begriff „Empfinden“ (vgl. Kuhl & Völker, 2005, S. 214).

Als *Objekterkennung* bezeichnet Kuhl in der Folge sämtliche *Empfindungen*, „welche die Wiedererkennungseigenschaft besitzen“ (Kuhl & Völker, 2005, S. 214).

2.2.2 Positive und negative Affekte – Kurzerläuterung

Im vorangehenden Kapitel wurden die vier kognitiven Makrosysteme der PSI-Theorie einzeln beschrieben. Diese Systeme vermitteln einerseits die Verarbeitung von Informationen aus der Wahrnehmung und andererseits Informationen, die für das Handeln wichtig sind (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3). Der Begriff *kognitiv* weist darauf hin, dass das *Erkennen* dabei eine wichtige Rolle spielt (ebd.). „... es geht also um Systeme und Funktionen, die uns ermöglichen Informationen zu *speichern* [Hervorhebung TD], die für das Erleben und Handeln wichtig sind“ (Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3).

Gemäss der PSI-Theorie wird der Wechselwirkungszusammenhang der vier kognitiven Makrosysteme durch Affekte und Gefühle moduliert. Daher wird auch der Fähigkeit zum Affektwechsel eine grosse Bedeutung zugeschrieben, auf die im Rahmen der PSI-Theorie im Kapitel 3 näher eingegangen wird.

In diesem Kapitel erfolgen vorderhand eine Klärung der Begriffe *positive beziehungsweise negative Affekte* im Verständnis von Kuhl, sowie eine Beschreibung der Funktionen dieser beiden Begriffspaare im Rahmen *zweier Modulationsannahmen*.

a) **Begriffsklärung: Positive bzw. negative Affekte**

In einem unveröffentlichten Manual kritisiert Kuhl, dass nebst in vielen alltagspsychologischen Ansätzen auch in der wissenschaftlichen Psychologie einseitig die Vorteile des positiven Denkens und des positiven Affekts hervorgehoben werden (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3). Kuhl bezieht sich dabei unter anderem auf hedonistische Theorien und spricht hinsichtlich des in diesem Rahmen postulierten Glaubens, „dass alles menschliche Verhalten auf Lustmaximierung ausgerichtet ist und durch Lustmaximierung erklärt werden kann“ von einer langen Tradition der einseitigen Akzentuierung positiver Gefühle (Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3).

Wie sich im Folgenden noch genauer zeigen wird, erfüllen im Rahmen PSI-Theorie aber *sowohl positive wie auch negative Affekte* wichtige Funktionen hinsichtlich des Wohlergehens eines Menschen. Dabei bestimmt jeweils die momentane und individuelle Situation und Gefühlslage einer Person, in welche Richtung eine eventuelle Affektregulation angestrebt werden sollte (vgl. auch Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3).

Im Verständnis von Kuhl dürfen somit positive Affekte nicht grundsätzlich mit etwas Gutem gleichgesetzt werden, das es unbedingt anzustreben gilt. Auf der anderen Seite sollen negative Affekte nicht von vornherein mit Schlechtem in Verbindung gebracht werden, das in jedem Fall vermieden werden muss. Die Gegebenheit und die Persönlichkeit eines Menschen bedingen die Vorteile beziehungsweise die Nachteile für die betreffende Person in der jeweiligen Gefühlslage. Für das angestrebte Wohlergehen eines Menschen im Sinne einer selbständigen und handlungsorientierten Person sind somit *positive und negative Affekte* von grosser Wichtigkeit.

b) Funktionen der positiven und negativen Affekte:

2 Modulationsannahmen

Die Interaktionen zwischen den vier kognitiven Makrosystemen werden von Veränderungen positiver und negativer Gefühle gesteuert (vgl. Martens & Kuhl, 2005). Die Modulationshypothesen der PSI-Theorie artikulieren dabei „... die relative Stärke, mit der jedes System aktiviert und an der Handlungssteuerung⁵ beteiligt ist“ (Kuhl & Völker, 1998, S. 218). Somit beziehen sich die zentralen Modulationsannahmen auf die dynamischen Beziehungen zwischen den Systemen, und die PSI-Theorie beschreibt, „wie sich eine Veränderung der Gesamtaktivierung eines Systems auf die Aktivierung aller anderen Systeme auswirkt (Kuhl, 2001, S. 163).

Im Rahmen der PSI-Theorie bildet Kuhl mit den vier kognitiven Makrosystemen zwei Paare: „Das erste Systempaar reguliert das Umsetzen von Zielen in geeignetes *Handeln*, das zweite reguliert das Lernen aus *Erfahrung*“ (Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3). Dabei geht Kuhl davon aus, dass bei beiden Paaren ein *Antagonismus* zwischen den beteiligten Systemen besteht (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3).

⁵ Kuhl verwendet an dieser Stelle den Begriff Handlungssteuerung wohl im Sinne von Selbststeuerung. Siehe dazu auch 3.1.

Das *erste Systempaar* bezieht sich auf die *Handlungssteuerung* und beinhaltet einen Antagonismus zwischen dem Intentionsgedächtnis (IG) und der intuitiven Verhaltenssteuerung (IV), der wie folgt beschrieben werden kann: „Je mehr man sich auf, spontanes, intuitives Handeln verlässt, desto schwerer ist es zu planen und schwierige Ziele zu verfolgen“ (Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3). Und umgekehrt: „Je mehr man über Ziele, Ideale und beabsichtigte Handlungen nachdenkt, d.h. je stärker man das Intentionsgedächtnis (= IG) mit unerledigten Dingen belastet, desto weniger Energie steht für die Umsetzung entsprechender Handlung zur Verfügung“ (ebd.).

Gemäss Kuhl wird der Antagonismus zwischen dem ersten Systempaar vor allem durch *positive Affekte* moduliert (ebd.). Dementsprechend formuliert Kuhl seine 1. *Modulationsannahme* wie folgt:

1. Modulationsannahme: Positive Affekte lösen die (für das Aufschieben einer Handlung notwendigen) Hemmung zwischen dem Intentionsgedächtnis und den intuitiven Verhaltensprogrammen und ermöglichen so die weitgehend intuitive Ausführung von Handlungsplänen. Gehemmter positiver Affekt erleichtert dagegen das Aufrechterhalten von unerledigten Absichten durch Stärkung der Hemmung zwischen Intentionsgedächtnis und Verhaltenssteuerung (was so lange wichtig ist, wie noch keine Lösung oder noch keine günstige Ausführungsgelegenheit gefunden wurde). (Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 232)

Positive Affekte ermöglichen somit einen Informationsaustausch zwischen dem Intentionsgedächtnis und dem zugehörigen Ausführungssystem (vgl. Kuhl unveröffentlichtes Manual, Anhang 3). Wichtig in diesem Zusammenhang ist, dass es dabei keine Rolle spielt, ob der positive Affekt der betreffenden Person im Sinn eines guten Gefühls bewusst wird oder nicht (ebd.).

Das *zweite Systempaar* befasst sich vorderhand mit dem *Erleben* (ebd.). Nach der Ansicht von Kuhl besteht hier ein Antagonismus zwischen dem Objekterkennungssystem (OES) und dem Extensionsgedächtnis (EG) (ebd.).

Kuhl erklärt, dass der Begriff Extensionsgedächtnis daraufhin deutet, dass dieses Makrosystem über ein ganzheitliches Erfahrungswissen mit immenser Ausdehnung verfügt

und somit dazu verhilft, sich jeweils einen Gesamtüberblick über die Situation zu verschaffen. Vor allem beim Auftauchen von Fehlern und Problemen ist es aber für deren Bewältigung und zur Lösungsfindung zuweilen nötig, für eine detaillierte Betrachtung auch Einzelheiten aus dem jeweiligen Kontext herauslösen zu können. Hier kommt das Objekterkennungssystem zum Zuge, das Einzelobjekte erfahrbar macht (ebd.).

Beim zweiten Systempaar wird nach Ansicht von Kuhl der Antagonismus zwischen den beiden Erfahrungssystemen durch *negative Affekte* moduliert (ebd.). Die damit verbundenen Kernaussagen seiner 2. *Modulationsannahme* formuliert Kuhl folgendermassen:

2. Modulationsannahme: Negative Affekte hemmen den Einfluss des Extensionsgedächtnisses auf das Erleben und Verhalten und bahnen isolierte (oft unerwartete oder unerwünschte) Einzelempfindungen aus dem Objekterkennungssystem (z. B. Grübeln). Gehemmter („herabregulierter“) negativer Affekt erleichtert dagegen den Zugang zum Extensionsgedächtnis durch Stärkung der Hemmung zwischen Extensionsgedächtnis und Objekterkennungssystem. (Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 232)

Gestützt auf die Tatsache, dass im Gehirn viele Verbindungen reziprok funktionieren, postuliert Kuhl, dass sich auch seine beiden Modulationsannahmen umkehren lassen (vgl. Martens & Kuhl, 2005, S. 70). Bezüglich der 1. Modulationsannahme bedeutet dies beispielsweise, dass intuitives Verhalten den positiven Affekt erhöht, und bei der 2. Modulationsannahme folgt daraus, dass die Aktivierung des Extensionsgedächtnisses negative Stimmung reduziert (ebd.).

Gemäss Kuhl können unter Berücksichtigung der Modulationsannahmen viele Probleme, die im Zusammenhang mit der Persönlichkeit eines Menschen stehen, gelöst werden (ebd.). Der Affektregulation schreibt Kuhl dabei eine grosse Bedeutung zu, da seiner Ansicht nach der Mensch bei Bedarf lernen kann, seine emotionalen und kognitiven Erstreaktionen zu verändern (ebd.).

