

Wie gesund sind Ziele? **Intrinsische Motivation, Affektregulation und das Selbst**

Julius Kuhl, Universität Osnabrück
Sander Koole, Freie Universität Amsterdam

Menschliche Motivation wäre ohne die antreibende und Richtung gebende Funktion von Zielen kaum vorstellbar. Menschen verfolgen zuweilen abstrakte Ziele, wie das Ziel "Ich möchte Spanisch lernen", oder konkretere Ziele, wie „Ich möchte heute vor Geschäftsschluss noch an der Ecke beim Bäcker Brot kaufen“. Seit gut zwei Jahrzehnten werden Ziele in der Motivationspsychologie als die wesentlichen Quellen der Motivation betrachtet (Austin & Vancouver, 1996; Brunstein & Maier, 1996; Church, Elliot & Gable, 2001).

Das verstärkte wissenschaftliche Interesse an der motivationalen Relevanz von Zielen beruht nicht zuletzt darauf, dass Ziele Menschen ermöglichen, ihr Leben in die Hand zu nehmen. Aus dieser Sicht sind Ziele in vielen Lebensbereichen wirksame Werkzeuge zur Verbesserung der Leistung und des Wohlbefindens der Menschen (Locke & Latham, 1990). Allerdings sind die Auswirkungen von Zielen komplexer, als es durch diese knappe Charakterisierung suggeriert wird. Die Zielsetzungsforschung zeigt zwar, dass Fortschritte in der Zielerreichung das Wohlbefinden und die Gesundheit fördern (Emmons, 1992; Sheldon & Kasser, 1998). Andererseits gibt es aber auch empirische Hinweise darauf, dass die vielfach replizierten Befunde zu den positiven Wirkungen von Zielen auf die Zielerreichung und auf das Wohlbefinden nicht immer gelten. So zeigten z. B. Kasser & Ryan (1993), dass das Erreichen finanzieller Ziele durchaus mit negativen Auswirkungen verbunden sein kann, z.B. in dem sie das Wohlbefinden senken.

Müssen wir also Lebensweisheiten vom Typ „Geld macht nicht glücklich“ revidieren? Oder ist die Vorstellung, dass es Ziele gibt, deren Erreichung das Wohlbefinden sogar vermindern und Unzufriedenheit oder gar Krankheit verursachen kann, durch die Ergebnisse der Zielsetzungsforschung widerlegt? Von Niels Bohr stammt die folgende Formulierung einer alten Erkenntnis: „Es gibt zwei Arten von Wahrheit: Bei der ersten Art ist das Gegenteil einer Aussage falsch; bei der zweiten Art ist das Gegenteil einer Aussage ebenso wahr“. Die zweite Art von Wahrheit, die dem logischen Verstand recht „unlogisch“ erscheint, ist im Grunde auch mit den Mitteln der logischen Vernunft recht einfach zu verstehen. Sie ist eine paradox wirkende Formulierung relativ einfacher („disordinaler“) Wechselwirkungen: In einer solchen Wechselwirkung kann eine Variable z. B. das Erreichen persönlicher Ziele unter bestimmten Bedingungen positive und unter anderen Bedingungen negative Auswirkungen haben. Damit ist die eine *Wahrheit* „Zielerreichung steigert das Wohlbefinden“ ebenso wahr sein wie ihr Gegenteil: „Zielerreichung senkt das Wohlbefinden“, je nach dem, um welche Ziele es sich handelt und wie die Person mit ihnen umgeht.

Wir werden in diesem Kapitel versuchen, die widersprüchlichen Befunde zur Wirkung von Zielen durch einen neuen theoretischen Ansatz zu erklären. Zunächst untersuchen wir gesunde Ziele und ihren Zusammenhang mit der „intrinsischen“ Motivation, d. h. einer Motivationsform, bei der die Freude am Tun wie „von selbst“ aus der Tätigkeit zu strömen scheint. Die wissenschaftliche Analyse des Begriffs „intrinsische Motivation“ wird uns dann zu einer Funktionsanalyse des Selbst führen. Nach einem Exkurs über den in der Motivations- und Persönlichkeitspsychologie noch ungewöhnlichen Wechsel von der Zentrierung auf die Inhalte des Denkens, Fühlens und Handelns auf die zugrunde liegenden Funktionsmechanismen wird das Selbst als ein System dargestellt, das sich vom bewussten Denken (das auch bewusste Ziele entwickelt) durch eine intuitive und ganzheitliche Form der Verarbeitung unterscheidet, die stärker mit Gefühlen und Bedürfnissen vernetzt ist als das analytische Denken. Vor diesem theoretischen Hintergrund wird dann ein Vorschlag

formuliert, wie man die eingangs erörterten Widersprüche auflösen kann. Dass das Verfolgen und Erreichen von Zielen oft das Wohlbefinden und die Leistung steigert, zuweilen aber auch gegenteilige Auswirkungen haben kann wird sich dann aus den Funktionsprofilen der beteiligten psychischen Systeme erklären lassen.

Gesunde Ziele und Intrinsische Motivation

Wenn Ziele zuweilen positive, zuweilen negative Auswirkungen auf Wohlbefinden und Gesundheit haben können, dann wäre danach zu fragen, wovon es denn abhängt, ob die Zielerreichung eine positive oder eine negative Auswirkung entfaltet. Dies ist die Frage nach Moderatoren, d. h. nach Variablen, die an der Wechselwirkung der relevanten Einflussgrößen beteiligt sind. Eine *Moderatorvariable* ist eine Variable, von der es abhängt, wie sich eine Variable (z. B. ein Medikament) auf eine andere Variable (z. B. die Reaktionszeit) auswirkt. Das kann bei einem Medikament z. B. die Tageszeit sein: Morgens wirken sich bestimmte Aufputzmittel beschleunigend und abends wirken sie sich (paradoxaerweise) verlangsamernd auf das Reaktionsvermögen aus. In der Forschung zur Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 1991) wurde eine solche Moderatorvariable für den Zusammenhang von Zielerreichung und Wohlbefinden postuliert und untersucht: Demnach sollen Ziele und Zielfortschritte förderlich sein für das Wohlbefinden und für die Gesundheit, wenn sie *intrinsischer Motivation* entspringen, und sie sollen sich negativ auswirken, wenn sie *extrinsisch* motiviert sind. Geld gehört in dieser Denkweise ebenso wie Ansehen, Status und Aussehen zu den extrinsischen Anreizen, während Zusammengehörigkeit, persönliche Begegnung, Austausch von Gefühlen und persönliches Wachstum zu den intrinsischen Anreizen gezählt wird.

Hier wird allerdings ein theoretisches Problem deutlich: Auch wenn die Unterscheidung zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation intuitiv verstehbar erscheint, ist sie wissenschaftlich nicht hinreichend erklärt. Es gibt zwar verschiedene Versuche, dieses Begriffspaar wissenschaftlich zu bestimmen. Jeder dieser Versuche lässt aber wichtige Fragen offen, ohne deren Klärung man nicht von einer Erklärung sprechen kann. Dies gilt z. B. für Heckhausens (1989) Vorschlag, intrinsische Motivation sei durch die „Gleichthematik“ von Tätigkeit und Ziel bestimmt, während bei der extrinsischen Motivation beides auseinanderklaffe. Aus dieser Sicht fließt die „intrinsische“ Freude z. B. wie von selbst aus der Tätigkeit heraus, wenn jemand das Ziel hat, eine gute Leistung zu erbringen, und sich auch auf eine Leistung erfordernde Aufgabe einlässt. Extrinsische Motivation läge in diesem Beispiel vor, wenn diese Person die Leistungsaufgabe eigentlich nur deshalb durchführt, um die eigene Machtposition zu stärken oder Anerkennung von anderen Personen zu erlangen. Extrinsische Motivation läge nach Heckhausen z. B. auch vor, wenn man Geldgeschäfte macht, aber eigentlich Geld gar nicht das Ziel ist, sondern die Anerkennung und der Status, den das Geld verschafft. Diese wichtige Beobachtung kann auf dem Weg zu einer Erklärung hilfreich sein, aber sie ist eigentlich eher eine Beschreibung als eine Erklärung, die die zugrunde liegenden Mechanismen bestimmen würde. Macht z. B. Geld glücklich, entspringt es einer intrinsischen Motivation, wenn man es in großen Mengen nur um des Geldes willen anhäuft (dann wäre ja Tätigkeit und Ziel gleichthematisch)? Und selbst dort, wo die Gleichthematik von Tätigkeit und Ziel intuitiv charakteristisch für intrinsische Motivation zu sein scheint, bleibt die Frage, *warum* dort Zielfortschritt das Wohlbefinden und die Gesundheit steigert, und warum bei unterschiedlicher Thematik von Tätigkeit und Ziel der Zielfortschritt sogar schädliche Folgen haben kann.

