

Eine neue Persönlichkeitstheorie

Julius Kuhl, Universität Osnabrück

Eigentlich enthält die Osnabrücker Persönlichkeitstheorie wenig Neues: Sie fasst zentrale Annahmen verschiedener Persönlichkeitstheorien zusammen und integriert eine große Zahl von Forschungsergebnissen aus der experimentellen Psychologie und der Neurobiologie. Und doch wird in der PSI Theorie das Verhalten der Menschen ganz anders erklärt, als wir das sonst gewohnt sind. Im Alltag, aber auch in der klassischen Psychologie erklären wir das Verhalten der Menschen meist, indem wir auf ihre Überzeugungen, Wünsche oder Absichten, also auf psychische *Inhalte* verweisen: Wenn ein Schüler immer wieder seine Hausaufgaben aufschiebt, dann kann das z. B. daran liegen, dass der Schüler glaubt, Hausaufgaben seien langweilig oder zu schwierig für ihn. Wenn ein Manager mehr sein Bankkonto als das langfristige Wohlergehen seines Unternehmens und der ihm anvertrauten Leute im Auge hat, dann wäre eine typische Erklärung, dass er halt „egoistische“ Absichten hat. Die PSI-Theorie zeigt, dass Verhalten auch ganz anders verursacht sein kann, nämlich durch das Wechselspiel psychischer Systeme: Der Schüler kann sogar gute Absichten haben (d. h. er hat die Absicht zu lernen; psychologisch ausgedrückt: sie ist in seinem „Intentionsgedächtnis“ aktiviert), aber irgendwie steuern die guten Absichten sein Verhalten nicht. Das Intentionsgedächtnis steht nämlich in einer gewissen Konkurrenz zu dem verhaltenssteuernden System. Das liegt daran, dass man das Intentionsgedächtnis nur aktiviert, wenn die Ausführung unmittelbar nicht möglich ist: Das Intentionsgedächtnis ist für schwierige Situationen gemeint, in denen man mit der Ausführung warten muss, bis ein Problem gelöst ist oder bis eine passende Gelegenheit gefunden ist. Deshalb ist das Bilden einer Absicht zunächst einmal sogar mit der *Hemmung* der Ausführungsenergie verbunden: Ohne den Antagonismus zwischen Intentionsgedächtnis und Verhaltenssteuerung würde man in schwierigen Situationen vorschnell und impulsiv handeln statt sich um eine gute Lösung zu bemühen oder auf eine gute Gelegenheit zur Ausführung zu warten. Derselbe Antagonismus kann aber auch zum Problem werden: Der erwähnte Schüler kann trotz seiner guten Absichten die Abkopplung des Intentionsgedächtnisses von dem verhaltenssteuernden System nicht überwinden, so dass er wieder einmal „sich nicht aufraffen“ kann, die Hausaufgaben zu erledigen.

Auch für die „egoistischen“ Absichten des erwähnten Managers gibt es eine funktionsanalytische Erklärungsmöglichkeit: Es kann sein, dass seine auf den eigenen Vorteil verengten Intentionen gar nicht die eigentliche *Ursache*, sondern die *Folge* seines Problems sind: Er kann möglicherweise gar nicht anders, als egoistische Absichten bilden, weil er irgendwie nicht den Teil seines Gehirns genügend aktivieren kann, der ihm ermöglichen würde, nicht nur seine eigenen Interessen, sondern auch die seiner sozialen Umgebung so zu sehen, dass er sowohl sich selbst als auch die anderen im Blickfeld hat. Dieses System, das viele Dinge simultan ins Blickfeld rückt (z. B. sowohl die eigenen Interessen als auch die Bedürfnisse anderer) wird in der PSI-Theorie wegen seiner immensen Ausdehnung *Extensionsgedächtnis* genannt. Es arbeitet in einer gewissen Konkurrenz („Antagonismus“) zu einem anderen System, das gerade nicht den Überblick vermitteln will, sondern Einzelheiten hervorhebt (Objekterkennung).

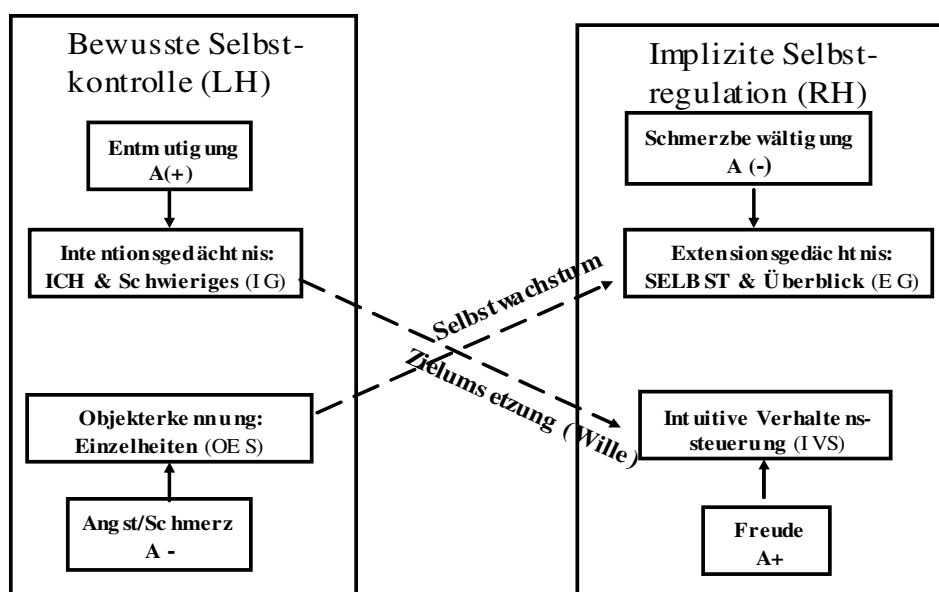
Ob der Manager an sein Extensionsgedächtnis herankommt und ob das Intentionsgedächtnis des Schülers sein eigenes Verhalten auch wirklich steuern kann, hängt erstens davon ab, ob der Betreffende das entsprechende System aktivieren kann, also der Schüler sein Intentionsgedächtnis, der Manager sein Extensionsgedächtnis. Zweitens ist aber wichtig, dass das betreffende System seine Informationen an die notwendigen Partnersysteme weitergeben kann: Wenn ich eine noch so gute Absicht in meinem Intentionsgedächtnis habe, dann kann

ich zwar exzellent darüber nachdenken, was ich will, und auch jedem von meiner guten Absicht erzählen: Wenn mein Intentionsgedächtnis aber diese Absicht nicht an das verhaltenssteuernde System weitergeben kann, dann kann ich sie nicht ausführen. Analog ist es mit dem Extensionsgedächtnis: Wenn ein Mensch immer nur den Überblick über das bislang Gelernte aktiviert, dann verflacht dieses System und kann seine große Verarbeitungskapazität gar nicht entfalten. Persönliches Wachstum erfordert den häufigen Austausch zwischen den konkurrierenden Systemen, man muss mal auf neue Einzelheiten achten (Objekterkennung) und dann wieder diese Einzelheiten in die gesammelte Lebenserfahrung einspeisen (d. h. in das Extensionsgedächtnis).

Die zentrale Aussage der PSI-Theorie ist nun, dass sowohl die Aktivierung psychischer Systeme als auch der Informationsaustausch zwischen ihnen von Stimmungen und Gefühlen (wissenschaftlich ausgedrückt: von Affekten) abhängig ist. Zum Beispiel verliert man den Überblick, man hat sozusagen nicht mehr alles Relevante auf dem Schirm (oder psychologisch ausgedrückt: man kommt nicht an sein Extensionsgedächtnis heran), wenn man unter übermäßigem Stress steht und eine ängstliche oder traurige Stimmung vorherrscht. Und man kann noch so gute Absichten nicht umsetzen, wenn man sich entmutigt fühlt und es nicht hinkriegt, sich in eine positive Stimmung zu versetzen (psychologisch ausgedrückt: in entmutigter Stimmung bleibt die Absicht im Intentionsgedächtnis und der Weg in die verhaltenssteuernden Systeme ist versperrt, weil die Aktivierung der Verhaltenssteuerung positive Energie braucht). Hier liegt der tiefere Grund, warum es sehr wichtig ist, dass Menschen möglichst schon in ihrer Kindheit lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen: Wer seine Gefühle regulieren kann, wer seine Wut oder seine Angst beruhigen kann oder seine Mutlosigkeit überwinden kann, wer auch einmal den Verlust positiver Gefühle aushalten kann (z. B. wenn Schwierigkeiten zu meistern sind), der kann immer das psychische System einschalten, das er gerade braucht. Das soll im Folgenden näher erklärt werden.

Vier Erkenntnisssysteme

Was macht eine „gestandene“ Persönlichkeit aus? Was sind die entscheidenden persönlichen Kompetenzen? Zwei Aspekte sind besonders wichtig: Erstens dass jemand seine Absichten und Ziele im Großen und Ganzen auch verwirklichen kann. Das meinen wir, wenn wir jemanden „willensstark“ nennen, in dem Sinne, dass er auch schwierige oder unangenehme Absichten effizient umsetzt. Zweitens gehört zu einer gestandenen und gereiften Persönlichkeit, dass sie Absichten und Ziele bildet, mit denen sie sich wirklich identifizieren kann und die mit ihren eigenen Bedürfnissen und Werten, aber auch mit den Bedürfnissen und Werten ihrer sozialen Umgebung abgeglichen sind. Das meinen wir im Alltag, wenn wir sagen, jemand „wisse, was er wolle“ und er sei „im Einklang mit sich und seiner Umgebung“. In der Psychologie nennt man das Selbstkongruenz. Das Gegenteil von Selbstkongruenz ist Entfremdung, d. h. wenn jemand Ziele verfolgt, die gar nicht gut zu seinem Selbst, d. h. zu seinen Bedürfnissen, Werten und Lebenserfahrungen passen (z. B. wenn eine Studentin nur Medizin studiert, weil ihr Vater, der Arzt ist, sie dazu drängt). Die PSI-Theorie geht nun von der Annahme aus, dass Willensstärke im *Umsetzen* der eigenen Absichten und Selbstkongruenz in der *Bildung* der eigenen Absichten von dem Wechselspiel zwischen den vier psychischen Systemen abhängt. Schauen wir uns diese vier psychischen Systeme etwas genauer an.



Schematische Darstellung der PSI-Theorie: Für die Umsetzung von Absichten des bewussten ICH (*Zielumsetzung* oder *Willensbahnung*) muss der Antagonismus (gestrichelter Pfeil) zwischen Intentionsgedächtnis und der Intuitiven Verhaltenssteuerung überwunden werden. Für das Selbstwachstum gilt es, den Antagonismus (gestrichelter Pfeil) zwischen dem Erkennen von Einzelheiten (d. h. „Objekten“, die aus ihrem Kontext herausgelöst sind) und dem Extensionsgedächtnis zu überwinden, das eine riesige Zahl von Einzelwahrnehmungen verbindet, und zwar zu integrierten „Erfahrungslandschaften“, die auf die Bedürfnisse und Werte des SELBST in seinem sozialen Kontext abgestimmt sind. Die eingezeichneten modulatorischen Auswirkungen verschiedener Affekte auf die Aktivierung der Systeme zeigen, dass die Überwindung des Antagonismus der Systeme durch Affektwechsel erreicht werden kann („emotionale Dialektik“): Das geschieht z. B. beim Selbstwachstum, wenn ein schmerzhaftes Erlebnis nicht verdrängt wird, sondern zunächst als Einzelerlebnis („Objekt“) wahrgenommen wird, was Schmerztoleranz („Wahrhaftigkeit“ gegenüber schmerzlichen Erfahrungen) voraussetzt (A-), und später in das Selbst (Teil des Extensionsgedächtnisses) integriert wird, was durch Schmerzbewältigung [A(-)], z. B. durch eine verständnis- und liebevolle Bezugsperson („Liebe“) gefördert wird.

Beibehalten schwieriger Absichten: Das Intentionsgedächtnis (IG)

Das Intentionsgedächtnis ist zuständig für die Repräsentation und Aufrechterhaltung von Absichten. Das ist besonders dann wichtig, wenn Absichten nicht sofort in Verhalten umgesetzt werden können, weil eine passende Gelegenheit fehlt oder erst ein Problem gelöst werden muss. Das Intentiongedächtnis wird unterstützt durch sequenziell, d. h. Schritt für Schritt arbeitende analytische Prozesse wie das Denken und das Planen. Die Konfrontation mit Schwierigkeiten, Hindernissen oder Zielkonflikten führt zu einer Aktivierung des Intentiongedächtnisses, weil man Schwierigkeiten schlecht überwinden kann, wenn man das Ziel oder die Absicht aus den Augen verliert, bevor man eine Lösung oder eine passende Gelegenheit gefunden hat.

Das Intentionsgedächtnis ist ein hochintelligentes (wir sagen: „hochinferentes“) System, dessen bewusste und sprachliche Anteile besonders durch den vorderen Teil der linken Hemisphäre (LH) des Gehirns unterstützt werden (d. h. durch den so genannten linken präfrontalen Cortex). Wir verwenden in farbigen Darstellungen zur Symbolisierung des Intentiongedächtnis-

nisses die Farbe *Rot*, weil sie wie eine rote Ampel das „STOP“ signalisiert: Hier muss erst geplant und nachgedacht werden, bevor gehandelt werden kann. Deshalb gehört zum Intentionsgedächtnis die Hemmung der Verbindung zu dem Intuitiven Verhaltenssteuerungssystem dazu (s. gestrichelter Pfeil in der Abbildung). Wenn diese Hemmung nicht funktioniert, wird das Verhalten zu impulsiv und unüberlegt (wie z. B. bei hyperaktiven Kindern): Die Person kommt dann gar nicht zum gründlichen Planen und kann nicht auf günstige Gelegenheiten warten, weil jede Handlungsabsicht impulsiv umgesetzt werden muss.

Wissenschaftlich ausgedrückt spricht man wegen der vom Intentionsgedächtnis ausgelösten Hemmung der Ausführung von einem *Antagonismus* zwischen Intentionsgedächtnis und der Intuitiven Verhaltenssteuerung (gestrichelter Pfeil in der Abbildung). Wenn das Intentionsgedächtnis aktiviert ist, weil Schwierigkeiten überwunden werden müssen, geht die Aktivierung der Intuitiven Verhaltenssteuerung zurück, damit man nicht vorschnell handelt, sondern erst überlegen und abwarten kann. Umgekehrt ist das Intentionsgedächtnis wenig aktiv, wenn man eine Handlung gar nicht planen oder aufschieben braucht, z. B. wenn man fertige und automatisierte Verhaltensprogramme sofort anwenden kann: Wenn ich z. B. ein Fenster aufmachen will, brauche ich meine Absicht nicht ins Intentionsgedächtnis laden, weil ich das einfach sofort und intuitiv, ohne viel Überlegen machen kann.

Umsetzen eigener Absichten: Das Intuitive Verhaltenssteuerungssystem (IVS)

Wenn man eine Absicht wirklich umsetzen will, muss das Intentionsgedächtnis irgendwie Zugang zur Verhaltenssteuerung bekommen, sonst bleibt man auf seinen guten Absichten sitzen. Menschen, die die Ausführung ihrer Absichten oft aufschieben, sagen dann z. B. „Ich kriege einfach den Dreh nicht“ oder „Ich hab’ nicht dran gedacht“. Wenn man *wohl* den Dreh kriegt, dann läuft die eigentliche Ausführung weitgehend intuitiv: Jemand der sich vornimmt, ein Fenster zu öffnen, denkt ja dann, wenn er mit der Ausführung beginnt, nicht über jede Muskelbewegung nach, die er dann ausführt. Deshalb wird die Steuerung der eigentlich Verhaltensaussführung *intuitiv* genannt.

Die intuitive Verhaltenssteuerung ist aktiv bei der Ausführung automatisierter Handlungsabläufe und vorprogrammierter Verhaltensroutinen. Sie ist weitgehend unabhängig von der bewussten Planung: Das Absichtsgedächtnis wird z. B. während einfacher zwischenmenschlicher Dialoge („small talk“) relativ wenig gebraucht, sonst würde der Gesprächspartner vielleicht auch das ungute Gefühl bekommen: „der führt was im Schilde“ oder „sie ist irgendwie nicht spontan und echt“. Intuitive Verhaltensprogramme kommen häufig im so genannten „Small Talk“ zum Einsatz. Die Entwicklungspsychologen Papousek & Papousek haben sie im Rahmen intuitiver Elternprogramme untersucht, die man z. B. beobachten kann, wenn eine Mutter automatisch auf das Knöttern ihres Babies mit einer hohen, beschwichtigenden Stimmlage reagiert, ohne dass sie das vorher geplant hat (intuitives Verhalten in der sozialen Interaktion läuft viel zu schnell ab, nämlich in Bruchteilen von Sekunden, als dass man hier mit Planen und bewussten Absichten viel erreichen könnte).

Untersucht man den Prozess der Intuitiven Verhaltenssteuerung genauer, dann wird deutlich, dass dieses System über ein eigenes Wahrnehmungssystem verfügt, das wir aus der Alltagserfahrung nicht kennen, weil es unbewusst operiert. Ein berühmter neuropsychologischer Fall, der vor einigen Jahren von Neuropsychologen untersucht wurde, veranschaulicht die unbewusste Wahrnehmungsleistung der Intuitiven Verhaltenssteuerung: Eine Patientin mit einer „Objektagnosie“ konnte Gegenstände nicht bewusst erkennen (die Hirnregionen, die für die Objekterkennung wichtig sind, waren bei ihr verletzt). So konnte sie z. B. auch nicht die Breite eines Glases, das vor ihr stand, durch Spreizen von Daumen und Zeigefinger angeben. Forderte man sie jedoch auf, das Glas zu ergreifen, dann spreizten sich im Handlungsvollzug Daumen und Zeigefinger gerade so weit, wie es der Breite des Glases entsprach.

