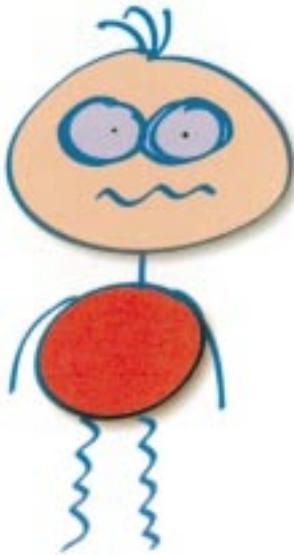


SELBSTSTEUERUNG

# VORSICHT – KONTROLLE!

Unsere gesammelten Erfahrungen sind hervorragende Lebensberater: Wer auf seine »Bauchgefühle« hört, hat höhere Erfolgchancen.

VON MAJA STORCH



Beine zittern

**E**in Bettler klingelt an der Tür einer schwäbischen Hausfrau. Als sie öffnet, fleht er: »Gute Frau, ich habe seit einer Woche nichts mehr gegessen!« Darauf die Schwäbin: »Musst dich halt zwingen!«

Scherz beiseite – viele Menschen haben schon von Kindesbeinen an ähnliche Sprüche eingetrichtert bekommen: »Reiß dich am Riemen!«, »Nimm dich zusammen!«, »Beherrsche dich!«, »Disziplin, bitte!« All diese Aufforderungen appellieren an dasselbe: die Fähigkeit unseres Gehirns zur *Selbstkontrolle*. Sie wird speziell in unserer westlichen Kultur hoch geschätzt, denn sie gestattet uns, Lust- und Unlustgefühle verstandesmäßig in den Griff zu bekommen.

Der Haken dabei: Selbstkontrolle ist psychisch äußerst anstrengend. Bei den meisten Menschen reicht die Energie gerade noch für einmalige Willensanstrengungen, wie etwa dazu, sich zum jährlichen Zahnarztbesuch aufzuraffen. Um jedoch ein längerfristiges Ziel zu erreichen – etwa einen Studienabschluss zu erwerben oder sein Essverhalten dauerhaft zu ändern –, reicht Selbstkontrolle allein in der Regel nicht aus.

Obendrein kann sich diese Fähigkeit als schädlich erweisen: Wer sein Leben vorwiegend im Kontrollmodus gestaltet, gefährdet auf Dauer seine psychische Gesundheit – es drohen Depressionen, Zwangserkrankungen, Angst- und Essstörungen. Auch für die berufliche Leistung ist diese Einstellung keineswegs immer förderlich. Der Arbeitspsychologe Hugo Kehr von der Münchener Ludwig-Maximilians-Universität belegte mit einer Studie an Führungskräften aus der Versicherungsbranche, dass leitende Angestellte mit übertriebener Selbstkontrolle ihre Ziele nur unterdurchschnittlich gut erreichen.

Grund genug auch für Julius Kuhl von der Universität Osnabrück, sich näher mit dem Problem zu beschäftigen. Dazu entwickelte der Motivations- und Persönlichkeitspsychologe auf der Basis aktueller neurobiologischer und experimentalpsychologischer Forschungen ein Persönlichkeitsmodell. Dieses geht da-

von aus, dass das menschliche Gehirn über zwei Hauptzentren der willentlichen Handlungssteuerung verfügt, die im Optimalfall reibungslos zusammenarbeiten.