Deci & Ryan (1991) haben versucht, der Lösung dieses Rätsels auf die Spur zu kommen, indem sie die intrinsische Motivation mit der *Selbstbestimmung* verbanden. Intrinsische Ziele sind deshalb „gesünder“, weil sie sich besser mit dem „Selbst“ einer Person verbinden lassen. Ziele wie Geld verdienen, Statussymbole sammeln oder das eigene Aussehen zu verbessern, gehen „irgendwie“ an dem Selbst der Person vorbei, sie sind nicht so

„selbstkongruent“ wie Ziele, die sich auf den emotionalen Austausch mit anderen Menschen beziehen oder auf das Selbstwachstum. Allerdings ist der Erklärungswert auch dieses Ansatzes begrenzt, solange im Dunkeln bleibt, was denn mit dem „Selbst“ einer Person im Rahmen einer prozess- oder funktionsanalytischen Theorie gemeint sein könnte: Warum passt Geld und Ansehen in dieses „Selbst“ nicht so gut hinein wie persönliche Begegnung und Verbundenheit mit Anderen? Wie kann die Kausalkette von diesem „Selbst“ bis hin zu den körperlichen Prozessen erklärt werden, auf die intrinsische Ziele den zu erklärenden Befunden zufolge ihre gesunde Wirkung ausüben?

Es gibt weitere Versuche, die positiven Wirkungen intrinsischer Motivation zu erklären, z. B. durch die Nähe intrinsischer Motivation zu den Grundbedürfnissen des Menschen (z. B. nach Lernen, Verbundenheit mit anderen Menschen und persönlicher Autonomie: Ryan, 1995) oder durch den Umstand, dass bei der intrinsischen Motivation der Tätigkeitsanreiz aus dem Vollzug der Tätigkeit wie von selbst fließt (Csikszentmihalyi, 1975; Rheinberg & Vollmeyer, 2003). Auch wenn sie noch kein zufrieden stellendes Erklärungsmodell liefern, so sind diese Vorschläge doch wichtige Meilensteine auf dem Weg zu einer Erklärung widersprüchlicher Auswirkungen von Zielfortschritten. Jeder theoretische Erklärungsansatz wird daran zu messen sein, ob er auch diese Facetten erklären kann: Gibt es eine Erklärung dafür, dass Geld und Ansehen (oft oder zuweilen) weniger selbstkongruent sind als die emotionale Nähe zu anderen Menschen? Gibt es eine Erklärung dafür, dass bei Tätigkeiten, die wir „intrinsisch motiviert“ nennen, die Freude an dem Vollzug „aus der Tätigkeit selbst zu fließen“ scheint?

Die Ansprüche an eine theoretische Erklärung werden nicht nur durch jedes der auffindbaren Konzepte immer höher, sondern auch durch die empirischen Befunde zur Wirkung von Zielfortschritten. Wie ist beispielsweise zu erklären, dass im Unterschied zu positiv formulierten Aufsuchungszielen (z. B. „ich möchte in der Klausur eine bessere Note erreichen“) bei *Vermeidungszielen* (z. B. „ich möchte nicht wieder eine fünf schreiben“) keine positiven Auswirkungen der Zielerreichung auf das Wohlbefinden beobachtet werden (Elliot, Sheldon & Church, 1997)? Warum führen Zielfortschritte nicht generell zu einer Steigerung des Wohlbefindens, sondern nur dann, wenn die Erreichbarkeit der und die Bindung an Ziele hinreichend hoch sind (Brunstein, 1993)? Natürlich kann man für jede einzelne Studie und für jedes der erwähnten Phänomene und Konzepte maßgeschneiderte Erklärungen suchen. Die eigentliche Herausforderung besteht jedoch darin, eine phänomen- und studienübergreifende Erklärung zu finden.

Metatheoretischer Exkurs: Von Inhalten zu Funktionen

Theoretische Arbeit beginnt damit, die relevanten Schlüsselbegriffe näher zu betrachten. Was bedeutet psychologisch *Wohlbefinden* und *Zufriedenheit*? Wie lässt sich der Begriff des *Selbst* psychologisch explizieren? Was passiert psychologisch, wenn die Freude an einer Tätigkeit aus ihrem Vollzug wie von „selbst“ fließt? Was bedeutet überhaupt „psychologisch“? Da das weitere Vorgehen entscheidend von der letzten Frage bestimmt ist, möchten wir sie als erste thematisieren. In der Psychologie hatte man mit „psychologisch“ zunächst im Selbsterleben beobachtbare Vorgänge (Introspektion) gemeint, später dann nur oder bevorzugt das direkt beobachtbare Verhalten (Behaviorismus) und heute verstärkt wieder Vorgänge, die Personen (auf entsprechenden Skalen) selbst beurteilen können („Kognitionen“). Die „kognitive Wende“ in der Motivationspsychologie hatte in der Tat eine gegenüber der klassischen Introspektion (etwa der Würzburger Schule: Ach, 1910) „vereinfachte“ Form der Innenschau salonfähig gemacht, die meist Bewusstseinsfähigkeit und Quantifizierbarkeit der untersuchten Inhalte auf Selbstbeurteilungsskalen voraussetzt.

Eine Zeit übergreifende Gemeinsamkeit der verschiedenen Ansätze liegt in der Inhaltszentrierung: „Psychologische“ Erklärungen rekurren in der Sozial-, Persönlichkeits-

und Motivationspsychologie auf *Inhalte* des Denkens, Urteilens, Erlebens und Verhaltens wie auf Erwartungen, Bedürfnisse, Motive, Absichten oder Ziele. Andere Motivationsquellen wie „subkognitive“ Bedürfnisse oder implizite Motive sind demgegenüber für eine Weile in den Hintergrund des Forschungsinteresses geraten. Diese Entwicklung lässt sich auf die „kognitive Wende“ in der Sozialpsychologie zurückführen, die in der Leistungsmotivationsforschung einen besonders nachhaltigen Niederschlag gefunden hat. Die kognitiven Ansätze suchen die Quellen der Motivation nicht in den Tiefen des Unbewussten, in denen Bedürfnisse und Motive auch dann zu finden wären, wenn sie nicht bewusst werden (Freud, 1915; [McClelland, Koestner & Weinberger, 1989](#)), sondern auf der Ebene bewusster Ziele. Bewusste Ziele wie die bewusste Einschätzung der eigenen Motivation haben u.a. den Vorteil, dass sie leicht messbar sind: Man braucht Menschen nur nach ihren Zielen, ihren Präferenzen oder ihrer Motivation zu fragen (Fragebögen sind leichter auszuwerten als inhaltsanalytische Methoden, die eine beträchtliche integrative Intelligenz der Auswerter(innen) erfordern). Darüber hinaus hat eine zielbasierte Motivationstheorie den Vorteil, dass sie zu der zeitgeschichtlichen Überzeugung passt, dass immer mehr Lebensbereiche durch den bewussten Verstand *kontrollierbar* sind. Die Zielsetzungsforschung zeigt in der Tat, dass Fortschritte in der Zielerreichung das Wohlbefinden und die Gesundheit fördern ([Emmons, 1992](#); [Sheldon & Kasser, 1998](#)). Auch diese Befunde sind so plausibel, dass man kaum versucht ist, weiter zu fragen, etwa ob Ziele nicht auch negative Einflüsse auf das Wohlbefinden ausüben können.

Kurt Lewin (1935) hatte in seinem berühmten Aufsatz über den von ihm geforderten Übergang vom aristotelischen zum galileischen Denken die einseitige Inhaltszentrierung in der Psychologie mit der Unterscheidung zwischen Geographie und moderner Physik verglichen. Danach müsste man die vorherrschenden Ansätze nicht „psychologisch“, sondern „psychographisch“ nennen (Kuhl, 2001). Die psychographische Beschreibung der Inhalte des Denkens und Fühlens der Menschen (z. B. wie denkt jemand über Selbstwirksamkeit oder über die Kontrollierbarkeit seiner Ziele) ist sicher für die Psychologie wichtiger als ihr „geographisches“ Pendant für die Physik. Trotzdem darf, so meinte Lewin, die Untersuchung von inhaltsübergreifenden Gesetzmäßigkeiten nicht vernachlässigt werden. Die einseitige Zentrierung auf Inhalte kann die Entwicklung von phänomenübergreifenden Theorien behindern. Ein Physiker müht sich nicht damit ab zu versuchen, die Position jedes Steinchens in einer Geröllhalde 10 000 Jahre in die Vergangenheit oder in die Zukunft hinein bestimmen zu wollen (auch wenn er nicht daran zweifelt, dass all die unüberschaubar vielen Positionsveränderungen der unzähligen Steinchen durchaus von allgemeinen physikalischen Gesetzen bestimmt ist). So wichtig die Inhaltszentrierung in der Psychologie für das Verstehen individueller Personen und ihrer Geschichte ist, so begrenzt dürfte ihr Potenzial für das Entdecken allgemeiner Funktionen und Prozesse sein ([Lewin, 1935](#)).

Den Begriff „psychologisch“ möchten wir also mehr auf die dem Erleben und Verhalten zugrunde liegenden Prozesse, Funktionen und Systeme beziehen als auf die spezifischen Inhalte des Denkens, Fühlens, Wollens und Verhaltens. Damit werden die aufgeworfenen Fragen wie die nach der psychologischen Bedeutung des Begriffs *Selbst* zu funktionsanalytischen Fragen. Noch vor wenigen Jahren stieß man in der Motivations- und in der Persönlichkeitspsychologie auf Unverständnis und Ablehnung, wenn man den Begriff des Selbst nicht vom Erleben her, sondern von den zugrunde liegenden Funktionen und Systemen her bestimmen wollte. Der Satz: „Wie funktioniert das Selbst“ klingt auch heute noch in vielen Ohren wie eine Verdinglichung (*Reifizierung*) eines theoretischen Konstrukts oder wie die Reduzierung eines eigentlich nur „intuitiv“, oder hermeneutisch fassbaren Phänomens auf blanke Mechanismen, die auf einen Verlust der Freiheit und des naturwissenschaftlich nie vollständig bestimmbar Wesens der „Selbstbestimmung“ hinauslaufe.