Man weiß, dass die an den *Handlungsvollzug* gekoppelte intuitive Wahrnehmung durch ganz andere Bereiche des Gehirns vermittelt wird als die bewusste Objekterkennung und dass sie völlig anders funktioniert: Sie arbeitet in parallelen Netzwerken (wenn auch nicht auf einem derart hohen Integrationsniveau wie das Selbst und das Extensionsgedächtnis). Deshalb kann sie auch viel besser als das bewusste Objekterkennen mit lückenhafter Information umgehen, die intuitive Verhaltenssteuerung „erkennt“ z. B. auch Gegenstände in der Peripherie des Gesichtsfeldes, die bewusst gar nicht repräsentiert sind. Sie kann auf Bilder reagieren, die verwechselt sind, wie die grob gerasterten Gesichter von Personen, deren Identität z. B. in Fernsehsendungen nicht erkennbar sein soll. Parallele Netzwerke gleichen lückenhafte Informationen aus und reagieren mit Ungefährlösungen („impressionistisch“), wo die bewusste Objekterkennung und das analytische Denken längst zusammenbrechen würden. Diese Funktionsmerkmale erklären viele Merkmale eines Persönlichkeitstypus, der durch die Dominanz der Intuitiven Verhaltenssteuerung gekennzeichnet ist.

Einige Funktionsmerkmale der Intuitiven Verhaltenssteuerung kommen in Heideggers Beschreibung der an den Handlungsvollzug gebundenen Wahrnehmungswelt zum Ausdruck, deren „Gegenstände er nicht als Objekte („Vorhandenes“), sondern als „Zeuge“ (z. B. *Werkzeuge*) bezeichnete („Zuhandenes“). Das „In-der-Welt-sein“ besagt für die Wahrnehmungswelt des Zuhandenen demnach: „*das unthematische, umsichtige Aufgehen in den für die Zuhandenheit des Zeugganzen konstitutiven Verweisungen*“ Es ist erstaunlich, dass Heidegger hier wesentliche Funktionsmerkmale dieser weitgehend unerforschten Wahrnehmungswelt vorwegnahm wie den Umstand, dass es sich um eine unbewusste („unthematische“) Wahrnehmungswelt handelt, dass sie aufgrund ihrer parallelen Verarbeitungscharakteristik sehr viele Kontextinformationen integriert, also „umsichtig“ ist, dass diese unbewusste Wahrnehmungsleistung (wie bei der erwähnten Patientin) nur verfügbar ist im direkten Handlungsvollzug (d. h. als „Zuhandenheit“ statt im Sinne eines „Vorhandenseins“ wie wir es von bewussten Wahrnehmungsobjekten kennen, die auch funktioniert, wenn man die Objekte zum Handeln gar nicht braucht, also nur „theoretisch“ auf sie schaut). Schließlich lässt sich der Hinweis auf die „Verweisungen“ (des „Zeugganzen“) wiederum im Sinne des parallelen Verarbeitungsmodus interpretieren, der in diesem Falle Bezüge zwischen einer Handlung, dem Handelnden, der Gegenstände („Zeuge“), die er benutzt, der Zwecke, die er verfolgt u.a. zu einer ganzheitlichen, wenn auch vollständig intuitiven inneren Repräsentation integriert. Das anschauliche Beispiel der unbewussten Wahrnehmungsleistung der erwähnten Patientin, die keine Objekte bewusst wahrnehmen konnte, weil ihr Objektwahrnehmungssystem nicht funktionstüchtig war, lässt erahnen, wie wenig wir über diese dem Bewusstsein entzogene Wahrnehmungswelt wissen und wie einseitig die Reduktion auf die bewusste Objektwelt im Alltag (aber auch in der Geschichte der Erkenntnisphilosophie) ist.

Die intuitive Verhaltenssteuerung wird in der PSI Theorie als elementares System bezeichnet, d. h. es entwickelt sich in der Kindheit viel früher als die komplexeren „intelligenten“ Systeme wie das ganzheitliche Extensionsgedächtnis und das Intensionsgedächtnis. Religiöse Rituale dürften die Intuitive Verhaltenssteuerung sehr stark beanspruchen, so dass auch an dieser Stelle verständlich wird, warum man viele Erfahrungen, die im Einzelnen gar nicht beschreibbar sind, ganzheitlich und simultan verfügbar machen kann, wenn sie an entsprechend alte Verhaltensmuster gebunden sind (z. B. wenn das Kreuzzeichen archetypische Vorstellungen von Beschütztsein, der Verbindung von Gegensätzen, der Bedeutung der Mitte u.a. intuitiv erfahrbar macht). Die Intuitive Verhaltenssteuerung wird mit Prozessen in Verbindung gebracht, die stark von der Aktivität der rechten Hemisphäre des Gehirns gesteuert werden (besonders: ihr hinterer, d. h. „posteriorer“ Teil). Dieser Teil des Gehirns ist besonders wichtig für die Orientierung im Raum und für die Spezifizierung der räumlichen Koordinaten beabsichtigter Handlungen. Diese räumliche Orientierung kann als eine wesentliche Voraussetzung dafür gesehen werden, dass eine mehr oder weniger abstrakte Intention in eine konkrete Handlung umgesetzt werden kann. Wir verwenden Farbe *Grün* zur Bezeichnung der Verhaltensbahnung, weil sie wie eine grüne Ampel die Hauptfunktion dieses System bezeichnet: „Go“: Vorhandene Verhaltensprogramme können sofort ausgeführt werden, und zwar

weitgehend *intuitiv*, d. h. ohne dass bewusste Systeme (wie das Absichtsgedächtnis) die Ausführung kontrollieren müssen.

Die Weiten des intelligenten, „führenden“ Unbewussten: Das Extensionsgedächtnis (EG)

Intuition ist nicht auf das elementare Intuieren beschränkt, das die intuitive Verhaltenssteuerung vermittelt. Die in vielen Lebensbereichen zu verzeichnende Abwertung der Intuition zu Gunsten der analytischen Intelligenz mag z. T. auf der Verwechslung der einfachen und der „intelligenteren“ Form von Intuition beruhen. Die intelligente Form von Intuition unterscheidet sich jedoch in ihrem Funktionsprofil gravierend von der einfachen Intuition: Das Extensionsgedächtnis ist ein ganzheitliches Erfahrungssystem, das den Überblick über alle Lebenserfahrungen liefert, die in der momentanen Situation relevant sein könnten, der wegen der immensen Ausdehnung aller gleichzeitig berücksichtigten Erfahrungen nicht vollständig bewusst werden kann. Der von diesem System vermittelt Überblick ist z. B. wichtig, wenn man einen Menschen wirklich *verstehen* will. Dann reicht die an den Handlungsvollzug gekoppelte Form der Intuition schon wegen ihres zu geringen Integrationspotenzials nicht aus. Das Verstehen von Personen (einschließlich der eigenen Person) erfordert z. B. die Integration widersprüchlicher Gefühle, und vieler anderer Komplexitäten von Personen, was die Wahrnehmungskomponente der intuitiven Verhaltenssteuerung völlig überfordern würde. Zum umfassenden Verstehen von Personen reicht es auch nicht, sich nur auf ein Detail zu konzentrieren, wie es die Objekterkennung tut: Man weiß ja nicht im Voraus, was den anderen bewegt, und wenn man meint es zu wissen, dann kann es leicht zu Missverständnissen kommen.

Das Extensionsgedächtnis basiert auf einem ausgedehnten Netzwerk von Handlungsoptionen, eigenen Gefühlen und selbst erlebten Episoden. Seine parallele und ganzheitliche Verarbeitungsform arbeitet auf der höchsten erreichbaren, also der „intelligentesten“ Integrationsstufe und ermöglicht deshalb die gleichzeitige Berücksichtigung und Integration vieler Einzelaspekte, die für komplexe Entscheidungen und für das gegenseitige Verstehen von Menschen relevant sein können. Wahrscheinlich hat sich dieses System in der menschlichen Entwicklung speziell für den Umgang mit Menschen (einschließlich sich selbst) entwickelt. Das verwundert auch nicht, denn für den Umgang mit dem vielleicht komplexesten System, das es im Universum gibt (d. h. für den Menschen), braucht man wohl auch die höchste Stufe der menschlichen Intelligenz. Wenn ich auf einen Menschen eingehe, also in diesem Sinne ganz „persönlich“ werde, dann brauche ich das Extensionsgedächtnis. Sonst besteht die Gefahr, dass ich einen Menschen gar nicht in seiner ganzen Komplexität und Geschichte mit allen positiven und negativen Seiten sehe, sondern als „Objekt“ und ihn auf irgendeinen gerade nützlich oder sonst wie wichtig erscheinenden Aspekt reduziere. Dann sehe ich z. B. nur seine hässliche Zahnücke oder nur seine kranke Leber (wenn ich als Arzt seine Leber behandeln will) oder nur sein Selbstmitleid oder seinen verdrängten Hass auf seine Mutter (wenn ich ihn als Psychotherapeut behandeln will). Echte persönliche Begegnungen, die durch ein umfassendes gegenseitiges Verstehen geprägt sind, aktivieren also das Extensionsgedächtnis und das Selbst. Das Selbst ist der Anteil des Extensionsgedächtnisses, der sich auf die eigene Person bezieht mitsamt all ihren Bedürfnissen, Ängsten, Vorlieben, Werten und bisherigen Erfahrungen.

Das Extensionsgedächtnis ist ein hochintelligentes (d. h. „hochinferentes“) System, das vermutlich besonders stark durch den vorderen Teil der rechten Hemisphäre des Gehirns unterstützt wird. Es kann die Aufmerksamkeit auf einen sehr ausgedehnten Bereich potentiell relevanter Erfahrungen in der Innen- und Außenwelt ausweiten. Diese ausgedehnte Form der frei schwebenden Aufmerksamkeit bezeichnet man auch im Alltag als „Wachsamkeit“, im Sinne des psychologischen Begriffs der *Vigilanz*. Hier geht es um eine sehr breite, frei schwebende Aufmerksamkeit, die aus dem Hintergrund des Bewusstseins wirkt und auf alles in der

Umgebung anspricht, was irgendwie (selbst-) relevant sein könnte. Das Extensionsgedächtnis wird deshalb durch einen gelben oder orangen Farbton dargestellt, der ja auch bei der Ampel eine erhöhte Wachsamkeit signalisieren soll. Man ist im Zustand der Wachsamkeit nicht auf ein einzelnes Objekt fixiert, sondern auf alles Mögliche gefasst, was irgendwie relevant sein könnte. Deshalb wird bei Aktivierung des Extensionsgedächtnisses so viel gleichzeitig verarbeitet, das man in diesem Zustand nicht alle diese Einzelheiten *bewusst* erleben kann: Der Scheinwerferkegel des Bewusstseins beleuchtet ja immer nur einen kleinen Teil dessen, was ein Mensch gerade fühlt. Das Wort *Fühlen* passt gut zum Extensionsgedächtnis, weil man die unzähligen Dinge, die es in eine Entscheidung oder eine Handlung einfließen lässt, wirklich nur *fühlen* und höchstens in kleinen Ausschnitten sprachlich mitteilen kann.

Das Wort *Fühlen* eignet sich auch deshalb gut zur Bezeichnung des Extensionsgedächtnisses, weil in diesem großen Netzwerk nicht nur Wissen abgespeichert ist, sondern auch die vielen positiven und negativen Erfahrungen, aus denen dieses Wissen gewonnen wurde: Das EG ist das einzige Erkenntnisssystem, das Gefühle integrieren kann, weil es die emotionsgenerierenden Systeme des Gehirns (einschließlich des autonomen Nervensystems) wahrnehmen und steuern kann. Das Extensionsgedächtnis kann es sich allerdings nur leisten, auch negative Gefühle einzubinden, wenn gesichert ist, dass die Gesamtbilanz positiv bleibt. Hier liegt vermutlich ein wichtiger Grund für die große Bedeutung, die in der Entwicklungspsychologie dem *Urvertrauen* zugeschrieben wird: Ohne eine fest verankerte emotionale Basis, die die eigene Existenz ohne Vorbedingungen bejaht und mit positiven Gefühlen verknüpft, kann das EG sein Wahrhaftigkeitspotenzial nicht ausschöpfen, sondern muss schmerzhaft Erfahrungen „verdrängen“, damit sie nicht die Selbstwahrnehmung nachhaltig eintrüben. Verfügt das Selbst aber über eine unerschütterliche positive Gefühlsbasis, dann vermittelt der Zugang zur Selbstwahrnehmung, die ja zu den Aufgaben des Extensionsgedächtnisses gehört, ein enormes Potenzial für die Einbindung und Bewältigung auch schwieriger Gefühle.

Heidegger hatte all diese Funktionsmerkmale des Extensionsgedächtnisses bereits erkannt und als *Existenzialien* beschrieben. Die Übereinstimmung dieser Merkmale des Daseins mit den Funktionsmerkmalen des EG bestätigt Heideggers These, dass Menschen bereits ein „vorontologisches“ Wissen über den Seinsmodus des Daseins haben, aus dem er eine Ontologie des Daseins ableiten konnte, die sich heute Stück für Stück empirisch bestätigen lässt¹: Die Merkmale des *Daseins* stimmen mit den Funktionsmerkmalen des Erkenntnisystems überein, das alle für die eigene Existenz relevanten Vorgänge gestaltet (das EG). Nach Heideggers Auffassung ist das Dasein weder mit den Merkmalen der Welt der Objekte (Vorhandenes), noch mit Merkmalen der Welt des Zuhandenen (der Intuitiven Verhaltenssteuerung) beschreibbar: Das Dasein ist durch (1) eine umfassende *Sorge* um die Ganzheit der für die eigene Existenz relevanten Bedingungen bestimmt, (2) durch eine beständige *Gestimmtheit* (vgl. die erwähnte Einbindung von Emotionen in das Extensionsgedächtnis und das Selbst), (3) durch das Schwanken zwischen *Eigentlichkeit* („Selbstkongruenz“) und unfreiwilliger („geworfener“) *Uneigentlichkeit*, die Heidegger auch als „Flucht in das Man bzw. in die durchschnittliche Alltäglichkeit“ umschreibt („Entfremdung“ bzw. Anlehnung an häufige Meinungen in der sozialen Bezugsgruppe). Weiterhin gehören zu den Existenzialien, die mit Funktionsmerkmalen des Selbstsystems (Extensionsgedächtnis) vergleichbar sind, (4) die auf der Ebene dieses ausgedehnten parallelen Verarbeitungssystems schier unendliche Anzahl von Handlungsoptionen und Entwicklungsentwürfen und (5) eine besondere Form der Angst, die ebenso unfassbar und unbeschreibbar ist wie die Vielzahl der Erfahrungen und Handlungsmöglichkeiten, die auf der Ebene des Extensionsgedächtnisses simultan verfügbar sind. Diese *existenzielle Angst* hat keinen konkreten Gegenstand, sondern entsteht psychologisch betrachtet bei einer Hemmung des Selbst, bei der eine praktisch unendliche Zahl von zukünftigen Möglichkeiten mit Angstgefühlen besetzt ist (existenzielle Angst).

In der Psychotherapie wird diese Form von Angst, die das ganze Selbst berührt, inzwischen berücksichtigt. Das retrospektive Analogon zu dieser umfassenden Angst wird heute als ganzheitlich-existenzialer Schmerz beschrieben, der z. B. Verlusterlebnisse betrifft, die das ganze Selbst berühren.² Das markanteste Beispiel für diese Form der Angst ist das Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit, dessen von Heidegger postulierte Auswirkung auf die „Flucht in die durchschnittliche Alltäglichkeit“ heute experimentell bestätigt wird: Wenn man Menschen an die eigene Sterblichkeit erinnert und dafür sorgt, dass dieses Thema nicht im Zentrum des Bewusstseins bleibt, sondern mehr implizit im Raume steht, dann steigt die Tendenz der untersuchten Personen, allge-

meine Werte, Einstellungen und Stereotype ihrer Bezugsgruppe (z. B. der eigenen Berufsgruppe oder der eigenen Nation) gutzuheißern.³ Die vielen Befunde, die zeigen, dass solche Auswirkungen der Sterblichkeitserfahrung nur dann auftreten, wenn sie mehr implizit als explizit gegeben sind, bestätigen die Annahme der PSI-Theorie, dass das Extensionsgedächtnis, das auch das Selbst umfasst, schon wegen seiner enormen Ausdehnung *unbewusst* arbeitet.

Die hohe Integrationsleistung dieses Systems kommt auch in seiner Integration verschiedener *Zeitperspektiven* zum Ausdruck, die sich als sechste Charakteristik des Daseins den bereits erwähnten fünf Merkmalen hinzufügen lässt. Heidegger hat bereits im Titel seines diesbezüglichen Werkes, *Sein und Zeit*, darauf aufmerksam gemacht, dass auf der ganzheitlichen Stufe der Gestaltung des Daseins, die wir heute mit den Funktionen des Selbst vergleichen, eine ganz andere Zeitwahrnehmung anzunehmen ist als diejenige, die wir von der bewussten Zeitwahrnehmung kennen, die aus der sequenziellen Wahrnehmung von Objekten bzw. expliziten Absichten ausgefüllt wird: Auf der mehr fühl- als verbalisierbaren Ebene des Selbst verschmelzen auch aus der Sicht der PSI-Theorie die Zeiten, so dass eine eigentümliche „Zeitlosigkeit“ entsteht. Diese scheinbare Zeitlosigkeit beruht auf der Integration der Vergangenheit (autobiografisches Gedächtnis als Grundlage für das sich entwickelnde Selbstbild), mit der Gegenwart (vgl. z. B. Fühlen aktueller Bedürfnisse und Werte) und mit der Zukunft (Entwerfen zukünftiger Möglichkeiten der Selbstentwicklung).

