

Nicola Baumann

Kein Wachstum ohne Schmerz

Die Bedeutung emotionaler Dialektik für Intuition und Kreativität

Psychologie ist die Lehre vom Verhalten und Erleben. In der Persönlichkeitspsychologie interessiert besonders, was Menschen so einzigartig in ihrem Verhalten und Erleben macht. Wieso sind manche Menschen besonders kreativ? Wie kommt es, dass manche Menschen besonders integer und reif wirken? Was macht eine gestandene Persönlichkeit aus?

Von einer gestandenen Persönlichkeit erwarten wir im Alltag sicherlich zwei Dinge: Erstens, dass sie die Ziele, die sie sich vorgenommen hat, auch tatsächlich in die Tat umsetzt. Dabei sollte sie sich durch Schwierigkeiten und Hindernisse nicht frustrieren lassen, sondern ihre Ziele bis zur Zielerreichung hartnäckig weiterverfolgen. Wir nennen diesen Aspekt *Handlungsfähigkeit* und werden zeigen, dass Handlungsfähigkeit entscheidend durch positive Gefühle beeinflusst ist. Wichtiger als positive Gefühle per se ist dabei der Wechsel zwischen einem Mangel an positiven Gefühlen (z. B. das Aushalten von Frustration und Unlust) und der Wiederherstellung von positiven Gefühlen (z. B. Freude, Zuversicht).

Zweitens erwarten wir von einer gestandenen Persönlichkeit, dass sie an Misserfolgen, Kritik und Fehlern nicht zerbricht, sondern daraus lernt und an ihnen wächst. Wir nennen diesen Aspekt *Selbstwachstum* und werden zeigen, dass Selbstwachstum wesentlich durch negative Gefühle beeinflusst ist. Auch hier wird sich zeigen, dass es nicht so wichtig ist, möglichst wenig negative Gefühle (z. B. Angst, Hilflosigkeit) zu erleben, sondern dass gerade der Wechsel zwischen negativen Gefühlen und der Bewältigung negativer Gefühle (z. B. Entspannung) entscheidend für Selbstwachstum ist. Wir nennen diese Gefühlswechsel emotionale Dialektik.

Im Folgenden wird aufgezeigt, wie emotionale Dialektik das Zusammenspiel von vier Helfern (vier kognitiven Systemen) optimal aus-

richtet, so dass unser kognitives Gesamtsystem optimal für Handlungsfähigkeit und Selbstwachstum vorbereitet ist. Die Annahmen basieren auf der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI Theorie) von Julius Kuhl (2001, 2005, 2009) und sind in Abbildung 1 schematisch dargestellt. Phänomene wie Intuition und Kreativität werden dabei durch die gleiche Konfiguration von kognitiven Systemen und Gefühlen gefördert, die wir als Grundlage für Selbstwachstum beschreiben.

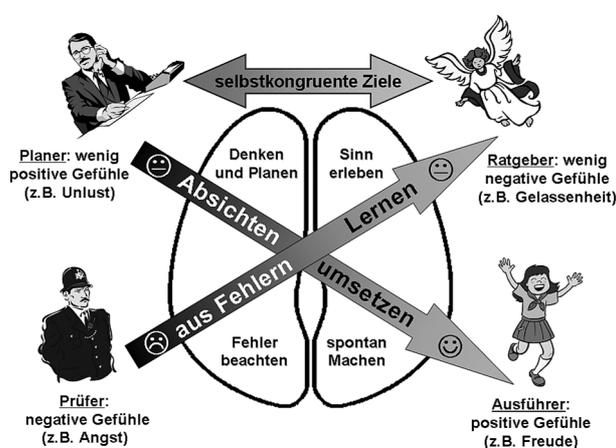


Abb. 1: Modell zur Erklärung von Handlungsfähigkeit und Selbstwachstum durch emotionale Dialektik nach Julius Kuhl (2001, 2005, 2009). Während jedes der vier kognitiven Systeme (Planer, Ratgeber, Ausführer und Prüfer) durch spezifische Gefühle aktiviert werden kann, erfordern Handlungsfähigkeit und Selbstwachstum Verbindungen zwischen den Systemen, die durch den Wechsel der Gefühle (»emotionale Dialektik«) entstehen. Um Absichten in die Tat umsetzen zu können (Handlungsfähigkeit), müssen Gefühle der Unlust in Lust überführt werden. Um aus Fehlern lernen zu können (Selbstwachstum), müssen Gefühle der Angst und Hilflosigkeit in Gelassenheit überführt werden. Da die vier kognitiven Systeme unterschiedlichen Regionen im Gehirn zugeordnet werden können, erfordern Systemverbindungen einen Hemisphärenwechsel.

1. Handlungsfähigkeit

Um schwierige Absichten in die Tat umsetzen zu können, müssen zwei Helfer, d.h. zwei kognitive Systeme in unserem Gehirn, gut zusammenarbeiten: Der Planer und der Ausführer.