Funktionsanalytische Theoriebildung, Erklärungen altherwürdiger humanistischer Begriffe wie Selbst, Freiheit und Verantwortung müssen aber keineswegs reduktionistisch

sein: „Mechanismen“ sind zwar in der Vergangenheit immer fest mit reduktionistischen Ansätzen verbunden gewesen, d. h. man hat immer wieder versucht, komplexe humanistische Begriffe wie Selbstregulation oder Selbstverwirklichung mit zu einfachen Mechanismen zu erklären. Beispiele sind Skinners (1971) Reduktion der Willensfreiheit auf primitive Lernmechanismen (schon mit dem Hustenreflex „befreie“ man sich ja von Unerwünschtem) oder Versuche, den Begriff der Willensfreiheit (d. h. der freien Selbstbestimmung) ganz aus der Wissenschaft zu eliminieren, weil er durch den Nachweis der Determinanten angeblich freier Willenshandlungen widerlegt sei (Roth, 2002). Es lässt sich aber durchaus zeigen, dass Begriffe wie *Selbstbestimmung*, *Willensfreiheit* und *Verantwortung* ohne solche Reduktionismen naturwissenschaftlichen Erklärungen zugänglich und mit ihnen vereinbar sind (Kuhl, 2004; Kuhl & Koole, 2004; Ryan, Kuhl & Deci, 1997).

Funktionsanalyse des Selbst

Das „Selbst“, das bei „gesunden“ Zielen beteiligt ist und das die Freude an der Tätigkeit hervorbringt, lässt sich aus funktionsanalytischer Sicht als ein *psychisches System* bestimmen, das unzählige autobiographische Episoden in ein stetig wachsenden Bild der eigenen Person in ihrem sozialen Kontext integriert. Wer Schwierigkeiten hat, sich das Selbst als ein funktionierendes System vorzustellen, kann mit einfachen selbstrepräsentierenden Systemen beginnen: Die Batterieanzeige eines Notebooks ist ein solches System. Sie beruht auf der Fähigkeit, ein für die eigene Funktionstüchtigkeit wichtiges Merkmal des eigenen Systems abzubilden („Selbstwahrnehmung“) und dann, wenn ein kritischer Wert erreicht ist (z. B. der minimale Ladezustand), entsprechende Maßnahmen (gewissermaßen für das eigene „Überleben“) zu ergreifen (z. B. Ausgabe einer Warnmeldung, Reduktion energieintensiver Funktionen, bis hin zum vorübergehenden Abschalten). Aus dieser Sicht lässt sich „Selbstregulation“ als eine funktionsanalytisch beschreibbare Leistung eines Systems beschreiben, die den scheinbar nur dem Selbsterleben zugänglichen Willensbegriff naturwissenschaftlich fassbar macht.

Der Vergleich des menschlichen Willens mit der Batterieüberwachung eines Notebooks darf allerdings nicht reduktionistisch interpretiert werden: Das Selbst einer Person hat eine komputationale („rechnerische“) Mächtigkeit, die schier unfassbare Dimensionen annimmt (sodass sich der Begriff der Willensfreiheit trotz seiner prinzipiellen Determiniertheit in der Tat der umstrittenen Freiheit von der kausalen Determination annähert). Dieses System integriert unzählige Erlebnisepisoden, von denen jede zahllose Einzelheiten umfasst (die in einer erinnerten Szene gesehenen Gegenstände und Personen, der ganze Kontext, die eigenen Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Ziele, Handlungsmöglichkeiten und -folgen, die vermuteten Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Ziele und Handlungsmöglichkeiten und -folgen *anderer* Personen u.v.m.). Wenn eine Entscheidung aufgrund der simultanen Verrechnung einer (bewusst) unüberschaubaren Vielzahl solcher Erfahrungen getroffen wird, dann ist sie in einem funktionsanalytisch fassbaren Sinne „selbstbestimmt“. So nennen wir eine Entscheidung, die eine Vielzahl eigener und fremder Bedürfnisse, Werte, Handlungsmöglichkeiten und anderer „Selbstaspekte“ berücksichtigt. Eine solche Leistung kann im Grunde nicht mit der begrenzten Verarbeitungskapazität des analytischen Bewusstseins erbracht werden. Wir schreiben diese Leistung deshalb als einem parallel („ganzheitlich“) arbeitenden System zu, das nach dem Muster konnektionistischer Netzwerke funktioniert (Marcus, 2001; Pospeschill, 2004).

Die im vorliegenden Zusammenhang wichtigste Eigenschaft der parallel-konnektionistischen Verarbeitung ist ihre Fähigkeit, eine Vielzahl von Randbedingungen (*constraints*) simultan (parallel) zu berücksichtigen, ohne dass diese Informationen Schritt für Schritt dem Bewusstsein „vorgeführt“ werden müssen. Damit wird auch verständlich, warum die Freude an einer „intrinsisch“ motivierten Tätigkeit „wie aus der Tätigkeit herausströmt“:

Dem Bewusstsein ist die Beteiligung des Selbst mit all seinen vielen Bezügen zu persönlichen Bedürfnissen, Werten und anderen Selbstaspekten nicht zugänglich, aber das Selbst generiert immer wieder positiven Affekt, weil es gerade in schwierigen oder unangenehmen Phasen in seinem riesigen Erfahrungsnetzwerk irgendwelche positiven Aspekte der Tätigkeit oder ihrer Folgen finden und wegen seiner (noch zu besprechenden) Vernetzung mit dem autonomen Nervensystem emotional erlebbar machen kann. Nun ist wissenschaftlich begründbar, wie es zu der spontan mit der Tätigkeit verbundenen Motivation kommen kann: Wenn das Selbstsystem es ohne bewusste Kontrolle schafft, alle durch eine Tätigkeit berührten Bedürfnisse, Werte und Gefühle zu „verrechnen“, dann ist es nicht verwunderlich, dass dann die Motivation für die betreffende Tätigkeit buchstäblich wie von „selbst“ vorhanden ist.

Natürlich ist mit der Skizzierung der theoretischen Möglichkeit einer unbewussten Quelle der Motivation für selbstbestimmte Tätigkeiten noch nicht der Nachweis erbracht, dass das Selbst an dem Zustandekommen dessen, was mit *intrinsischer Motivation* bezeichnet wird, wirklich beteiligt ist. Freude an einer Tätigkeit kann aus funktionsanalytischer Sicht auch ohne Beteiligung des Selbst entstehen. Das, was Karl Bühler *Funktionslust* nannte, also die bei Kindern beobachtbare Freude an der Ausführung einfacher Tätigkeiten, ist durchaus ohne Beteiligung des Selbst vorstellbar. In der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie) wird angenommen, dass positiver Affekt die Ausführung spontan („intuitiv“) abrufbarer Handlungsrountinen bahnt und dass auch umgekehrt das Ausführen spontaner Handlungsrountinen den positiven Affekt erhöht (Kuhl, 2001). Wenn dieser Zusammenhang allerdings nur für spontan abrufbare Handlungsrountinen gilt, kann er nicht den Zusammenhang zwischen intrinsischer Motivation bei Tätigkeiten erklären, die mit *Schwierigkeiten* verbunden sind oder unangenehme Seiten haben: Schwierigkeiten sind dadurch definiert, dass spontan abrufbare Handlungsrountinen nicht ausreichen, so dass höhere Funktionen zugeschaltet werden müssen, die Problemlösungskompetenzen vermitteln.

Wenn wir das Selbst als eine solche höhere Instanz auffassen, die sozusagen gesammelte und verdichtete Lebenserfahrung einbringt, dann wird die Rolle dieses Systems in allen Situationen plausibel, in denen trotz oder gerade wegen zu überwindender Schwierigkeiten, positive Energien fließen (Csikzentmihalyi, 1975; Rheinberg, 2004): Die Freude an der Tätigkeit fließt bei Aufgaben, die auch schwierige oder unangenehme Seiten haben nicht kontinuierlich „aus der Tätigkeit“ heraus. Man kann ja gerade an schwierigen Stellen durchaus vorübergehend auch die Lust verlieren. Hier wird die Rolle des Selbst plausibel, damit die Person sich selbst an solchen Stellen motivieren kann. *Selbstmotivierung* kann man dann ganz wörtlich verstehen: Die Motivation an schwierigen Stellen kommt aus dem Selbst, weil dieses System auf so viele Erfahrungen zurückgreifen kann, dass es meist mit Leichtigkeit irgend eine Erfahrung findet, die Mut macht oder die einfach positive Seiten der Tätigkeit wieder in der Vordergrund lenkt.