In der Psychotherapie wird den Besonderheiten des Selbstsystems auch dadurch zunehmend Rechnung getragen, dass man erkennt, dass Patienten erst dann mit schlimmen Erfahrungen fertig werden, wenn sie sie buchstäblich an „sich“ heranlassen, d. h. mit dem Selbstsystem konfrontieren.² Das ist allerdings nicht allein durch Reden und Analysieren erreichbar: Probleme analysieren hilft oft selbst dann nicht, wenn man wirklich tröstliche und sinnstiftende Argumente gefunden hat. Das liegt daran, dass die sprechfähige und analytische LINKE Hemisphäre weit weniger Einfluss auf die Gefühle und den Körper hat als die rechte Hemisphäre (Extensionsgedächtnis), die sinnstiftende und andere hilfreiche Erkenntnisse direkt zur Emotionsregulation einsetzen kann (weil sie stärker als die linke Hemisphäre mit dem vegetativen Nervensystem vernetzt ist⁴). Deshalb werden in der Beratung bzw. in der Therapie auch Methoden eingesetzt, mit denen man das Extensionsgedächtnis und die Selbstwahrnehmung aktivieren kann. Das EG wird z. B. aktiviert, wenn man auf direkte Aufforderungen verzichtet (die die linke Hemisphäre, bewusste Absichten und das analytische Denken ansprechen) und stattdessen (oft eher beiläufig als explizit) mehrere Wahlmöglichkeiten anbietet, wenn man differenzierte Meinungsäußerungen erbittet (z. B. „wie stark ist ihr Ärger über den Chef gestern gewesen, wenn sie ihn auf einer Skala von 1 – 10 ausdrücken wollten“) statt es bei Schwarz-Weiß-Reaktionen zu belassen („ich bin total fertig“). Solche Interventionen erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass das Extensionsgedächtnis und das Selbst aktiviert werden, weil sie das analytische Denken und die Objekterkennung überfordern: Sobald man mehr als zwei Bedeutungen eines Wortes oder eines Erlebnisses, mehr als zwei Handlungsmöglichkeiten oder mehr als zwei Unterscheidungen sehen möchte, wird die parallele Verarbeitungsform des Extensionsgedächtnisses benötigt. Im nächsten Kapitel gehe ich auf einige Beispiele aus dem Neuen Testament ein, die zeigen, wie sehr die christliche „Frohe Botschaft“ auf die Optimierung der parallelen (systemischen) Intelligenz des Selbstsystems (d. h. des Extensionsgedächtnisses) ausgelegt ist.

Stabile Erkenntnis durch Dekontextualisierung: Das Objekterkennungssystem (OES)

Das Objekterkennungssystem ermöglicht das bewusste Registrieren *einzelner* Sinneseindrücke. Es rückt also isolierte Aspekte der Innen- oder Außenwelt in den bewusst wahrnehmbaren Vordergrund und lenkt die Aufmerksamkeit besonders auf Neuartiges, Unerwartetes oder auf Fehler. Von „Objekten“ spricht man ja auch im Alltag dann, wenn man nicht die ganze Komplexität einer Person oder Sache sieht, sondern nur Einzelheiten, die aus dem Zu-

sammenhang herausgelöst sind (deshalb wehren sich Menschen auch dagegen, „nur“ als *Objekt* gesehen zu werden). Das Herauslösen eines Objekts (d. h. einer Einzelheit) aus dem Gesamtzusammenhang ist aber wichtig, wenn man gefährliche Dinge bemerken und auch später in ganz anderen Zusammenhängen *wieder erkennen* will. Deshalb verbindet sich die Objekterkennung dann, wenn eine ängstliche Stimmung vorherrscht, gern mit einer besonderen Beachtung von Einzelheiten, die Gefahren signalisieren oder irgendwie unerwartet oder unstimmig sind. Daher sprechen wir auch von der „unstimmigkeitsensiblen Objekterkennung“. Wenn dieses System bei einem Menschen besonders häufig aktiviert wird, dann kann er geradezu ein *Unstimmigkeitsexperte* werden: Er bemerkt jeden Fehler und findet jedes Haar in der Suppe.

Das Objekterkennungssystem wird in der PSI-Theorie wie die Intuitive Verhaltenssteuerung (IVS) als ein elementares System bezeichnet, das aber i. U. zur IVS stärker durch die (hintere) linke Hemisphäre, unterstützt wird. Wir kennzeichnen dieses System durch die Farbe Blau, um den negativen affektiven Zustand anzudeuten: „Feeling blue“ heißt ja so etwas wie „traurig sein“. Negative Stimmungen aktivieren gemäß der PSI-Theorie das Objekterkennungssystem in Verbindung mit einer besonderen Sensibilität für Unstimmigkeiten und potenzielle Gefahrensignale. So wichtig es jedoch ist, Gefahrensignale erst einmal aus ihrem Kontext herauszulösen, d. h. als „Objekte“ zu sehen, so wichtig ist es auch die vielen Einzelerfahrungen (Objekte) immer wieder auch in größere Zusammenhänge einzugliedern (d. h. in das Extensionsgedächtnis). Das Objekterkennungssystem ist also ein wichtiger „Lieferant“ von immer neuen Lernerfahrungen für das System, das im Verlauf der Lebenserfahrung immer umfassendere Zusammenhänge erkennt (das Extensionsgedächtnis). Ich komme auf diesen Austausch zwischen Objekterkennungssystem und Extensionsgedächtnis zurück. Er ist für das persönliche Wachstum, also das was man „Reife“ nennt, von entscheidender Bedeutung.

Wie bereits erwähnt hängt das Wachstum der Persönlichkeit, d. h. des Extensionsgedächtnisses und des Selbst davon ab, wie gut es gelingt, die vielen Einzelerfahrungen, die das Objekterkennungssystem aus ihrem Zusammenhang löst, doch wieder in das Extensionsgedächtnis einzubinden, damit man das eigene Handeln nicht immer nur nach einem einzigen Gesichtspunkt ausrichten muss. Das würde z.B. dazu führen das ein Mann wegen irgendeiner Einzelheiten seine Frau nicht mehr leiden kann (z. B. weil ihr ein Zahn fehlt). Natürlich kann man nicht gleichzeitig Objekte aus ihrem Zusammenhang oder Kontext herauslösen und sie doch im Zusammenhang sehen. Es gibt also einen Antagonismus zwischen Extensionsgedächtnis und Objekterkennungssystem. Die Objekterkennung will wichtige Objekte aus dem Zusammenhang lösen, das Extensionsgedächtnis ist darauf spezialisiert, Objekte in größere Zusammenhänge einzufügen. Dieser Antagonismus ist durchaus nützlich: Wenn das Extensionsgedächtnis einen Überblick über Handlungsoptionen, eigene Wünsche, Bedürfnisse und alle möglichen Lebenserfahrungen vermitteln soll, dann ist es ja gut, dass alle irrelevanten und unerwünschten Einzelwahrnehmungen aus dem Objekterkennungssystem unterdrückt werden. Sonst könnte man sich nie auf das, was einem momentan wichtig ist, konzentrieren. Man würde immer wieder von unwichtigen Einzelheiten abgelenkt (wie die Frau, die ein Brot kaufen will, und die Absprache mit ihrem Mann vergisst, weil sie von allen möglichen Schaufensterauslagen abgelenkt wird). Bei einer starken Fokussierung der Aufmerksamkeit auf Einzelaspekte, d. h. wenn das Objekterkennungssystem stark aktiviert ist, führt der erwähnte Antagonismus dazu, dass der Überblick verloren geht.

Alle erwähnten Beispiele für die Nützlichkeit der vier Erkenntnissysteme in ganz verschiedenen Anforderungssituationen zeigen, wie wichtig es ist, dass Menschen in der jeweils angetroffenen Situation immer das System einschalten können, das mit der Situation am Besten fertig wird. Eine Kernannahme der PSI Theorie besagt, dass die Aktivierung der vier Systeme nicht nur durch die Anforderungen der konkreten Situation, sondern auch durch positive und negative Affekte moduliert wird. Umgekehrt haben auch die psychischen Systeme eine modulatorische Wirkung auf Affekte. Wie sieht das im Einzelnen aus?

Erste Modulationsannahme (1. MA): Positiver Affekt bahnt den Willen (IG)

Die Intuitive Verhaltenssteuerung, die zur Umsetzung aller im Intentionsgedächtnis gespeicherten Absichten notwendig ist, wird durch positiven Affekt A+ aktiviert (1. MA_a). Wenn keine konkrete Absicht im Absichtsgedächtnis gespeichert ist, dann steuert die Intuitive Verhaltenssteuerung einfach die automatisch (d. h. ohne bewusste Überlegung) abrufbaren Verhaltensroutinen, die sich in der betreffenden Situation schon öfter bewährt haben (*Reizsteuerung von Gewohnheiten*) oder Verhaltenroutinen, die von anderen erwartet werden (*Fremdsteuerung*): Wenn man sich gut und sicher fühlt, dann handelt man einfach spontan und intuitiv, ohne viel nachzudenken und zu planen. Dann fließt z. B. die Unterhaltung mit einer anderen Person, ohne dass man ständig überlegt, was man damit erreichen will oder was man als nächstes sagen soll.

Schwierige oder unangenehme Absichten behält man nur im Gedächtnis (IG), wenn man den Verlust von positivem Affekt A(+), den jede schwierige oder unangenehme Situation mit sich bringt, eine Weile aushalten kann (1. MA_b). Das nennt man in der Psychologie *Frustrationstoleranz*. Wenn man aber nicht ständig nur über unerledigte Absichten oder unerreichbare Ideale nachgrübeln will, sondern auch etwas Geeignetes *tun* will, dann muss man im richtigen Moment positiven Affekt generieren, d. h. sich selbst motivieren.

Am besten prägen sich diese Zusammenhänge ein, wenn man sie anwendet: *Wie kann man die erste Modulationsannahme zur Verwirklichung der eigenen Absichten anwenden?* Eine vom „positiven Denken“ nahe gelegte Überlegung wäre, sich möglichst oft oder am besten immer in eine positive Stimmung zu versetzen. Schaut man sich aber die erste Modulationsannahme genauer an, merkt man dass es so nicht funktionieren kann. Positiver Affekt kann ja eine Absicht nur bahnen, wenn sie vorher *gefasst* worden ist. Wenn das Absichtsgedächtnis (IG) nicht zuerst mit einer Absicht geladen wird (z. B. mit der Absicht, einen schwierigen Kunden anzurufen), dann kann der positive Affekt diese Absicht auch nicht an das Ausführungssystem (IVS) „schicken“. Wer also seine Effizienz im Umsetzen von Absichten steigern will, sollte ab und zu eine kleine *Pendelübung* machen: Erst führt man sich vor Augen, wie schön es wäre, wenn man die Absicht umgesetzt hätte, dann denkt man über das Ziel und die zu überwindenden Schwierigkeiten nach (man lädt das Absichtsgedächtnis), dann pendelt man in der Phantasie wieder zu positiven Gefühlen (z. B. wenn man an das schöne Gefühl denkt, das sich einstellt, wenn man es erledigt hat) und zum Schluss pendelt man wieder zurück zu der schwierigen Absicht.

Wir haben eine solche Pendeltechnik im Labor überprüft, und zwar bei einer Aufgabe, die tatsächlich die Ausführung einer schwierigen Absicht erfordert. Es handelt sich um die von dem amerikanischen Psychologen *Stroop* in den 30iger Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelte Aufgabe, bei Farbwörtern, die in einer nicht mit dem Farbwort übereinstimmenden Farbe geschrieben sind, die Farbe zu benennen, in der sie geschrieben sind (z. B. das Wort ROT ist in grüner Schrift geschrieben). Das ist nicht leicht, weil wir normalerweise den Impuls verspüren, ein Wort zu *lesen* (man möchte also in dem genannten Beispiel spontan „rot“ sagen). Diese Gewohnheit muss man bei dieser Aufgabe unterdrücken, weil man ja nicht das Farbwort lesen soll, sondern die Farbe benennen soll, in der es gedruckt ist (in dem Beispiel ist „grün“ die richtige Reaktion). Hier ist also ein kleiner „Willensakt“ nötig, um die richtige Reaktion zeigen zu können. Wie bei großen Willensakten muss man sich überwinden, einem sich aufdrängenden Impuls nicht nachzugeben. Der berühmte Stroop-Effekt zeigt, dass ein solcher Willensakt, auch wenn man ihn bewusst gar nicht bemerkt, Zeit kostet: Die Reaktionszeiten sind bei inkongruenten Farbwörtern (z. B. wenn ROT in grüner Schrift gedruckt ist) länger als bei kongruenten Farbwörtern oder anderen Vergleichsreizen (z. B. wenn die grüne Farbe benannt werden soll, in der eine Folge von XXXX geschrieben ist).

Wie erreicht man nun im Experiment, dass die schwierige Absicht, in diesem Falle also die Absicht „Farbe benennen!“ von möglichst vielen Versuchspersonen wirklich ins Absichtsgedächtnis (IG) geladen wird? Man könnte sie vor jeder Aufgabe an die Absicht erinnern. Wir haben einen anderen Weg gewählt. Das Absichtsgedächtnis wird u. a. immer dann benötigt, wenn *mehrere* Absichten bzw. mehrere Handlungsschritte auszuführen sind, so dass die Absicht im IG aufrecht erhalten werden muss, damit man sie nicht während der Ausführung vergisst. In unseren Versuchen mussten die Versuchspersonen in jedem Durchgang mindestens *zwei* Stroop-Aufgaben hintereinander ausführen. Um die Pendelübung zu komplettieren, haben wir dann in jedem Durchgang *vor* dem Erscheinen der ersten Stroop-Aufgabe ein positives Wort (z. B. „Glück“ oder „Erfolg“) eingeblendet (200 – 700 msec reichen bereits aus). Der Effekt war verblüffend. Der Stroop-Effekt verschwand, d. h. nach positiven Wörtern konnten unsere Versuchsteilnehmer auf inkongruente Farbwörter genauso schnell reagieren wie auf farbige Kontrollreize, die keinen Konflikt auslösten (z. B. farbige XXXX). Zeigte man zu Beginn jedes Durchgangs negative oder neutrale Wörter (z. B. „Mörder“ oder „Tisch“), trat der Stroop-Effekt in unverminderter Stärke auf (d. h. inkongruente Farbwörtern hatten verlängerte Reaktionszeiten).⁵

Interessanterweise beschleunigen die positiven Wörter nicht die leichten Reaktionen (d.h. die Reaktionszeiten beim Benennen der farbigen XXXX waren nicht verkürzt), sondern nur die schwierigen Reaktionen (z. B. ROT in grüner Schrift). Diese Beobachtung interpretieren wir als Hinweis dafür, dass positive Wörter tatsächlich selektiv den „Willen“, d. h. den Inhalt des Absichtsgedächtnisses bahnen, vorausgesetzt es ist vorher geladen worden. Wenn das Absichtsgedächtnis mit einer gewollten Handlung geladen ist, bewirkt positiver Affekt nicht eine allgemeine Verhaltensbahnung (wie es sonst in der Forschung nachgewiesen wurde), sondern eine „Willensbahnung“, d. h. die Umsetzung dessen, was sich die Person bewusst vorgenommen hat. Die meisten von uns untersuchten Menschen zeigen den Willensbahnungseffekt übrigens nicht, wenn man positive Wörter aus dem Beziehungsbereich zeigt (z. B. „Liebe“ oder „das Lächeln meiner Freundin“). Das ist auch nicht verwunderlich, da es im zwischenmenschlichen Bereich meist nicht sinnvoll ist, das, was man sagt, ständig bewusst zu steuern: Die Verwendung des Absichtsgedächtnisses wirkt im Kontakt mit anderen Menschen oft berechnend, unaufrichtig oder gar manipulativ. Menschen, denen der Umgang mit anderen Menschen nicht leicht fällt, zeigen dagegen gehäuft den Willensbahnungseffekt (Beseitigung des Stroop-Effekts) auch nach positiven Beziehungswörtern. Ihre sozialen Fähigkeiten sind gerade deshalb reduziert, weil sie auch in der Interaktion mit anderen Menschen das Absichtsgedächtnis übermäßig oft einschalten, statt sich auf spontanes intuitives Handeln zu verlassen. Dadurch wirkt ihr Verhalten auf andere nicht spontan, oder sogar unaufrichtig, so dass sich andere von ihnen nicht leicht anregen und motivieren lassen.

Laborexperimente wie das gerade beschriebene haben den Vorteil, dass sie präzise Bedingungskontrolle ermöglichen, wie sie im Alltag gar nicht möglich ist. Sie lassen aber die Frage offen, ob das im Labor beobachtete Phänomen auch auf den Alltag übertragbar ist. Eine Kollegin (Gabriele Oettingen) hat nun vor einigen Jahren, ohne von der PSI-Theorie und unseren Stroop-Experimenten zu wissen, die Pendeltechnik im Alltag untersucht, und zwar bei mehr oder weniger schwierigen Absichten wie „eine Beziehung beenden“, „eine Diät einhalten“, „eine angehimmelte, aber noch unbekannte Person ansprechen“ etc. Es zeigte sich, dass Versuchspersonen, die die Pendeltechnik anwendeten (d. h. sie pendelten zwischen positiven Fantasien über die Zielerreichung und dem Nachdenken über die auszuführenden Schritte oder über die zu überwindenden Schwierigkeiten), mehr von ihren Absichten umsetzten, als Versuchspersonen, die nur angeleitet wurden, sich in positive Stimmung zu versetzen oder (in einer dritten Versuchsgruppe) ausschließlich über die zu überwindenden Schwierigkeiten nachzusinnen. Die PSI-Theorie bietet eine funktionsanalytische Erklärung für diese Befunde an: Wer an große Ziele, Ideale oder Schwierigkeiten denkt, lädt zwar sein Absichtsgedächtnis. Damit hat er aber noch nicht die Energie, die betreffenden Absichten umzusetzen. Im Gegen-

teil: Die 1. Modulationsannahme besagt ja, dass zu einseitiges Nachdenken und Planen die Umsetzungsenergie hemmen kann. Zu einseitiges Verbleiben in positiver Stimmung und spontanem Handeln führt andererseits dazu, dass man nur die leichten Dinge ausführen kann, und immer dann versagt, wenn mal Schwierigkeiten überwunden werden müssen.