1.1 Der Planer (das Absichtsgedächtnis)

Ein System im Gehirn, das grob den vorderen Bereichen der linken Hirnhälfte zugeordnet werden kann, ist auf die Verwaltung von Zielen spezialisiert. Wir nennen es den Planer oder das Gedächtnis für Absichten. Es tritt immer dann auf den Plan, wenn wir Dinge nicht sofort oder automatisch in die Tat umsetzen können. Das kann z. B. der Fall sein, wenn gerade nicht die passende Gelegenheit (der richtige Ort oder die richtige Zeit) ist. Dann ist es besonders wichtig, die Absicht aufrecht zu erhalten, um sie bei passender Gelegenheit auszuführen. Der Planer wird aber auch dann aktiv, wenn für die Ausführung einer Absicht erst noch Pläne geschmiedet, Lösungsmöglichkeiten entwickelt und Hindernisse überwunden werden müssen. Er fängt an zu analysieren, wie ein Problem gelöst und das Ziel erreicht werden kann.

Der Planer wird also gerade dann aktiv, wenn die Freude etwas gedämpft ist, weil wir Schwierigkeiten überwinden müssen. Umgekehrt führen Gefühle von Frustration und Unlust dazu, dass wir anfangen zu analysieren, was los ist und wie wir aus dieser Stimmung heraus kommen können. Es gibt also eine enge Verknüpfung zwischen analytischem Denken und der Hemmung positiver Gefühle. Ein Beispiel aus dem Alltag mag dies verdeutlichen. Die fröhliche Stimmung eines gut gelaunten Kollegen ist sehr leicht zu zerstören, wenn man ihm viele Warum-Fragen stellt. »Warum bist Du so fröhlich?« »Weil heute die Sonne scheint.« »Warum macht Dich der Sonnenschein glücklich?« »Weil ...«

Der Planer sorgt auch dafür, dass das Verhalten zunächst gehemmt wird. Wir können ihn mit einer Ampel vergleichen, die auf rot schaltet: Stopp – jetzt wird erst mal geplant. Das macht Sinn, damit wir mögliche Lösungswege mental durchspielen können. Jede Idee sofort in die Tat umzusetzen, könnte fatale Folgen haben. Doch irgendwann muss der Planer seine Ideen auch tatsächlich ausführen, sonst haben wir es mit

einem nüchternen Denker, Idealisten oder Träumer zu tun, der ganz viel und detailliert über seine Ziele redet, aber nichts davon wirklich umsetzt. Wie kommt der Planer also wieder ans Handeln? Was sorgt dafür, dass die Ampel auf grün springt und die Absicht umgesetzt wird?

1.2 Der Ausfühler (intuitive Verhaltenssteuerung)

Ein zweites System im Gehirn, das grob den hinteren Bereichen der rechten Hirnhälfte zugeordnet werden kann, unterstützt spontanes Verhalten und das Ausführen von Routinen und Gewohnheiten. Ein Beispiel für intuitive Verhaltensroutinen ist die Babysprache, die wir im Gespräch mit Babies automatisch anwenden: Unsere Stimmlage rutscht eine Oktave höher, wir verwenden viele Vokale, einfache Silben und Wiederholungen. Die Kommunikation ist damit optimal an die Fähigkeiten von Babies angepasst, ohne dass wir es gewusst oder geplant haben.

Der sogenannte *small talk* (z.B. der freundliche, oberflächliche Austausch über das Wetter) ist ein weiteres Beispiel für intuitive Verhaltensroutinen. Diese spontanen, intuitiven Verhaltensweisen gelingen uns besonders gut, wenn wir fröhlich sind. Positive Gefühle erleichtern die Ausführung einfacher und angenehmer Aufgaben. Sobald jedoch Schwierigkeiten auftauchen und unangenehme Schritte zu tun sind, fängt der Ausfühler an zu delegieren und Anstrengung zu vermeiden. Wer ausschließlich den Ausfühler einschaltet, macht und tut daher sicherlich ganz vieles – nur nicht die schwierigen Dinge.

1.3 Selbstmotivierung: Vom Frust zur Lust

Um schwierige Absichten umsetzen zu können, ist es wichtig, Frustration auszuhalten und selbstgesteuert zu überwinden. Diese Fähigkeit nennen wir *Selbstmotivierung*. Wer sich nicht selbst motivieren kann, tut vielleicht gut daran, in einem Spaßfokus zu leben und Schwierigkeiten zu meiden, da er ansonsten Gefahr läuft, in der durch die Schwierigkeit ausgelösten Unlust stecken zu bleiben. Diesen Fall kennen wir bei Depressiven, die viel über ihre Absichten grübeln, aber schon Schwierigkeiten haben, morgens tatsächlich aufzustehen.