Weitere Funktionsmerkmale des Selbst

Man könnte nun auch denken, dass dann, wenn Menschen mit Schwierigkeiten konfrontiert sind, das Selbst oder ein anderes System nicht notwendig ist, um positiven Affekt entstehen zu lassen. Allein die Überwindung von Schwierigkeiten reicht ja aus, um das Entstehen von Freude zu erklären. Ob bzw. wann das Selbst bei der Entstehung der Freude an einer Tätigkeit durch das Selbst vermittelt wird, erfordert eine experimentelle Klärung.

Ein erster Hinweis, dass die positive Valenz einer Handlung *aus dem Selbst* generiert wird, wäre der Nachweis, dass sie im wörtlichen Sinne „von selbst“ entsteht, d. h. ohne erkennbaren äußeren Einfluss. Beckmann & Kuhl (1984) ließen wohnungssuchende Studierende die Attraktivität (*Valenz*) verschiedener Wohnungsangebote skalieren. Nach einigen Zwischenaufgaben wurden die Studierenden gebeten, dieselben Angebote noch einmal zu beurteilen. Da in der Zwischenzeit keine neuen Informationen über die

verschiedenen Angebote gegeben worden waren, gab es keinen äußeren Anlass, die persönliche Attraktivität der Wohnungen anders zu beurteilen als beim ersten Mal. Manche Personen stuften allerdings die Attraktivität der bei der ersten Beurteilung favorisierten Wohnung beim zweiten Mal deutlich höher ein als bei der ersten Messung, während andere Personen sämtliche Wohnungen beim zweiten Mal genauso beurteilten wie beim ersten Mal.

Woran lag dieser Unterschied zwischen den Personen? Ein Fragebogen gab einen Hinweis: Die Personen, die die favorisierte Alternative aufwerteten, ohne dass es irgendeinen äußeren Anlass dazu gab (etwa neue Informationen), gaben in dem Fragebogen zu erkennen, dass sie im Alltag bei schwierigen Entscheidungen oder dann, wenn die Umsetzung einer Handlung schwer falle, meist über die nötige Energie zum Handeln verfügten, auch wenn diese Energie nicht von außen zugeführt wurde (etwa durch die Unterstützung oder Ermutigung durch eine andere Person). Diese Personen wurden „Handlungsorientierte“ genannt, weil sie offenbar die Energie und die Motivation zum Handeln „selbst“, d. h. ohne Hilfe von außen generieren konnten. Diejenigen, die die vorhandene *Lage* (z. B. in diesem Experiment die Valenzen der Wohnungsangebote) nicht *selbst*-ständig änderten, nannten wir „Lageorientierte“.

Da es im Fragebogen zur Messung der Handlungsorientierung um die Frage ging, ob auch bei schwierigen oder unangenehmen Vornahmen die Energie zum Handeln aufgebracht werden kann, lag die Vermutung nahe, dass Handlungsorientierte die Attraktivität der schon bei der ersten Sichtung der Wohnungsalternativen favorisierten Option deshalb erhöhten, damit sie für die Realisierung dieser Alternative die nötige Entschlusskraft und Umsetzungsenergie zur Verfügung hatten (d. h. um sich selbst zu motivieren). Natürlich kann man aus der Beobachtung, dass Handlungsorientierte die Attraktivität von Handlungsalternativen „von selbst“ erhöhen, noch nicht zwingend ableiten, dass an dieser Motivationssteigerung das „Selbst“ beteiligt ist, also ein abstraktes oder sogar tatsächlich vorhandenes *System*, das eine Erhöhung der eigenen Motivation immer dann besorgt, wenn man mehr Motivation braucht, um eine Handlung auch bei Schwierigkeiten zu beginnen oder aufrecht zu erhalten. Um eine solche Frage zu überprüfen, braucht man eine Theorie, die dieses hypothetische System genauer spezifiziert, die also z. B. angibt, welche verschiedenen Aufgaben es übernimmt und wie es im Einzelnen funktioniert. Während in der Vergangenheit der Begriff des Selbst und verwandte Begriffe wie *Selbstbestimmung* oder *Selbstverwirklichung* auf phänomenologische Theorien beschränkt war (z. B. [Deci & Ryan, 1991](#); [Rogers, 1961](#)), gibt es inzwischen auch Ansätze, das Selbst als ein funktionsanalytisch bestimmbares System aufzufassen ([Klein & Loftus, 1993](#); [Koole & Pelham, 2003](#); [Kuhl, 1994, 1996, 2001](#); [Nowak et al., 2000](#)).

In diesen Ansätzen wird das Selbst – ähnlich wie in der oben erwähnten funktionsanalytischen Bestimmung des Selbst – als ein weitgehend unbewusstes („implizites“) System aufgefasst, das von dem bewusst repräsentierten Selbstkonzept zu unterscheiden ist. Ergänzt wird das Funktionsprofil dieses hypothetischen Systems durch das bereits erwähnte Funktionsmerkmal der ganzheitlichen („parallelen“) Verarbeitung, das einen Überblick über alle relevanten eigenen Bedürfnisse und Werte gibt, und durch die postulierte Anbindung an das autonome Nervensystem, das die Wahrnehmung und die Steuerung von Emotionen und damit Affektregulation einschließlich der hier diskutierten Selbstmotivierung ermöglicht. Für die starke These, dass ein solches System nicht nur ein hypothetisches Konstrukt ist, sondern sogar auf der neurobiologischen Ebene existiert, sprechen Befunde, die zeigen, dass alle die bislang erwähnten hypothetischen Funktionsmerkmale des Selbstsystems durch dieselben oder benachbarte Regionen des Gehirns unterstützt werden (d. h. durch die rechte Hemisphäre, besonders den rechten präfrontalen Kortex): Das gilt (1) für die Selbstwahrnehmung ([Craik et al., 1999](#); [Keenan et al., 2001](#)), die z. B. durch die Frage gemessen wird, welche Adjektive aus einer gezeigten Liste die eigene Person beschreiben und welche nicht, (2) für die ganzheitliche (parallele) Verarbeitungscharakteristik, die z. B. in

einer breiten (impliziten) Aufmerksamkeit für alles potenziell Relevante (Vigilanz) erkennbar wird (Posner & Rothbart, 1992) und (3) für die Affektregulation (Levesque et al., 2003), einschließlich der Selbstmotivierung (Barkley, 1997).

Intrinsische Freude mit Selbstbeteiligung?

Wie lässt sich überprüfen, ob ein solches „Selbstsystem“ an dem Zustandekommen von positivem Affekt beteiligt ist (was gerade bei schwierigen Aufgaben bei vielen Menschen offensichtlich nicht von selbst geschieht)? In einer Untersuchung von Koole & Jostmann (2004) wurde dieser Frage angegangen. Überprüft werden sollten die drei erwähnten Funktionsmerkmale des postulierten Selbstsystems: (1) Die Heraufregulierung von positivem Affekt dient der Selbstmotivierung bei schwierigen Aufgaben. Deswegen sollten Hinweise auf eine Zunahme von positivem Affekt nur dann nachweisbar sein, wenn Versuchspersonen mit einer anspruchsvollen Aufgabe konfrontiert werden. (2) Die Heraufregulierung von positivem Affekt wird durch ein implizit (unbewusst) arbeitendes System (quasi „automatisch“) vermittelt, das die *Aufmerksamkeit* für Reize steigert, die die positive Motivation stimulieren. Darum sollten Hinweise auf eine Zunahme von positivem Affekt in einem so kurzen Zeitbereich nachweisbar sein, dass eine bewusste Affektregulation unwahrscheinlich ist). (3) Die Heraufregulierung von positivem Affekt wird tatsächlich durch das System vermittelt, das an der Selbstwahrnehmung beteiligt ist, also durch das Selbstsystem. Deswegen sollte der Zusammenhang zwischen der Heraufregulierung von positivem Affekt und der Schwierigkeit der Aufgabe verschwinden, sobald man interindividuelle Unterschiede in der Selbstwahrnehmungskompetenz konstant hält.

----- Abb. 1 hier etwa einfügen -----

Koole und Jostmann konnten diese drei Hypothesen für die (prospektive) Form der Handlungsorientierung bestätigen, auf die es bei der Überwindung von Schwierigkeiten und der dazu nötigen Selbstmotivierung ankommt (Abb. 1): (1) Nur in einer Bedingung, in der die Versuchspersonen mit zu überwindenden Schwierigkeiten konfrontiert wurden (sie sollten an eine Person in ihrem Leben denken, die hohe Anforderungen an sie stellt oder stellte), gab es eine signifikante Erhöhung von Kennwerten für das Ansteigen positiven Affekts. (2) Diese Kennwerte beruhten auf verkürzten Reaktionszeiten beim Entdecken eines fröhlichen Gesichts, das in einer Matrix von ärgerlichen Gesichtern versteckt war (die niedrigen Reaktionszeiten und die Auswirkung auf die breite Form der Aufmerksamkeit bestätigen die Hypothese, dass es sich um eine implizite Form der breit gestreuten Aufmerksamkeit für Hinweisreize handelt, die potenziell den positiven Affekt erhöhen könnten). (3) Schließlich bestätigte eine Mediationsanalyse die Hypothese, dass der signifikante Zusammenhang zwischen der Konfrontation mit zu überwindenden Schwierigkeiten und der erhöhten Sensibilität für positive Anreize durch die *Selbstwahrnehmung* vermittelt war: Sobald die Reaktionszeiten aus einer Selbstwahrnehmungsaufgabe statistisch konstant gehalten wurden, verschwand der Zusammenhang zwischen Schwierigkeit und erhöhter Sensibilität für positive Anreize.