Zweite Modulationsannahme (2. MA): Negativer Affekt hemmt das integrierte Selbst (EG)

Die Herauslösung einzelner Objekte aus ihrem Zusammenhang und die Beachtung von Unstimmigkeiten und Fehlern wird durch negativen Affekt verstärkt (2. MA_a). Man sieht dann u. U. nur noch das, was nicht passt oder ungute Gefühle auslöst, aber gar nicht mehr die anderen vielen Einzelheiten und positiven Erfahrungen, die die gerade im Fokus der Aufmerksamkeit stehende negative Einzelheit relativieren.

Wenn es gelingt, negativen Affekt aktiv wieder unter eine kritische Schwelle zu regulieren, dann spürt man sich selbst wieder stärker, wird also ganz wörtlich „selbst-bewusster“ und hat dann den ausgedehnten Überblick über die vielen Erfahrungen, Handlungsmöglichkeiten, kreativen Einfälle und sinnstiftenden Einsichten, die das Extensionsgedächtnis anzubieten hat (2. MA_b).

Auch bei der Beurteilung der Auswirkungen des negativen Affekts und seiner Gegenregulierung („Herabregulierung“) helfen Anwendungsbeispiele. Wenn einseitig andauernder negativer Affekt oder eine negative (ängstliche oder erregte) Stimmung den Zugang zum Extensionsgedächtnis und damit zu dem ausgedehnten Überblick über eine Situation und über die eigenen Erfahrungen, über eigene Werte und Bedürfnisse (dem Selbst) hemmt, dann müsste es in negativen Stimmungslagen leichter sein, einer Person ein Ziel oder einen Auftrag aufzudrängen, ohne dass sie prüft, ob der Auftrag mit dem eigenen Selbst vereinbar ist. Im Extremfall könnte eine solche Person gar nicht unterscheiden, ob sie eine Aktivität ausführt, weil sie es selbst will, oder lediglich, weil es andere von ihr erwarten. Diese Konfusion eigener mit fremden Zielen nennen wir „Selbstinfiltration“. Das Selbst wird von fremden Zielen infiltriert, ohne dass die Person die „Fremdheit“ ihrer Ziele bemerkt, was sogar dazu führen kann, dass fremde Ziele, die man sich eigentlich gar nicht wirklich zu eigen gemacht hat, auf bewusster Ebene für eigene Ziele gehalten werden.

Diese Vorhersage, die sich aus der 2. Modulationsannahme ableiten lässt, konnten wir in zahlreichen Experimenten bestätigen.⁶ In diesen Experimenten simulieren wir im Rollenspiel den Arbeitstag eines Sachbearbeiters oder einer Sachbearbeiterin. Die Versuchspersonen wählen aus einer Liste von zu erledigenden Tätigkeiten (z. B. Briefe frankieren; Adressen herausuchen u. v. m.) einige aus, die sie dann später in dem simulierten Arbeitstag durchführen wollen. Dann werden ihnen vom Versuchsleiter, der die Rolle des Vorgesetzten übernimmt, einige Tätigkeiten aufgetragen. Nach einer Zusatzaufgabe, die ein wenig von den Tätigkeiten ablenken soll, erhalten die Versuchspersonen die Liste aller Tätigkeiten und sollen nun angeben, welche Tätigkeiten sie selbst gewählt hatten und welche ihnen aufgetragen worden waren. Uns interessiert besonders ein Fehlertyp, den wir als Kennwert für die erwähnte Selbstinfiltration interpretieren: Die Häufigkeit, mit der die vom „Vorgesetzten“ aufgetragene Tätigkeiten in der Erinnerung für selbst gewählt gehalten werden.

Ganz wie es die 2. Modulationsannahme erwarten lässt, trat dieser Fehler gehäuft auf, wenn mit erhöhtem negativem Affekt oder negativer Stimmung zu rechnen war, also z. B. wenn man den Versuchspersonen vorher einen Angst machenden Film gezeigt hatte oder wenn es sich einfach um unangenehme Tätigkeiten handelte. Interessanterweise trat die Verwechslung von fremden mit eigenen Zielen unter diesen Negativbedingungen nur bei Personen auf, die Schwierigkeiten haben, negative Gefühle gegenzuregulieren, d. h. Personen, die in einer negativen Gefühlslage verharren („Lageorientierte“) und immerzu über die negative Lage nachsinnen müssen. Bei Personen, die negative Gefühle rasch herabregulieren können

(„Handlungsorientierte“) ist gemäß der 2. Modulationsannahme nicht mit einer Hemmung der Selbstwahrnehmung und damit nicht mit einer Verwechslung fremder mit eigenen Zielen zu rechnen, weil der induzierte negative Affekt bei diesen Personen ja gar nicht bestehen bleibt, sondern rasch wegereguliert wird. Durch diese Gegenregulation müsste gemäß der 2. Modulationsannahme sogar der Zugang zum Selbstsystem besonders gebahnt sein, so dass sie sehr genau spüren, welche Ziele ihre eigenen sind. Die Befunde dieser Untersuchungen bestätigen auch diese Argumentation.

Affektregulation: Voraussetzung für Willenskraft und Selbstwerdung

Wenn jedes der vier psychischen Systeme durch andere Gefühle aktiviert wird, dann ist es natürlich enorm wichtig, dass Menschen möglichst früh in ihrer Entwicklung lernen, ihre Gefühle zu steuern. Das erste für die menschliche Existenz zentrale Problem ist das *willentliche Handeln*: Wenn ich eine schwierige Absicht mit mir im Intentionsgedächtnis herumtrage, dann brauche ich positiven Affekt, um sie im geeigneten Moment in die intuitive Verhaltenssteuerung zu schicken, damit ich die Absicht dann auch wirklich ausführe. Besonders praktisch ist es natürlich, wenn ich genau im richtigen Moment, mir den zur Ausführung notwendigen positiven Affekt *selber machen* kann. Das nennt man auch im Alltag *Selbstmotivierung*. Analog verhält es sich bei der zweiten existenziellen Aufgabe: *der Selbstentwicklung*: Wenn ich ein schmerzhaftes Erlebnis zunächst nur als Einzelobjekt, d.h. losgelöst von allen anderen Lebenserfahrungen erlebe, dann kann ich ein lähmendes oder gar krankmachendes Grübeln über dieses schlimme Erlebnis dadurch vermeiden, dass ich es in Kontakt bringe mit meinem Extensionsgedächtnis, das dieses Erlebnis in den Gesamtkontext aller Lebenserfahrungen einordnet, so dass es relativiert wird und nicht überwertig werden kann. Da das Extensionsgedächtnis gemäß der 2. Modulationsannahme durch negativen Affekt gehemmt wird, brauche ich jetzt die Fähigkeit, negativen Affekt selbständig herunterzuregulieren. Sonst komme ich nicht ans Extensionsgedächtnis heran. Diese Fähigkeit nennt man *Selbstberuhigung*. Im Folgenden werden nun solche dynamischen Beziehungen zwischen den Gefühlen und den vier psychischen Systemen veranschaulicht. Es geht um die Frage, wie lernt ein Mensch die Fähigkeit, seine Gefühle selbständig zu regulieren?

Selbstmotivierung: Kraft zum Handeln erfordert den Systemwechsel: IG → EG

Wenn eine Intention nicht sofort umsetzbar ist, wird positive Stimmung gedämpft (*Frustration: A(+)*). Ein plötzlich auftauchendes Hindernis wirkt zunächst frustrierend. Man freut sich ja nicht gerade darüber, dass man eine Absicht nicht umsetzen kann. Die Schwierigkeit und daraus resultierende Hemmung positiven Affekts aktivieren das Intentionsgedächtnis und die Suche nach einer Problemlösung. Taucht eine Idee zur Lösung des Problems auf, so hellt sich die Stimmung auf. Dadurch wird die Verhaltenshemmung gelöst und man kann seine Idee ausprobieren, der eigene Wille wird nun ausführbar. Sind dagegen die Schwierigkeiten nicht so leicht lösbar, so wird das Intentionsgedächtnis immer stärker aktiviert und die Intentionsausführung immer stärker gehemmt. In dieser Situation ist es wichtig, sich selbst motivieren zu können, um weiter nach anderen Lösungen zu suchen. Das ist eine Aufgabe für das Extensionsgedächtnis und sein breites Erfahrungswissen.

Alle bisherigen Erfahrungen mit ähnlichen Problemen können als positive Zielvorstellungen dienen, die zum Weitermachen motivieren und vielleicht auch neue Ideen bringen. Aus dem Extensionsgedächtnis kann man Episoden darüber abrufen, was früher einmal im Umgang mit ähnlichen Schwierigkeiten geholfen hat. So kann z. B. die Erinnerung an den Vater, der bei Schwierigkeiten so oft ein motivierendes Wort oder eine spontane Aktion parat hatte, positiven Affekt hervorrufen, weil solche Erinnerungen ja dazu verhelfen, sich im Geiste vorzustellen, wie man die Schwierigkeiten überwinden kann. Der damit verbundene positive Af-

fekt hebt die Hemmung zwischen dem Intentionsgedächtnis und seinem Ausführungssystem auf. Man hat die Kraft, weiter an der Problemlösung zu arbeiten, weil man sich den positiven Affekt „selber machen“ kann, wenn man ihn zur Energetisierung des Extensionsgedächtnisses oder – nach Auffinden einer geeigneten Handlungsmöglichkeit – des Handelns braucht (*Selbstmotivierung*).

Die Aktivierungsdynamik von Intentionsgedächtnis und intuitiver Verhaltenssteuerung wird also durch positiven Affekt auf folgende Weise moduliert: Bei auftretenden Schwierigkeiten und Frustrationen wird positiver Affekt gehemmt, die Stimmung ist entsprechend gedämpft und gedämpfte Stimmung aktiviert gemäß der 1. Modulationsannahme der PSI-Theorie das Intentionsgedächtnis. Das ist zunächst ganz praktisch, weil man dann die eigene Absicht im Intentionsgedächtnis aufrecht erhalten kann, bis man eine Lösung gefunden hat. Um eine Lösung zu finden, muss man zwischendurch doch die eine oder andere Handlung ausprobieren. Dazu braucht man das intuitive Verhaltenssteuerungssystem, das gemäß der 1. Modulationsannahme durch positiven Affekt aktiviert wird. Die Bewältigung schwieriger Aufgaben erfordert also die Fähigkeit, einen Mangel an positivem Affekt zu überwinden. Woher soll man diese positive Energie holen? In der PSI-Theorie wird die Fähigkeit zur Selbstmotivierung dem Extensionsgedächtnis zugeschrieben. Dort ist ja alles abgespeichert, was man aus vielen Lebenserfahrungen gelernt hat, also auch Erlebnisse, die einem jetzt Mut machen können.

Selbstberuhigung: Selbstentwicklung erfordert Systemwechsel: OES → EG

Wird man mit schmerzhaften Erfahrungen oder Bedrohungen konfrontiert, so entsteht negativer Affekt (z. B. Angst). Aufgrund der bei negativem Affekt aktivierten Objekterkennung (2. MA), verengt sich die Aufmerksamkeit in diesem Fall und man sieht nur noch die Gefahrenquelle, d. h. irgendein Objekt, von dem die Gefahr ausgehen könnte (z. B. einen knurrenden Hund oder einen schweigsamen Menschen). Wenn in der Umgebung kein Objekt zu sehen ist, stellt man sich eines vor oder es werden Gedanken zu „Objekten“, d. h. sie werden aus dem Gesamtkontext herausgelöst und man grübelt immer über dieselben Dinge (z. B. was für ein Angsthase ich doch bin), man kann an nichts anderes mehr denken. Der durch die Objekterkennung verursachte Verlust größerer Zusammenhänge („Dekontextualisierung“) führt dazu, dass man z. B. gar nicht mehr daran denkt, wie oft man eigentlich mit ähnlichen Gefahren fertig geworden ist und wie viele schöne Dinge man vielleicht sogar mit dem Objekt der momentanen Angst erlebt hat (z. B. mit Hunden oder mit schweigsamen Menschen), weil die Angst den Zugang zum Extensionsgedächtnis blockiert, das ja das riesige Netzwerk von relevanten Erfahrungen bereit hält. In einer solchen Situation ist es gut, sich selbst zu beruhigen, nicht nur um die Angst loszuwerden, sondern auch weil die Herabregulierung von negativem Affekt gemäß der 2. Modulationsannahme der PSI-Theorie den Zugang zum Extensionsgedächtnis bahnt. Erst dann können einem wieder Handlungsmöglichkeiten einfallen. Diese Selbstberuhigung wird durch den Zugang zum Extensionsgedächtnis intensiviert, weil er all die *guten* Erfahrungen in Erinnerung ruft, die man im Umgang mit ähnlichen Gefahren bzw. leidvollen Erlebnissen gemacht hat.

Die Aktivierung des Extensionsgedächtnisses kann den Einfluss der Einzelempfindungen aus dem Objekterkennungssystem dämpfen und die Angst reduzieren. Im Alltag spüren wir die Aktivierung des EG z. B. immer dann, wenn wir ein „Erlebnis an uns heranlassen“, uns „selbst“ damit konfrontieren, statt es zu beschönigen, herunterzuspielen oder ganz zu verdrängen. Da das Extensionsgedächtnis ein *paralleles* Verarbeitungssystem ist, sind bei seiner Aktivierung *alle* oder zumindest sehr viele Erfahrungen *simultan* aktiviert, auch negative Erfahrungen. Deshalb funktioniert die Selbstberuhigung durch Aktivierung des EG auch besonders gut, wenn positive Erfahrungen stärker oder häufiger im EG vertreten sind als negative Erfahrungen. Menschen, deren Selbst mit zu vielen oder zu starken negativen Erfahrungen

aufgeladen ist (z. B. durch traumatische Erfahrungen in der Kindheit), können es sich nicht leisten, das EG zur Selbstberuhigung einzusetzen, weil dann zuviel Negatives mit hoch kommt. Sie müssen dann schmerzhaft Erfahrungen anders abwehren (z. B. durch Beschönigen, Leugnen, Herunterspielen oder durch Aktionismus und übersteigerte Leistungszwänge). Die Abwehrmechanismen haben dann eine wichtige Schutzfunktion.

Die Verdrängungsmechanismen sind für jeden Menschen ab und zu unverzichtbar. Aber wenn man das Selbstsystem gar nicht mehr zur Bewältigung von negativen Erfahrungen einsetzen kann, dann lernt man nicht aus Erfahrungen (d. h. man integriert sie nicht ins EG) und macht immer wieder dieselben Fehler (Freud nannte das bei seinen Patienten „Wiederholungszwang“: Sie fallen dann immer wieder auf dieselben Partner rein, die gar nicht zu ihnen passen; arbeiten sich krank, obwohl sie an den Folgen eigentlich „merken“ müssten, dass soviel Arbeit ihnen nicht gut tut, usw). Bevor in einer Therapie Selbstberuhigung geübt werden kann, muss erst das Selbstsystem langsam aufgebaut und mit positiven Erfahrungen aufgefüllt werden, bis die Bilanz positiv wird. Bei gesunden Menschen kann man mit dem Selbstberuhigungstraining ohne solche Umwege beginnen. Wie sieht ein solches Training aus? Im Grunde muss es genauso ablaufen, wie bei einer gesunden Entwicklung die Selbstberuhigung in der Kindheit gelernt wird. Wie die PSI-Theorie diesen Entwicklungsprozess beschreibt, wird in dem Abschnitt beschrieben, der auf das folgende Fazit der PSI-Annahmen zur Persönlichkeitsentwicklung folgt.

Als Fazit können wir festhalten: *Persönlichkeitsentwicklung* funktioniert umso besser, je besser gerade die psychischen Systeme zusammenarbeiten, die sich auf den ersten Blick zu bekämpfen scheinen. Die Zusammenarbeit zwischen zwei antagonistischen Systemen funktioniert am besten, wenn man zwischen gegensätzlichen Gefühlen hin und her wechseln kann. Das nennt man in der Psychologie *emotionale* Dialektik. Wenn jemand auf eine nüchterne Stimmung festgelegt ist, also Freude und andere positive Gefühle nicht stark zulässt, dann kann er zwar viele anspruchsvolle Absichten bilden und mag auch hehren Idealen verpflichtet sein, aber sein Intentionsgedächtnis kriegt das Ausführungssystem selten dazu, seine Absichten *auszuführen*. Dazu müsste er aus der nüchternen oder gedämpften Stimmung ab und zu in eine positive Stimmung *wechseln* können. Wer andererseits nur auf positive Stimmung festgelegt ist (wie das z. B. bei sehr extravertierten Menschen sein kann), muss allen Schwierigkeiten ausweichen und wird zum *Delegierungsexperten* (d. h. er gibt alle unangenehmen und anstrengenden Aufgaben an andere weiter), weil er sein eigenes Intentionsgedächtnis nicht dauerhaft aktivieren kann (dazu fehlt ihm die „Frustrationstoleranz“).