Die Fähigkeit zur Selbstmotivierung kann man trainieren, indem man gezielt zwischen unterschiedlichen Gefühlslagen pendelt. Das geht in vier Schritten: 1. Vergegenwärtigen Sie sich zunächst ein persönliches Anliegen oder ein wichtiges, unerledigtes Ziel. 2. Malen Sie sich aus, wie schön es wäre, das Ziel erreicht zu haben. Schwelgen Sie in den Fantasien über die Zielerreichung. 3. Konzentrieren Sie sich auf die Schwierigkeiten, die es zu überwinden gilt, und auf die ersten Schritte, die es in Angriff zu nehmen gilt. 4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 mehrmals. Es ist wichtig, dass Sie die Übung mit dem Schwelgen in der positiven Fantasie beginnen. Durch diese Pendelübung erzeugen Sie genau die emotionale Dialektik, d.h. die selbstgesteuerten Wechsel zwischen hohen und niedrigen positiven Gefühlen, die die funktionale Voraussetzung für Handlungsfähigkeit darstellen.

Selbstmotivierung für schwierige Absichten gelingt natürlich leichter, wenn Menschen sich mit ihren Zielen voll und ganz identifizieren und Sinn erleben. Das Gefühl von Sinn und Wert wird durch ein kognitives System vermittelt, das wir den Ratgeber (das Extensionsgedächtnis) nennen. Während der Planer sich sehr effizient um ein einzelnes Ziel kümmert, behält der Ratgeber den Überblick über die Vielzahl eigener Ziele, Werte und Bedürfnisse. Nur wenn diese beiden Helfer gut miteinander kommunizieren, sind einzelne Ziele sinnvoll eingebettet in die Gesamtheit eigener Wünsche, Bedürfnisse und Überzeugungen.

2. Selbstwachstum

Um persönlich zu wachsen und aus Misserfolgen zu lernen, müssen zwei andere Helfer (kognitive Systeme in unserem Gehirn) gut zusammenarbeiten: Der Ratgeber und der Prüfer.

2.1 Der Ratgeber (das Extensionsgedächtnis)

Ein drittes System, das grob den vorderen Bereichen der rechten Hirnhälfte zuzuordnen ist, sorgt für den Überblick über die Vielfalt unserer Wünsche, Bedürfnisse, Ziele und Werte. Da es auf paralleler statt sequentieller Verarbeitung basiert, kann es vielfältige Randbedingungen gleichzeitig berücksichtigen. Während der Planer stets nur ein einzelnes

Ziel verfolgen kann (z. B. entweder für die Klausur lernen oder sich mit Freunden treffen), ist der Ratgeber in der Lage, unterschiedliche Ziele zu integrieren. Die Person kommt z. B. auf die Idee, gemeinsam mit den Freunden für die Klausur zu lernen. Diese Fähigkeit zum »Sowohl-als-auch«- statt »Entweder-oder«-Denken ist eine wichtige Grundlage für Selbstkongruenz. Wenn der Ratgeber bei der Auswahl von Zielen beteiligt ist, sind unsere Ziele besser auf die Vielfalt unserer Bedürfnisse abgestimmt und es fällt uns leichter, uns mit einem Ziel zu identifizieren. Der Name Extensionsgedächtnis bedeutet, dass dieses System aus sehr ausgedehnten (engl. *extended*) assoziativen Netzwerken besteht.

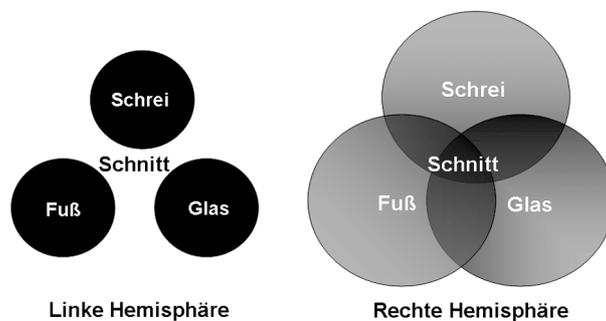


Abb. 2: Verarbeitungscharakteristik der beiden Hemisphären des Gehirns: In der linken Hemisphäre werden enge semantische Felder stark aktiviert. In der rechten Hemisphäre werden weite semantische Felder schwach aktiviert.

Die Abbildung 2 veranschaulicht, dass in der rechten Hirnhälfte (im Ratgeber) schon bei der Darbietung einfacher Wörter breitere Assoziationen schwach aktiviert werden. Die Wörter Schrei, Fuß und Glas sind untereinander nur lose assoziiert, ergeben jedoch gemeinsam einen Bezug zu dem Wort Schnitt. Dieser Bezug ist bei Beteiligung der rechten Hemisphäre an der Informationsverarbeitung leichter zu erkennen. Die Verarbeitung des Wortes Schnitt ist durch die vorherige Darbietung des Wortdreiers Schrei-Fuß-Glas erleichtert, wenn die rechte Hemisphäre stimuliert wird (z. B. durch linksseitige Darbietung des Zielwortes Schnitt).