2.3 Einige Besonderheiten der PSI-Theorie - Zusammenfassung

Ein für mich wesentlicher Punkt der PSI-Theorie ist, dass Julius Kuhl eine *integrative* Theorie der Persönlichkeit entwickelt hat, bei der im Hinblick auf die Bestimmung der „funktionalen Architektur“ der Persönlichkeit auch Befunde aus Nachbardisziplinen miteinbezogen werden, um die Chance zu nutzen, auf diese Weise möglicherweise Querbezüge und gemeinsame Mechanismen zu identifizieren (vgl. Kuhl, 2001, XV-XXI). Diese Vorgehensweise scheint bislang eher unüblich zu sein:

Mich hat es – offen gestanden – erstaunt, wie irritiert die Kolleginnen und Kollegen aus Nachbardisziplinen zuweilen reagierten, als ich begann, Konzepte und Befunde aus „ihrem“ Forschungsgebiet aufzugreifen, wenn sie mir für das Verständnis der Motivation der Persönlichkeit wichtig erschienen. (Kuhl, 2001, XV-XXI)

Kuhl dementiert nicht, dass dabei seine Kriterien bezüglich Auswahl empirischer Arbeiten und theoretischer Konzepte einer persönlichen Position und subjektiven Beurteilungen unterliegen und rechtfertigt diese Vorgehensweise unter anderem damit, dass es bezüglich der Architektur der Persönlichkeit innerhalb der Wissenschaft noch keinen Konsens gibt und somit auch das „Mögliche“ beachtet werden muss (vgl. Kuhl, 2001, XV-XXI). „Durch dieses Vorgehen wird nicht etwa die Wissenschaftlichkeit einer Arbeit aufgeweicht: Neues kann natürlich nur entdeckt werden, wenn man sich von Vertrautem löst und auch noch nicht Gesichertes beachtet“ (Kuhl, 2001, XVII).

In diesem Sinne werden selbst die von der Wissenschaft häufig belächelten *Alltagserfahrungen* von Julius Kuhl ernst genommen und wissenschaftlich genutzt, was auf weitere, für mich wichtige Punkte seiner Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen deutet: Es sind dies die *Ressourcenorientiertheit* sowie die *Handlungs- und Praxisorientiertheit*, die sich sowohl bei der Entwicklung der PSI-Theorie, als auch bei den Anwendungsmöglichkeiten wie ein roter Faden durch die Arbeit von Julius Kuhl zieht. Im Rahmen der folgenden Kapitel wird sich dies noch genauer zeigen.

3. Die Selbststeuerung und die Modulation durch Affekte

Die Modulationsannahmen zeigen auf, dass eine Fixierung auf eine bestimmte Grundstimmung auch mit einer Festlegung mit einem der vier kognitiven Makrosysteme verbunden ist (vgl. Martens & Kuhl, 2005, S. 70). Kuhl befürwortet es zwar, dass unterschiedliche Menschen sich auch über unterschiedliche Stile ausweisen, je nachdem welches Makrosystem bei der betreffenden Person dominiert (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3). Für die bestmögliche Entwicklung dessen, was in einem Menschen „steckt“ bedingt Kuhl aber die Pflege des flexiblen Wechsels zwischen den verschiedenen psychischen Funktionen beziehungsweise Systemen (Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3). Im Hinblick auf eine willentliche und erfolgreiche Handlungssteuerung ist dabei laut Kuhl im Sinne einer emotionalen Dialektik ein flexibler Wechsel zwischen antagonistischen Affekten und Stimmungen sehr bedeutsam (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3).

Kuhl postuliert, dass bei der Lebensführung die Grundeinstellung einer *Gestalterhaltung* eingenommen werden sollte und geht dabei von der Überzeugung aus, dass der Mensch sein ganzes Leben über lernen kann: „Grundsätzlich kann man alles, was man gelernt hat, neu lernen, durch neues Lernen verändern. Allerdings ist es manchmal schwerer, etwas zu verlernen, als etwas neu zu lernen“ (Martens & Kuhl, 2005, S. 79).

Unter dem Begriff der Selbststeuerung zeigt Kuhl Funktionen und Wechselbeziehungen innerhalb und zwischen den vier Makrosystemen auf und liefert damit das Basiswissen, um Ansätze zu finden, in welche Richtung sowohl positive als auch negative Affekte moduliert werden sollten, dass sie im Rahmen der individuellen Lebensgestaltung und bei der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit zum Vorteil genutzt werden können.

3.1 Die Selbststeuerung – Begriffsklärung

„Die Kernaussage der PSI-Theorie besagt, dass das flexible und situationsangepasste Wechseln zwischen den vier psychischen Systemen, die Fähigkeit verlangt, zwischen verschiedenen Gefühlslagen zu wechseln“ (Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3). Den aktiven Umgang mit diesen Gefühlen, die eine wesentliche Bedeutung für das innere Gleichgewicht aller psychischer Funktionen haben, bezeichnet Kuhl mit *Selbststeuerung* (vgl.

Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3). Damit ist die Selbststeuerung eine Fähigkeit, die durch Prozesshaftigkeit und Dynamik gekennzeichnet ist (vgl. Fröhlich & Kuhl, 2003).

„Selbststeuerung kann als psychologischer Begriff in einer ersten Annäherung als die Fähigkeit definiert werden, Entscheidungen zu treffen, eigene Ziele zu bilden und sie gegen innere und äussere Widerstände umzusetzen“ (Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 222; zitiert nach Kuhl 1983, 1998, 2001).

3.2 Das Konzept der vier Formen der Selbststeuerung

Kuhl vergleicht die Funktion der Selbststeuerung mit derjenigen einer *Steuerzentrale*, bei welcher Informationen aus allen erlebnis- und verhaltensrelevanten Bereichen der Psyche integriert werden (vgl. Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 223). Je nach Analysestufe kann die Selbststeuerung dabei in bis zu 32 Funktionskomponenten zerlegt werden (vgl. Fröhlich & Kuhl, 2003; Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 4). In einer ersten, von Kuhl als *grobkörnig* bezeichneten Stufe, unterscheidet der Autor *vier Formen der Selbststeuerung*, die in den folgenden Unterkapiteln näher beschrieben werden.

3.2.1 Die Selbstregulation

„Mit Selbstregulation von Emotionen und Bedürfnissen ist in den Begriffen der PSI-Theorie zunächst die integrative Leistung des Fühlsystems⁶ gemeint, das nicht nur ganzheitliche Repräsentationen eigener Zustände konstruiert, sondern ... auf der Grundlage solcher Selbstpräsentationen auch regulierend auf verschiedene Subsysteme einwirkt“ (Kuhl & Völker, 2005, S. 225; zitiert nach Kuhl, im Druck). Es geht somit um die Fähigkeit, eigene Wünsche und Werte wahrzunehmen und dem entsprechend *selbstkongruente Ziele* zu bilden, mit denen eine persönliche Identifikation möglich ist (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 4).

Kuhl unterteilt sowohl die Selbstregulation wie auch die später aufgeführte Selbstkontrolle⁷ in verschiedene *Unterfunktionen*. Im Bereich der Selbstregulation bezeichnet Kuhl dabei *acht Komponenten* als die Wichtigsten der Selbstregulation (Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 224)⁸.

⁶ Im Rahmen der vier kognitiven Makrosysteme verwendet Kuhl für das Extensionsgedächtnis (EG) auch die Begriffe *Fühlssystem* oder *Ganzheitliches Fühlen* (vgl. auch Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 231).

⁷ Siehe 3.2.2.

Die wichtigsten Komponenten der Selbstregulation sind:

- *Selbstbestimmung:*
Wirklich hinter den Zielen stehen, die man verfolgt, und sich mit dem identifizieren, was man tut („Selbstkongruenz“). Ziele und Bedürfnisse entsprechen sich in diesem Fall.
- *Positive Selbstmotivierung:*
Wie gut gelingt es der Person, auch unangenehmen Dingen etwas Positives abzugewinnen, sich bei Laune zu halten und sich selbst zu motivieren.
- *Stimmungsmanagement:*
Allgemeine Fähigkeit, innere Anspannung und Nervosität gezielt abbauen zu können.
- *Selbstaktivierung:*
Aktiviert, wach und in Form sein, wenn Schwierigkeiten und Herausforderungen anstehen.
- *Selbstberuhigung:*
Die Fähigkeit, innere Anspannung und Nervosität gezielt abbauen zu können.
- *Entscheidungsfähigkeit:*
Entscheidungen zügig fällen, mit dem Gefühl, das Richtige zu tun.
- *Automatische zielbezogene Aufmerksamkeit:*
Konzentration, die sich von selbst einstellt, das Aufgehen in einer Tätigkeit und Im-Auge-Behalten eines Zieles auch dann, wenn sich der Prozess als langwierig und/oder schwierig erweist.
- *Zielbezogene bewusste Aufmerksamkeit:*
Sich gezielt auf das konzentrieren können was wichtig ist.

Bezüglich der beiden letztgenannten Aufmerksamkeitsfunktionen fügt Kuhl an, dass diese nicht nur mit der Selbstregulation, sondern unter Umständen auch mit der Willenshemmung verbunden sein können ⁹(vgl. Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 224.).

⁸ Die Auflistung und der Beschreib der Komponenten wurde wortgetreu aus dem Beitrag von Fröhlich & Kuhl übernommen.

⁹ Die Willenshemmung wird im Rahmen dieser Arbeit im Kapitel 3.2.3 näher beschrieben.

