

PSI-Impuls 2

von Julius Kuhl

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es

Erich Kästner

Dieses Zitat aus Erich Kästners Epigrammen besagt, dass die Moral eines Menschen an seinem Handeln ablesbar ist und nicht etwa an seinen noch so edelmütig klingenden moralischen Beteuerungen. Die Gültigkeit dieses Zitats ist aber nicht auf den Bereich des moralischen Handelns beschränkt: Im Grunde kann man das Kästner-Zitat auf alle Vorsätze anwenden. Es gibt Menschen, die oft von ihren guten Vorsätzen reden, aber selten dazu kommen, entsprechend zu handeln. Jemand will mehr für seine Gesundheit tun, hat sich vielleicht zu einer Diät entschlossen, aber es bleibt bei den Ankündigungen. Jeder Mensch kann persönliche Beispiele für das Aufschieben oder Nicht-Ausführen guter Vorsätze nennen. Von Eltern und Lehrern hören wir häufig, dass die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit „Motivationsproblemen“ steigt, gerade auch dann, wenn es um unangenehme Vorsätze geht, die sich auf Schule und Ausbildung beziehen. Und natürlich gibt es die „Aufschieberitis“ (Prokrastination) auch im beruflichen Alltag.

Psychologisch betrachtet gibt es ganz unterschiedliche Gründe, warum Menschen etwas aufschieben. Die von uns am häufigsten beobachteten Gründe werden im folgenden Text näher erläutert. Es sind *Lustfixierung*, *Unlustfixierung*, *Vermeidungsmotivation*, *Bequemlichkeit* und *Reaktanz* (Trotz gegenüber Fremdbestimmung). Wenn es so unterschiedliche Gründe für das Aufschieben gibt, dann muss man natürlich auch damit rechnen, dass es nicht das eine Allheilmittel gegen die Prokrastination gibt und umso wichtiger ist es, die verschiedenen Ursachen dieser so weit verbreiteten Schwierigkeit, Vorsätze auszuführen, zu verstehen. Alle diese Gründe lassen sich letztlich mit der 1. Modulationsannahme der PSI-Theorie verbinden, die besagt, dass das Umsetzen von Vorsätzen durch die Interaktion des Intentionsgedächtnisses mit der intuitiven Verhaltenssteuerung vermittelt wird. Diese Interaktion ist wiederum von dem Wechsel zwischen dem Aushalten von „Unlust“ (d. h. Dämpfung von positivem Affekt) und „Lust“ (zum Handeln) abhängig.

Wenn wir an die ursprüngliche Bedeutung des Kästner-Zitats denken, dann wird vor dem Hintergrund der PSI-Theorie die Relevanz eines weiteren Systems deutlich, das gerade für die person- und kontextsensible Auslegung moralischer Prinzipien im Handeln unverzichtbar ist: Das integrierte Selbst (s. Impuls Nr. 1: EG) muss an der Interaktion beteiligt werden, wenn im Handeln moralische Prinzipien nicht starr und unbarmherzig, sondern human umgesetzt werden sollen. Das integrierte Selbst beruht ja auf einem Erfahrungsnetzwerk, das wegen seiner Fähigkeit, sehr viele Informationen parallel zu verarbeiten, in der Lage ist, immer wieder auf andere Besonderheiten der konkreten Person in der jeweiligen Situation zu achten, ohne den eigentlichen Sinn des betreffenden moralischen Prinzips aus den Augen zu verlieren.

Wie kann es sein, dass Aufschieberitis sowohl bei Menschen vorkommt, die auf lustvolle Handlungsalternativen festgelegt sind, als auch bei Personen, die Schwierigkeiten haben, Lust oder allgemein „positiven Affekt“ zu generieren, die also auf „Unlust“ festgelegt zu sein scheinen? Die funktionsanalytische PSI-Theorie sollte solche Fragen beantworten können. Sie beschreibt nämlich i. U. zu anderen Persönlichkeitstheorien auch die Prozesse, die Motivation und Handeln zugrunde liegen. Das Lust-Unlust-Paradox lässt sich PSI-theoretisch dadurch erklären, dass wir zur Bildung und zum Ausführen eines Vorsatzes beides brauchen: Lust und Unlust, wie etwas später in diesem Text näher erklärt wird.