Personen können zudem zusammengehörige Wortdreier (z. B. grün-hoch-Ziege; verbindendes Wort: Berg) besser intuitiv von nicht zusammengehörigen Wortdreiern (z. B. Party-rund-Mark; kein ver-

bindendes Wort) unterscheiden, wenn die rechte Hemisphäre aktiv ist. In der linken Hemisphäre (im Planer) werden demgegenüber engere Assoziationen stark aktiviert. Es fällt Personen dann schwerer, intuitiv zu spüren, ob Wortdreier zusammengehören oder nicht. Auch die Verarbeitung des Wortes Schnitt ist durch die vorherige Darbietung des Wortdreiers Schrei-Fuß-Glas nicht erleichtert, wenn die linke Hemisphäre stimuliert wird (z.B. durch rechtsseitige Darbietung des Zielwortes Schnitt). In der linken Hemisphäre kann die Verarbeitung jedoch erleichtert werden, indem vorab ein Wort mit einem ganz direkten Bezug zu Schnitt dargeboten wird (z.B. Schere).

Während der Planer also auf starke, direkte Bezüge spezialisiert ist, achtet der Ratgeber gerade auf schwache, indirekte Bezüge, die mehr ein spontanes Gefühl als eine klare Gewissheit von Zusammengehörigkeit auslösen. Das intuitive Erfühlen von Zusammengehörigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für das Erleben von Kohärenz und Sinn. Wir können sicherlich kaum ein oder zwei konkrete Dinge benennen, die unser Leben sinnvoll machen. Sinn ergibt sich vielmehr aus einem kaum benennbaren Gefühl von Zusammengehörigkeit der vielfältigen Aspekte des eigenen Lebens. Der Ratgeber bildet zudem die Grundlage für das Erleben von Sinn, weil er alle persönlichen Erfahrungen (autobiographische Episoden) speichert und beim Verhalten und Erleben mitschwingen lässt. So kann die Unterhaltung mit einem alten Freund auch deshalb so wertvoll sein, weil die gesamten Erfahrungen mit der Person mitschwingen. Diese selbstbezogenen Anteile des Ratgebers nennen wir das implizite (unbewusste) Selbst.

Der Ratgeber ist besonders dann aktiv, wenn wir entspannt sind, d.h. wenn wenig negative Gefühle wie Angst, Anspannung oder Hilflosigkeit vorhanden sind. In einer entspannten Stimmung haben Menschen viel stärker das Gefühl, im Einklang mit sich zu sein und selbstbestimmt zu handeln. In einer angespannten Stimmung (Angst, Druck, Stress) verlieren Menschen demgegenüber sowohl den Zugang zu ihrer Intuition und einfachen Formen des Sinnerlebens als auch das Gespür für ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Diese Zusammenhänge konnten in zahlreichen Experimenten bestätigt werden, von denen im Folgenden zwei exemplarisch dargestellt werden.

Abbildung 3 zeigt, wie die Intuition in einer traurigen Stimmung beeinträchtigt ist, wenn Personen traurige Stimmungen schlecht bewälti-

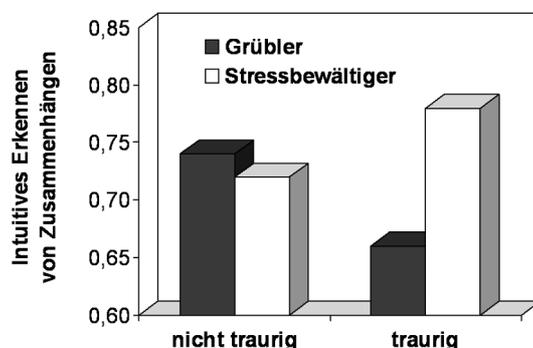


Abb. 3: Leistung beim intuitiven Erkennen von Zusammenhängen in Abhängigkeit von der subjektiven Stimmung und der Fähigkeit zur Stressbewältigung (nach Baumann und Kuhl, 2002). Ein Wert von 1,00 indiziert eine perfekte Diskrimination zwischen zusammengehörigen (z.B. Ziege-hoch-grün; verbindendes Wort: Berg) und nicht zusammengehörigen Wortdreiern (z.B. Party-rund-Mark; kein verbindendes Wort). Ein Wert von 0,50 indiziert eine Leistung auf Zufallsniveau.

gen können und in Grübeln verfallen (Baumann und Kuhl, 2002). Die Aufgabe der Probanden bestand darin, bei Wortdreiern möglichst schnell zu entscheiden, ob sie zusammengehören, d.h. durch ein gemeinsames viertes Wort verbunden werden können, oder nicht. Sie sollten jedoch nicht nach dem Lösungswort suchen, sondern ihren spontanen Gefühlen von Zusammengehörigkeit folgen. Um wirklich die erste Intuition abzugreifen, wurden sie zusätzlich trainiert, innerhalb von 2 Sekunden zu reagieren. Die Probanden wurden aufgrund ihrer natürlich auftretenden Stimmung, die sie zu Beginn des Experiments berichteten, eingeteilt. Darüber hinaus wurde per Fragebogen erfasst, ob sie in negativen Situationen (z.B. »Wenn meine Arbeit als völlig unzureichend bezeichnet wird, ...«) den Stress bewältigen können (»... dann lasse ich mich davon nicht lange beirren«) oder in den negativen Gefühlen verharren und grübeln (z.B. »... dann bin ich zuerst wie gelähmt«). Nicht traurige Probanden konnten die Zusammengehörigkeit der Wortdreier gut intuitiv erkennen. Bei traurigen Probanden hing das intuitive Erkennen von Zusammengehörigkeit demgegenüber von ihrer Fähigkeit zur Stressbewältigung ab. Schlechte Stressbewältiger (Grübler) hatten in einer traurigen Stimmung kein Gespür für Zusammengehörigkeit. Gute Stressbewältiger konnten demgegenüber trotz

der eingangs traurigen Stimmung auf intuitive Gefühle für Zusammengehörigkeit zugreifen.