Die im vorigen Abschnitt erwähnte Untersuchung von Beckmann & Kuhl (1984) würde erwarten lassen, dass diese Mediation nur für Handlungsorientierte gilt: Wenn die Hypothese richtig ist, dass Handlungsorientierte, nicht aber Lageorientierte bei Konfrontation mit schwierigen Aufgaben positiven Affekt über das *Selbstsystem* heraufregulieren („Selbstmotivierung“), dann dürfte der erwähnte Mediationseffekt des Selbstzugangs nur bei Handlungsorientierten auftreten. Genau dies war in der Untersuchung von Koole & Jostman (2004) der Fall (Abb. 1).

Wann machen Ziele krank?

Halten wir also fest: Das Selbstsystem scheint Menschen, die gerade in schwierigen Situationen Zugriff auf dieses System haben (d. h. Handlungsorientierten), zu ermöglichen, auch bei Konfrontation mit unangenehmen oder schwierigen Aufgaben oder Zielen, positiven Affekt aufrecht zu erhalten oder wiederherzustellen. Es lässt sich nun ein erster Antwortversuch auf die eingangs gestellte Frage ableiten, wann Ziele „gesund“ sind bzw. wann sie krank machen oder zumindest das Wohlbefinden beeinträchtigen können: Angesichts der vielen empirischen Hinweise auf Zusammenhänge zwischen positivem Affekt, Wohlbefinden und Gesundheit (Diener, 1998; Schwarzer & Renner, 2000) liegt es nahe anzunehmen, dass Ziele das persönliche Wohlbefinden beeinträchtigen, wenn es den betreffenden Personen *nicht* gelingt, die zur Verwirklichung ihrer Ziele notwendige Motivation (d. h. den notwendigen positiven Affekt) zu generieren. Diese Hypothese konnte in einer rezenten Untersuchung bestätigt werden (Baumann, Kaschel & Kuhl, 2004). Wie aus Abb. 2 hervorgeht, wurde in dieser Untersuchung beobachtet, dass Personen, die nach eigenem Urteil vielen *Alltagsbelastungen* ausgesetzt waren (also Bedingungen, die Selbstmotivierungskompetenzen verlangen), gerade dann ein sehr niedriges Wohlbefinden angaben, wenn sie über geringe affektregulatorische Kompetenzen verfügten (d. h. wenn sie mehr lage- als handlungsorientiert waren).

----- Abb. 2 etwa hier einfügen -----

Bedeutet nun die Beeinträchtigung der Selbstmotivierungskompetenz, dass mit dem reduzierten Wohlbefinden automatisch auch die Gesundheit leidet? Aus der PSI-Theorie lässt sich diesbezüglich eine differenziertere Hypothese ableiten: Wenn es schwer fällt, die Motivation für die Umsetzung eigener Ziele und für die Freude an den dazu notwendigen Tätigkeiten aufzubringen, dann werden zwar weniger Absichten umgesetzt und damit auch weniger Ziele erreicht. Die daraus resultierende Senkung des allgemeinen Wohlbefindens muss aber nicht in jedem Fall zu psychischen Erkrankungen führen. Psychische Symptome hängen in starkem Maße von übermäßigem negativem Affekt (z. B. Angst, Bedrohung, Schmerz) und dem daraus resultierenden Stress ab (Sapolsky, 1992). Die Entstehung und die Regulation von negativem Affekt hängen von anderen Mechanismen ab als die von positivem Affekt (Caccioppo & Gardner, 1999; Gray, 1987; Kuhl & Beckmann, 1994; LeDoux, 1995; Schultz, 1998; Watson & Tellegen, 1985). In der PSI-Theorie kommt dies in den beiden Modulationsannahmen zum Ausdruck (Kuhl, 2001): Reduzierter positiver Affekt (z. B. Gehemmtheit, Lustlosigkeit, Entmutigung oder Niedergeschlagenheit) hat eine andere Wirkung als negativer Affekt (z. B. Nervosität, Angst, Schmerz, Unsicherheit): Während die Dämpfung von positivem Affekt die Umsetzung von Handlungsabsichten reduziert („Willenshemmung“), führt übermäßiger negativer Affekt zu einer Hemmung des Selbstzugangs („Selbsthemmung“).

Die bei negativem Affekt erwartete Hemmung des Selbstzugangs lässt eine Beeinträchtigung der Regulation von Emotionen, Bedürfnissen und anderen körpernahen Prozessen und damit eine Zunahme psychischer Symptome erwarten. Diese Erwartung beruht auf der Vernetzung zwischen dem Selbst mit dem autonomen Nervensystem und damit auch mit Emotionen, Bedürfnissen und anderen körpernahen Prozessen bis hin zum Immunsystem (Kuhl, 2001; Levesque et al., 2003; Wittling, 1990). Auch diese Hypothese konnte in der Untersuchung von Baumann et al. (2004) bestätigt werden: Die Zunahme von psychischen Symptomen während des dreimonatigen Beobachtungszeitraums hing nicht von der Reduzierung positiven Affekts durch Alltagsbelastungen und der Selbstmotivierungskompetenz (HOP) ab (wie die Senkung des Wohlbefindens: Abb.2), sondern von der Steigerung negativen Affekts durch Alltagsstress („Bedrohliches“) und der (Un-) Fähigkeit, negativen Affekt herabzuregulieren („misserfolgsbezogene Lageorientierung“: LOM), wie aus Abb. 3 hervorgeht.

----- Abbildung 3 etwa hier einfügen -----

Eine schwache Affektregulation kann dann, wenn im Alltag ein Übermaß an negativen Gefühlen ausgelöst wird, zu psychischen Krankheitssymptomen führen. Dieser plausible Zusammenhang lässt einen direkten Einfluss negativer Affekte auf die Bildung psychischer Symptome erwarten, die ja meist wesentlich *emotionale* Störungen sind. Allerdings darf trotz dieses einfachen und plausiblen Zusammenhangs die Suche nach weiteren Vermittlungsmechanismen nicht verfrüht aufgegeben werden. In der Motivationsforschung wird seit einiger Zeit eine Erkrankungsursache untersucht, die in der Klinischen Psychologie seit langem postuliert wurde: Symptome entstehen oder werden schlimmer, wenn Menschen Ziele verfolgen, die ihnen nicht gut tun. Wenn wir das Selbst als ein System auffassen, das auf der Grundlage zahlloser Lebenserfahrungen am besten beurteilen kann, was dem Gesamtorganismus „gut tut“, dann lässt sich diese Hypothese theoretisch präzisieren: Wenn Menschen Ziele verfolgen, die nicht zu ihrem Selbst passen, dann entstehen oder verschlimmern sich psychische Symptome. Wenn die Diskrepanz zwischen dem Selbst und den persönlichen Zielen eine mögliche Ursache für den Zusammenhang zwischen übermäßigem negativen Affekt und Symptomentstehung sein soll, dann müsste zunächst einmal überhaupt ein Zusammenhang zwischen negativem Affekt und dieser Diskrepanz nachgewiesen werden.

Brunstein (2001) konnte in der Tat diesen Zusammenhang in einer Längsschnittuntersuchung aufzeigen: Studierende, deren Fähigkeit beeinträchtigt war, negativen Affekt herabzuregulieren (Lageorientierte: LOM), zeigten eine geringere Übereinstimmung zwischen ihren expliziten Zielen und ihren impliziten Motiven (die mit dem TAT gemessen wurden) als Studierende mit höherer affektregulatorischer Kompetenz (d. h. als Handlungsorientierte). Könnte es sein, dass der Einfluss negativen Affekts auf die Symptomentstehung (Abb. 3) nicht (nur) direkt zustande kommt, sondern (auch) durch die Diskrepanz zwischen expliziter Motivation und impliziten Motiven (als Teil des Selbst) vermittelt ist? Die in Abb. 4 dargestellte Mediationsanalyse bestätigt diese Hypothese (Baumann et al., 2004): Wenn man den vermuteten Vermittlungsmechanismus, in diesem Fall die Diskrepanz zwischen der bewussten Einschätzung der Wichtigkeit von Leistungszielen und dem mit einem projektiven Verfahren (Operanter Motivtest) erfassten impliziten Leistungsmotiv statistisch konstant hält, wird der Zusammenhang zwischen der Überforderung der affektregulatorischen Kompetenz (d. h. das Produkt aus Lageorientierung und als bedrohlich empfundenem Alltagsstress) signifikant reduziert (d. h. von 0,31* auf 0,23).