Kuhl nimmt letztere Anmerkung als Anlass, um allgemein darauf hinzuweisen, dass im Rahmen der eigenschaftsorientierten Persönlichkeitspsychologie nicht von festen Faktorenstrukturen ausgegangen werden kann:

„Grundsätzlich ist bei allen hier dargestellten (Korrelations-)Bündeln von Selbststeuerungsfunktionen zu beachten, dass sie häufig anzutreffende, aber keineswegs zwingende Verbindungen („Koalitionen“) von Funktionen beschreiben: In besonderen Situationen (z. B. in Prüfungssituationen) bzw. in spezifischen Stichproben (z. B. bei Patienten) können sich andere als die häufig anzutreffende Koalitionen der acht genannten Komponenten der Selbstregulation ergeben“. (Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 224-225)

Somit kann die zielbezogene Aufmerksamkeit sowohl aus dem Extensionsgedächtnis wie auch aus dem Intensionsgedächtnis heraus aktiviert werden. (vgl. ebd.).

Gemäss Kuhl ist es aber auf die Dauer nicht möglich, Ziele zu verfolgen, die nicht mit dem eigenen Bedürfnissen, Einstellungen und Werten im Einklang stehen (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 4). Bei Zielen, mit denen keine Selbstidentifikation möglich ist, nützt mit der Zeit auch ein starker Wille nicht zu deren weiterer Aufrechterhaltung und Verfolgung (ebd.). In diesem Falle kann beispielsweise eine grosse Selbstdisziplin sogar zu Störungen bis hin zur Depression führen (ebd.). Zur Veranschaulichung fügt Kuhl diesbezüglich an anderer Stelle den Begriff der *inneren Demokratie* an und erklärt, dass es bei der Bildung selbstkongruenter Ziele darum geht, möglichst viele *innere Stimmen* zu berücksichtigen (vgl. Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 223).

3.2.2 Die Selbstkontrolle

Für die effektive Verfolgung von wichtigen Zielen ist es zuweilen nötig, andere Bedürfnisse oder Wertvorstellungen zurückstellen zu können, die mit diesen Zielen konkurrieren (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 4). Mit Selbstkontrolle bezeichnet Kuhl somit die Fähigkeit, Ziele auch gegen innere oder äussere Widerstände zu verfolgen (ebd.).

Das bedeutet, dass Zielregulation und Selbstregulation nicht immer einträchtig zusammen arbeiten und die Systeme des Gehirns, welche die Selbstkontrolle vermitteln zuweilen die

Systeme unterdrücken müssen, welche die Selbstwahrnehmung und die Selbstregulation ermöglichen (ebd.). Im Alltag spricht man diesbezüglich oft von Versuchungen, denen es zu widerstehen gilt, um eine Zielerreichung nicht zu gefährden.

Auch bei der Selbstkontrolle unterscheidet Kuhl verschiedene *Unterfunktionen* (vgl. Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 225). Dabei beschreiben drei Funktionen *kognitive Prozesse*, die wichtig sind, wenn es darum geht, sich auf konkrete Ziele zu fokussieren und konkrete Handlungsschritte zu planen (ebd.). Drei weitere Funktionen beschreiben Komponenten, die durch *affektive Prozesse* vermittelt werden (ebd.).

Zur formalen Vereinheitlichung wurde analog der Beschreibung der acht Komponenten der Selbstkontrolle die nachfolgende Auflistung der insgesamt sechs Unterfunktionen der Selbstkontrolle wortgetreu dem gleichen Beitrag von Fröhlich & Kuhl entnommen (Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 225):

Kognitive Selbstkontrolle

- *Planungsfähigkeit:*
Sich einen Plan machen, bevor man in einer Sache anfängt; konkrete Einzelschritte festlegen.
- *Vergesslichkeitsvorbeugung:*
Erinnerungshilfen nutzen, um Beabsichtigtes nicht zu vergessen.
- *Zielvergegenwärtigung:*
Noch nicht erledigte oder geplante Aktivitäten sich immer wieder bewusst machen; Angst, etwas Vorgenommenes zu vergessen.

Affektive Selbstkontrolle

- *Misserfolgsbewältigung:*
Sich von Fehlern nicht lähmen lassen, sondern das Ziel im Auge behalten und es erneut versuchen; aus Fehlern lernen.
- *Selbstdisziplin:*
Sich selbst unter Druck setzen, sich zusammenreißen und zwingen, bei der Sache zu bleiben.

- *Ängstliche Selbstmotivierung:*

Man motiviert sich, indem man sich die negativen Konsequenzen der Handlungsunterlassung vorstellt.

Wenn auch je nach Stichproben bestimmte Funktionsverbindungen häufiger vorkommen, so können analog der Selbstregulation auch bei der Selbstkontrolle je nach individueller Persönlichkeit und situativen Anforderungen ganz unterschiedliche Funktionen miteinander koalieren (vgl. Kuhl & Fröhlich, 2003).

Als Beispiel sollen an dieser Stelle die beiden Funktionskomponenten Selbstdisziplin und ängstliche Selbstmotivierung erwähnt werden, die häufig auch mit Funktionen in Verbindung stehen, die durch eine Hemmung des Selbstsystems unter Stress gekennzeichnet sind (ebd.).

In Anbetracht einer dynamischen Theorie, als solche die PSI-Theorie bezeichnet werden kann, sind solche Befunde zu erwarten und teilweise auch zu erklären und fordern damit zu weiteren interessanten empirischen und theoretischen Fragen heraus (vgl. auch ebd.).

3.2.3 Die Willenshemmung

Damit ein Ziel aufrechterhalten werden kann und nicht in Vergessenheit gerät, bedarf es zuweilen einer Zielvergegenwärtigung, womit das Intensionsgedächtnis aktiviert wird. Wird dabei mit Übermass an die noch unerledigten Ziele gedacht, so kann dies die Energie zum Handeln vermindern (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 4). Kuhl spricht in diesem Zusammenhang von einer allgemeinen *Willenshemmung* (ebd.).

Auf den ersten Blick erscheint die Willenshemmung somit als eine Beeinträchtigung der Selbststeuerung (ebd.). Kuhl bezeichnet diese Reaktion aber unter Umständen sogar als besondere *Leistung* der Selbststeuerung: „In vielen Situationen erweist sich die Willensstärke gerade darin, nicht den spontanen Einfällen und Impulsen nachzugeben, sondern mit der Ausführung einer Handlungsabsicht zu warten, bis eine günstige Gelegenheit eintritt“ (Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 4). Das bedeutet, dass eine voreilige Ausführung der Handlungsabsicht auch mit negativen Konsequenzen verbunden sein kann, und deshalb das spontane Handeln zeitweise auch gehemmt werden können muss (vgl. ebd.). Damit ein solcher Ausführungsaufschub möglich ist, erfordert es dazu immer eine *Hemmung der*

Verbindung zwischen den beiden Makrosystemen Intentionsgedächtnis und intuitive Verhaltenssteuerung (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 4).

Die Willenshemmung ist somit angebracht, wenn es darum geht, auf tragfähige Lösungen oder günstige Gelegenheiten für eine Handlung *warten* zu können (ebd.).

Gemäss der 1. Modulationsannahme¹⁰ müssen somit für die Willenshemmung die positiven Affekte vorübergehend gehemmt werden, womit das Intentionsgedächtnis aktiviert wird und gleichzeitig eine Hemmung der Interaktion zwischen Intentionsgedächtnis und intuitiver Verhaltenssteuerung erfolgt.

Kuhl benutzt in diesem Zusammenhang auch den Alltagsbegriff *Selbstbeherrschung* und erwähnt dabei eine mögliche Gefahr bei einer Übersteigerung dieser vorderhand nützlichen Komponente: „Wenn die in den genannten Beispielen durchaus erwünschte Willenshemmung zu stark wird, kann es zu einem ständigen aufschieben geplanter Vorhaben, zu einer notorischen Vergesslichkeit, bis hin zu einer allgemeinen Schwunglosigkeit oder gar zur Depression kommen“ (Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 4). Ständiges Nachdenken über unerledigte Absichten und ein Übermass an Selbstbeherrschung kann somit auch mit einem vollständigen Verlust der Handlungsenergie einhergehen (vgl. ebd.). In solchen Momenten gelingt es einer Person nicht mehr, auf Handlungsmöglichkeiten zu achten, da ihre Aufmerksamkeit von prospektiven Zielen, Idealvorstellungen oder als unüberwindbar betrachtete Schwierigkeiten absorbiert wird (ebd.).

Des Weiteren wurde gezeigt, dass *Introjektionsneigung* häufig mit einer Willenshemmung in Verbindung steht, unter anderem, weil die Übernahme fremder Ziele positiven Affekt hemmen kann und in diesem Falle die Fähigkeit reduziert, eigene Absichten umsetzen zu können (vgl. Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 228). Damit wird auch die Verbindung zum Extensionsgedächtnis deutlich: Ist die Zielvergegenwärtigung mit einem Übermass an Selbstdisziplin und negativer Selbstmotivierung verbunden, so werden dadurch die Selbstwahrnehmung und mit ihr die eigenen Bedürfnisse dauerhaft unterdrückt (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 4). Bei der negativen Selbstmotivierung stellt man sich die negativ zu erwarteten Folgen im Falle der Nichtausführung eines Vorsatzes vor und

¹⁰ Siehe 2.2.2.b).

erhofft sich dadurch eine Motivationssteigerung (vgl. Kuhl., unveröffentlichtes Manual, Anhang 4). Als Folge kann dabei aber auch die Fähigkeit, sich selbst und andere für die eigenen Ziele positiv zu begeistern, verloren gehen (ebd.).

Werden situative und personseitige Umstände, die positive Affekte schwächen, zusammengefasst, so verwendet Kuhl diesbezüglich auch den Begriff *Belastung* (ebd.).