Das erste – man könnte es das »Absichtsgedächtnis« nennen – ist dafür zuständig, konkrete Ziele zu realisieren. Damit liefert es die zentrale Grundlage für die Selbstkontrolle. Es kommt beispielsweise ins Spiel, wenn Frau Wiepfler, eine Architektin, am Mittwochmorgen folgenden Vorsatz fasst: »In der nächsten Sitzung melde ich meine Bedenken gegen die Außenfassade der geplanten Turnhalle an.«

**AM WOCHENENDE WIRD GEJOGGT!**

Nun muss Frau Wiepflers Absichtsgedächtnis diese Intention bis zum Meeting am Freitagnachmittag aufrechterhalten. Kein Problem, sollte man denken. Doch Vorsicht: Jeder, der sich unter der Woche schon einmal fest vorgenommen hat: »Am Wochenende wird gejoggt!«, weiß, wie leicht sich derartige Beschlüsse in Luft auflösen. Andererseits muss das Absichtsgedächtnis die Ausführung der Handlung vorerst hemmen, denn diese soll ja erst zum richtigen Zeitpunkt geschehen. Und es sorgt im Idealfall auch dafür, dass Frau Wiepfler nicht gleich zu Beginn der Sitzung hektisch mit den Unterlagen fuchtelt, sondern genau den richtigen Zeitpunkt abpasst, um ihr Anliegen einzubringen. Etwa so wie ein Greifvogel weit über der Landschaft schweben und plötzlich mit äußerster Präzision herabstoßen kann, um eine Maus zu packen.

Vorhaben wie Frau Wiepflers anvisierter Protest lassen sich über Selbstkontrolle in der Regel recht gut realisieren, handelt es sich hier doch um eine sehr konkrete, relativ kurzfristige und nicht allzu schwierige Handlungsabsicht. Bei längerfristigen Zielen geht dem Kontrollmodus in unserem Oberstübchen jedoch bald die Puste aus. Daher geben wir diese Absichten sehr leicht wieder auf, sobald wir stark belastet oder auch nur genügend abgelenkt sind.

Wer solche Zielsetzungen verwirklichen will, ohne dabei seine psychische Gesundheit zu gefährden, sollte dazu das zweite Hauptzentrum der willentlichen Handlungssteuerung



Sonnenblume im Bauch

einbeziehen: das »emotionale Erfahrungsgedächtnis«, das alles Erlebte speichert und gefühlsmäßig bewertet. Im Unterschied zum Absichtsgedächtnis arbeitet es unbewusst und kann sich nicht sprachlich – etwa durch einen konkret formulierten Vorsatz – ausdrücken. Stattdessen bedient es sich eines speziellen Signalsystems: der so genannten somatischen Marker. Dabei handelt es sich um Emotionen oder Körperempfindungen, mit denen das Erfahrungsgedächtnis uns mitteilt, was es auf Grund vergangener Erlebnisse von einer bestimmten Situation oder Absicht hält. Beispiele für positive Marker sind angenehme Wärme im Bauch oder Freiheitsgefühl in der Brust. Beinezittern oder Würgen im Hals stellen dagegen klare Warnsignale dar (siehe Gehirn & Geist 1/2004, S. 86).

Diese Botschaften unseres Körpers können wir dazu nutzen, uns möglichst nur solche längerfristigen Ziele zu setzen, die positive somatische Marker auslösen – also mit unseren bisherigen Lebenserfahrungen harmonieren. Wenn uns das gelingt, beginnen wir die so genannte *Selbstregulation* zu nutzen. Bei dieser kommen idealerweise die Zielsetzungen aus dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis und werden erst danach dem Absichtsgedächtnis zur Ausführung anvertraut. Pflanzen wir hingegen immer nur von außen kommende Zielvorgaben – wie »ich werde ab morgen nur noch Trennkost essen, weil Übergewicht laut Ärzten ungesund ist« oder »ich will mehr arbeiten, weil mein Chef mich dann mehr beachtet« – ungeprüft in unser Absichtsgedächtnis, so zermürbt uns der Energie fressende und krankmachende Selbstkontrollmodus.

### AUF DIE ZIELE KOMMT ES AN

Das emotionale Erfahrungsgedächtnis wiederum kann mit derlei fremdgesteuerten Zielen nicht viel anfangen. Es benötigt eine allgemeinere Zielsetzung, die in der Lage ist, starke Gefühle hervorzurufen. Etwa »ich möchte eine erotisch anziehende Figur haben« oder »ich möchte mehr zu diesem faszinierenden Projekt beitragen, weil ich auf das Ergebnis ungeheuer gespannt bin«.