Die Befunde in Abbildung 3 belegen, wie der Zugriff auf den Ratgeber, der ein Gefühl für Zusammengehörigkeit und Sinn vermittelt, durch unbewältigten Stress blockiert wird. Wie wenig Stress nötig ist, um Grundformen des Kohärenz- und Sinnerlebens zu beeinträchtigen, wird dadurch verdeutlicht, dass selbst traurig gestimmte Probanden auf einer Skala von 0 (gar nicht traurig) bis 3 (sehr traurig) nur Werte von maximal 1 hatten. Bei den guten Stressbewältigern erhöhte der Stress demgegenüber sogar den Zugriff auf Intuition und Sinnerleben. Aus unserer Forschung wissen wir, dass diese Personen gerade die sinnstiftenden Fähigkeiten des Ratgebers nutzen, um Stress zu bewältigen. Ohne diese Fähigkeit ist es nicht nur schwer, unter Stress die semantische Überlappung von Wörtern zu entdecken, sondern auch eigene von fremden Interessen zu unterscheiden. Dieser Zusammenhang wird in Abbildung 4 veranschaulicht.

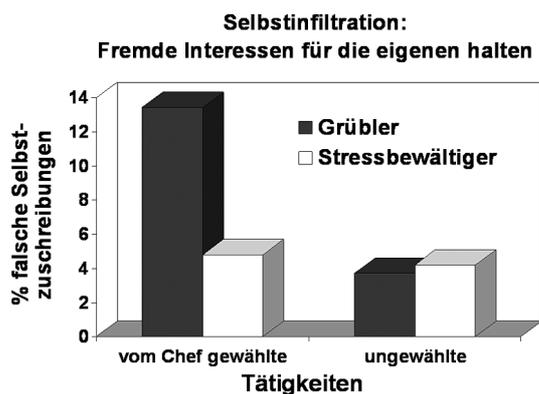


Abb. 4: Selbstinfiltration bei Vorliegen von negativer Stimmung oder Druck (nach Baumann und Kuhl, 2003): Schlechte Stressbewältiger (Grübler) halten vom Chef gewählte Tätigkeiten häufiger fälschlicherweise für selbstgewählt als ungewählte Tätigkeiten, während gute Stressbewältiger fremde Interessen nicht für die eigenen halten.

In dem Experiment von Baumann und Kuhl (2003) wurde der Arbeitstag einer Bürokräftin simuliert. Die Probanden bekamen eine Liste mit 27 Bürotätigkeiten vorgelegt (z.B. Briefe frankieren, Akten abheften usw.). Sie wurden aufgefordert, sich 9 Tätigkeiten auszusuchen, die sie

an diesem simulierten Arbeitstag ausführen wollten. Der Versuchsleiter übernahm die Rolle des Chefs und übertrug ihnen weitere 9 Tätigkeiten zur späteren Ausführung. Die übrigen 9 Tätigkeiten blieben ungewählt. Nach einer kleinen Pause kam ein unerwarteter Gedächtnistest. Die Probanden sollten alle Tätigkeiten danach klassifizieren, ob sie sie vorhin selbst gewählt hatten oder nicht. Uns interessierte dabei nicht die Anzahl der Klassifizierungsfehler insgesamt (ein Indiz für die allgemeine Gedächtnisleistung), sondern die Art der Klassifizierungsfehler. Wenn Probanden vom Chef gewählte Tätigkeiten häufiger fälschlicherweise als selbstgewählt klassifizieren als ungewählte Tätigkeiten, indiziert das eine Neigung zur Selbstinfiltration: Fremde Interessen werden fälschlicherweise für die eigenen gehalten.

Abbildung 4 verdeutlicht den Befund für die Probanden, die in dem Experiment vorab in eine negative Stimmung versetzt worden waren (z.B. durch die Darbietung eines bedrückenden Dokumentarfilms über die Zustände in einem rumänischen Waisenhaus). In der negativen Stimmung gelang es den schlechten Stressbewältigern (Grüblern) nicht, eigene und fremde Interessen auseinander zu halten. Gute Stressbewältiger verwechselten Aufträge demgegenüber nicht mit selbstgewählten Zielen. Der Befund verdeutlicht, wie Gefühle den Zugriff auf kognitive Systemen wie den Ratgeber modulieren. Stress hemmt den Selbstzugang, während Entspannung dazu beiträgt, dass wir Sinn erleben und eigene Interessen gut wahrnehmen und abgrenzen können. Umgekehrt können auch das Erleben von Sinn und die Selbstwahrnehmung dazu führen, dass wir uns entspannen.