3.2.4 Die Selbsthemmung

Gemäss der 2. Modulationsannahme¹¹ hemmt negativer Affekt die Aktivierung des Extensionsgedächtnisses und somit den Zugang zum Selbst (vgl. Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 227). Überschreitet der anhaltende negative Affekt eine gewisse Grenze, so werden in der Folge die Selbstwahrnehmung und die auf ihr basierenden Funktionen der Selbstregulation blockiert (ebd.). Kuhl spricht diesbezüglich von einer *Selbsthemmung*.

Den Gesamtstress der momentanen Lebenssituation und das Ausmass, in dem die Lebensumstände den negativen Gefühlszustand erhöhen, fasst Kuhl dabei unter dem Begriff *Bedrohung* zusammen (ebd., S. 226).

Folgende Reaktionen können durch den Verlust der Selbstregulation unter Bedrohung resultieren: Grübeln, negative Emotionalität, belastungsabhängige Lähmung, Introjektionsneigung, Konformität, zwangshafte Perseveration, perzeptive Rigidität, Entfremdung und Fragmentierung (ebd., S. 227).

Wie bei der Willenshemmung, so wird auch bei der Selbsthemmung die wechselseitige Verbindung von Extensionsgedächtnis und Intentionsgedächtnis ersichtlich: Die Selbsthemmung tritt häufig im Zusammenhang mit einem hohen Mass an Selbstkontrolle auf, welche wie bereits erwähnt, durch die damit verbundene Hemmung des positiven Affektes ebenfalls eine Unterdrückung der Selbstwahrnehmung bewirkt (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 4).¹²

¹¹ Siehe 2.2.2 b).

¹² Siehe auch 3.2.2.

„Selbsthemmung kann aber auch ohne Selbstkontrolle auftreten, z. B. wenn jemand zwar nicht gelernt hat, konsequent seine Ziele zu verfolgen, auch wenn die Umsetzung noch so schwierig oder unangenehm ist, wohl aber, sich selbst immer wieder zurückzunehmen“ (Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 4). Eine mögliche Folge davon wäre in diesem Falle die Neigung zum Grübeln (vgl. ebd.).

Wie auch die Willenshemmung, so gilt auch für die Selbsthemmung, dass sie zuweilen durchaus nötig und angebracht ist. Dies vor allem wenn es darum geht, schwierige und unangenehme Tätigkeiten zu erledigen, was ein gewisses Mass an Selbstkontrolle verlangt. Dann müssen das Selbst und damit verbundene eigene Interessen vorübergehend gehemmt werden können, um nicht von den eigentlichen Zielen abzulenken (ebd.).¹³

Auch zur detaillierten Betrachtung und Bearbeitung eines Fehlers ist es nötig, dass negative Affekte vorübergehend *ausgehalten* werden und somit der Zugang zum Objekterkennungssystem gebahnt wird.¹⁴ Damit das resultierende Ergebnis aber in das Extensionsgedächtnis integriert werden kann, muss danach gemäss der 2. Modulationsannahme die Bahnung der negativen Affekte durch deren Herabregulierung wieder aufgehoben werden.

3.3 Zusammenfassung und Fazit

Es wird offensichtlich, dass es *die* optimale Strategie zur Selbststeuerung nicht gibt (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 4). Vielmehr geht es darum, die verschiedenen Komponenten der Selbststeuerung zu kennen und zu wissen, wie sie sich gegenseitig beeinflussen (ebd.). Diese Kenntnis ermöglicht es, die persönliche Fähigkeit zu verbessern, in neuen Situationen entscheiden zu können, ob an dieser Stelle eher Selbstkontrolle und Zielverfolgung oder Selbstregulation und Selbstbestimmung angesagt ist (ebd.).

Obwohl die Fähigkeit nützlich ist, zuweilen auch unangenehme Ziele verfolgen zu können und dabei konkurrenzierenden Versuchungen zu widerstehen, darf es aber nicht in einer Entfremdung von den eigenen Bedürfnissen und Werten resultieren, was sich bis zu einer Erkrankung auswirken könnte (ebd.).

¹³ Siehe auch 3.2.3.

¹⁴ Siehe auch 2.2.2 b).

Ziel für eine gesunde Entwicklung der Selbststeuerung ist es, ein *Gleichgewicht* zwischen Selbstkontrolle und Selbstregulation zu erreichen (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 4).

Welche grosse Bedeutung Kuhl dabei der Fähigkeit zum Affektwechsel beimisst wird in seiner nachfolgenden Aussage nochmals verdeutlicht: „Nur wer zwischen verschiedenen Formen der Selbststeuerung situationsangemessen wechseln kann, wird auf Dauer seine Fähigkeit zur Selbststeuerung erhalten und weiter entwickeln“ (Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 4).

4. Kritische Stellungnahme

Meines Erachtens ist es Kuhl gelungen, im Rahmen seiner integrativen Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI) aufzuzeigen, welche grosse Bedeutung der Selbststeuerung zukommt im Hinblick auf ein handlungs- und gestaltungsorientiertes Leben. Klar legt er dar, in welcher Form für eine effektive Verhaltenssteuerung ein reziproker Informationsaustausch zwischen allen beteiligten Funktionssystemen notwendig ist, und auf welche Weise diese Wechselbeziehungen durch positive und negative Affekte moduliert werden. Im Weiteren zeigt Kuhl auf, welche Möglichkeiten für die einzelnen Menschen bestehen, selbstständig zwischen den kognitiven Makrosystemen zu wechseln, um somit als Gestalter des eigenen Lebens die Aussicht auf persönlichen Erfolg und subjektiv empfundenen Wohlbefinden zu optimieren.

Besonders schätze ich bei Kuhl, dass er stets darum bemüht ist, die auf theoretischer Basis gewonnenen Erkenntnisse in den Praxisalltag zu transferieren und dort auf ihre Anwendbarkeit hin zu überprüfen. Beachtenswert finde ich dabei seine ersichtliche Bereitschaft zur Zusammenarbeit und zum Dialog zwischen Wissenschaftlern und Praktikern.

So gesehen betrachtet Kuhl die PSI-Theorie auch nicht als statisches Produkt, sondern sie befindet sich im Rahmen des wechselseitigen Austausches in einem stetigen Entwicklungsprozess. Es ist ausdrücklich der Wunsch von Kuhl, dass seine Erkenntnisse in der weiterführenden Forschung genutzt und weiter entwickelt werden sollen.

Als Beispiel dafür sei das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) erwähnt, das von Maja Storch und Frank Krause entwickelt wurde.¹⁵ Auf diesem Modell basiert ein Trainingsprogramm im Bereich des Selbstmanagements, das ausschliesslich ressourcenorientiert arbeitet und bei dem der Selbststeuerung ein grosses Gewicht beigemessen wird. Bei der praktischen Arbeit mit diesem Modell werden dabei den körperlichen Empfindungen und Reaktionen eine besondere Bedeutung beigemessen. Die neuere Forschung hat nämlich aufgezeigt, dass auch eine Wechselwirkung von Körper und Psyche besteht.¹⁶ Dies wird im ZRM aufgenommen und vor

¹⁵ Angaben für diesbezügliche Literatur und weitere Informationen finden sich im Literaturverzeichnis und bei den Quellenangaben.

¹⁶ Für diesbezüglich nähere Informationen wird auf das Werk „Embodiment“ verwiesen. Die genauen Angaben finden sich im Literaturverzeichnis.

allem im Bereich des Embodiments¹⁷ als Ressource eingesetzt: Damit eine Handlungsabsicht erfolgreich ausgeführt werden kann, muss sie somit zuerst verkörpert werden.

Auf der formellen Ebene finde ich zum Verständnis etwas erschwerend, dass Kuhl im Rahmen seiner Theorie für verschieden Bereiche oft sehr ähnliche Begriffe verwendet und manchmal auch nicht ganz klar ersichtlich ist, in welchem Sinne sie verwendet werden. Ein dem entsprechendes Glossar wäre für die Leserinnen und Leser seiner Werke sicher hilfreich.

¹⁷ Ein ausführliches Werk zu diesem Thema findet sich im Literaturverzeichnis.

5. Pädagogische Relevanz

In einem unveröffentlichten Manual äussert sich Kuhl dahingehend, dass es eine besondere Anstrengung bedurfte, eine *funktionsanalytische* Persönlichkeitstheorie zu entwickeln, da sowohl in der Psychologie wie auch im Alltag *inhaltliche* Erklärungen viel häufiger sind (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3). Kuhl erachtet diese Anstrengung mit folgender Begründung als lohnenswert: „Immer dann, wenn wir ein Verhalten oder eine bestimmte Kompetenz durch ein bestimmtes Funktionsmerkmal erklären können, erweitern sich unsere Möglichkeiten, die Entwicklung der betreffenden Funktionen durch eine gezielte Beratung oder eine spezifische Therapie zu fördern“ (Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3).

Zur Erläuterung fügt Kuhl das Beispiel eines misstrauischen Menschen an (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3). Kuhl erklärt dabei, dass ein Verändern von gedanklichen oder affektiven *Inhalten* nicht zwingend den gewünschten Erfolg erzielt, da sich Gedanken nicht einfach „implementieren“ lassen und selbst wenn letzteres gelingen sollte „ist nicht garantiert, dass sie das Verhalten nachhaltig in die gewünschte Richtung verändern“ (ebd.). Demgegenüber stellt Kuhl die funktionsanalytische Theorie, die seiner Meinung nach auf einer tiefer liegenden Verursacherebene ansetzt und für die Erklärung von Verhalten und Erleben systemische und funktionale Antworten sucht (ebd.). Im erwähnten Beispiel würde sich somit vorderhand die Frage stellen, wie es zu den misstrauischen Gedanken kommt (ebd.).