Wir haben in unserer Osnabrücker Forschung zusätzlich zum Lust-Unlust-Paradox einen weiteren scheinbaren Widerspruch beobachtet, wenn es um das Umsetzen von Vorsätzen geht. Bei vielen Menschen behindert der Vorsatz das Handeln, statt die Umsetzung zu fördern: Je stärker eine Person an einen Vorsatz denkt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie ihn nicht ausführt. Das kann jeder am Beispiel der Neujahrsvorsätze nachvollziehen: Je mehr schwierige Vorsätze man formuliert, desto mehr sinkt die Tatkraft. Die *1. Modulationsannahme der PSI-Theorie* erklärt dieses Paradox so: Sobald wir eine Absicht bilden, d. h. sobald sie ins Absichtsgedächtnis „geladen“ wird, wird auch eine Ausführungshemmung aufgebaut. Diese Hemmung hat normalerweise eine vernünftige Funktion: Sie befähigt, auf den richtigen Ausführungszeitpunkt zu warten, statt vorschnell zu handeln. Vorsätze bildet man ja normalerweise dann, wenn es nicht sinnvoll oder nicht möglich ist, sofort zu handeln. Ohne die mit jeder Absichtsbildung verbundene Ausführungshemmung würden wir oft vorschnell handeln. Die Ausführungshemmung beruht darauf, dass positiver Affekt, der auch bei Tieren über die Dopaminausschüttung verhaltensbahnend wirkt, gehemmt wird. Sobald aber der Zeitpunkt zum Handeln gekommen ist, muss die Ausführungshemmung wieder aufgehoben werden. Das geschieht i. d. R. durch positiven Affekt, der z.B. dadurch entsteht, dass man sich darüber freut, dass nun eine gute Ausführungsgelegenheit da ist. Positive Handlungsenergie kann auch dadurch entstehen, dass eine andere Person den positiven Affekt wiederherstellt, etwa durch eine Ermutigung. Oder die Ausführungshemmung wird dadurch aufgehoben, dass die Person sich selbst ermutigt. Wer das bei Bedarf kann, verfügt über die Fähigkeit zur *Selbstmotivierung*: Sie ist das beste Mittel gegen Aufschieberitis.

Jetzt wird verständlich, warum man sowohl Unlust als auch Lust braucht, um Vorsätze ausführen zu können: Unlust braucht man, um einen unangenehmen Vorsatz zu bilden und aufrechterhalten zu können, Lust braucht man, um ihn in die Tat umzusetzen. Etwas präziser ausgedrückt: Der Wechsel von der Dämpfung des positiven Affekts in den positiven Affekt verbindet das *Absichtsgedächtnis* mit der (*intuitiven*) *Verhaltenssteuerung* (1. Modulationsannahme der PSI-Theorie).

Unlust muss man aushalten können, um eine Handlungsabsicht bilden zu können (d. h. um sie im Absichtsgedächtnis aufrecht zu erhalten, bis sie erledigt ist). Das liegt einfach daran, dass es keinen Spaß macht, eine Absicht nicht sofort ausführen zu können.

und natürlich auch daran, dass man Absichten ja gerade dann bilden muss, wenn es sich um etwas Unangenehmes handelt (angenehme Sachen braucht man sich nicht vorzunehmen, die macht man dann, wenn es soweit ist, ganz „von selbst“). Ohne Unlust- oder „Frustrationstoleranz“ kann man nur Dinge tun, die Spaß machen: Der *Lusttypus* hat Schwierigkeiten mit Schwierigkeiten. Diagnostisch erkennen wir diesen Typus daran, dass der Proband dann, wenn er bei einer schwierigen „Willensaufgabe“ (Emoscan[®]) an positive Erlebnisse im Leistungsbereich erinnert wird, nicht den üblichen *Willensbahnungseffekt* (d. h. verkürzte Reaktionszeiten) zeigt, sondern einen *Willenshemmungseffekt*. Es gibt eine besonders lukrative Variante dieses Typs: der Manager, der für das Delegieren schwieriger oder unangenehmer Aufgaben sogar gut bezahlt wird. Es gehört zu seinen Führungsaufgaben, dass er die eigene Vorsatzbildung hemmt, sonst würde er viel zu viele Dinge selber machen wollen, statt sie an seine Mitarbeiter zu delegieren. Hier mag einer der Gründe liegen, warum hoch Leistungsmotivierte als Führungskräfte weniger erfolgreich sind als Machtmotivierte, besonders wenn es um den Aufstieg auf der Karriereleiter geht.