Sicherlich wünschen wir uns, ständig souverän und entspannt zu sein und den Ratgeber mit im Boot zu haben. Eine einseitige Fokussierung auf den Ratgeber führt jedoch dazu, dass wir zwar stark in der Selbstbehauptung, aber schwach im Selbstwachstum sind. Wenn wir immer nur anwenden, was in unserem Erfahrungsnetzwerk gespeichert ist, dann kommen wenig neue Erfahrungen hinzu. Wenn wir immer nur cool und souverän sind, erleben wir wenige Erschütterungen, die uns selbst auch einmal in Frage stellen. Wie kommt es dazu, dass wir uns selbst in Frage stellen, Unstimmigkeiten und Fehler wahrnehmen?

2.2 Der Prüfer (das Objekterkennungssystem)

Ein viertes System, das grob den hinteren Bereichen der linken Hemisphäre zugeordnet werden kann, ist auf die Entdeckung von Unstimmigkeiten, Einzelheiten und Gefahren spezialisiert. Wer den Prüfer stark aktiviert hat, findet jeden Fehler und jedes Haar in der Suppe. Dabei geht es nicht nur um die Wahrnehmung äußerer Objekte, sondern auch um innere Empfindungen wie z. B. Ärger über einen verlorenen Knopf am Anzug, der einen den ganzen Abend im Theater verfolgen kann. Der Prüfer beinhaltet aber auch traumatische Erinnerungen (z. B. an einen Unfall), die nicht in das Erfahrungsnetzwerk des Extensionsgedächtnisses integriert sind. Derart isolierte Einzelwahrnehmungen erlangen Objektstatus und drängen sich immer wieder als Figur ins Zentrum des Bewusstseins, statt im Hintergrund mitzuschwingen.

Der Prüfer schaltet sich besonders dann ein, wenn negative Gefühle wie Angst und Hilflosigkeit vorliegen. Das ist sinnvoll, da diese Gefühle fehlende Kontrolle und Vorhersagbarkeit der Situation signalisieren. Das Erfahrungswissen des Ratgebers ist also wenig hilfreich. Stattdessen ist es vorteilhaft, die aktuelle Umgebung genau im Blick zu behalten und auf kleine Veränderungen sofort zu reagieren. Der Prüfer sensibilisiert auch für Unstimmigkeiten und Fehler bei der Bearbeitung von Aufgaben, so dass wir sehr genau und gewissenhaft arbeiten können. Er übernimmt also eine wichtige Rückmeldefunktion. Denn nur wenn wir für Fehler wach bleiben, haben wir die Chance, uns immer weiter zu verbessern und Neues hinzuzulernen.

Umgekehrt kann auch der Fokus auf Details und Fehler dazu führen, dass unsere Stimmung sich verschlechtert und wir sorgenvoller oder ängstlicher an Dinge heran gehen. Obwohl wir diese Gefühle nicht so gerne erleben, sind sie doch ein wichtiger Bestandteil für persönliches Wachstum. Probleme ergeben sich erst daraus, wenn ein Helfer (ein kognitives System) oder eine Gefühlslage derart überwiegt, dass es zu einer Fixierung oder Verengung kommt. Wer z. B. aus lauter Angst vor der Bewertung eine schriftliche Arbeit so gründlich bearbeitet, dass er schließlich den Abgabetermin nicht einhalten kann, der hat sicherlich den Prüfer zu einseitig aktiviert. Dennoch hat auch der Prüfer eine wichtige Funktion, wenn er wieder in Kontakt mit dem Ratgeber treten kann.

2.3 Vom Schmerz zum Herz

Damit wir von schmerzvollen Erlebnissen und Fehlerrückmeldungen auch profitieren können, ist es ganz wichtig, nicht im Schmerz stecken zu bleiben. Es ist z.B. völlig in Ordnung, über eine nicht bestandene Prüfung zunächst traurig und verzweifelt zu sein. Doch es wird problematisch, wenn jemand ein derartiges Erlebnis dauerhaft als Misserfolg abspeichert und an seinen Fähigkeiten zweifelt. Er verpasst die Chance, die in der Prüfung enthaltenen Informationen über den eigenen Wissensstand handlungsleitend auszuwerten. Die Integration des Erlebnisses in einen größeren Zusammenhang erfordert den Wechsel der Gefühle. Negative Gefühle müssen herabreguliert werden. Diese Fähigkeit zur Herabregulierung negativer Gefühle wird wiederum durch den Ratgeber unterstützt, der all das verwaltet, was uns wirklich am Herzen liegt.

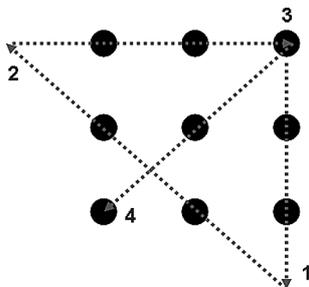


Abb. 5: Die 9-Punkte Kreativitätsaufgabe und ihre Lösung. Die 9 Punkte sollen in einem Zuge durch 4 gerade Linien verbunden werden.