Diese so genannte *tiefer liegende Verursacherebene* scheint mir für die pädagogische Relevanz bedeutsam und ausschlaggebend. Sie kann beispielsweise einen Hinweis darauf geben, weshalb bei einer Beschränkung auf herkömmliche Verhaltenstherapien die Erfolge bezüglich der Nachhaltigkeit unter Umständen zu Recht immer wieder angezweifelt werden.

Die PSI-Theorie beruht somit auf dem Versuch, eine *integrative Persönlichkeitstheorie* zu entwickeln, die vor allem auch *praxistauglich* ist: Sie liefert das Basiswissen für eine *umfassende Selbststeuerungsdiagnostik*, die es im Anschluss ermöglicht, daraus die für einen Ratsuchenden *relevanten Funktionskomponenten* zu identifizieren (vgl. Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 229). Diese Erkenntnisse liefern Informationen bezüglich persönlicher Ressourcen und Entwicklungschancen und dienen in der Folge dem Individuum zur Unterstützung und Optimierung bei der *Gestaltung des eigenen Lebensprogrammes*.

5.1 Menschenbild

In seinem mit Martens verfassten Werk äussert Kuhl, dass ein neues Lebensprogramm nur dann durchgehalten werden kann, wenn es auch gut zu der betreffenden Person passt (Martens & Kuhl, 2005).

Für die Autoren ist es dabei von äusserster Wichtigkeit, dass alle die Verantwortung für die eigenen Entscheidungen ganz alleine übernehmen und begründen dies wie folgt: „Nur wir, jeder einzelne für sich, können einen Weg finden, der wirklich zu uns, zu unseren Begabungen, zu unserem Lebensweg und zu unserer Situation passt“ (Martens & Kuhl, 2005, S. 130).

Für Kuhl und Martens bedeutet es eine Lebensaufgabe, sich immer besser kennen zu lernen (vgl. ebd.). Die Autoren stellen dabei nicht die Erwartung, dass diese Aufgabe am Ende des Lebens ihren Abschluss gefunden haben muss (ebd.). Ebenso wenig raten sie davon ab, sich bei Bedarf Hilfe zu holen, beispielsweise durch das Gespräch mit Freunden oder professionellen Beratern. Kuhl und Martens sprechen sich lediglich dagegen aus, sich in die Abhängigkeit von Beratern zu geben oder sich allgemein von anderen Menschen abhängig machen zu lassen und Entscheidungen nicht selbst zu treffen (ebd.).

Damit werden wir im Rahmen der Pädagogik dazu aufgefordert, auf der Basis einer umfassenden Persönlichkeitsdiagnostik Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten. Dies unter Einbezug und Respekt der jeweiligen individuellen Persönlichkeit und Bedürfnisse, damit unsere Kundinnen und Kunden ihr Leben als *eigene Gestalter* führen können.

5.2 Mögliche Anwendungsbereiche:

5.2.1 Erziehung, Bildung, Prävention, Intervention

Gemäss Kuhl ist die individuelle Selbststeuerungsfähigkeit in vielen Anwendungsbereichen von grosser Bedeutung (vgl. Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 247). Dabei betont Kuhl vor allem die Bereiche der klinischen Psychologie, der Schulpsychologie, der Sportpsychologie und der Arbeits- und Organisationspsychologie (ebd.). In diesem Zusammenhang wurden auf der Basis der PSI-Theorie auch dementsprechende Test- und Trainingsverfahren entwickelt, die in der Praxis sowohl im Bereich Schule, Industrie, Wirtschaft, Verwaltung und Klinik ihre Anwendung finden.

So verhilft die Therapiebegleitende Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik (TOP) vorderhand dazu, diejenigen Ursachen psychischer Erkrankungen zu ermitteln, die im Bereich der Persönlichkeit liegen (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual). Da die TOP-Diagnostik aber eine umfassende Prüfung von verschiedenen Funktionsebenen der Persönlichkeit beinhaltet, beschränkt sich ihr Einsatz nicht auf den klinischen Bereich, sondern lässt sich beispielsweise auch im schulischen Umfeld oder im Leistungssport anwenden (vgl. Fröhlich & Kuhl, 2003).

Auch wirtschaftliche Institute im Feld der Beratungsunternehmungen stützen sich bezüglich der Eignungsdiagnostik im Bereich der Personalauswahl teilweise auf die Erkenntnisse der PSI-Theorie. Als Beispiel sei an dieser Stelle die scan.up AG erwähnt, ein Beratungs- und Dienstleistungsunternehmen, dessen Potenzialanalyseverfahren in enger Zusammenarbeit mit Kuhl und dessen Erkenntnissen im Bereich der Selbststeuerungs- und Motivationsforschung entwickelt wurde.¹⁸

Damit wird ersichtlich, wie weiträumig sich der Anwendungsbereich in der Praxis ausdehnt, bei dem aufgrund der PSI-Theorie sowohl bezüglich Prävention als auch Intervention eine Bedeutung der Selbststeuerung beigemessen werden kann. Eine auf der Basis der PSI-Theorie umfassende entwicklungs- und ressourcenorientierte Persönlichkeitsdiagnostik kann somit sowohl bei der Erziehung wie auch bei der Bildung einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, das individuell passende Lebensprogramm zu finden und zu gestalten.

Da die TOP-Diagnostik ein Beispiel dafür ist, wie die Erkenntnisse und Aussagen einer Theorie in eine praxistaugliche Anwendungsform transferiert werden können, gehe ich im unten angeführten Exkurs noch etwas näher auf diese von Kuhl entwickelte umfassende Persönlichkeitsdiagnostik ein, vor allem auf den Hintergrund bezüglich der Bedeutung des Selbststeuerungsinventars (SSI).

5.2.2 Exkurs: Die Therapiebegleitende Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik (TOP)

Im Rahmen der entwicklungs- und ressourcenorientierten Persönlichkeitsdiagnostik wurden auf der Basis der PSI-Theorie an der Universität Osnabrück die Therapiebegleitende Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik (TOP) entwickelt (ebd.; Kuhl, unveröffentlichtes Manual, S. 5). Dazu zählen das Selbststeuerungsinventar (SSI) und weitere so genannte

¹⁸ Umfassende Informationen zu diesem Unternehmen finden sich unter www.scan-up.de.

Osnabrücker Methoden (vgl. Fröhlich & Kuhl, 2003; Kuhl, unveröffentlichtes Manual, S. 5). Das Selbststeuerungsinventar wurde entwickelt, um damit bei den Klienten möglichst viele Selbststeuerungskomponenten und deren zusammenwirken bestimmen zu können (vgl. Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 236). Dabei setzt sich das SSI aus 32 Skalen mit insgesamt 160 Items zusammen, die verschiedene Komponenten der Selbstregulation, der Selbstkontrolle, der Selbsthemmung und der Willenshemmung beschreiben und mit denen zusätzlich einige andere Bereiche erfasst werden können (ebd., S. 237).

Für Kuhl besteht ein wesentlicher Unterschied zu klassischen Persönlichkeitstests darin, dass mit der TOP-Diagnostik „Persönlichkeit nicht statisch als feste Struktur erfasst wird, sondern als Interaktionsgefüge sich wechselseitig beeinflussender Prozesse, von denen viele einem ständigen Wandel unterliegen“ (Kuhl, unveröffentlichtes Manual, S. 6). In der Folge unterscheidet Kuhl zwischen so genannten *Erst- und Zweitreaktionen* und bemerkt, dass klassische Persönlichkeitstests eher die emotionale oder kognitive Erstreaktion messen (vgl. ebd.).

Die *Erstreaktion* basiert auf der Grundstimmung eines Menschen, die durch die Erbanlagen und frühe Kindheitserlebnisse geprägt wird (vgl. Martens & Kuhl, 2005, S. 71). Gemäss den Modulationsannahmen der PSI-Theorie sind auch viele kognitive Merkmale oder Einseitigkeiten, die einen bestimmten Typus ausmachen, durch affektive Festlegungen verursacht, die in der frühen Kindheit geprägt werden (vgl. ebd.; Kuhl, unveröffentlichtes Manual, S.14).

„Im Rahmen der PSI-Theorie interessiert nicht nur, wie stark jedes der vier wichtigsten psychischen Verarbeitungssysteme in der Erstreaktion auf neue Situationen „anspringt“, sondern auch was aus der Erstreaktion *wird*, ...“ (Kuhl, unveröffentlichtes Manual, S. 6). Das bedeutet, dass hinsichtlich einer willentlichen Handlungssteuerung es für Kuhl vor allem relevant ist, dass eine Person seinen kognitiven und emotionalen Erstreaktionen nicht ausgeliefert ist, sondern diese bei Bedarf auch verändern kann (vgl. Martens & Kuhl, 2005, S. 71-72). Die *Zweitreaktion* beschreibt somit die Fähigkeit, die für seine Persönlichkeit typische Stimmung zu verändern, wenn es in einer konkreten Situation als sinnvoll erscheint (ebd.).

Die grössten Entwicklungschancen sieht Kuhl darin, dass die Fähigkeit, die Erstreaktion zu verändern, lernbar ist (vgl. Martens & Kuhl, 2005, S. 71-72). Aus diesem Grunde ist es für Kuhl wichtig, dass die Diagnostik nicht bei der Erstreaktion aufhört (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, S. 6):

Ziel der Therapiebegleitenden Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik ... ist es, für jeden Probanden ein Gesamtbild der Interaktion psychischer Systeme und derjenigen Funktionen zu ermitteln, die innerhalb des Gesamtsystems eine Schlüsselstellung einnehmen. Es gilt, die persönlichen Kompetenzen oder Funktionen zu identifizieren, die für die Effizienz vieler anderer Funktionen von entscheidender Bedeutung sind und bei denen die grössten Chancen für die persönliche Entwicklung liegen. (Kuhl, unveröffentlichtes Manual, S. 10).