Hat das Erfahrungsgedächtnis einmal ein geeignetes Ziel identifiziert, sorgt es danach auch für die nötige Motivation, es zu erreichen. Dazu bedient es sich ganz raffinierter Tricks. Zum Beispiel beeinflusst es diejenigen Teile des Gehirns, die für die Stimmung und allgemeine Erregung zuständig sind. Eine beschlossene Handlungsabsicht lässt es meist in einem höchst rosigen Licht erscheinen, damit das Individuum sie auch langfristig und nachhaltig umsetzt. Daneben sorgt das emotionale Erfahrungsgedächtnis für Feed-back: Es ver-

gleicht die Konsequenzen der Handlung mit dem Ausgangsziel, versteht sie mit einem somatischen Marker und baut sie in den Erfahrungsschatz ein.

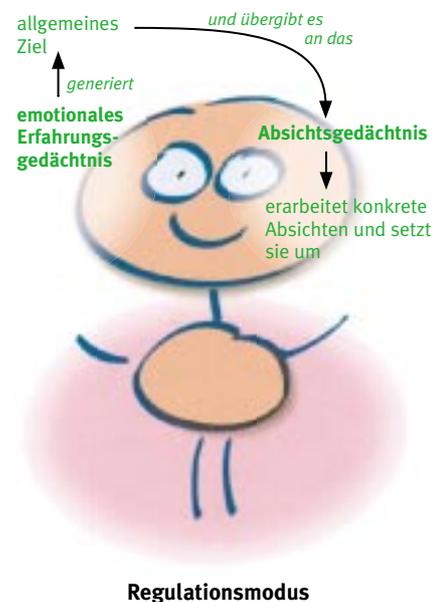
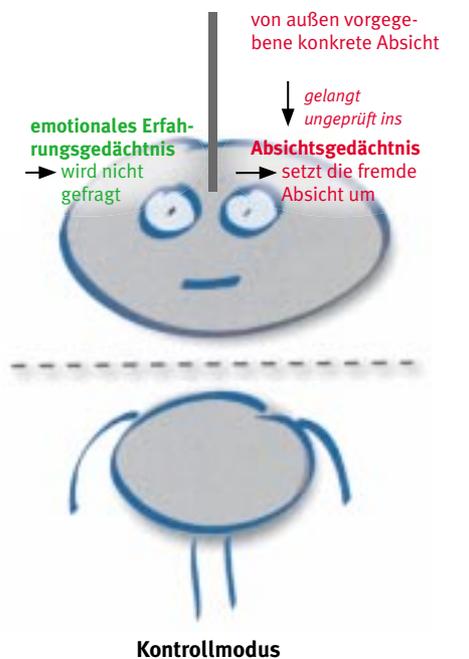
Gerade weit reichende Lebensentscheidungen sollten unbedingt durch Selbstregulation getroffen werden. Aus eigenen Forschungen am Pädagogischen Institut der Universität Zürich wissen wir sehr genau, wie sich der Umgang mit somatischen Markern in der Berufs- und Laufbahnberatung einsetzen lässt. Dies betrifft beispielsweise Absolventen, die unmittelbar vor der Frage der Berufswahl stehen, ebenso wie Menschen, die sich nach einer Kündigung neu orientieren müssen. Auch wer einfach nur spürt, dass sich etwas in seinem Leben ändern sollte, orientiert sich am besten an diesen Signalen seines Körpers. Nur so kann er sicher sein, dass die Entscheidung zukünftig vom Erfahrungsgedächtnis unterstützt wird – und zwar dauerhaft.