----- Abb. 4 etwa hier einfügen -----

Schlussbetrachtung

Die theoretischen und empirischen Fortschritte im Verständnis der Zusammenhänge zwischen bewusster und unbewusster Motivation (z. B. expliziten Zielen und impliziten Motiven), dem Wohlbefinden und der Gesundheit ermöglichen uns einige der eingangs erwähnten motivationspsychologischen Rätsel einer Lösung näher zu bringen. Dem Satz „Geld macht nicht glücklich“ würden wir vor diesem Hintergrund dann Gültigkeit zubilligen, wenn das Geld nur durch die explizite Motivation (z. B. durch bewusste Ziele) angestrebt wird, nicht aber durch die implizite Motivation, d. h. durch das Selbst. Umfassende Zufriedenheit und subjektives Wohlbefinden können dann trotz aller Erfolge u. U. deshalb nicht entstehen, weil die Zielverfolgung zu viele andere Bedürfnisse der Person verletzt (z. B. das Bedürfnis nach Liebe und Nähe zu anderen Menschen oder das Bedürfnis nach Erholung).

Wenn wir das Selbst als das System auffassen, das den umfassendsten und intelligentesten, wenn auch in seiner Ausdehnung (*Extension*) nicht voll bewusstseinsfähigen Überblick über alle eigenen und fremden Bedürfnisse, Werte und Umweltbedingungen bereitstellt, dann wird verständlich, warum eine allzu einseitige Betonung der bewussten

Motivation (einschließlich der persönlichen Ziele) zur Frustration vieler Bedürfnisse führen muss. Wenn es einer Person gelingt, ihr Streben nach Geld (oder andere „extrinsischen“ Ziele) mit ihren Bedürfnissen, Motiven und anderen Selbstwahrnehmungen abzugleichen, dann beseitigt sie nicht nur eine Quelle innerer Spannung, sondern bringt auch die umfassende Intelligenz des Selbst in Kontakt mit diesem Streben. Es dürfte ihr dann z. B. erheblich leichter fallen, Wege zu finden, ihre finanziellen Ziele zu erreichen, ohne unnötige Abstriche bei anderen Bedürfnissen und Zielen machen zu müssen. Sie wird ihre Ziele buchstäblich nicht „ohne Rücksicht auf Verluste“ verfolgen, sondern immer wieder im Kontext ihrer gesamten Lebenssituation (einschließlich der Bedürfnisse anderer Menschen und einschließlich des kulturellen Kontexts, in dem die Person lebt). Die komputationale Voraussetzung für diese Leistung haben wir mit der parallelen Verarbeitungscharakteristik des Extensionsgedächtnisses beschrieben. Sie macht die enorme Integrationsleistung des impliziten Selbst erst möglich.

Vor diesem Hintergrund wird auch der zitierte Befund erklärbar, dass Zielerreichung nur dann das Wohlbefinden steigert, wenn es sich um realistische Ziele handelt (Brunstein, 1993): Ob Ziele realistisch sind, kann umso besser beurteilt werden, je mehr sie einem Vergleich mit *allen relevanten Lebenserfahrungen* standhält. Natürlich wird man im Alltag selten, das was man tut, bewusst mit allen relevanten Lebenserfahrungen abgleichen. Aufgrund der „Kapazitätsbegrenzung“ des Bewusstseins würde eine solche Prüfung viel zu zeitraubend sein. Das Selbst ermöglicht jedoch durch seine parallele Verarbeitungscharakteristik umfassende Abgleichoperationen dieser Art in wenigen Sekunden oder Millisekunden. Geld, Status und andere „extrinsische“ Ziele wären demnach vielleicht deshalb weniger leicht ins Selbst zu integrieren als Ziele, die sich auf persönliche Beziehungen und Selbstentwicklung beziehen, weil die extrinsischen Ziele weniger Lebensbereiche berühren als Beziehungs- und Selbstverwirklichungsziele. Wenn wir das Selbst einer Person als die umfassendste Repräsentation aller für ihre Existenz relevanten Bedürfnisse, Werte und Lebenserfahrungen auffassen, dann sind natürlich Ziele, die direkt das Selbst betreffen (oder die *Beziehung* zwischen zwei „Selbstsystemen“), *per definitionem* umfassender als die erwähnten extrinsischen Ziele (es sei denn, man schafft es, Ziele wie Geldverdienen oder Statusgewinnung in das Selbst und damit in das ganzheitliche Erfühlen der Bezüge und Bedeutungen zu fast allen persönlichen Bedürfnissen, Werten und Lebenserfahrungen zu integrieren).

Auch die Beurteilung der eigenen Zufriedenheit oder des subjektiven Wohlbefindens erfordert eigentlich eine Beteiligung dieses Systems. Das analytische Bewusstsein müsste Fragen nach der Zufriedenheit oder dem Wohlbefinden immer lokal beantworten (d. h. nur immer auf das gerade ins Auge gefasste Ziel bezogen) oder die Antwort aus dem Zeit raubenden Zusammensetzen möglichst vieler solcher lokaler Antworten konstruieren. Die in Brunsteins Befund enthaltene enge Verbindung zwischen subjektivem Wohlbefinden und der Realitätsnähe persönlicher Ziele kann demnach dadurch erklärt werden, dass diese beiden Merkmale durch dasselbe System beurteilt werden. Auch der erwähnte Befund, dass das Erreichen von Vermeidungszielen nicht zu einer Steigerung des Wohlbefindens führt (Elliot et al., 1997), lässt sich mit den kognitiven Einbußen erklären, die ein gehemmter Selbstzugang mit sich bringt: Wenn der den Vermeidungszielen zugrunde liegende negative Affekt den Selbstzugang erschwert, ist es auch schwierig eine *umfassende* Zufriedenheit zu spüren (die den Selbstzugang erfordert). Das bedeutet, dass auch Selbstverwirklichungs- und Beziehungsziele (oder –wünsche) selbst bei Zielerreichung ihre positiven Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit einbüßen können, nämlich dann wenn diese Ziele nicht vom ganzheitlichen Selbst unterstützt sind, sondern von der bewussten (analytischen) Form der Zielverfolgung (z. B. wenn jemand in seinen Beziehungen immer nur dann aktiv wird, wenn er etwas konkretes erreichen will).

Die einseitige Fixierung auf eigene Ziele hat allerdings nicht nur eine Beeinträchtigung *kognitiver* Ressourcen zur Berücksichtigung möglichst vieler eigener Interessen zur Folge. Wenn einzelne Ziele für lange Zeit einseitig verfolgt werden (d. h. ohne sie mit dem gesamten Selbst abzugleichen), werden auch *emotionale* Ressourcen beeinträchtigt. Einseitige Zielverfolgung kann dazu führen, dass die Regulation eigener Gefühle erschwert wird. Das liegt daran, dass das System, das bewusste Ziele verfolgt, nicht über eine ausgedehnte Vernetzung mit dem autonomen Nervensystem verfügt: Bei rechtshemisphärischen Systemen, (die wie erwähnt an der Bildung umfassender Selbstrepräsentationen beteiligt sind) wurde eine stärkere Vernetzung mit dem autonomen Nervensystem nachgewiesen, als bei linkshemisphärischen Systemen, die für das analytische Denken und das mit ihm verknüpfte Aufrechterhalten expliziter Zielvorstellungen besonders wichtig sind (Dawson & Schell, 1982; Levesque et al., 2003; Wittling, 1990). Die Affektankopplung des Zielverfolgungssystems mag für das Problemlösen und die Zielverfolgung adaptiv sein: Sie ermöglicht Probleme schon dann zu bearbeiten, wenn sie noch gar nicht aktuell sind (d. h. wenn sie keine starken Bedürfnisse und Emotionen auslösen) und Ziele auch dann aufrecht zu erhalten, wenn sie unangenehm sind (die Entkopplung des analytischen Zielverfolgungssystems von Affekten reduziert dann die demotivierende Wirkung solcher Ziele). Wird dieser Vorteil des Zielverfolgungssystems (z. B. des Gedächtnisses für Intentionen und des analytischen Denkens) zu einseitig genutzt, entstehen chronische Diskrepanzen zwischen Zielen und Motiven oder zwischen bewusster Motivation überhaupt und dem Selbst. Diese Entfremdung des bewussten Ich von seiner weitgehend unbewussten Basis (d. h. dem Selbst) ist demnach die Ursache für die in diesem Kapitel thematisierten paradoxen Fälle, in denen Zielerreichung keineswegs Zufriedenheit bringt und das Wohlbefinden steigert und sogar das Verfolgen von durchaus „sinnvollen“ Zielen krank machen kann.

Wir können also festhalten: Das Erreichen persönlicher Ziele hat zunächst einmal einen unbestrittenen positiven Effekt, der in dem erreichten Erfolg und der mit ihm verbundenen Zufriedenheit besteht. Erst wenn das Verfolgen von Zielen zu einseitig mit der bewussten Form der Handlungskontrolle realisiert wird, kann es zu negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden oder gar auf die Gesundheit kommen. Das liegt daran, dass das System (der linken Hemisphäre des Gehirns), das die bewusste Zielverfolgung („Handlungskontrolle“) unterstützt, weniger dicht mit dem autonomen Nervensystem vernetzt ist als das System, das die weitgehend unbewussten Netzwerke umfassender Selbstrepräsentationen unterstützt. Allerdings fördern auch Ziele, die direkt das Selbst und seine (liebevollen) Beziehungen zu anderen Menschen berühren, nur solange das Wohlbefinden und die Gesundheit, wie sie ihre natürliche Verbindung mit der unbewussten, emotions- und körpernahen Selbstwahrnehmung behalten. Wenn es gelingt Ziele wie Geld und Ansehen, die normalerweise nicht mit dem gesamten Selbst abgeglichen, sondern auf konkrete Ergebnisse ausgerichtet sind, aus dieser Fokussierung zu befreien und sie mit allen wichtigen Bedürfnissen und Werten der Person und ihrer sozialen Beziehungen zu verbinden, dann können auch solche „extrinsischen“ zu intrinsischen Zielen werden, deren Erreichen dann auch das Wohlbefinden und die Gesundheit fördern kann.