Analog ist die emotionale Dialektik bei der Bildung selbstkongruenter Absichten und Ziele: Wer auf negativen Affekt festgelegt ist, der kann zum *Unstimmigkeitsexperten* werden, d. h. er kann bei sich selbst und evtl. auch bei andern die Fehler sofort bemerken. Aber er kann aus Fehlern gar nicht wirklich lernen und er merkt oft auch nicht, dass er Ziele bildet, die nicht wirklich zu ihm selbst (d. h. zu den eigenen Bedürfnissen und Werten) passen. Das nennt man in der Psychologie Fremdbestimmung und Selbstinfiltration: Das Selbst wird von fremden Erwartungen und Zielen infiltriert, ohne dass das dem Betroffenen immer auch bewusst wird. Wirklich selbstkongruente Ziele könnte er nur bilden, wenn er den Zugang zum Extensionsgedächtnis hätte, der aber durch übermäßigen negativen Affekt versperrt ist. Wer andererseits auf eine gelassene Stimmung festgelegt ist (was heute schon fast ein Ideal westlicher Kulturen geworden ist: immer *cool* bleiben), der wird zwar selbstkongruente Ziele bilden und ziemlich selbstbewusst auftreten, aber sein Selbst bleibt ziemlich oberflächlich, es integriert zu wenig Lebenserfahrungen, besonders zu wenig schmerzhaft, aus denen man oft am meisten lernen kann. Wer dagegen die emotionale Dialektik zwischen Leidensfähigkeit und Bewältigung beherrscht, der kann schmerzliche Erfahrungen wirklich aushalten, ohne ihnen immer nur ausweichen zu müssen, und bleibt andererseits nicht in ihnen stecken, weil er zum

richtigen Zeitpunkt die negativen Gefühle herunterregulieren kann und die neuen Erfahrungen in das große Netzwerk seiner Lebenserfahrung integrieren kann.

Entwicklungsbedingungen: Persönliche Begegnung, Verstehen und Akzeptanz

Im letzten Teil der Darstellung der PSI-Theorie geht es nun um die Frage, wie sich die selbstregulatorischen Fähigkeiten entwickeln. Wieso schaffen es manche Menschen sich selbst zu motivieren und andere nicht? Was passiert in einer guten Kindheit, in einer guten Freundschaft oder Liebesbeziehung oder in einer gelungenen Therapie, wenn Menschen lernen, ihre Gefühle selbständig zu steuern?

Im Laufe der Entwicklung lernt das Selbstsystem, das ja der wichtigste Teil des Extensionsgedächtnisses ist, mit immer schwierigeren Situationen fertig zu werden. Manche Rückschläge oder gar Schicksalsschläge sind nicht so einfach mit der gelernten Selbstberuhigungsreaktion zu bewältigen. Das Selbst muss immer mehr und immer weiter vernetzte Erfahrungs- und Sinnstrukturen bilden, die auch bei ganz schwierigen oder schmerzhaften Erlebnissen mögliche Lösungen anbieten bzw. ermöglichen, ihnen etwas Positives oder Sinnhaftes abgewinnen können. Das geht umso besser, je häufiger man Beziehungen erlebt hat, in denen ein anderer Mensch einem solche positiven Deutungen vermittelt hat, die Trost und Sinn stiften.

Positiven Menschen zu begegnen reicht aber nicht. Wenn ich von den guten Gefühlen, die positive Menschen in mir auslösen können, nicht zeitlebens abhängig bleiben will, wenn ich das Positive, den Trost, die Beruhigung irgendwann *selbst* produzieren können will, dann muss noch etwas passieren: Dann muss mein Selbst (d. h. das Extensionsgedächtnis) mit dem Positiven und der Beruhigung verknüpft werden. Das Selbst kann ja nur Affekte ohne äußere Hilfe regulieren, wenn es mit den affektgenerierenden Orten im Gehirn verknüpft ist. Wie kann man aber erreichen, dass bei einem Kind, einem geliebten Partner, bei einem Ratsuchenden im Coaching oder bei einem Patienten in der Therapie das Selbst mit den beruhigenden oder motivierenden Impulsen der Bezugsperson dauerhaft verknüpft wird?

Das Gehirn bildet Verknüpfungen, wenn die zu verknüpfenden Dinge kurz hintereinander oder gleichzeitig aktiviert sind. Ein Beispiel ist die Glocke, die Pawlow ein paar Mal kurz vor dem Zeigen des Futters erklingen ließ, dessen Anblick seinen Hunden das „Wasser im Mund zusammenlaufen“ ließ. Nach ein paar Kopplungen von Glocke und Futter, konnte er das Futter weglassen: Die Glocke löste die Speichelabsonderung allein aus (*Klassisches Konditionieren*). Genauso ist es beim Lernen von Selbstregulation: Das Selbst lernt nur dann, die Beruhigung der Gefühle „von selbst“, das heißt aus sich heraus auszulösen (d. h. ohne dass jemand da ist, der Trost spendet), wenn es ein paar Mal genau dann aktiviert war, wenn eine Trost spendende oder beruhigende Person da war. Woran merkt aber die tröstende Person, dass das Selbst ihres Schützlings aktiviert ist, damit sie die Beruhigung auch wirklich genau dann auslösen kann, wenn das Selbst aktiv ist? Das Selbst einer Person ist solange aktiviert, wie ein Mensch sich als Person ernst genommen und verstanden fühlt (sonst wird das Selbst abgeschaltet und kann folglich auch nicht mit noch so beruhigenden, sinnstiftenden und positiven Gefühlen, die jemand bei mir auslöst, verknüpft werden).

Hier liegt der Grund, warum eine noch so positive Kindheit nicht immer zu der Fähigkeit verhilft, seine Gefühle zu regulieren und dadurch persönliche Kompetenzen wie Willensstärke und Selbstkongruenz zu entwickeln. Wenn die positiven Reaktionen der Eltern nicht gut abgestimmt waren auf die Selbstäußerungen des Kindes oder wenn sich das Kind in wichtigen Entwicklungsphasen nicht gut verstanden fühlte, dann sind die positiven Reaktionen zwar in dem Kind gespeichert (es ist vielleicht auch oft ganz fröhlich und beschreibt seine Kindheit auch so), aber die positiven Reaktionen sind nicht mit dem Selbst verknüpft, d. h. diese Person kann als Erwachsener durchaus ein ganz umgänglicher Typ sein, aber völlig hilflos wer-

den, wenn ihn irgendein Erlebnis, das er nicht beschönigen oder in Arbeit ertränken kann, wirklich einmal fertig macht.

Man kann so auch den Unterschied zwischen Verliebtheit und der tieferen, persönlichen Liebe erklären: Wenn eine wunderbare Verliebtheit nicht für eine dauerhafte Beziehung reicht, dann kann das daran liegen, dass die vielen positiven und bestätigenden Gefühle, die sich die Verliebten in der ersten Phase der Beziehung entgegengebracht haben, doch nicht wirklich auf die *Person* des anderen abgestimmt waren. Auch wenn man das im „Rausch der ersten Gefühle“ gar nicht bemerkt, dann kann die Ernüchterung später kommen, nämlich genau dann, wenn man merkt, dass man sich als Person in der Beziehung gar nicht weiter entwickelt. Wenn andererseits die positiven Reaktionen der Partner mit einem echten gegenseitigen Verstehen einhergehen, dann werden sie eng mit den beiden Selbstsystemen verknüpft: „Sich-verstanden-Fühlen“ bedeutet ja funktionsanalytisch, dass die betreffenden Selbstsysteme erfolgreich in Aktion sind und keinen Grund haben, abgeschaltet zu werden. Solange ein Selbstsystem aktiv ist, können alle positiven Erfahrungen mit ihm verknüpft werden, so dass das Selbstsystem sie später selbst auslösen kann. Diese Verknüpfung positiver Erfahrungen und Affekte mit dem Selbstsystem nennen wir in der PSI-Theorie *Systemkonditionierung*. Da das Selbstsystem durch negativen Affekt abgeschaltet wird, ist es einigermaßen vor negativen Erlebnissen geschützt, d. h. es speichert positive Erfahrungen leichter als negative. Trotzdem können negative Erlebnisse auch das Selbstsystem unterwandern, z. B. dann wenn die Eltern auf einer Ebene positive Stimmung verbreiten, die das Selbst öffnet, auf einer unbewussten Ebene aber negative Affekte induzieren (z. B. bei der so genannten „Doppelbindung“, z. B. wenn die Mutter in fröhlichem Ton sagt: „Ja geht ruhig zu dem Fest und genießt euer Leben, ich muss halt mit meiner Einsamkeit fertig werden“).

Bei unzulänglicher Systemkonditionierung kann es dazu kommen, dass Menschen in der Kindheit nicht lernen, Gefühle selbständig zu regulieren, und deshalb immer andere Menschen zur Regulation ihrer Gefühle brauchen. Trotzdem können sie später in einer liebevollen Partnerschaft allmählich die emotionale Selbständigkeit entwickeln, die einen selbstbestimmten und beziehungsfähigen Erwachsenen ausmacht. Das geschieht dann, wenn die günstigen Bedingungen für Systemkonditionierung halt später auftreten vorliegen: Die zu verknüpfenden Systeme, d. h. das Selbst und die Regulation der Affekte sind (fast) gleichzeitig aktiviert, wenn die Person sich von ihrem Partner *verstanden* und so *angenommen* fühlt, dass sie ihre Gefühle äußern kann (Aktivierung des Selbst) *und* wenn der Partner bzw. die Partnerin auf ihre Selbstäußerungen mit wirksamem Trost bzw. Ermutigung reagiert. Durch die gleichzeitige Aktivierung des Selbst und des Affekt regulierenden Systems entsteht mit der Zeit eine immer stärkere Verknüpfung zwischen diesen Systemen, so dass das Selbst immer besser die Beruhigung bzw. die Ermutigung buchstäblich „selbst“ auslösen kann. Auf diese Weise erklärt die PSI-Theorie die Mechanismen, die einer alten Lebensweisheit zugrunde liegen: Für eine gesunde Entwicklung des einzelnen Menschen wie auch der menschlichen Gemeinschaft ist die Erfahrung *personaler* Liebe von ausschlaggebender Bedeutung. In vielen Märchen kommt diese Einsicht darin zum Ausdruck, dass der Märchenprinz oder die Märchenprinzessin erst dann die Erlösung bringt, wenn der zukünftige Partner durch alle Verkleidungen hindurch *erkannt* wird.

Besonderheiten der PSI-Theorie

Die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der PSI-Theorie und anderen Theorien können hier nicht ausführlich dargestellt werden. Einige Gemeinsamkeiten z. B. mit der Typologie C.G. Jungs⁷ oder mit dem Ansatz Ken Wilbers⁸ zur Integration psychologischer und spiritueller Weltbilder sind besonders frappant, weil ich mich mit diesen Ansätzen erst *nach* der Niederschrift der Grundannahmen der PSI-Theorie beschäftigt habe (weil sie von der experimentellen Psychologie weitgehend ignoriert werden). Die Unterscheidung der vier Er-

kenntnisssysteme ist gut vereinbar mit den vier psychischen Hauptfunktionen Jungs (d. h. Intuieren, Empfinden, Denken und Fühlen) und mit analogen psychischen Systemen und Funktionen bei Wilber, die aus Jungs und Piagets Theorien abgeleitet sind (konkrete Operationen, Wahrnehmung, formale Operationen, „Schau-Logik“). Noch wichtiger ist die Parallelität zwischen den Erkenntnisssystemen der PSI-Theorie und den von Wilber unterschiedenen Erkenntnisformen, die er über die Geschichte der Philosophie zurückverfolgt. So lassen sich von Bonaventuras „drei Augen der Seele“ das „Auge des Fleisches“ unschwer der Objekterkennung in der raumzeitlichen Welt zuordnen, das „Auge der Vernunft“ dem analytischen Denken und das „Auge der Kontemplation“, das uns zur Erkenntnis ich-transzendierender Wirklichkeit befähigt, dem Extensionsgedächtnis mit seiner integrierten Wahrnehmung des Selbst in seinem kulturellen und sozialen Kontext.

Besonders hervorzuheben ist die Übereinstimmung mit Wilber bei der Einschätzung der Gefahren, die aus „Kategorienfehlern“ erwachsen. Wenn eines der Erkenntnisssysteme einseitig eingesetzt wird, um die Aufgaben eines der anderen Systeme zu übernehmen, können enorme Verwirrungen bis hin zu gefährlichen Verirrungen entstehen. Ein psychologisches Beispiel ist die Form der negativistischen Persönlichkeitsstörung¹ und der existenziellen Variante der Depression⁹, die darauf beruht, dass man versucht, komplexe Sinnzusammenhänge, die eigentlich nur mit dem Extensionsgedächtnis erschlossen werden können (vgl. Bonaventuras „Auge der Kontemplation“, Jungs rationales Fühlen und Wilbers „Schau-Logik“), mit dem analytischen Denken oder der Objekterkennung zu erschließen. Dieser Versuch ist nicht nur wegen der geringen Vernetzungsfähigkeit der Objekterkennung und des Denken zum Scheitern verurteilt, sondern auch deshalb, weil die für die Objekterkennung und das Denken maßgeblichen Systeme der linken Hemisphäre gar nicht die notwendige Ankopplung an Emotionen und Körperwahrnehmungen haben wie die rechtshemisphärischen Netzwerke, die das ganzheitlichen Fühlen des Extensionsgedächtnisses und des integrierten Selbst unterstützen. Aus ähnlichen Gründen stößt auch der Versuch, komplexe Aspekte des individuellen oder gar des intersubjektiven Erlebens kultureller Gemeinschaften aus der objektiven Perspektive der Wissenschaft zu erkennen, sehr bald an seine Grenzen.

Diese Beispiele für Konvergenzen zwischen der PSI-Theorie und den Ansätzen Jungs und Wilbers (und vielen anderen) mögen zur Illustration ausreichen. Die PSI-Theorie ist natürlich eine psychologische Theorie, d. h. sie arbeitet die Details der Funktionsweisen verschiedener Erkenntnisssysteme *innerhalb* der Person heraus. Trotz dieses individuellen Fokus ist die Theorie vereinbar mit Theorien, die den kulturellen oder den sozialen Kontext des Individuums untersuchen. Das Extensionsgedächtnis mit seinem integrierten Selbst hat die Funktionsmerkmale, die an der Schnittstelle zwischen dem Selbst und den Anderen notwendig sind. Zur detaillierten Beschreibung der Art und Weise wie die Erkenntnisssysteme innerhalb des Individuums funktionieren integriert die PSI-Theorie viele Befunde aus verschiedenen experimentellen Disziplinen der Psychologie und der Neurobiologie.¹ Die neue Theorie greift die alte Unterscheidung zwischen analytisch-expliziten und ganzheitlich-intuitiven Formen der Erkenntnis auf, die von antiken Philosophen bis hin zu modernen philosophischen und psychologischen Theorien berücksichtigt wird. Sie wird in Kants Unterscheidung grundverschiedener Erkenntnisfunktionen des menschlichen Geistes und in darauf aufbauenden psychologischen und philosophischen Theorien ausgearbeitet (z. B. Jungs Typologie). Die PSI-Theorie erweitert solche Ansätze in mehrfacher Hinsicht:

1. Innerhalb der ganzheitlichen und innerhalb der analytischen Verarbeitungsform wird jeweils ein elementares und ein komplexes („hochinferentes“) System unterschieden. Dadurch lassen sich einige Kontroversen und Missverständnisse überwinden, die darauf beruhen, dass man Denken und Analysieren oft mit (höherer) Intelligenz gleichgesetzt hat (wie es seit Descartes zunehmend passiert ist) und dass Intuition einseitig mit dumpfem Aberglauben oder anderen Formen von intel-

lektueller Beschränkung identifiziert wurde: Die analytische Verarbeitungsform kann auch zu einem relativ wenig „intelligenten“ Fokussieren auf Einzelheiten degenerieren (OES), die komplexe Zusammenhänge auf Einfacherklärungen reduziert (z. B. wenn der Arzt verschiedene zusammenwirkende Ursachen einer Krankheit übersieht, wenn er eine mögliche Ursache gefunden hat); die intuitive Verarbeitungsform ist nicht immer mit der irrational oder gar esoterischen Variante identisch, die seit der Aufklärung gern in ihr gesehen wird, da es auch eine intelligente Form der Intuition gibt, die alle für eine Situation relevanten eigenen und fremden Lebenserfahrungen integriert und simultan, wenn auch unbewusst zur Verfügung stellt. Wilber kommt zu einer ähnlichen Schlussfolgerung, die er als *Elevationismus* bei Ansätzen kritisiert, die unkritisch jede Form der Intuition mit der höchsten und intelligentesten Form der Intuition gleichsetzen (wie z. B. in der *New Age* Bewegung oder in manchen Formen der *systemischen Psychotherapie*).