Den zweiten Fall, dass jemand nicht auf Lust, sondern auf *Unlust* festgelegt ist (wie es bei einem entsprechend strengen Erziehungsklima in der Kindheit passieren kann), erkennt man daran, dass jemand zwar wunderbar Absichten bilden kann und auch prima anderen Leuten von seinen guten Absichten und Idealen zu erzählen vermag. Er kann sie aber nicht gut umsetzen, zumindest nicht über die aus noch zu erläuternden Gründen besonders vorteilhafte Variante, die durch den verhaltensbahnenden positiven Affekt vermittelt wird. Diagnostisch können wir den Unlust-Typus an einem niedrigen Testwert für prospektive (d. h. auf auszuführende Absichten bezogene) *Handlungsorientierung* erkennen, was einer hohen prospektiven *Lageorientierung* gleichkommt: Lageorientierte zeigen einen Willenshemmungseffekt (d. h. verlängerte Reaktionszeiten im Emoscan[®]-Verfahren), wenn sie an Situationen erinnert werden, in denen es um Leistung oder Macht geht (d. h. in wirkungs- oder zweckorientierten Motivationslagen).

Abgesehen vom Lusttypus und vom Unlusttypus haben wir zwei weitere, ebenfalls sehr gegensätzliche Formen der Aufschieberitis beobachtet: den Vermeidungs- und den Bequemlichkeitstyp. Der *Vermeidungstyp* führt unangenehme Vorsätze besonders dann aus, wenn er ein Angst besetztes Ereignis vermeiden kann (natürlich kann er gleichzeitig auch ein Unlust- oder Lusttypus sein). Diagnostisch können wir diesen Typus an der Willenshemmung im Emoscan[®]-Test messen, wenn wir Wörter einblenden, die an aktives Vermeidungsverhalten erinnern: Jeder kennt das Phänomen, dass man eine unangenehme Aufgabe erst dann erledigt, wenn der Druck steigt (z.B. wenn man umso eher an den Schreibtisch geht, den man sonst nicht so gern besucht, je näher der Prüfungstermin rückt). Ängstliche Menschen können aus dieser Motivationsquelle viel Handlungsenergie beziehen. Der Nachteil dieser Variante: Im Unterschied zur Selbstmotivierung durch positiven Affekt hemmt der mit der Angst und anderen negativen Affekten verbundene

Stress ausgerechnet die höheren Funktionen, die helfen Verbindungen zwischen verschiedenen Wissens- und Erfahrungsbeständen herzustellen. Schüler und Studierende, die allzu einseitig unter solchen Bedingungen lernen, erkennt man daran, dass sie zwar auswendig Gelerntes wiedergeben können, aber Schwierigkeiten haben, verschiedene Fakten mit einander oder mit passenden Beispielen zu verbinden (in der PSI-Theorie wird diese Schwierigkeit mit der 2. *Modulationsannahme* erklärt, die im Impuls Nr. 1 erläutert wurde: Stress und negativer Affekt hemmt den Zugang zum Extensionsgedächtnis und zum integrierten Selbst, das wir ja als ein riesiges parallel arbeitendes Erfahrungsgedächtnis beschreiben können, das dabei hilft, sehr viele Erfahrungen und Wissenbestände miteinander zu verbinden). Das ist bei der Selbstmotivierung genau anders herum, da diese Motivationsquelle, wie ihr Name schon sagt, aus dem Selbst kommt und damit die ausgedehnten Wissens- und Erfahrungsnetzwerke des Selbst öffnet, sodass Verbindungen zwischen verschiedenen Lerninhalten hergestellt werden können.

Der *Bequemlichkeitstyp* ist das Gegenstück zum Vermeidungstyp: Nicht Ängstlichkeit, sondern Gelassenheit ist seine typische Stimmungslage. Die hohe Gelassenheit kann dazu führen, dass der Bequemlichkeitstypus gerade dann, wenn Druck entsteht, in eine gelassene Stimmung geht, womit der allerdings nicht nur den Druck reduziert, sondern auch die Energie Vorsätze umzusetzen. Die gelassene Stimmung kann dazu führen, dass das Aufschieben ganz positiv, vielleicht sogar als besondere Fähigkeit gesehen wird (man „schont die eigenen Kräfte“, lässt sich nicht drängen etc.). Man könnte also auch vom „fröhlichen Aufschieber“ (*happy procrastinator*) sprechen. Der Bequemlichkeitstyp hadert nicht mit seinem Aufschieben, sondern findet gute Gründe dafür und macht eher andere als sich selbst dafür verantwortlich (Selbstkritik erfordert ja eine gewisse Schmerztoleranz). Wir konnten mit der Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik (EOS und Emoscan®) den Bequemlichkeits-Typ identifizieren, allerdings nur, wenn wir indirekte Methoden zur Messung der unbewussten Gelassenheit verwendeten vgl. IMPAF/IPANAT: www.impart.de).