Literatur

- Ach, N. (1910). *Über den Willensakt und das Temperament*. Leipzig: Quelle & Meyer.
- Austin, J. T., & Vancouver, J.B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120, 338-375.
- Barkley, R.A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121, 65-94.

- Baumann, N., Kaschel, R. & Kuhl, J. (2004). *Affect Regulation and motive-incongruent achievement orientation: Antecedents of subjective well-being and symptom formation*. Submitted manuscript. University of Osnabrück.
- Beckmann, J. & Kuhl, J. (1984). Altering information to gain action control: Functional aspects of human information processing in decision-making. *Journal of Research in Personality, 18*, 223-279.
- Brunstein, J.C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 1061-1070.
- Brunstein, J. C. (2001). Persönliche Ziele und Handlungs- versus Lageorientierung: Wer bindet sich an realistische und bedürfniskongruente Ziele? *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 22*, 1-12.
- Brunstein, J.C. & Maier, G.W. (1996). Persönliche Ziele: Ein Überblick zum Stand der Forschung. *Psychologische Rundschau, 47*, 1-15.
- Cacioppo, J.T. & Gardner, W.L. (1999). Emotions. *Annual Review of Psychology, 50*, 191-214.
- Church, M.A., Elliot, A.J. & Gable, S.L. (2001). Perceptions of classroom environment, achievement goals, and achievement outcomes. *Journal of Educational Psychology, 93*, 43-54.
- Craik, F.I.M., Moroz, T.M., Moscovitch, M., Stuss, D.T., Winocur, G., Tulving, E. & Kapur, S. (1999). In search of the self: A positron emission tomography study. *Psychological Science, 10*, 26-34.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In E. Dienstbier (Hrsg.), *Nebraska Symposium on Motivation 1990* (S. 237-288).
- Diener, E. (1998). Subjective well-being and personality. In D.F. Barone & M. Hersen (Eds.), *Advanced personality* (S. 311-334). New York: Plenum Press.
- Elliot, A.J., Sheldon, K.M. & Church, M.A. (1997). Avoidance personal goals and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*, 915-927.
- Emmons, R.A. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 292-300.
- Freud, S. (1915/1975). Triebe und Tribschicksale. In Sigmund Freud, *Studienausgabe* (Bd. 3, 81-102). Frankfurt/Main: S. Fischer.
- Gray, J.A. (1987). *The psychology of fear and stress*. (2nd ed.). Cambridge: University Press.
- Greenwald, A.G. & Banaji, M.R. (1995). Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological Review, 102*, 4-27.
- Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln*. Heidelberg: Springer-Verlag.
- Kasser, T. & Ryan, R.M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 410-422.
- Keenan, J.P., Nelson, A., O'Connor, M., & Pascual-Leone, A. (2001). Self-recognition and the right hemisphere. *Nature, 409*, 305.
- Klein, S. B. & Loftus, J. (1993). The mental representation of trait and autobiographical knowledge about the self. In R.S. Wyer & T.K. Srull (Hrsg.), *Advances in social cognition* (Bd. 5, S. 1-49). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Koole, S. L. & Jostmann, N. (2004). Getting a grip on your feelings: Effects of action orientation and social demand on intuitive affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Kuhl, J. (1994). Motivation and Volition. In G. d'Ydevalle, P. Bertelson & P. Eelen (Hrsg.), *Current advances in psychological science: An international perspective* (S. 311-340). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Kuhl, J. (1996). Who controls whom when „I control myself“? *Psychological Inquiry*, 7, 61-68.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (2004). *Determinism Needs no Reductionism: Existential Concepts and Paradoxes in the Context of Personality Systems Interactions*. Manuskript. Universität Osnabrück.
- Kuhl, J. & Beckmann, J. (1994). *Volition and personality: Action versus state orientation*. Göttingen/Seattle: Hogrefe.
- Kuhl, J., & Koole, S. L. (2004). Workings of the will: A functional approach. In: J. Greenberg, S. L. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 411-430). New York: Guilford.
- LeDoux, J.E. (1995). Emotion: Clues from the brain. *Annual Review of Psychology*, 46, 209-235.
- Levesque, J., Fanny, E., Joanett, Y., Paquette, V., Mensour, B., Beaudouin, G., Leroux, J.-M., Borugouin, P., Beaugard, M. (2003). Neural circuitry underlying voluntary suppression of sadness. *Biological Psychiatry*, 53, 502-510.
- Lewin, K. (1935). *A dynamic theory of personality: Selected papers*. New York: McGraw-Hill.
- Locke, E.A. & Latham, G.P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Marcus, G.F. (2001). *The algebraic mind: Integrating connectionism and cognitive science*. New York: Bradford Books.
- McClelland, D.C., Koestner, R. & Weinberger, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ? *Psychological Review*, 96, 690-702.
- Nowak, A., Vallacher, R. R., Tesser, A., & Borkowski, W. (2000). Society of self: The emergence of collective properties in self-structure. *Psychological Review*, 107, 39-61.
- Posner, M.I. & Rothbart, M.K. (1992). Attentional mechanisms and conscious experience. In A.D. Milner & M.D. Rugg (Hrsg.), *The neuropsychology of consciousness*. (S. 91-111). New York: Academic Press.
- Pospeschill, M. (2004). *Konnektionismus und Kognition*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Rheinberg, F. (2004). *Motivation*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Rheinberg, F. & Vollmeyer, R. (2003). Flow-Erleben in einem Computerspiel unter experimentell variierten Bedingungen. *Zeitschrift für Psychologie*, 211, 161-170.
- Roth, G. (2002). *Fühlen, Denken, Handeln*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R. M., Kuhl, J., & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: An organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 9, 701-708.
- Sapolsky, R.M. (1992). *Stress, the aging brain, and the mechanism of neuron death*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Schultz, W. (1998). Predictive reward signal of dopamine neurons. *Journal of Neurophysiology*, 80, 1-27.
- Schwarzer, R. & Renner, B. (2000). Social-cognitive predictors of health behavior: Action self-efficacy and coping self-efficacy.
- Sheldon, K.M. & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319-1331.
- Skinner, B. F. (1971). *Beyond freedom and dignity*. New York: Knopf.
- Watson, D. & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.

Wittling, W. (1990). Psychophysiological correlates of human brain asymmetry: Blood pressure changes during lateralized presentation of an emotionally laden film. *Neuropsychologia*, 28, 457-470.

Beschriftungen der Abbildungen

Abbildung 1: Der Einfluss einer imaginierten Person, die hohe Anforderungen stellt, auf ein Maß für die unbewusste (intuitive) Affektregulation wird bei Handlungsorientierten (HOP) durch den Selbstzugang vermittelt, der durch die Reaktionszeiten bei selbstreferenziellen Urteilen gemessen wurde; bei Lageorientierten trat der dargestellte Effekt nicht auf (nach Koole & Jostmann, 2004).

Abbildung 2: Zusammenhang zwischen Anforderungen (Selbstbeurteilung der eigenen Alltagsbelastungen) und dem subjektiven Wohlbefinden getrennt für eine handlungs- und eine lageorientierte Gruppe (gemessen wurde HOP: prospektive Handlungsorientierung).

Abbildung 3: Zusammenhang zwischen Bedrohung (Selbstbeurteilung des Alltagsstress in Form von bedrohlichen und Angst machenden Aspekten) und der Zunahme von psychischen Symptomen wie Spannungskopfschmerzen, Depression, Zwangshandlungen etc. getrennt für eine handlungs- und eine lageorientierte Gruppe (gemessen wurde HOM: misserfolgsbezogene Handlungsorientierung)

Abbildung 4: Der Einfluss einer Überlastung der Fähigkeit, negativen Affekt herabzuregulieren (d. h. wenn hoher Alltagsstress mit einer niedrigen Fähigkeit zur Stressbewältigung zusammenkommt: Stress x LOM) auf die Zunahme psychischer Symptome innerhalb von 3 Monaten ($t_2 - t_1$) sinkt signifikant (von 0,31* auf 0,23), sobald interindividuelle Unterschiede in der Diskrepanz zwischen der bewussten Einschätzung der eigenen Leistungsmotivation und den nicht bewusstseinspflichtigen Motiven statistisch konstant gehalten werden.