2. Die sich aus dieser Differenzierung ergebenden vier Formen der Informationsverarbeitung (d. h. vier Arten der „Erkenntnis“) werden auf der Grundlage neuer Forschungsergebnisse gegenüber früheren Ansätzen (innerhalb und außerhalb der Psychologie) in den Details ihres Funktionierens in einer noch vor wenigen Jahren nicht machbaren Differenzierungsstärke beschrieben, so dass wir für jedes der verschiedenen Erkenntnisssysteme „Funktionsprofile“ angeben können, die uns das Verständnis ihrer Wirkungsweise und damit auch die Breite der Anwendungsmöglichkeiten erheblich erweitern.¹ Dadurch dass wir heute immer mehr Details des Funktionierens der verschiedenen Erkenntnisssysteme viel genauer beschreiben können als es zu Zeiten Jungs möglich war oder aus der auf Höchstintegration optimierten Perspektive Wilbers beabsichtigt ist, rücken die letztendlich unvereinbaren Erkenntnisformen von objektzentrierter Wissenschaft und subjektzentriertem Verstehen doch erheblich näher zusammen als es je zuvor denkbar war.
3. Im Unterschied zu vielen anderen Ansätzen analysiert die PSI-Theorie, welche psychischen Leistungen, den *Austausch* (d. h. die Kommunikation) zwischen mindestens zwei der insgesamt vier Verarbeitungssysteme erfordern: Wenn wir im Alltag z. B. mit den Erwartungen und Zielen anderer konfrontiert werden und entscheiden müssen, ob wir eine fremde Erwartungen (z. B. von Vorgesetzten, Eltern Partnern) ablehnen, annehmen oder umgestalten, dann ist die Kommunikation zwischen dem analytischen Denken (IG), das die Ziele zur Kenntnis nimmt und aufrecht erhält, und dem intuitiven Fühlen (EG) erforderlich, das die Vereinbarkeit der Ziele mit einer Vielfalt eigener und fremder Bedürfnisse und Werte prüft. Die Analyse der Interaktion zwischen verschiedenen Erkenntnisssystemen macht deutlich, dass wir gerade die für die persönliche Entwicklung bis hin zu religiösen Fragen wichtigsten psychischen Prozesse solange nicht verstehen, wie wir ihre Erforschung einer arbeitsteiligen Wissenschaft anvertrauen, die im Zeitalter der Spezialisierung verschiedene Funktionen und Systeme auf unterschiedliche Disziplinen und Forschergruppen verteilt, so dass Denken nur in der Denkpsychologie und Emotionen nur in der Emotionspsychologie untersucht wird: Dann können Interaktionen zwischen verschiedenen Systemen gar nicht zu einem Forschungsthema werden und wir bekommen auf viele komplexe Fragen keine Antworten.
4. Es wurde eine neue Rolle der Gefühle und Stimmungen ausgearbeitet, die darin besteht, dass verschiedene Affekte unterschiedliche Systeme aktivieren (jede Verarbeitungsform hat „ihren“ Affekt bzw. „ihre“ Stimmung). Dadurch erlangen Gefühle eine noch wichtigere Bedeutung für die persönliche Entwicklung (bis hin zur

Entwicklung religiöser Kompetenzen) als ihnen wegen ihrer bekannten Wirkungen zugeschrieben werden (z. B. im Sinne von „emotionaler Intelligenz“ als Basis für das psychische und körperliche Wohlergehen oder im Sinne von unbewältigtem Leid (Traumata) als Ursache für psychische und körperliche Erkrankungen): Wenn Gefühle den Einsatz von und die Kommunikation (Interaktion) zwischen den verschiedenen Erkenntnisfunktionen (d. h. die Aktivierung und Interaktion der vier kognitiven Systeme) vermitteln, dann müssen Fixierungen auf einzelne Gefühle oder Stimmungen, wie sie bei einseitigen emotionalen Erfahrungen in der Kindheit entstehen können, auch zu Einseitigkeiten der individuellen Erkenntnismöglichkeiten führen (epistemischer Chauvinismus und epistemische Apartheid).

5. Schließlich versucht die PSI-Theorie eine Beschränkung aller „erkenntnistheoretischen“ Ansätze zu überwinden, die naturgemäß in der Fokussierung auf das Wahrnehmen und Erleben liegt. Die PSI-Theorie verbindet eine multiple Erkenntnistheorie mit einer Handlungstheorie: Die vier Erkenntnisssysteme sind direkt oder indirekt mit handlungsvorbereitenden und handlungsausführenden Funktionen vernetzt. Das analytische Denken kann zur Handlungsvorbereitung eingesetzt werden und ist mit dem Intentionsgedächtnis verknüpft, elementares Intuieren ist nicht (wie bei Jung) auf die Erlebnisseite zentriert, sondern wird durch eine implizite Form der Wahrnehmung beschrieben, die nur in der Ausführung entsprechenden Verhaltens verfügbar ist und die Objekterkennung ist zwar zunächst unabhängig von der Handlungssteuerung (und ermöglicht dadurch „theoretisches“ Betrachten), liefert aber durchaus auch Informationen für die Handlungssteuerung. Schließlich ist das Extensionsgedächtnis mitsamt dem integrierten Selbst nicht auf das Erleben umfassender Bedürfnis-, Wert- und Sinnbezüge beschränkt, sondern integriert solche Bezüge mit einem Netzwerk kontextangepasster allgemeiner Ziele und Handlungsmöglichkeiten. Dadurch wird die Fähigkeit des Extensionsgedächtnisses und damit des Gesamtsystems gestärkt, immer intelligenteres Erfahrungswissen aufzubauen, um mit den für das Überleben des Individuums wie auch seiner kulturellen und sozialen Bezugsgruppen relevanten Systeme in der belebten wie in der unbelebten Umwelt erfolgreich umgehen zu können.

Einfache und systemische Intuition: Illustration der parallelen Verarbeitung

Die PSI-Theorie enthält mit dem Extensionsgedächtnis und seinen selbstrepräsentierenden Anteilen ein System, das geradezu auf systemische Intelligenz spezialisiert ist. Allerdings kann dieses System dieses enorme Potenzial nur entfalten, wenn es mit den anderen Systemen in einer ausgewogenen und den jeweils vorgefundenen Umweltbedingungen angepassten Weise kommuniziert. Da der Dialog zwischen Verstand und Gefühl, zwischen bewusstem Willen („Intentionsgedächtnis“) und unbewusstem Wollen („Extensionsgedächtnis“) von dem Wechsel zwischen unterschiedlichen Gefühlen abhängig ist, behindert jede einseitige Festlegung auf eine Stimmung oder einen Affekt die Entwicklung systemischer Intelligenz. Damit wird der klassische Hedonismus genauso wie ein analytisch noch so gut begründbarer Pessimismus als eine für die Selbstentwicklung suboptimale Systemkonfiguration erkannt: Die für unsere Zeit charakteristische Festlegung auf chronische Heiterkeit oder Vergnügungskultur führt demnach ebenso zur Verdummung integrativer und persönlicher Kompetenzen wie die einseitige Festlegung auf „kritisches Bewusstsein“, wie sie für die 68-Generation charakteristisch war. Der Philosoph Wilhelm Schmid drückt in seiner *Philosophie der Lebenskunst* diese Erkenntnis in der Empfehlung aus, eine Art von „heiterer Skepsis“ zu entwickeln.¹⁰ Wie schafft man es aber, den hier angedeuteten emotionalen Wechsel zwischen Heiterkeit und Skepsis, zwischen Betroffenheit und Gelassenheit, zwischen Entmutigung und Tatkraft immer

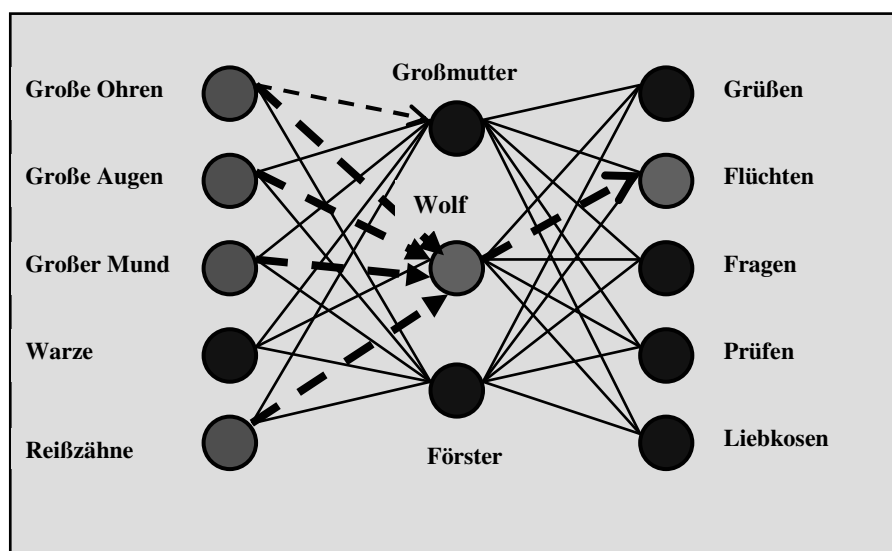
wieder „herzustellen“? Die PSI-Theorie untersucht mit dem *Systemkonditionierungsmodell* den Mechanismus, der einer alten Lebensweisheit zugrunde liegt: Persönliche Begegnung, liebe- und verständnisvolles Eingehen auf einen Menschen als Ganzes ist die Schlüsselerfahrung, durch die das Selbst die Fähigkeit erlangt, den Wechsel zwischen gegensätzlichen Emotionen „selbständig“ herbeizuführen: Wenn man diesen Wechsel in Form von Ermutigung oder Trost in einer verständnis- und liebevollen *persönlichen* Beziehung erlebt, dann wird das auf die Integration der Gesamtheit persönlich relevanter Erfahrungen spezialisierte System mit solchen Affektwechseln (z. B. von Entmutigung zur Ermutigung) verknüpft und kann sie irgendwann von „sich“ aus lösen.

Für sich allein dürfte das Selbstsystem mitsamt den „unpersönlichen“ Anteilen des Extensionsgedächtnisses komplexen Problemen gegenüber recht hilflos sein. Dörners Versuchspersonen, die als „Bürgermeister“ die Geschicke der auf dem Computer simulierten Kleinstadt („Lohhausen“) erfolgreich lenkten, d. h. die in der simulierten Stadt nach einigen Jahren deutliche Zuwächse an wirtschaftlichem Wachstum und allgemeiner Bürgerzufriedenheit erreicht hatten, verzichteten nicht völlig auf analytische Erkenntnisse, wie es bei einseitiger Spezialisierung auf das für systemische Intelligenz prädestinierte ganzheitliche Fühlen des Extensionsgedächtnisses zu erwarten wäre: Gute Bürgermeister stellten genauso viele analytische Hypothesen auf wie schlechte Bürgermeister: Wie wirkt sich eine Steuererhöhung auf den Wegzug von Bürgern oder die Anzahl der Arbeitsplätze aus? Wie wirkt sich eine Subventionierung der Uhrenfabrik auf die Produktivität aus? Gute Bürgermeister prüften ihre Hypothesen aber häufiger und stellten mehr *Warum*-Fragen als schlechte Bürgermeister. Sie waren an der kausalen Einbettung von Ereignissen interessiert, d. h. sie nahmen einzelne Zusammenhänge oder Ereignisse nicht isoliert zur Kenntnis, sondern versuchten sie zu verbinden.¹¹

Natürlich kann man auch bei noch so genauer Beobachtung von Versuchspersonen nicht ohne Weiteres feststellen, wie das „Verbinden“ von Einzelerfahrungen funktioniert, besonders dann nicht, wenn es überwiegend oder auch nur teilweise durch unbewusste Prozesse vermittelt wird. Das Verbinden einzelner Erkenntnisse durch die unbewusste Informationsverarbeitung, dessen höchste Integrationsstufe in der PSI-Theorie durch das Extensionsgedächtnis vermittelt wird, wird heute durch so genannte neuronale Netzwerkmodelle auf eine ganz andere Weise beschrieben, als es die traditionellen, dem bewussten Denken abgeschauten Sequenzen logischer Denkschritte („Algorithmen“) nahe legen. Das besondere an den neuronalen Netzwerkmodellen ist die parallele, d. h. gleichzeitige Verarbeitung vieler Informationen. Das bedeutet, dass ein riesiges Netzwerk (wie z. B. die rechte Hemisphäre des menschlichen Großhirns) tausende von Informationen genauso schnell verarbeitet, wie wenn es nur mit einigen wenigen Informationen gefüttert wird. Schon der Umfang der parallelen Informationsverarbeitung macht deutlich, dass es sich um eine weitgehend *unbewusste* Form der Intelligenz handeln muss: Die begrenzte „Kapazität“ des Bewusstseins würde nicht ausreichen, um tausende und abertausende von Informationen gleichzeitig zu berücksichtigen. Es lohnt sich für das Verständnis dessen, was die Intelligenz des „ganzheitlichen Fühlens“ von der analytischen Intelligenz unterscheidet, sich einige Funktionsmerkmale der parallelen Verarbeitung vor Augen zu führen.

Die Abbildung veranschaulicht mehrere Prozessmerkmale der parallelen Verarbeitung. Im Ergebnis zeigt sie, dass Rotkäppchen vom Wolf nicht gefressen worden wäre, wenn es die parallele Verarbeitung des ganzheitlichen Fühlens (d. h. der SELBST-Wahrnehmung) „eingeschaltet“ hätte: Wie die gestrichelten Pfeile zeigen, sprechen vier aktivierten Einzelwahrnehmungen dafür, dass es sich um den Wolf handelt (die großen Ohren, die großen Augen, der große „Mund“ und die Reißzähne). Die Ausbreitung von Signalen in einem neuronalen Netzwerk funktioniert so, dass sich die Erregungsbeträge von allen aktivierten Wahrnehmungsknoten (hier: von den helleren Kreisen auf der linken Seite der Abbildung) in dem jeweiligen Zwischenknoten addieren (d.h. in dem Knoten, der den Wolf darstellt).¹² Die Warze, die Großmutter auf der Stirn hat, ist hier nicht aktiviert (weil der Wolf diese Warze nicht hat), so

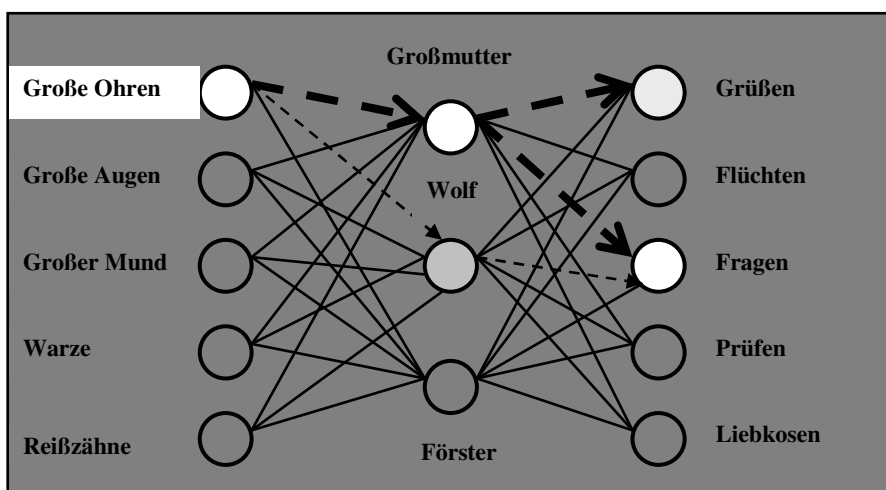
dass er auch den Großmutterknoten nicht aktivieren kann. Selbst wenn die Großmutter auch relativ große Ohren hätte, würde dieser einzelne Erregungsbetrag nicht ausreichen, um den Großmutterknoten so stark zu aktivieren wie hier der Wolfsknoten aktiviert ist. Dadurch dass der Wolfsknoten am stärksten aktiviert ist, setzt sich die Erregungsausbreitung in Richtung auf die Reaktion fort, die mit dem Wolfsknoten assoziiert ist: Rotkäppchen würde also in diesem Fall, ohne sich mit Fragen, Prüfen, Grüßen oder Liebkosen in Gefahr zu bringen, die *Flucht ergreifen*.



Die Abbildung ist grau eingefärbt, um anzudeuten, dass sich die parallele Verarbeitung weitgehend unbewusst abspielt. Das ist wohl auch der wesentliche Grund, warum Menschen der westlichen Welt spätestens seit der Aufklärung immer mehr gelernt haben, auf die parallele Verarbeitung des ganzheitlichen Fühlens zu verzichten und statt dessen die Helligkeit des bewussten Denkens vorzuziehen (das berühmte *lumen naturale*). Dabei wird aber allzu leicht übersehen, dass der helle Lichtkegel des analytischen Denkens immer nur einen begrenzten Bereich des riesigen Netzwerkes beleuchtet, das durch das ganzheitliche Fühlen und die Selbstwahrnehmung zugänglich ist. Die nächste Abbildung illustriert diesen Fall. Hier ist das, was im Licht der bewussten Aufmerksamkeit steht (in diesem Fall die großen Ohren), zwar heller und klarer vor Augen, aber dafür bleibt alles andere in einem tieferen Dunkel. Das Bewusstsein „sieht“ jedoch all das *nicht*, was im Dunkel liegt (ähnlich wie der Hase im Scheinwerferkegel eines Autos kein Ziel sieht, das er ansteuern könnte, um der Gefahr zu entkommen).

Die „Selbstüberschätzung“ (*Narzissmus*) des bewussten Ich lässt sich demnach zusammen mit seiner tatsächlichen Beschränktheit aus einer Funktionscharakteristik der sequenziellen Informationsverarbeitung ableiten: Wenn der „Scheinwerferkegel“ des analytischen Bewusstseins jeweils nur ein Objekt (oder wenige Objekte) erhellen kann, dann kann man natürlich bei weitem nicht so viele Informationen *gleichzeitig* berücksichtigen, wie es bei paralleler Verarbeitung möglich ist. Großmutter könnte evtl. ja durchaus große Ohren bekommen haben, seitdem Rotkäppchen sie das letzte Mal gesehen hat, vielleicht auch große Augen oder einen großen Mund. Aber bei gleichzeitiger Berücksichtigung all diese Merkmale, d. h. bei Einschalten der parallelen Verarbeitung der ganzheitlichen Verarbeitung, würde der Wolfsknoten stärker aktiviert sein als der Großmutterknoten. Parallele Verarbeitung eignet sich demnach besser zur „Unterscheidung der Geister“ (besonders wenn sie einen regen Austausch mit der analytischen Verarbeitung pflegt), während die sequenziell-analytische Verarbeitung des bewussten Denkens leicht getäuscht werden kann, nämlich immer dann, wenn eine Unterscheidung (z. B. zwischen Großmutter und Wolf oder zwischen guten und bösen inneren

Stimmen) die gleichzeitige Berücksichtigung vieler Informationen erfordert (Kant hat in seiner Kritik der reinen Vernunft die Täuschbarkeit des analytischen Verstandes nachgewiesen, diese aber lediglich auf die Abtrennung des analytischen Verstandes von seiner „empirischen“ Informationsbasis (d. h. dem Empfinden bzw. der Objekterkennung) zurückgeführt; dagegen wird in dem hier beschriebenen Beispiel gezeigt, dass der Verstand besonders dann täuschbar ist, wenn er von dem abgetrennt wird, was Kant die „praktische Vernunft“ nannte, deren Intelligenzleistung er gerade für das (moralische) Handeln als sehr hoch einschätzte, die er aber als „dunkel“ und unergründbar ansah – ganz wie es die graue Einfärbung der ersten Abbildung andeutet).