Die fünfte der oben genannten Ursachen für das Aufschieben hat eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Bequemlichkeitstypus: Der *Reaktanztypus* schiebt unangenehme Vorsätze besonders dann auf, wenn er sich fremdbestimmt fühlt (da das oft mit dem Gefühl einhergeht, unter Druck zu geraten, gibt es hier Berührungspunkte mit dem Bequemlichkeitstypus). Beim Reaktanztyp kann die bewusste oder unbewusste Vorstellung, von anderen kontrolliert zu werden, sogar dann auftreten, wenn er selbst einen Vorsatz fasst. Dieses Phänomen könnte daher rühren, dass in der Lerngeschichte einer solchen Person (also z.B. in der Kindheit) unangenehme Vorsätze meist von anderen Personen aufgezwungen wurden (z.B. Eltern oder Lehrern), sodass jeder Gedanke an einen unerledigten Vorsatz schon mit der Vorstellung von Fremdbestimmung verknüpft ist. Das ist natürlich besonders schmerzhaft für Menschen, die ein starkes Bedürfnis nach Autonomie (freies, ungehindertes Selbstsein) entwickelt haben (z. B. wenn dieses Bedürfnis in der Kindheit oft verletzt wurde). Wir haben in unserer Forschung beobachtet, dass der Reaktanztyp leicht

in eine ärgerliche Stimmung geraten kann, besonders natürlich dann, wenn er sich fremdbestimmt fühlt. Diese Stimmung wird aber meist nicht bewusst erlebt (vielleicht deshalb, weil dieser Typus zumindest im bewussten Erleben auf Gelassenheit festgelegt ist) und ist deshalb nur durch indirekte Messmethoden erkennbar (vgl. z.B. IPANAT/IMPAF; www.impart.de).

Wie bereits erwähnt, ist bei den verschiedenen Varianten von Prokrastination jeweils ein anderer Schwerpunkt für das Training bzw. die Therapie sinnvoll. Ohne hier auf Einzelheiten eingehen zu können, sind aus der prozessanalytischen Differenzierung der fünf Prokrastinationsformen bereits die jeweiligen Interventionsschwerpunkte ableitbar. Beim *Unlust-Typus* kommt es darauf an, den selbstständigen Wechsel in den positiven Affekt zu üben. Beispiele für diesen Interventionsschwerpunkt sind positive Zielimaginationen, Ermutigung bei auftretenden Schwierigkeiten und Motivationsverlust, das Aktivieren des Selbstzugangs (z.B. durch Aktivieren der rechten Hemisphäre wie es das Team um Prof. Nicola Baumann aufgezeigt hat) oder durch Motto-Ziele (vgl. das Zürcher Ressourcen-Modell, ZRM[®], von Maja Storch und MitarbeiterInnen).

Beim *Lust-Typus* kommt es dagegen darauf an, Frustrationstoleranz, z. B. das Aushalten von auftretenden Schwierigkeiten, zu üben. Bei beiden Varianten, also beim Lust- wie beim Unlusttypus dürfte eine Methode hilfreich sein, die ein Pendeln einübt zwischen dem Fokussieren auf angenehme Zielvorstellungen („Wie fühle ich mich, wenn ich den Vorsatz erfolgreich ausgeführt habe?“) und der Imagination der nächsten schwierigen oder unangenehmen Schritte, die auf dem Weg zum Ziel zu gehen sind (vgl. die Kontrastierungsmethode von Prof. Gabriele Oettingen oder die ColourRem[®]-Methode von Dr. Kerstin Liesenfeld). Bei der Vermeidungsvariante sollte das Aufspüren und Bewältigen willenslähmender Ängste im Vordergrund stehen, während bei dem Bequemlichkeitstypus das Fokussieren und Aushalten von negativen Gefühlen (eigener wie fremder) im Vordergrund steht (vgl. Storch et al.: „Ich blick’s“. Bern: Hogrefe).

Eine u. U. noch tiefer reichende Intervention ist beim *Reaktanztypus* angezeigt. Hier geht es insbesondere darum, früh erlebte und aktuell relevante Quellen von Fremdkontrolle aufzuspüren und Autonomie fördernde Ermutigung zum „freien Selbstsein“ anzubieten. Menschen, die an der Reaktanzvariante der Prokrastination leiden, werden Fortschritte machen, wenn sie lernen, eigene von fremden Erwartungen und Wünschen zu unterscheiden, fremde Erwartungen so umzugestalten, dass sie selbstkompatibel sind bzw. abzulehnen, wenn eine solche Umgestaltung nicht möglich ist.

Trotz all dieser gravierenden Unterschiede zwischen den fünf Varianten der Prokrastination haben sie allesamt das gemeinsam, was Kästner meinte. Sie bringen Vorsatz und Handeln nicht zusammen. Gute Vorsätze sind dann erst wirklich gut, wenn sie ausgeführt werden: *Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.*