Wenn das Netzwerk persönlicher Erfahrungen beim Erleben und Verhalten im Hintergrund mitschwingt, dann können wir Erfahrungen viel besser einordnen und verstehen – auch wenn sie vielleicht unangenehm sind. Diese Eigenschaft spiegelt sich in der zweiten Bedeutung des Begriffs Extensionsgedächtnis wider: »Ex-tension« bedeutet in der englischen Sprache »aus der Spannung gehen«. Der Ratgeber (das Extensionsgedächtnis) ist also auch daran beteiligt, negative Gefühle zu bewältigen und in unser Erfahrungsnetzwerk zu integrieren. Dazu müssen negative Gefühle jedoch überhaupt erst zugelassen werden. Die emotionale Dialektik, die aus dem sensiblen Wahrnehmen und selbstgesteuertem Bewältigen von Negativem besteht, fördert Selbstwachstum und Kreativität.

Diese Annahme wurde von Biebrich und Kuhl (2002) durch die in Abbildung 5 dargestellte Kreativitätsaufgabe überprüft. Die kreative Leistung besteht darin, die Linien über den durch die 9 Punkte vorgegebenen Rahmen hinaus zu verlängern. Das erfordert die Erweiterung einer scheinbaren Begrenzung. In vielen Kreativitätsaufgaben geht es um eine Erweiterung des Suchraumes (z.B. kreative Verwendungsmöglichkeiten für einen Gegenstand), was durch die ausgedehnten assoziativen Felder des Ratgebers und die parallele Verarbeitung der rechten Hemisphäre unterstützt wird.

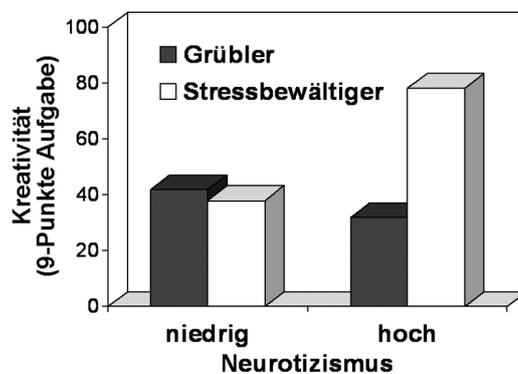


Abb. 6: Lösungshäufigkeit (%) bei der 9-Punkte Kreativitätsaufgabe in Abhängigkeit von Neurotizismus und der Fähigkeit zur Stressbewältigung (nach Biebrich und Kuhl, 2002).

Wie in Abbildung 6 dargestellt, wird die Lösungshäufigkeit bei der 9-Punkte Aufgabe durch die Kombination von hohem Neurotizismus und guter Stressbewältigung gefördert. Neurotizismus beschreibt im Kern die Persönlichkeitseigenschaft, sehr empfindlich, schnell und sensibel auf negative Dinge zu reagieren. Ein leichtes Stirnrunzeln des Gegenübers kann z.B. bewirken, dass ein neurotischer Mensch sich abgelehnt oder kritisiert fühlt. Sensible Menschen kommen also schneller in negative Stimmungslagen *hinein* (Häufigkeit negativer Gefühle). Wir nennen diesen Aspekt die emotionale Erstreaktion oder *Affektsensibilität*. Stressbewältigung hingegen beschreibt, wie schnell ein Mensch aus einer einmal eingetretenen negativen Stimmung wieder *heraus* kommt (Dauer negativer Gefühle). Wir nennen diesen Aspekt die emotionale Zweitreaktion oder *Affektregulation*. Beide Aspekte sind unabhängig voneinander.

Die emotionale Dialektik, die mit einem sensiblen Wahrnehmen negativer Gefühle (hoher Wert in Neurotizismus) und einer selbstgesteuerten Bewältigung negativer Gefühle (Stressbewältigung) einhergeht, sorgt dafür, dass das Erfahrungsnetzwerk des Ratgebers immer reichhaltiger und dichter wird. Das Erfahrungswissen wird immer wieder sensibel an der Realität überprüft, korrigiert und verdichtet. Der Befund ist besonders deshalb so wichtig, weil Neurotizismus in der gesamten psychologischen Literatur negativ besetzt ist. Neurotizismus geht z. B. mit geringerer Beziehungszufriedenheit, reduziertem subjektives Wohlbefinden, erhöhtem Risiko für Persönlichkeitsstörungen, reduzierter körperlicher Gesundheit und einer reduzierten Lebenserwartung einher. Die vorliegenden Befunde zeigen demgegenüber, dass eine vermeintliche Schwäche (hohe Werte in Neurotizismus) eine absolute Ressource darstellen kann, wenn sie im Lichte der gesamten Persönlichkeit betrachtet wird. Sensibel (neurotisch) auf negative Ereignisse zu reagieren ist von Vorteil, wenn Personen über gute Fähigkeiten verfügen, die damit verbundenen Gefühle zu bewältigen.