Gemäss Kuhl wird der *Übergang von der Erst- zur Zweitreaktion* durch die *Selbststeuerungskompetenzen* ermöglicht (vgl. ebd., S. 9). Kuhl erläutert, dass durch die Zweitreaktion ein dynamisches Element entsteht, „das der Alltagserfahrung entspricht, dass viele Menschen bei näherem Kennenlernen ganz anders sind, als der erste Eindruck es nahe legt“ (Kuhl, unveröffentlichtes Manual, S. 9). Kuhl spricht in diesem Zusammenhang auch von *handlungsorientierter Bewältigungskompetenz* und bezeichnet die gemäss den Modulationsannahmen damit verbundene Fähigkeit, selbstgesteuert zwischen gegensätzlichen Gefühlen wechseln zu können, als Motor für die Entwicklung persönlicher Kompetenzen (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, S.15). Diese so genannte *emotionale Dialektik* erachtet Kuhl als wichtiger als die emotionale Erstreaktion (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, S. 15).

Bezüglich der Auswertung der TOP-Diagnostik, so besteht die Möglichkeit, diese dem Institut IMPART zu übergeben, welches auch Grafiken und Empfehlungen für Therapieschwerpunkte ausstellt (ebd.). IMPART ist ein Institut für Motivations- und Persönlichkeitsentwicklung, das durch einen Kooperationsvertrag mit der Universität Osnabrück verbunden ist und versucht, die unter der Leitung von Julius Kuhl entwickelten

Test- und Trainingsverfahren in die klinische, schulische und unternehmerische Praxis zu transferieren.¹⁹

5.3 Exemplarisches Beispiel: Schulbildung

Seit der Erfindung der Schule finden sich wohl in jeder Klasse einige Schülerinnen und Schüler, die nicht den schulischen Erwartungen entsprechen, sei es bezüglich der erbrachten Leistungen oder auch im sozialen Verhalten. Und seit jeher wurde auch von den Erziehungsverantwortlichen nach diesbezüglichen Ursachen und Erklärungen gesucht, vor allem bei den so genannten Schulversagern.

Im Hinblick auf eine unterstützende Massnahme oder Intervention war dabei oft vor allem eine Frage ausschlaggebend: *Wollen* oder *können* die betreffenden Schülerinnen und Schüler den schulischen Anforderungen nicht gerecht werden? Wollen und können dienten somit für zwei voneinander getrennte Erklärungsmuster, die meist auch sehr unterschiedlich gewertet wurden.

Schnell ist man versucht, *nicht wollen* mit etwas Negativem in Verbindung zu bringen, dass es zu bekämpfen gibt oder auf das man korrektiv einwirken sollte. In der Schule sprach man früher (?) in diesem Zusammenhang häufig vom widerspenstigen Schüler, bei dem es vor allem darum ging, dessen eisernen Willen zu brechen. Mit einer etwas sanftmütigeren Haltung begegnete man Schülerinnen und Schülern, bei denen man zum Schluss kam, dass diese es auch bei grösster Mühe und Anstrengung einfach *nicht (packen) können*. Allerdings bestand damit auch die Gefahr, dass die Ursache in diesem Fall mit mangelnder Intelligenz begründet wurde und die betroffenen Schülerinnen und Schüler in der Folge sprichwörtlich als dumm verkauft wurden.

Somit ging man im Schulkontext für den Befund *Auffälligkeit* bezüglich der Persönlichkeit und des Verhaltens bisher primär von *allgemein gültigen und verbindlichen Normwerten* aus, die für alle möglichst gleichermassen gelten sollten. Um Unterschiede und Abweichungen von diesen Normwerten feststellen zu können, müssen solche festgesetzten Werte messbar sein, damit die Resultate anhand eines Massstabs eingeordnet werden können und somit ein

¹⁹ Die Informationen wurden der Homepage von IMPART entnommen, auf die an dieser Stelle verwiesen wird: www.impart.de/profil.html.

Vergleich der Ergebnisse möglich ist. Im Schulkontext waren solche Messinstrumente bisher vor allem das sichtbare Ergebnis von erbrachten Schulleistungen sowie das beobachtbare einhalten von Verhaltensnormen. Auffällig sein bedeutet somit, von den festgesetzten Normwerten abzuweichen und sich dadurch von anderen zu unterscheiden: Man entspricht nicht dem Durchschnitt. Im Schulkontext wurde der Begriff dabei bislang vorderhand in einem negativen Kontext verwendet. Lange herrschte in der Schule der Tenor, bei einer Negativabweichung von den erwünschten Werten soweit korrektiv einzuwirken, bis eine Annäherung an die Durchschnittswerte erreicht wurde, um so den Schulerfolg zu gewährleisten, der als Ausgangspunkt für ein späteres erfolgreiches Leben dienen soll.

Kuhl betont dem gegenüber die Einzigartigkeit eines jeden Individuums und bemerkt, dass seine Beratungsarbeit gezeigt hat, dass jeder erfolgreiche Mensch einen anderen Weg zum Erfolg gefunden hat: „Es gibt keinen allgemeinverbindlichen Weg. Es scheint so zu sein, dass eine der wichtigsten Grundlagen für Erfolg darin besteht, dass man sich selbst entdeckt, akzeptiert und lebt, also den für sich selbst passenden Weg entdeckt“ (Martens & Kuhl, 2005, S. 74).

Damit wird die Frage aufgeworfen, inwieweit die bisherige Forderung der Schule nach Anpassung an die bestehenden Leistungs- und Verhaltensstandards den Schülerinnen und Schülern wirklich dienlich ist für die erfolgreiche Gestaltung des persönlichen Lebensweges.

Es wäre bestimmt nicht im Sinne Kuhls, dass man in der Folge die Schülerinnen und Schüler sich selbst überlassen und jegliches Verhalten tolerieren sollte. Sein Leben erfolgreich meistern zu können erfordert auch gewisse Anpassungsleistungen an die Umwelt. Ein Beispiel sind gängige soziale Regeln, die mitbestimmen, inwieweit man sich als integriertes und akzeptiertes Mitglied unserer Gesellschaft erleben kann. Das Bedürfnis nach sozialem Anschluss und Beziehung zählt zu den drei Grundbedürfnissen eines jeden Menschen (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, S. 27). Daneben bestehen das Bedürfnis nach Leistung und Kompetenz sowie das Bedürfnis nach Macht und Selbstbehauptung (ebd.). Wird eines der drei Grundbedürfnisse eines Menschen nicht erfüllt, so leidet er in der Folge.

Somit hat die Schule die Aufgabe, den Schülerinnen und Schülern Modelle zu bieten und Hilfestellungen zu gewähren, die es ihnen ermöglichen, für den persönlichen Lebensverlauf

einen Weg zu erkennen, der es ihnen erlaubt, die drei Grundbedürfnisse im gesetzlichen Rahmen erfüllen zu können. Ob dieser Weg in der Folge auch gewählt wird, darüber entscheidet das jeweilige Individuum, dann aber auch im vollen Bewusstsein als *Gestalter* des persönlichen Lebensverlaufs.

Unser modernes Leben bietet mittlerweile zur Gestaltung des eigenen Lebens beinahe eine unbegrenzte Palette an Möglichkeiten. Welche Hilfe kann die Schule ihren Kundinnen und Kunden nun bieten, bei dieser riesigen Auswahl, die zur eigenen Person optimal passenden Komponenten zu finden und diesbezüglich die richtige Wahl zu treffen?

Eine Ursache, dass bislang viele gut gemeinte Unterstützungsversuche der Schule für den Lebenserfolg ihrer Schützlinge scheiterten oder keine nachhaltigen Erfolge zeigten kann darin liegen, dass die Bedeutung der individuellen Persönlichkeits*diagnostik* lange unterschätzt wurde und vor allem erst beim Auftauchen von Auffälligkeiten relevant wurde. Zwar entwickelte sich in der Schule mit der Zeit die Forderung, die Schülerinnen und Schüler *dort abzuholen, wo sie stehen*. Damit stellt sich aber die Frage nach dem Vorhandensein und zur Verfügung stehenden geeigneten Mitteln für eine notwendige diesbezügliche Diagnostik und zwar in einer Form, die dem betreffenden Individuum auch gerecht wird.

Kuhl kritisiert, dass sich die Diagnostik bisher in der Regel mit der Erfassung von Erstreaktionen begnügte. Seiner Meinung nach sind aber vor allem im Hinblick zur Förderung der individuellen Selbststeuerungsfähigkeit die von ihm so genannten Zweitreaktionen von grosser Bedeutung. Gemäss Kuhl wurden diese bislang in den gängigen Persönlichkeitstheorien vernachlässigt. Der individuellen Selbststeuerung wiederum misst Kuhl in vielen Anwendungsbereichen, die sich nicht nur auf die Schule beschränken, eine grosse Bedeutung bei (vgl. Fröhlich & Kuhl, 2003, S. 247-254). Kuhl kritisiert in diesem Zusammenhang, dass nebst im Elternhaus, an den Universitäten und im Arbeitnehmerbereich auch in der Schule die Menschen oft zur Unselbstständigkeit erzogen werden und äussert sich dazu folgendermassen:

Institutionen erziehen immer seltener zu „Gestaltern“, die sich dann auch selbst motivieren können, denn das führt zu unbequemen Kindern, Schülern, Studenten, Mitarbeitern: Sobald das Selbst einmal entwickelt ist, das umfassende

persönliche Erfahrungen einbringt, das Stresstoleranz und Selbstmotivierung und andere Formen von Selbstständigkeit vermittelt, muss man natürlich auch damit rechnen, dass dieses Selbst autonom urteilt und entscheidet. (Martens & Kuhl, 2005, S. 105)

Damit wird verdeutlicht, dass die festgesetzten Ziele im Erziehungs- und Bildungsbereich stets in enger Beziehung mit der örtlichen Kultur und dem politischen System stehen und auch in diesem Kontext betrachtet werden müssen.