### BEGEHRICHE MÄNNERBLICKE

Ob das der Fall ist, kann jeder für sich allein überprüfen: indem er versucht, zu seiner Absicht eine mentale »Erlebnislandschaft« aufzubauen – eine intensive geistige Vorstellung des zu realisierenden Ziels. Diese sollte sich aus möglichst vielen Komponenten wie Sehen, Hören und Riechen zusammensetzen. Eine Frau mit dem Ziel, eine schlankere, attraktive Figur zu erwerben, kann sich also bildhaft vorstellen, wie sie in einem engen Minikleid eine Party besucht und dort die begehrliehen Blicke der Männer auf sich zieht. Danach stehen dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis genügend Informationen zur Verfügung, um eindeutige somatische Marker hervorzubringen. Und die helfen uns, die Absicht realistisch einzuschätzen und zu bewerten.

Natürlich können wir nicht jede kleine Entscheidung auf diese Weise treffen. Manchmal wird es sich auch nicht vermeiden lassen, das emotionale Erfahrungsgedächtnis zu überstimmen. Ein Beispiel dazu: Selbst wenn beim Thema »Schwiegermutter« ausschließlich negative somatische Marker auftauchen sollten, empfiehlt es sich aus sozialen Gründen wohl dennoch, an der Feier zu ihrem 75. Geburtstag teilzunehmen. In diesem Fall muss dann doch einmal der Selbstkontrollmodus eingeschaltet werden – genauso wie bei manchen geschäftlichen Einladungen oder bei Dingen, die man einer anderen Person zuliebe tut.

Ebenso sollte eine Studentin, die an ihrer Diplomarbeit sitzt, den Verlockungen ihrer WG-Mitbewohner zu Schwimmbad- und Barbesuchen mehr als nur gelegentlich widerstehen können, sonst dürfte der Studienabschluss eine ewige Zukunftsvision bleiben. Hier tritt



## EIGENWAHRNEHMUNG BEI KINDERN

**SCHON VON KLEIN AUF** können Kinder lernen, die eigenen Gefühle und Körperempfindungen wahrzunehmen. Leider blockieren das viele Eltern, indem sie ihren Sprösslingen Gefühlsregungen ausreden. Etwa mit Sprüchen wie: »Heul nicht rum! Du bist nicht traurig, du bist nur trotzig, weil du deinen Willen nicht kriegst!« Stattdessen sollten Eltern die Empfindungen ihrer Kinder bestätigen. Psychologen nennen das »emotionale Validierung«. Eine bessere Reaktion wäre entsprechend: »Ich weiß, dass du deshalb wütend bist, aber du bekommst jetzt trotzdem keinen Lutscher. Gleich gibt es Abendessen.«

▷ ein entscheidender Unterschied zwischen Selbstkontrolle und -regulation zu Tage. Wenn die Absicht der jungen Frau, zu studieren, ihrem Erfahrungsgedächtnis entstammt, schadet es ihrer psychischen Gesundheit nicht, wenn sie ein Jahr lang nicht denselben Vergnügungsstandard halten kann wie ihre Altersgenossen. Trotz des Verzichts bleibt ihr das Gefühl einer sinnerfüllten und lohnenden Lebensführung erhalten. Beruht jedoch das Ziel, einen Studienabschluss zu erwerben, allein auf dem Drängen oder den Erwartungen ihrer Eltern, kann dies schon bald verheerende Folgen haben. Denn dann versucht die Frau durch pure Selbstkontrolle eine von außen eingepflanzte Absicht umzusetzen, gegen die ihr emotionales Erfahrungsgedächtnis pausenlos, aber erfolglos protestiert.

### GUT VERBUCHT IST HALB GEWONNEN

Wie sieht es bei Ihnen aus? Verläuft auch Ihr Leben im Kontrollmodus oder bietet es genügend Spielraum für Selbstregulation? Um das herauszufinden, müssen Sie zunächst vor allem trainieren, Ihre somatischen Marker bewusst wahrzunehmen. Beginnen Sie damit, eine Art Logbuch zu führen, und halten Sie das vier Wochen durch. Am besten, Sie verwenden dazu ein kleines Notizheft, das Sie jederzeit bei sich tragen.