3. Die Bedeutung persönlicher Begegnung

Die Ausführungen zu Handlungsfähigkeit und Selbstwachstum verdeutlichen, wie wichtig ein gutes Zusammenspiel der unterschiedlichen Helfer (kognitiven Systeme) in unserem psychischen Apparat ist. Ein optimales Zusammenspiel der Helfer wird durch ein Wechselbad der Gefühle gefördert. Obwohl wir uns lieber andauernd fröhlich und entspannt fühlen möchten, brauchen wir ebenso wenig fröhliche und wenig entspannte Gefühlslagen. Wir können daher beruhigt Gefühle wie Frustration, Schmerz und Hilflosigkeit begrüßen, da sie zu einem guten Zusammenspiel des Gesamtsystems beitragen. Die dargestellten Befunde verdeutlichen zudem, wie wichtig die Fähigkeiten zur selbstgesteuerten Regulation eigener Gefühle ist. Wer in Frustration und Schmerz stecken bleibt, profitiert wenig von diesen Gefühlen. Doch warum verfügen manche Personen über gute Selbstregulationsfähigkeiten und andere nicht? Wie werden Selbstmotivierung und Selbstberuhigung gelernt?

Die psychologische Forschung belegt, wie wichtig persönliche Begegnung, Verstehen und Akzeptanz sind. In der entwicklungspsychologischen Forschung konnte z.B. auf einer Mikroebene gezeigt werden, dass Kinder sich besonders dann gut selbst regulieren können, wenn ihre frühen Äußerungen von Kummer und Frustration – z.B. in der *Face-to-face*-Interaktion im Alter von 6 Monaten – von den Eltern prompt und angemessen beantwortet wurden. Wenn Trost und Ansporn durch die Eltern in zeitlicher Nähe zur Selbstäußerung erfolgen, lernen die Kinder die Beruhigungs- und Ermutigungserfahrungen mit dem Selbst zu verknüpfen. So kommt es allmählich von einer Fremd- zur Selbststeuerung. Reagieren die Eltern demgegenüber zeitlich verzögert (z.B. weil sie gestresst, depressiv oder unsicher sind oder ihr Handeln zu stark reflektieren), dann werden die Beruhigungs- und Ermutigungserfahrungen nicht mehr als Reaktionen auf die eigenen Äußerungen erlebt, sondern als eigenständige Aktionen der Eltern. Es entsteht keine Verknüpfung mit dem Selbst. Die Kinder bleiben auf eine Steuerung von außen angewiesen.

Auch in einer guten Freundschaft oder Liebesbeziehung oder in einer gelungenen Therapie, wenn Menschen lernen, ihre Gefühle zu steuern, zeigt sich die persönliche Begegnung als Wirkfaktor. Allein die Erinnerung an eine Person, die uns voll und ganz akzeptiert, kann dazu beitragen, dass wir wieder besseren Zugang zu uns selbst finden. Was machen jedoch Menschen, die Stressbewältigung (noch) nicht gelernt haben? Haben sie keine Chance auf Kreativität? Neuste Forschungsergebnisse zeigen, dass auch Grübler hohe Werte in Kreativität haben können, wenn sie offen für neue Erfahrungen sind. Die Kombination von grüblerischer Fokussierung auf unangenehme Einzelerfahrungen und Offenheit gegenüber der bunten Vielfalt möglicher Erfahrungen stellt eine weitere Form emotionaler Dialektik dar, die dazu beiträgt, dass der Ratgeber immer reichhaltiger wird. Offene Grübler können zwar möglicherweise unter Stress nicht sehr gut auf ihren kreativen Ratgeber zugreifen. Spätestens in einem entspannten Zustand können sie jedoch ihr kreatives Potenzial voll entfalten.

Das Fazit dieses Kapitels lautet, dass es viele Wege in die emotionale Dialektik gibt. Um persönlich zu wachsen und kreativ zu sein, führt jedoch kein Weg am Schmerz vorbei.

Literatur

- Baumann, N. und Kuhl, J.: Intuition, affect, and personality: Unconscious coherence judgments and self-regulation of negative affect. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 83, 2002, S. 1213–1223.
- Baumann, N. und Kuhl, J.: Self-infiltration: Confusing assigned tasks as self-selected in memory. In: *Personality and Social Psychology Bulletin* 29, 2003, S. 487–497.
- Biebrich, R. und Kuhl, J.: Neurotizismus und Kreativität: Strukturelle Unterschiede in der Beeinflussung kreativer Leistung. In: *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie* 23, 2002, S. 171–190.
- Kuhl, J.: *Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme*, Hogrefe, Göttingen 2001.
- Kuhl, J.: Persönlichkeit entsteht aus vier Erkenntnisssystemen. In: *Der kalte Krieg im Kopf: Wie die Psychologie Naturwissenschaft und Religion verbindet*, hg. von J. Kuhl. Herder, Freiburg im Breisgau 2005, S. 148–207.
- Kuhl, J.: *Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie*, Hogrefe, Göttingen 2009.