Zusammenfassung: Funktionsunterschiede zwischen Ich und Selbst

Eine Zusammenfassung der in diesem Kapitel dargestellten Persönlichkeitstheorie ist in der Abbildung auf Seite 3 erläutert worden. Es ist wichtig, die zentralen Unterschiede in den Funktionsmerkmalen der beiden hochinferenten Erkenntnis- und Handlungssysteme zusammenzusehen. In der folgenden Tabelle sind die wichtigsten Funktionsunterschiede zwischen den beiden hochinferenten („intelligenten“) Systemen gegenübergestellt. Eine ausführlichere Darstellung dieser Funktionen und der experimentellen Forschungsergebnisse, aus denen sie erschlossen sind, findet sich an anderer Stelle.¹

<i>Funktionsmerkmale</i>	Extensionsgedächtnis und das fühlende Selbst	Intentionsgedächtnis und das denkende Ich
1) Gesamtbilanz	Ja-Sagen (lebensbejahende Basis)	Ängstliche Sorge: Besitzstreben
2) Gefühlsanbindung	Emotions- und Körpereinbindung: Wahrhaftigkeit	Affektausgrenzung durch Intellektualisieren u.ä.
3) Kognitive Verarbeitung	Sowohl-als-auch-Charakteristik: Pa- rallele Verarbeitung	Entweder-Oder- Charakteristik: Teilung
4) Bewusstsein	Unaufdringlich: Unbewusstes Selbst	Arrogant: Ich-Bewusstsein
5) Aufmerksamkeitstyp	Sammlung: Vigilanz: „Auch-Charakteristik“	Scheinwerfer-Kegel: „Nur- Fokus“
6) Sozialer Kontext	Charité: Selbst-Fremd-Integration	Isolierung: Ablehnung des Fremden
7) Erkenntnisbasis	Raumzeit: Integration der Zeiten	Sequenzielles Denken (Schlussfolgern)

In den humanistischen Persönlichkeitstheorien (Rogers, Maslow) wird ebenso wie in einigen Fortentwicklungen der Psychoanalyse (z. B. Erikson, Kohut) als Voraussetzung für eine gesunde Selbstentwicklung die bedingungslose Wertschätzung der eigenen Existenz genannt, die aus einem Urvertrauen in die liebevolle Akzeptanz durch andere resultiert. Funktionsanalytisch lässt sich diese Annahme als Grundlage einer positiven emotionalen Gesamtbilanz des Selbstsystems interpretieren (Funktionsmerkmal 1): Erst durch die feste und von keinen Bedingungen (Leistung, Wohlverhalten o.ä.) abhängige Verknüpfung der Selbstwahrnehmung mit einer positiven Basisemotionalität kann das Selbstsystem sein enormes Potenzial entwickeln: *Alle*, also auch schmerzhaft, beschämend und Angst machende Emotionen zuzulassen (Funktionsmerkmal 2: Emotionale Wahrhaftigkeitscharakteristik des Selbst) und durch Integration mit vielen positiven Erfahrungen nachhaltig zu bewältigen. Diese Integration ermöglicht eine Relativierung schmerzhafter Erfahrungen: Erlittenes schmerzt weniger und wird weniger stark verallgemeinert, wenn man *gleichzeitig* auch alle relevanten *positiven* Erfahrungen „auf dem Schirm“ hat. Das unerschütterliche Urvertrauen (Funktionsmerkmal 1) ermöglicht die Selbstkonfrontation mit schmerzlichen und unbequemen Wahrheiten und die Bewältigung von solchen schmerzhaften Erfahrungen, die gemäß der 2. Modulationsannahme der PSI-Theorie die Grundlage für die Selbstentwicklung ist. Die enge Vernetzung des Extensionsgedächtnisses mit Emotionen unterstützt eine humanistische Form von Wahrhaftigkeit: Durch die direkte Einbindung von Emotionen und Körperwahrnehmungen in die ausgedehnten Erfahrungsstrukturen des Selbst ist gesichert, dass diese Erkenntnisform nicht abgekoppelt ist von eigenen und fremden Bedürfnissen und Werten. Emotionen entstehen ja dann, wenn Bedürfnisse befriedigt oder frustriert werden. Diese humanistische Orientierung setzt aber die erwähnte positive Gesamtbilanz des Selbstsystems voraus: Fehlt das Urvertrauen oder ist aus irgendeinem Grund die Selbstwahrnehmung blockiert, dann fällt die Konfrontation mit allen, also auch den schmerzlichen persönlichen Wahrheiten schwer und aus dem lebensbejahenden für sich und andere „Sorgen“ wird die ängstliche („phobische“) Variante der Sorge, die immer wieder um einzelne Befürchtungen und unerreichte Ziele kreist und die Gesamtheit aller Möglichkeiten und Chancen aus dem Blickfeld verliert.

Die starke Verflechtung mit Emotionen und Körperwahrnehmungen scheint auch die *kognitive* Funktion des Extensionsgedächtnisses zu unterstützen (Funktionsmerkmal 3: Parallele Verarbeitung): Der nordamerikanische Neurobiologe Antonio Damasio hat in der westlichen Psychologie die Einsicht populär gemacht, dass Körpersignale und Emotionen ermöglichen, sich in den unendlichen Weiten des Extensionsgedächtnisses überhaupt zurechtzufinden. Patienten, bei denen die für die Selbstwahrnehmung relevanten Regionen des Gehirns (z. B. die rechtsfrontale Hirnrinde) nicht mehr mit Körpersignalen versorgt werden, haben oft Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen erfordern den Zugang zum Selbstsystem, weil sie am besten funktionieren, wenn man viele Handlungsmöglichkeiten und Handlungsfolgen berücksichtigen kann und jede Option mit möglichst vielen eigenen und fremden Bedürfnissen und Werten vergleichen kann. Hier wird deutlich, dass das Treffen komplexer Entscheidungen sowohl auf die parallele Verarbeitung vieler Informationen als auch auf die Berücksichtigung von Emotionen und Bedürfnissen angewiesen ist. Die parallele Verarbeitungsform neuronaler Netzwerke ermöglicht es *gleichzeitig* eine praktisch unbegrenzte Anzahl von Informationen zu berücksichtigen (*multiple constraint satisfaction*), ohne dass man sich alle berücksichtigten Randbedingungen bewusst machen muss: Während das Schritt-für-Schritt Vorgehen des analytischen Denkens nur eine begrenzte Zahl von Informationen integrieren kann, braucht die parallele Verarbeitung sich nicht auf einzelne Gesichtspunkte zu reduzieren („Entweder-Oder“). Parallele Verarbeitung funktioniert nach dem *ganzheitlichen* Sowohl-als-auch-Prinzip: Alle Gesichtspunkte können berücksichtigt werden, alle „Stimmen“ werden gehört. Hier liegt die „technische“ Grundlage für das enorme Integrations- und Konfliktlösungspotenzial der Selbstwahrnehmung.

Einem Missverständnis des 3. Funktionsunterschieds muss an dieser Stelle vorgebeugt werden. Die Sowohl-als-auch-Charakteristik des Extensionsgedächtnisses, das für das ganzheitliche Fühlen und die integrierte Selbstwahrnehmung die Verarbeitungsgrundlage bildet, darf keineswegs im Sinne einer Entscheidungsunfähigkeit interpretiert werden, so als ob sie immer nur zu dem Ergebnis führen könne, dass auch noch so gegensätzliche Standpunkte gleichzeitig akzeptiert werden müssen. Die Sowohl-als-auch-Charakteristik beschreibt den *Prozess* der Informationsverarbeitung, nicht sein Ergebnis: Ob die parallele Berücksichtigung vieler, auch gegensätzlicher Standpunkte, Gefühle und Informationen zu einer Konfliktlösung und einer Auflösung der Gegensätze führt, hängt davon ab, ob die widersprüchlichen Informationen überhaupt eine solche Integration erlauben. Tun sie das nicht, führt gerade die parallele Verarbeitung vom Sowohl-als-auch-Typ zu einer klaren Entscheidung für das Akzeptable und gegen das Unakzeptable. Das Sowohl-als-Auch-Prinzip bei der Aufnahme und Verarbeitung aller zu berücksichtigenden Informationen führt zu einer klaren Entweder-Oder-Entscheidung. Die Entscheidung ist in diesem Fall sogar besonders klar und fest, weil sie auf der Berücksichtigung sehr vieler Informationen beruht. Nachentscheidungskonflikte oder Unentschlossenheit sind bei dieser Art der ganzheitlichen Verarbeitung weniger wahrscheinlich als bei der analytischen Verarbeitung, die bei weitem nicht so viele Informationen gleichzeitig berücksichtigen kann. Bei einseitig analytisch herbeigeführten Entscheidungen kann eine *Entscheidungsbildung*, die nach der Entweder-Oder-Logik funktioniert, zu einem chronisch unentschiedenen Hin- und Herschwanken zwischen den Alternativen führen (d. h. zu keiner klaren, dauerhaften Entscheidung), weil die begrenzte Verarbeitungskapazität des analytischen Denkens dazu führt, dass man auch nach der „Entscheidung“ immer wieder irgendwelche Gesichtspunkte entdeckt, die man nicht berücksichtigt hat und die deshalb ein Umkippen der Entscheidung bewirken.

Trotz seiner immensen Erkenntnisleistung wirkt das Selbstsystem ganz „unaufdringlich“, es drängt sich nicht in den Vordergrund des Bewusstseins (Funktionsmerkmal 4: Unbewusste Verarbeitung). Das Bewusstsein stößt ja rasch an seine Grenzen, wenn es darum geht, mehrere Dinge gleichzeitig zu beachten. Gerade diese Beschränkung des Bewusstseins ist auch der Grund für seine „Selbstüberschätzung“: Es ist so beschränkt, dass es nicht einmal seine eigene Beschränktheit erkennen kann. Überall wo Menschen sich einseitig über das bewusste Ich definieren und ihre unbewusste Intelligenz (d. h. das Selbst) ignorieren, müssen wir demnach mit einer unangemessenen Überheblichkeit rechnen: Auf der phänomenalen Ebene, d. h. im *bewussten* (sprachzentrierten) Selbsterleben dominiert definitionsgemäß das Ich über das Selbst. Der paradoxe Kontrast zwischen der enormen intellektuellen Stärke und der gleichzeitigen phänomenalen „Schwäche“ der Selbstwahrnehmung kann als eine wesentliche Ursache dafür angesehen werden, dass in den auf das sprachbegabte Bewusstsein zentrierten westlichen Kulturen die unbewusste *persönliche Intelligenz* notorisch unterschätzt wird. Diese kulturabhängige Einseitigkeit kommt auch in dem verengten Aufmerksamkeitsbegriff zum Ausdruck: *Aufmerksamkeit* bedeutet im bewussten Ich-Erleben die Verengung des Blickwinkels auf das jeweils wesentliche Detail, das aktuelle Ziel, den gerade verfolgten Zweck, während die Selbstwahrnehmung eine ganz andere Aufmerksamkeitsform verlangt, die aus dem Hintergrund des Bewusstseins kontinuierlich die Umgebung mit einer enormen Aufmerksamkeitbreite abtastet und sich nur dann bemerkbar macht, wenn etwas bemerkt wird, was für *irgendeines* der vielen Anliegen, Bedürfnisse, Werte oder Ziele der Person von Bedeutung ist (Funktionsmerkmal 5: Vigilanz). Diese vielen Selbstaspekte sind ja auf der Ebene des Extensionsgedächtnisses wegen dessen paralleler Verarbeitungscharakteristik alle gleichzeitig präsent.

Obwohl die PSI-Theorie eine *Persönlichkeitstheorie* ist, d. h. die Details der die individuelle Persönlichkeit bildenden Prozesse ausarbeitet, betrachtet sie die Person nicht in einem sozialen Vakuum: Jedes der vier Erkenntnis- und Handlungssysteme hat eine Schnittstelle zum sozialen und kulturellen Kontext der Person. Für den Ausgleich zwischen den eigenen

Bedürfnissen und Werten und denen anderer Personen bzw. den ethischen und sozialen Normen ist das integrierte Selbst besonders wichtig. Dieses System ist mit seiner kognitiven Verarbeitungscharakteristik optimal auf den Ausgleich zwischen eigenen und fremden Interessen ausgestaltet: Die Interessen der anderen werden nicht nach dem Entweder-Oder-Prinzip wahrgenommen (wie es für das denkende Ich eher typisch ist), sondern nach dem Sowohl-als-auch-Prinzip. Die parallele Verarbeitung vieler – auch widersprüchlicher – Interessen begünstigt das Auffinden von Lösungen, die allen beteiligten Personen gerecht werden. Die gleichzeitige Einbindung von Gefühlen (eigener und empathisch erlebter fremder Gefühle) gewährleistet die Berücksichtigung von Bedürfnissen und Werten, deren Zustand ja durch Gefühle angezeigt wird (positive Gefühle deuten auf eine günstige, negative auf eine ungünstige Befriedigungsbilanz hin). Nimmt man das positive Grundvertrauen (existenzielles Ja-Sagen) hinzu, so lässt sich der soziale Bezug des Selbstsystems am Besten mit dem Begriff *Charité* beschreiben, also einer Form der Liebe, die zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer keinen Konflikt vom Entweder-oder-Typus konstruiert (wie das analytische Ich, das sich von dem sozialen Kontext eher abgrenzt). Das für die kulturelle Entwicklung der westlichen Welt grundlegende christliche Prinzip „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“ lässt sich an dieser Stelle sogar auf eine komputationale Grundcharakteristik des relevanten Erkenntnisystems zurückführen: Selbstliebe und Fremdliebe sind weder Gegensätze, noch ist die eine Form der Liebe Voraussetzung für die andere. Parallele Verarbeitung ermöglicht eine kooperative Grundhaltung, die immer wieder gemeinsame Lösungen findet, die oft sogar besser sind, als isolierte Einzellösungen.

Das siebte Funktionsmerkmal, in dem sich Ich und Selbst unterscheiden, betrifft schließlich die Erkenntnisbasis dieser beiden Systeme bezüglich der Kategorien von Raum und Zeit. Das hohe integrative Potenzial der parallelen Intelligenz des Selbst ermöglicht es, Vergangenheit und Zukunft mit der Gegenwart zu verbinden, ohne dass das Bewusstsein zwischen diesen Zeitformen unterscheiden muss. Die Entweder-oder-Charakteristik des Ich zerteilt dagegen die Zeitwahrnehmung: Das bewusste Ich ist *entweder* in der Vergangenheit (z. B. bei einzelnen Ereignissen) *oder* in der Zukunft (z. B. bei angestrebten Zielen). Die Zergliederungstendenz des Bewusstseins wirkt auch innerhalb der Vergangenheit und innerhalb der Zukunft: Beide Zeitformen werden in einzelne Schritte oder Ereignisse zerteilt. Dadurch kommt das Hauptmerkmal des bewussten Zeiterlebens zustande: Zeit als eine Abfolge diskreter Ereignisse, Handlungen oder anderer aufeinanderfolgender Einheiten. Die experimentelle Erforschung des Zeiterlebens hat gezeigt, dass wir dasselbe „objektive“ Zeitintervall subjektiv als umso länger erleben, je mehr diskrete Ereignisse uns bewusst geworden sind (z. B. Handlungsschritte, beobachtete Ereignisse, Gedanken etc.). Wie erwähnt hatte Martin Heidegger in seinem Hauptwerk *Sein und Zeit* solche Unterschiede im Zeiterleben behandelt: Auf der Ebene des *Daseins*, das mit dem psychologischen Begriff des Selbst verknüpft werden kann, fallen die für unser Zeitbewusstsein charakteristischen Unterscheidungen zwischen Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft in sich zusammen. Auch wenn auf der Ebene der integrierten Selbstwahrnehmung die Gegenwart mit Vergangenheit und Zukunft verknüpft werden kann, ist diese Form der Erkenntnis nicht zeitlos. Vielleicht kann man am Besten den in der Tabelle enthaltenen Begriff *Raumzeit* verwenden, um auszudrücken, dass hier das Zeiterleben auf die Koordinaten des Raumes projiziert wird: Die Darstellung räumlicher Gegebenheiten ermöglicht unendlich viele Verweisungszusammenhänge innerhalb und zwischen den Zeitformen (alles ist mit allem verknüpft). Die christliche Rede von der „Ewigkeit“ mag hier ihre im Ansatz auch funktionsanalytisch erfassbare Berechtigung haben.