In diesem Logbuch sollten Sie erfassen, bei welchen Gelegenheiten im Laufe eines ganz normalen Tages bei Ihnen negative oder positive somatische Marker auftauchen. Halten Sie dazu fest: Datum, Uhrzeit, Ereignis, Art des somatischen Markers und eine Vermutung über den Grund dieser Bewertung. Zum Beispiel:

*Dienstag, 14. April*

*6 Uhr 45. Erika fragt, ob ich nachmittags Sebastian vom Hort abholen kann. Negativer somatischer Marker (Druckgefühl im Bauch). Grund: Zeitdruck wegen meiner Sitzung mit Herrn Bernauer.*

*10 Uhr 15. Hubert kommt in mein Zimmer und holt mich zu einem Kaffee ab. Positiver somatischer Marker (Freiheitsgefühl). Grund: Hat mir geholfen, meine Anspannung wegen des aktuellen Projekts zu unterbrechen.*

Auf diese Weise gewinnen Sie zwei Arten von Informationen. Zunächst lernen Sie die Struktur Ihres Alltags besser kennen. Denn der verläuft weitaus regelmäßiger, als Sie vielleicht denken. Wer diese Analyse eine Zeit lang sorgfältig betreibt, wird bald eine Reihe immer wiederkehrender Situationen identifizieren, auf die er sich dann einstellen kann.

Daneben wird Ihnen aber auch das spezifische Bewertungsschema Ihres persönlichen emotionalen Erfahrungsgedächtnisses klar. Denn Ihre somatischen Marker können in einer bestimmten Situation von denen Ihrer Mitmenschen stark abweichen. So mag Ihnen jedes Wort von Kollege Müller Magenkrämpfe bereiten, während andere ihm förmlich an den Lippen kleben. Denken Sie daran: Wenn Sie Ihre Selbstregulation verbessern möchten, sollten Sie sich nur um Ihr eigenes Erfahrungsgedächtnis und Ihr persönliches Bewertungssystem kümmern! Was der Rest der Welt denkt, ist in diesem Zusammenhang völlig unerheblich.

Nach vier Wochen der Buchführung können Sie sich dann ans Ausmisten machen, nach dem Motto: Wie kann ich Situationen mit negativen somatischen Markern verhindern und solche mit positiven vermehren? So ließe sich aus den Logbucheinträgen vom 14. April lernen, Klein-Sebastian nur dann vom Hort abzuholen, wenn es nicht mit einem beruflichen Termin kollidiert. Im Ausgleich dafür kann man ja auch öfters von sich aus anbieten, Kinderbetreuungspflichten zu übernehmen.

Achtung: Bei dieser Art der Umgestaltung des Alltagslebens handelt es sich um ein Langzeitprojekt! Erwarten Sie bitte keine sofortigen drastischen Veränderungen. Aber jeder Mensch wird in seinem Tagesablauf garantiert mehrere Punkte finden, die er gleich in Angriff nehmen kann. Wirksamer noch als groß angelegte Umwälzungen erweisen sich dabei meist die kleinen Änderungen in der Lebensführung: eine Tasse Kaffee zur rechten Zeit, sich beim Frühstück nicht hetzen lassen, kein neues Projekt annehmen, den Vortrag über neolithische Tempel auf Malta sausen lassen und stattdessen Krimi-Kuscheln auf dem Sofa mit dem oder der Liebsten. ◀

**MAJA STORCH** ist promovierte Psychologin und Psychoanalytikerin. Am Pädagogischen Institut der Universität Zürich setzt sie somatische Marker in Beratung, Therapie und Coaching ein.

#### Literaturtipps

**Kehr, H. M.:** Souveränes Selbstmanagement. Weinheim: Beltz 2002.

**Kuhl, J.:** Motivation und Persönlichkeit. Göttingen: Hogrefe 2001.

**Storch, M., Krause, F.:** Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Bern: Huber 2002.

#### Weblinks

[www.majastorch.de](http://www.majastorch.de)

[www.zrm.ch](http://www.zrm.ch)