So kann ein ängstliches und strenges Schulklima zur Folge haben, dass Schülerinnen und Schüler auch entgegen der eigenen Überzeugungen, Bedürfnisse oder Ideale das von der Institution erwünschte Verhalten ausführen, da gemäss den Modulationsannahmen ein solches Klima hauptsächlich negativen beziehungsweise gehemmten positiven Affekt erzeugt und damit die Kommunikation zwischen Intentions- und Extensionsgedächtnis beeinträchtigt ist (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Anhang 3).

In diesem Sinne können unangepasste und dadurch anstrengende Schülerinnen und Schüler unter Umständen auch als Erfolg eines Schulsystems betrachtet werden, welches ihre Kundinnen und Kunden als individuelle Lebewesen wahrnimmt, deren Selbststeuerung fördert und somit zu selbstständigem Denken und Handeln erzieht.

Eine Möglichkeit, Schülerinnen und Schüler bei ihrem Werdegang zu unterstützen und zu fördern, ohne sie dabei fremd zu steuern besteht darin, dass Lehrpersonen vermehrt als Experten im Bereich der Bildung für ihre Kundinnen und Kunden die Rolle eines Coaches übernehmen. Dieser Ansatz erfordert allerdings ein gehöriges Umdenken und teilweise eine Loslösung von alten Schultraditionen, die viele nach wie vor als bewährt beurteilen. So besteht in diesem Bereich nach wie vor keine Einigkeit, auch nicht bei den politischen Trägern des Schulsystems, was die derzeitig zahlreich geführten Diskussionen und laufenden Schulmodelle und Schulversuche bezeugen. Ab und zu wecken allerdings einige Schulmodelle den Verdacht, dass sie ausschliesslich aufgrund von Mythen entwickelt wurden, da sie einen wissenschaftlich fundierten Hintergrund vermissen lassen.

Konkrete Fallbeispiele, wie in seinem Sinne die Erkenntnisse der PSI-Theorie und die daraus entwickelten TOP-Methoden ihre praktische Anwendung im Schulbereich finden können, werden von Kuhl in einem unveröffentlichten Manual beschrieben (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Evaluation der TOP-Methoden: Fallbeispiele).

Bemerkenswert ist dabei, dass offenbar bereits die Rückmeldung über die TOP-Ergebnisse bei den Kundinnen und Kunden eine subjektiv positiv erlebte Veränderung bewirkt (ebd.). Als Beispiel sei ein 15-jähriger Schüler erwähnt, bei dem nach der Rückmeldung der Befunde aus der TOP-Diagnostik die Mutter folgende Veränderungen beobachtet: Zunahme des allgemeinen Wohlbefindens und der Zufriedenheit in der Freundschaft; häufigere Äusserung der Meinung und Gefühle; bestehende Motivation, etwas für die eigene Entwicklung zu tun; gesteigerte Umsetzung der eigenen Ziele. Kuhl bezeichnet solche Fortschritte, die sich bereits auf die Rückmeldung der TOP-Ergebnisse ohne weitere Beratung ergeben, als Hinweis darauf, „dass sich viele Menschen durch das Scanning auf eine Art und Weise „erkennt“ fühlen, die sie als echt, relevant und motivierend erleben“ (ebd.). Zudem werden dabei auch von den Kundinnen und Kunden bislang nur diffus wahrgenommene Belange auf den Punkt gebracht, was eine Erleichterung bewirkt, im eigenen Alltag entsprechende Veränderungen herbeizuführen (ebd.). Kuhl bemerkt hierzu, dass in der experimentalpsychologischen Forschung immer wieder gezeigt wurde, „wie sehr Rückmeldung die Handlungsregulation optimieren und Entwicklungsprozesse in Gang setzen kann, wenn sie valide („wahrhaftig“) und hinreichend konkret ist“ (ebd.).

Ein weiteres Fallbeispiel beschreibt die Situation eines 13-jährigen hochbegabten Schülers, dessen schulische Leistungen im Rahmen von veränderten Familienverhältnissen einen starken Einbruch verzeichneten, begleitet von zunehmenden Konflikten mit der Mutter und den Geschwistern und sich in der Folge auf eigenen Wunsch der TOP-Diagnostik unterzog (ebd.). Im Hinblick auf die verminderten Schulleistungen zeigte das Testresultat einen extrem niedrigen Wert im Bereich der Selbstmotivierungseffizienz, vor allem unter Belastung (ebd.). Das bedeutet, dass es dem Schüler in dieser Zeit schlecht gelang, beim Auftreten von Schwierigkeiten oder beim Anstehen von unangenehmen Tätigkeiten, dem damit verbundenen Motivationsverlust mit einer selbstgesteuerten Gegenregulation zu begegnen (ebd.). Das Ergebnis bewirkte bei dem Schüler die Erkenntnis, dass er für eine gewisse Zeit jemanden benötigte, der ihn zur Erledigung der Dinge „coached“, und daraus resultierte die

Absicht, dafür einen ehemaligen Lehrer als „Trainer“ anzustellen (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, Evaluation der TOP-Methoden: Fallbeispiele). Doch bereits die vorgängigen Anleitungen, ein Notizbuch anzulegen oder einen Arbeitsplan zu verfassen, bewirkten nach der Umsetzung beim Schüler einen positiven Effekt: Beim späteren Durchlesen der selbst verfassten Arbeitsanweisungen stellte sich der Schüler jeweils vor, dass die Anweisungen von einem Trainer stammten (ebd.). Hier wird deutlich aufgezeigt, wie eine gewisse Form der Fremdsteuerung unterstützend eingesetzt werden kann, wenn sie darauf abzieht, die Schülerinnen und Schüler über verschiedene Stufen schlussendlich zur vollständigen Selbststeuerung zu führen. Der nächste Schritt wäre somit, dass der Schüler seinen Arbeitsplan umsetzt, ohne dabei ein hintergründiges Vorstellungsbild in der Form eines Trainers zu benötigen.

An dieser Stelle sehe ich auch eine deutliche Verbindung zur wissenschaftlichen Forschung und Diskussion im Umfeld der Begriffe *intrinsische* bzw. *extrinsische Motivation*. Es zeigt sich, dass schon seit längerer Zeit in diesem Bereich sowohl inhaltlich wie auch bedeutungsmässig nicht mehr klar und scharf zwischen diesen Begriffen unterschieden wird und vor allem der Bereich der extrinsischen Motivation eine immer subtilere Differenzierung erfährt (vgl. Rheinberg, 2002; Wild, Hofer & Pekrun, 2001).

Für mich beinhalten somit die obigen Fallbeispiel und die erwähnten Zitate von Kuhl auch die Aufforderung, dass ganz allgemein die Erkenntnisse der Forschung noch vermehrt ihren Eingang und Transfer in den Schulbereich finden müssen, was eine vermehrte und verbesserte Zusammenarbeit aller beteiligter Träger des Systems bedingt.

Im Dienste eines entwicklungsfähigen Schulsystems darf wertvolle Handlungsenergie nicht durch Graben- und Machtkämpfe zwischen Trägern aus den Bereichen der Wissenschaft, Wirtschaft, Politik sowie dem Bildungsbereich verschwendet werden. Im Hinblick auf die Aufrechterhaltung und Steigerung der Schulqualität und im Sinne eines entwicklungsorientierten Schulsystems, bei dem das Wohlergehen der Schülerinnen und Schüler im Zentrum steht, sollte in allen Bereichen nach diesbezüglich unterstützenden Ressourcen gesucht werden mit dem gemeinsamen Ziel, die gewonnen Ergebnisse im Rahmen eines gegenseitigen Austausches und der Zusammenarbeit praxisorientiert in das Schulsystem zu transferieren.

Wahrscheinlich würde damit auch die Gefahr vermindert, dass sich Vorkommnisse im Schulbereich zum Kleinkrieg ganzer Schulgemeinden entwickeln können, wie es in letzter Zeit nicht zuletzt aus Pressemitteilungen vermehrt zu entnehmen ist. In solchen Kampfsituationen verschiebt sich eine Entwicklung allmählich in der Richtung, dass die Schülerinnen und Schüler schlussendlich für die Interessen der beteiligten Fronten instrumentalisiert werden und nicht mehr ihr Wohlergehen im Zentrum steht. Im Eifer des Gefechts wird dies von den Streitbeteiligten leider oft verkannt und daher weiterhin behauptet, dass auch in diesem Fall ausschliesslich im Dienste der Kinder und Jugendlichen gehandelt wird. Somit wäre im übertragenen Sinne auch in solchen Situationen vorderhand eine fundierte Ursachendiagnostik angebracht.

6. Zusammenfassung

Die PSI-Theorie zeigt auf, dass je nach Situation und Gegebenheit die momentane Aktivierung eines anderen der vier kognitiven Makrosysteme für das Wohlergehen und die persönliche Entwicklung eines Individuums von ausschlaggebender Bedeutung ist. Zentral ist daher die Fähigkeit, bei Bedarf selbständig zwischen den vier kognitiven Makrosystemen wechseln zu können.