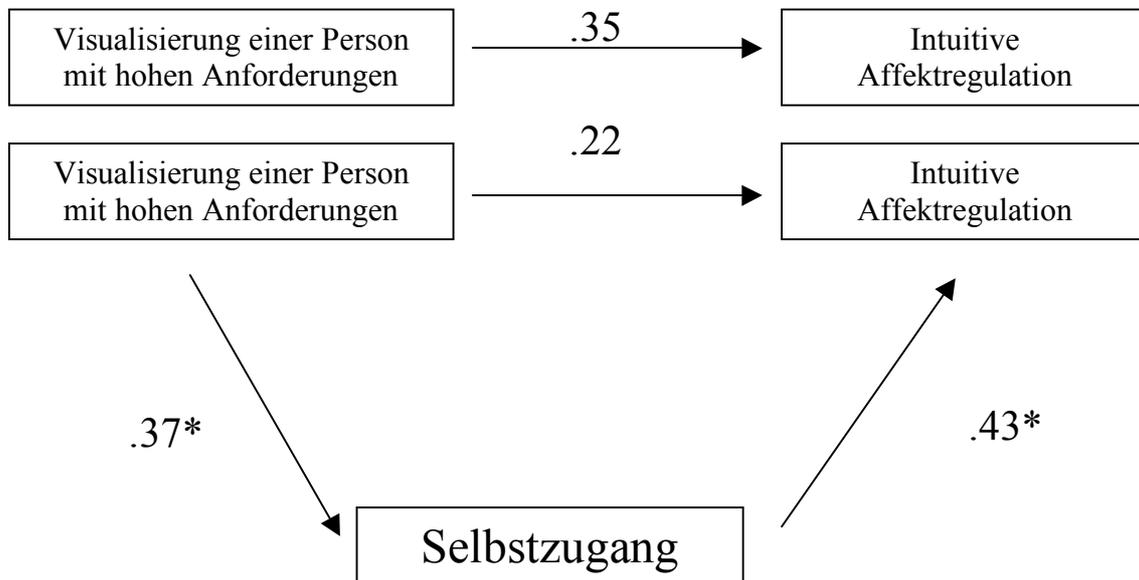
Abb.1 **Handlungsorientierte Versuchspersonen (HOP)**

Abb. 2

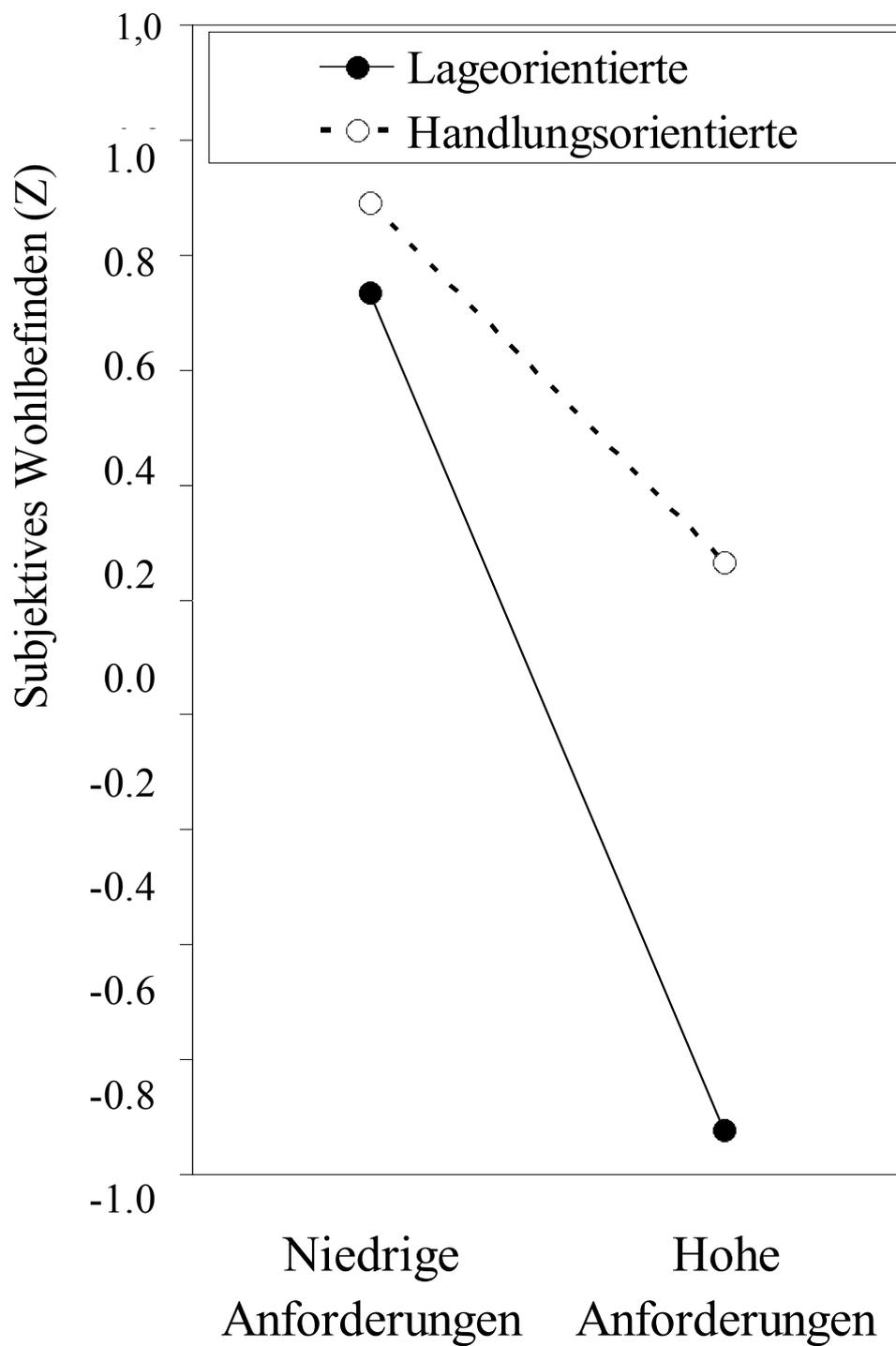


Abb. 3

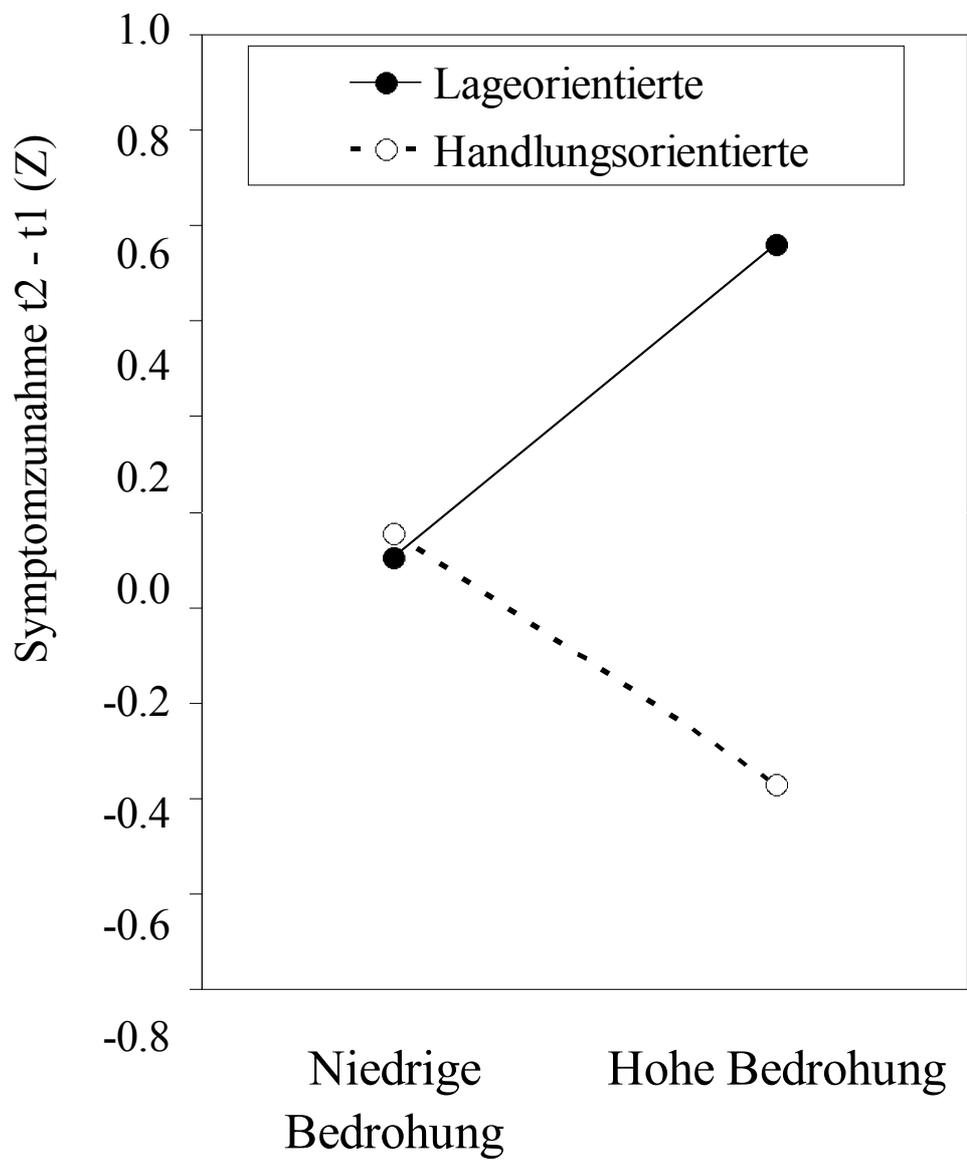


Abb. 4