Die engen Verflechtungen der sieben Funktionsmerkmale des Ich und des Selbstsystems werden durch viele Zusammenhänge zwischen diesen Funktionen, die in der experimentellen Psychologie ermittelt wurden, unterstützt. Dass wir die Liste der sieben Merkmale regelrecht im Sinne unterschiedlicher *Funktionsprofile* der beiden intelligentesten Systeme der Psyche interpretieren können, wird auch durch neurobiologische Befunde gestützt: Untersuchungen

mit bildgebenden Verfahren zeigen z. B., dass Aufgaben, die jeweils eines der sieben Funktionsmerkmale des Extensionsgedächtnisses erfordern, dieselben oder sehr nah beieinander liegende Regionen des Gehirns beanspruchen (spezielle der rechten Hemisphäre).¹

Insgesamt machen die Funktionsmerkmale des Extensionsgedächtnis, das die enorme Integrationsleistung der Selbstwahrnehmung ermöglicht, deutlich, dass das Selbst die umfassende „Sorge“ um alle Belange, die die eigene Existenz berühren, aufgrund einer enormen ganzheitlichen („parallelen“) Verarbeitungsleistung vermittelt. Dabei ist das Selbstsystem allerdings auf optimale Entwicklungsbedingungen angewiesen, um dieses enorme komputatorische Potenzial auch wirklich ausschöpfen zu können, das eine Integration von immer mehr Wahrnehmungen und Erfahrungen (direkten und indirekten, eigenen und fremden) ermöglicht. Dieser Gedanke wird durch die Erkenntnisse der Evolutionsbiologie vertieft: Angesichts der großen Unterschiede zwischen den Arten bezüglich dessen, was verschiedenen Tieren wahrnehmbar ist, und angesichts der Entwicklung des Menschen durch die stammesgeschichtliche Ahnenreihe, erscheint die Vorstellung gar nicht abwegig, dass zukünftige Generationen noch ganz andere Ausschnitte der Wirklichkeit wahrzunehmen in der Lage sind als wir mit unseren heutigen Wahrnehmungsmöglichkeiten. Der Glaube an die schier *unendliche* („ewige“) Bedeutung des individuellen Selbst lässt sich vor diesem Hintergrund als die anspruchsvollere Variante von positiven Kontrollillusionen und selbsterfüllenden Prophezeihungen interpretieren, die heute geradezu den Status einer Ersatzreligion erlangt haben („Wer an sich glaubt, kann vom Tellerwäscher zum Rockefeller aufsteigen“): In dem Maße, wie die Erkenntnismöglichkeiten des Menschen in seiner zukünftigen Evolution weiter wachsen, wird die reduktionistische Sicht seiner eigenen Existenz abnehmen und das Bewusstsein für die Einmaligkeit und die Komplexität jedes einzelnen Menschen zunehmen. Bereits heute braucht die Beurteilung dieser Einmaligkeit der individuellen Existenz den Vergleich mit „ewigen“ Dimensionen nicht zu scheuen: Berücksichtigt man die ungeheure Zahl der von Neurobiologen geschätzten Zahl von Neuronen und ihrer Verknüpfungen, die ein einziges menschliches Gehirn hat, so übertrifft die Zahl verschiedener Zustände, die ein solches Gehirn annehmen kann bei weitem die von Physikern geschätzte Zahl von Elementarteilchen im gesamten Universum (10^{84}).

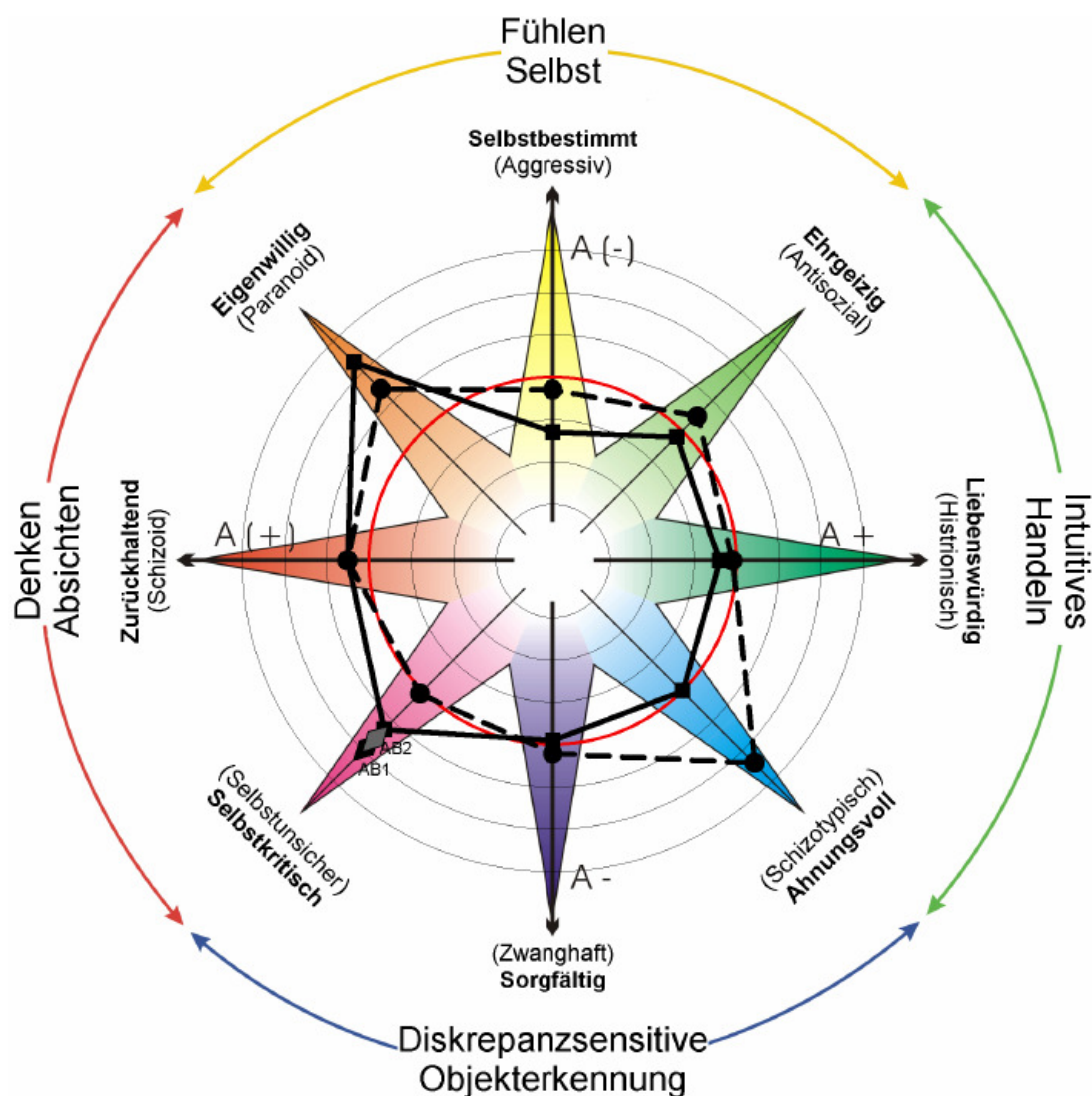
Typologie: Respekt durch Anerkennen und Verstehen

Carl Gustav Jung hatte in seiner Typologie seine Motivation, die psychologischen Typen zu untersuchen, damit begründet, dass ein größeres Verständnis für die Verschiedenartigkeit der Menschen dazu beitragen könne, auch Menschen, die einem vom Typ her fremd sind zu verstehen und in friedlicher Koexistenz akzeptieren zu können. Jung setzte der Typologie Freuds, die Menschen danach unterteilte, ob bei ihnen orale, anale, oder phallische Bedürfnisse in der Kindheit frustriert worden waren, eine Typologie entgegen, die Menschen danach unterschied, welche der vier kognitiven Hauptfunktionen jeweils dominiert (Denken oder Fühlen als rationale Funktionen; Intuieren oder Empfinden als irrationale Funktionen). Wie erwähnt passen diese vier Funktionen recht gut zu den in der PSI-Theorie unterschiedenen Erkenntnissystemen, obwohl wir heute die Funktionsprofile aufgrund zahlreicher experimenteller Forschungsergebnisse sehr viel detaillierter beschreiben können, als das Jung möglich war. Das bedeutet für die Typologie, dass wir auch die Typen sehr viel ausführlicher beschreiben und erklären können. Die beiden im vorigen Abschnitt kontrastierten Funktionsprofile für das Denken und das Fühlen (s. Tabelle auf S. 23) veranschaulichen diese These: Wenn ich weiß, dass jemand ein Fühltypus ist (d. h. das ganzheitliche Fühlen ist sein dominantes Erkenntnissystem), dann kann ich erklären, warum er mit erhöhter Wahrscheinlichkeit dazu neigt, Entscheidungen nach dem Sowohl-als-Auch-Prinzip zu treffen (d. h. viele Stimmen und Informationen in die Entscheidung einzubinden), gegensätzliche Gefühle und Erfahrungen

tolerieren zu können (z. B. nicht so rasch von einer Person „völlig enttäuscht“ zu sein, wenn sie widersprüchliche Gefühle oder Verhaltensweisen zeigt) usw.

Die aus der PSI-Theorie ableitbare Typologie geht aber noch einige Schritte weiter. So erklärt sie den Zusammenhang zwischen affektiven und kognitiven Dispositionen. Jung hatte die antiken affektiven Typologien als geradezu archaisch abgelehnt, weil sie Menschen auf relativ primitive Unterschiede in den vorherrschenden Affekten unterteilt (z. B. negative Affekte bei Melancholikern, positive bei Sanguinikern). Auch die heute in der empirischen Persönlichkeitsforschung vorherrschende Typologie („Big Five“) lässt sich auf solche Affekttypen zurückführen (z. B. sind Extravertierte besonders sensibel für positiven und Introvertierte besonders sensibel für negativen Affekt). Aus der PSI-Theorie lässt sich nun eine Typologie ableiten, die die alten Affekttypen und die heutigen hochdifferenziert beschreibbaren kognitiven Typen integriert. Der Grund für diese Integrationsmöglichkeit wurde bereits erläutert: Die beiden Modulationsannahmen erklären den Zusammenhang zwischen affektiven Dispositionen und kognitiven Stilen. Wenn z. B. eine hohe Sensibilität für positiven Affekt vorliegt (d. h. wir haben es mit einer extravertierten, fröhlichen Person zu tun), dann lässt sich aus der ersten Modulationsannahme ableiten, dass diese Person mit erhöhter Wahrscheinlichkeit eine Dominanz der Intuitiven Verhaltenssteuerung (IVS) aufweist, also in allen Lebenslagen brilliert, in denen es auf dieses Erkenntnisssystem ankommt, also etwa dann wenn man intuitive Verhaltensprogramme im Austausch und Kontakt mit anderen Menschen braucht (*small talk* oder Gefühlsansteckung) oder wenn man bei einem Problem, das man nicht genau lösen kann, nur ungefähre Lösungen weiterhelfen (dass auch bei der IVS die Bezeichnung „Erkenntnisssystem“ gerechtfertigt ist, lässt sich damit begründen, dass dieses System ja ein eigenes, wenn auch unbewusstes und nicht objektzentriert arbeitendes Wahrnehmungssystem hat). Bei Personen, die dazu neigen, positiven Affekt eher zu dämpfen und sich in einer nüchternen Stimmung wohler fühlen, lässt die erste Modulationsannahme erwarten, dass sie eher zum analytischen Denken neigen. Auf diese Weise ergibt sich die Möglichkeit, auch viele andere Typen aus den Modulationsannahmen der PSI-Theorie und den Funktionsprofilen der vier Erkenntnisssysteme abzuleiten. Es ergibt sich dann das in der folgenden Abbildung dargestellte STAR-Modell, das zunächst acht verschiedene Typen (bei Berücksichtigung weiterer Systemebenen der PSI-Theorie noch mehr) an den Polen zweier Affektachsen anordnet.

Die folgende Abbildung zeigt, dass eine affektive Disposition zu positiven Affekten (A+) eher mit einer Aktivierung des Intuitiven Handelns (IVS) verknüpft ist, so dass sich ein lebenswürdiger Stil ergibt, da ja die Intuitive Verhaltenssteuerung besonders in der positiven Kontaktaufnahme mit anderen Menschen nützlich ist. Der sorgfältige Typus ist durch eine erhöhte Sensibilität für negativen Affekt (A-) gekennzeichnet, weil sich aus der 2. Modulationsannahme ergibt, dass negativer Affekt die Wahrnehmung von unstimmgigen Einzelheiten schärft, so dass sich eine gewisse Sorgfalt ganz von selbst ergibt (Wer Unstimmigkeiten sieht, kann sie auch eher beseitigen und arbeitet damit relativ sorgfältig und genau). Das STAR-Modell erklärt auch Persönlichkeitsstörungen, die bei den einzelnen Stilen jeweils in Klammern angegeben sind. Übertriebene Zwanghaftigkeit, die sich bei einer extremen Fixierung auf negativen Affekt ergeben müsste, wäre sozusagen als Überspitzung des sorgfältigen Stils anzusehen. Wie sich sämtliche Stile und Persönlichkeitsstörungen aus der PSI-Theorie ableiten lassen, ist an anderer Stelle erklärt.¹ Festzuhalten bleibt, dass Persönlichkeitsstörungen als festgefahrene Stile aufgefasst werden können: Man sitzt dann sozusagen in der Spitze einer Sternzacke fest und kann sich kaum noch in eine andere Systemkonfiguration hineinbewegen, wenn das eine Situation einmal erfordert (z. B. wenn Übergenauigkeit dazu führt, dass man seine Arbeiten gar nicht mehr erledigt bekommt).



Damit ist die Integrationsleistung der PSI-Theorie aber nicht erschöpft. Die affektive Ebene wird nämlich nicht nur mit der kognitiven Ebene verknüpft, wie das im STAR-Modell dargestellt ist, sondern auch mit der motivationalen, d. h. mit den basalen menschlichen Bedürfnissen. Affekte entstehen ja aus Bedürfnisschicksalen. Das bedeutet: Wenn ich verstehen will, warum ein Mensch eine hohe Sensibilität für negativen Affekt hat (z. B. sehr verletzlich oder ängstlich reagiert), dann muss ich auf seine Bedürfnisse achten (z. B. Leistungs-, Macht- und Beziehungsbedürfnisse), und zwar eigentlich nicht nur auf seine bewussten Bedürfnisse und Ziele, sondern auch seine unbewussten Bedürfnisse und Motive. Gerade wenn bewusste Ziele und unbewusste Bedürfnisse auseinander klaffen, entsteht oft ein innerer Bedürfnisdruck und Stressniveau, das wie jeder andere Stress auf die Dauer krank macht.¹³ Darüber hinaus wird in der PSI-Theorie zwischen emotionalen und kognitiven Erst- und Zweitreaktionen unterschieden. Im Unterschied zu allen bisherigen Typologien wird nämlich dem Umstand Rechnung getragen, dass Menschen nicht einfach passiv ihren affektiven und kognitiven Dispositionen ausgeliefert sind. Ein sehr sensibler Mensch mag zwar sehr leicht ängstlich reagieren (Erstreaktion), sich dann aber rasch wieder beruhigen können. Selbstberuhigung ist eine von 40 Funktionskomponenten der Selbststeuerung, die wir inzwischen messen können. Von den Selbststeuerungskompetenzen hängt es ab, ob es bei den z. B. hochsensiblen Erstreaktionen bleibt oder ob jemand an seinen sensiblen Erstreaktionen wächst, weil er sie immer wieder bewältigt und aus ihnen lernt (das Selbstwachstum durch „emotionale Dialektik“ wurde bereits erklärt). Hier wird noch einmal deutlich, wie wichtig es ist zu lernen, einseitige

emotionale Fixierungen überwinden zu können: Bei der Besprechung des Systemkonditionierungsmodells wurde deutlich, wie wichtig eine Trost spendende bzw. Mut machende Bezugsperson ist, die in einer verständnisvollen Beziehung, diese Rolle gerade dann einbringt, wenn das Selbst der ihr anvertrauten Person aktiv ist (z. B. bei Selbstäußerungen). Wenn ähnliche Erfahrungen sogar unabhängig von konkreten Bezugspersonen im Dialog mit dem personal erfahrenen Gott gemacht werden, dürfte das der Entwicklung der emotionalen Autonomie eine anders gar nicht erreichbare Qualität verleihen.

In Osnabrück haben wir ein neues persönlichkeitsdiagnostisches System entwickelt, das diese und einige weitere Systemebenen der Persönlichkeit in viele Mikrokomponenten aufdifferenziert, so dass man in der psychologischen Beratung oder Therapie gleich zu Anfang sehr differenzierte Informationen hat, um sagen zu können, wo bei jeder einzelnen Person die größten Ressourcen, Schwächen, und wo die individuell interessantesten Entwicklungschancen liegen. In der Abbildung sind die Persönlichkeitsstile eines suizidalen Patienten, der an einer schweren Depression litt, aus zwei Messzeitpunkten dargestellt: Man sieht dass seine Selbstunsicherheit, die am Anfang der Therapie gemessen wurde (durchgezogene Linie), gegen Ende der Therapie (gestrichelte Linie) deutlich reduziert war.¹⁴

Literatur:

- ¹ Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- ² Greenberg, L.S. & Paivio, S.C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- ³ Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of terror management theory. *Psychological Review*, 106, 835-845.
- ⁴ Wittling, W. (1990). Psychophysiological correlates of human brain asymmetry: Blood pressure changes during lateralized presentation of an emotionally laden film. *Neuropsychologia*, 28, 457-470.
- ⁵ Kuhl, J. & Kazén, M. (1999). Volitional facilitation of difficult intentions: Joint activation of intention memory and positive affect removes stroop interference. *Journal of Experimental Psychology: General*, 128, 382-399.
- ⁶ Kuhl, J. & Kazén, M. (1994). Self-discrimination and memory: State orientation and false self-ascription of assigned activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1103-1115.
- ⁷ Jung, C.G. (1936/1990). *Typologie*. München: dtv.
- ⁸ Wilber, K. (1997). *Vom Tier zu den Göttern: Die große Kette des Seins*. Freiburg: Herder.
- ⁹ Weinberg, I. (2000). The prisoners of despair: Right hemisphere deficiency and suicide. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 24, 799-815.
- ¹⁰ Schmid, W. (1998). *Philosophie der Lebenskunst*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- ¹¹ Dörner, D. (1989). *Die Logik des Mißlingens*. Hamburg: Rowohlt.
- ¹² Spitzer, M. (2000). *Geist im Netz: Modelle für Lernen, Denken und Handeln*. Heidelberg: Spektrum Verlag.
- ¹³ Sapolsky, R.M. (1992). *Stress, the aging brain, and the mechanism of neuron death*. Cambridge, MA: MIT Press.
- ¹⁴ Kaschel, R., & Kuhl, J. (2004). Motivational counseling in an extended functional context: Personality Systems Interaction Theory and Assessment. In W.M. Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of motivational counseling: Motivating people for change*. Sussex, GB: Wiley.