Die Steuerung in das jeweils gewünschte Makrosystem erfolgt durch den *Affektwechsel* (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, S.15). Diesen aktiven Umgang mit Gefühlen bezeichnet Kuhl mit *Selbststeuerung* und misst ihr eine wesentliche Bedeutung für das innere Gleichgewicht aller psychischer Funktionen zu (ebd., Anhang 3). Selbststeuerung ist somit eine Fähigkeit, die durch Prozesshaftigkeit und Dynamik gekennzeichnet ist (vgl. Fröhlich & Kuhl, 2003).

Für die Praxis bedeutet dies, dass es keine optimale Stimmung gibt, sondern die Fähigkeit relevant ist, Stimmungen und Affekte eigenständig regulieren zu können (vgl. Kuhl, unveröffentlichtes Manual, S.15): „Eine positive Einstellung ignoriert das Negative nicht, aber bleibt auch nicht bei ihm stehen, sondern sucht in allem Negativen auch etwas Positives“ (Martens & Kuhl, 2005, S. 84). Für Kuhl ist es wichtig, dass auch negative Ereignisse bewusst verarbeitet werden und dabei versucht wird, auch in solchen Situationen das Gute zu sehen, das jede neue Erfahrung mit sich bringt (vgl. ebd., S. 84-85). Auf diese Weise wird Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gesetzt und es können somit auch schmerzhaft erlebte Erlebnisse innerlich verarbeitet und in die Persönlichkeit integriert werden (ebd.). Kuhl spricht in diesem Zusammenhang auch von realistisch-positivem Denken oder von differenzierter Art des Positiven Denkens (ebd.).

Kuhl postuliert, dass die Kompetenzen zum Affektwechsel und somit die Fähigkeit zur Selbststeuerung förder- und lernbar sind. Das bedeutet, dass diese differenzierte Art des Positiven Denkens durchaus trainiert werden kann. Eine vorgängig umfassende entwicklungs- und ressourcenorientierten Persönlichkeitsdiagnostik auf der Basis der PSI-Theorie, wie beispielsweise die Therapiebegleitete Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik (TOP), ermöglicht es dabei, dass für jedes Individuum das angemessene und passende Programm erkannt und gestaltet werden kann. Wichtig ist, dass jeweils alle Entscheidungen in der

Verantwortung der betreffenden Personen liegen und diese somit die persönlichen Gestalter des eigenen Lebensprogrammes sind.

Somit sind die Erkenntnisse der PSI-Theorie transferierbar in praxistaugliche Anwendungsmöglichkeiten. Dies beispielsweise im Umfeld von Schule, Industrie, Wirtschaft, Verwaltung und Gesundheitswesen. Die Anwendungsmöglichkeiten können sich dabei auf die vielfältigsten Bereich beziehen wie Erziehung, Bildung, Prävention oder Intervention.

7. Schlusswort – Diskussion und Ausblick

Persönlich verstehe ich nach meiner intensiveren Auseinandersetzung mit der PSI-Theorie von Julius Kuhl etwas besser, weshalb ich bislang meinen Alltag in gewissen Situationen häufig nach dem Motto gestaltet habe: Verschiebe nicht auf morgen, was du gerade so gut auf übermorgen verschieben kannst. - Und ich staune, wie viel PSI-Theorie nachfolgende Aussage beinhaltet, die kürzlich von meiner über siebzigjährigen Nachbarin geäußert wurde: Nur unerledigte Arbeit macht müde.

Nicht zuletzt die obige, auf langjährig beruhenden Erfahrungen formulierte persönliche Lebensweisheit bestätigt mir die Praxistauglichkeit der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen von Julius Kuhl. Für mich liefert die PSI-Theorie bezüglich der Persönlichkeitsentwicklung und des persönlichen Verhaltens im Bereiche des Handelns eine wissenschaftliche Grundlage und darauf basierende Erklärungen, die auch mit meinen Lebenserfahrungen vereinbar sind. Es ist daher möglich, die aus der PSI-Theorie gewonnenen Erkenntnisse für das persönliche Wohlergehen nutzbringend in den Alltag zu integrieren. Ich möchte die PSI-Theorie daher auch als lebensnah und somit als anwendbar für das tägliche Leben bezeichnen.

Vor allem relevant scheint mir dabei, dass die PSI-Theorie funktionsanalytisch die Frage nach der tiefer liegenden Verursacherebene stellt und sich nicht auf die Symptomebene fokussiert. Damit eröffnen sich neue Ansatzmöglichkeiten für eine handlungs- und ressourcenorientierte Persönlichkeitsentwicklung, bei der die Individuen selbstgesteuert ihr eigenes Lebensprogramm in der Weise gestalten können, dass es dem persönlichen Wohlbefinden und Erfolg dienlich ist. Denn wie auch Martens und Kuhl bemerken:

Wir können an vielen Dingen in unserer Umgebung objektiv nichts ändern, aber wir können unsere Gedanken und Einstellungen korrigieren und sie so zu einer Unterstützung für unseren persönlichen Lebensweg werden lassen: Das Denken eines Menschen ist sein Königreich, hier besitzt er alle Freiheit und somit ist er letztlich selbst verantwortlich für seine Zufriedenheit. (Martens & Kuhl, 2005, S. 91)

In diesem Zusammenhang fragt sich angesichts der zur Zeit täglich diskutierten Problematik über die offenbar zunehmende Jugendgewalt, ob hinsichtlich der Hintergründe und möglicher Massnahmen bezüglich Prävention und Intervention nicht gerade auch im Bereich dieser Thematik die PSI-Theorie wesentliche und auch neue Erkenntnisse und Zusammenhänge aufzeigen könnte.

Damit ist die Aufforderung verbunden, die Anwendungsmöglichkeiten der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen auf weitere Gebiete zu überprüfen und die PSI-Theorie gegebenenfalls zu erweitern, was ganz dem Sinne von Julius Kuhl entspricht.²⁰

²⁰ „Ich würde mich freuen, wenn die theoretischen Diskussionen in diesem Buch junge Forscherinnen und Forscher anregen würden, auf Fragestellungen aufmerksam zu werden, die bislang vernachlässigt wurden, weil sie in keinen aktuellen Modetrend hineinpassen und deren zentrale Bedeutung für den Fortschritt der Persönlichkeitspsychologie in Ermangelung eines umfassenden theoretischen Rahmens nicht einmal erkannt wird“ (Kuhl, 2001, XVIII, Vorwort).

8. Literaturverzeichnis und Quellenangaben

8.1 Literatur

- Fröhlich, S.M. & Kuhl, J. (2003). Das Selbststeuerungsinventar: Dekomponierung volitionaler Funktionen. In J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept. Tests und Trends. Neue Folge* (Bd. 2). Göttingen: Hogrefe. (Kap. 13, S. 221-257).
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. & Völker, S. (1998). Entwicklung und Persönlichkeit. In H. Keller (Hrsg.), *Lehrbuch Entwicklungspsychologie* (S. 207-240). Bern: Huber.
- Martens, J.U. & Kuhl, J. (2005). *Die Kunst der Selbstmotivierung. Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen* (2., aktualisierte und erw. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Rheinberg, F. (2002). *Motivation. Grundriss der Psychologie* (Bd. 6). (4., überarbeitete und erw. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer. (Kap.7, S.176-191).
- Storch, M. & Krause, F. (2003). *Selbstmanagement-ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell* (2., korr. Aufl.). Bern: Huber.
- Storch, M. & Riederer, A. (2005). *Ich packs! - Selbstmanagement für Jugendliche. Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell*. Bern: Huber.
- Storch, M. Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W.(2006). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Huber.
- Wild, E., Hofer, M. & Pekrun, R. (2001). Psychologie des Lernalers. In A. Krapp & B. Weidenmann (Hrsg.), *Pädagogische Psychologie. Ein Lehrbuch* (4., vollständig überarbeitete Aufl.). Weinheim: Beltz. (Kap.6, S. 207-270).

8.2 Quellen

8.2.1 <http://www.impart.de/>

a) Diverse Informationen

b) Downloads: <http://www.impart.de/download.html>

→ **Ausgewählte Folien zur Persönlichkeits-System-Interaktions-(PSI)-Theorie.**

Inhaltliche Zusammenfassung des von Prof. Dr. Kuhl moderierten Workshops 6 "Therapiebegleitende Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik: Von der Symptom- zur Verursachungsdiagnostik" auf der Tagung zur "Klärungsorientierten Psychotherapie" des Instituts für Psychologische Psychotherapie am 01. und 02. Oktober 2004 in der Hans-Prinzhorn-Klinik in Hemer. <http://www.impart.de/download.php?name=pdf/TOP-Basis-Workshop-Hemer-02-Okt.pdf>

→ **Erläuterung der TOP-Diagnostik und der theoretischen Grundlagen an einem Fallbeispiel aus der klinischen Praxis.** Überarbeiteten Aufsatz von Reiner Kaschel und Julius Kuhl zur TOP-Diagnostik. Ursprünglich erschienen bei: Cox & E. Klinger (Eds.), Handbook of motivational counseling: Motivating people for change. Sussex, GB: Wiley, 2004, erschienen ist. <http://www.impart.de/download.php?name=pdf/20050425-COX-dt-SSI-K3-TOP-Manual.pdf>

→ **Kurzinformationen zum Nutzen der Therapiebegleitenden Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik.** <http://www.impart.de/download.php?name=pdf/TOP-Flyer.pdf>

→ pdf-Version des Vortrages und der Präsentationsfolien von Prof. Dr. Julius Kuhl zum Thema: "Sinn und Selbstregulation: Wann helfen und wann stören Gefühle?". Präsentiert am Kongress „der Wille zum Sinn“ vom 1.-3. April in Wien. <http://www.diffpsycho.uni-osnabrueck.de/downloads.html>

8.2.2 <http://www.scan-up.de/>

→ Diverse Informationen

8.2.3 <http://www.zrm.ch>