

## Handeln in kritischen Situationen - wenn Vornahmen versagen

Kurt Sokolowski, Universität Dortmund

Als 1962 - also vor 35 Jahren - ein junger Privatdozent auf der Tagung experimentell arbeitender Psychologen seine 10 Rahmenthesen zur Motivation vorstellte, regte sich bei einem der Zuhörer, bei Heinrich Düker, immer mehr Unmut, der in der Frage gipfelte: "Wo bleibt denn in Ihrem Ansatz der Wille?". Heinz Heckhausen, so hieß der junge Privatdozent, konterte sehr eloquent "Den Willen brauchen wir nicht mehr!"<sup>1</sup>. Heckhausen konnte sich mit seinen Ideen durchsetzen, und der Begriff Wille wurde für geraume Zeit aus der Fachsprache verbannt - und blieb sozusagen unter Quarantäne. Wie sich die Zeiten ändern. Die Quarantäne wurde von Heckhausen selbst etwa 20 Jahre später aufgehoben. Ohne den Willen - oder neudeutsch: ohne die Volition - schien die Motivationspsychologie in einer Sackgasse zu sein. Der Volition wurde eine eigene "neue" Funktion zugewiesen, und in diesem Zuge wurde per Federstrich der Motivation ein großer Teil ihres bisherigen Wirkungskreises abgesprochen.

In dem vor über 10 Jahren von Heckhausen und Mitarbeitern vorgestellten Rubikonmodell wurde dies umgesetzt (Heckhausen & Gollwitzer, 1987). Motivation und Volition haben in diesem sequentiellen Handlungsmodell gänzlich unterschiedliche Aufgaben zu leisten: Nach einer durch Motivation gesteuerten Wahlphase, die mit einer Intentions- oder Vornahmebildung - dem Rubikonübertritt - endet, übernimmt die Volition den Staffelpass, um die Planung und schließlich die Initiierung, Ausführung und Beendigung der notwendigen Handlungsschritte zu steuern. Motivation ist Spezialist für das Wählen, und Volition ist Spezialist für die Handlungsplanung und -ausführung.

Diese begriffliche Fassung von Volition teile ich nicht, da ich im Gegensatz zu den rationalen Handlungsmodellen (wie z.B. dem Rubikonmodell) einen pragmatischen eher biologisch orientierten Zugang zur Handlungserklärung präferiere. In meinen nachfolgenden Ausführungen möchte ich dieses näher begründen (vgl. Sokolowski, 1996). Ich präfe-

riere ein Modell, in dem Motivation und Volition prinzipiell dieselben Aufgaben bewältigen können - nämlich Zielfindung sowie Handlungsplanung und -steuerung - und somit in Konflikt miteinander treten können. Ich gehe also von zwei voneinander weitgehend unabhängigen, parallel arbeitenden Systemen aus, die in unterschiedlichen Epochen der Stammesgeschichte entstanden sind und deren wesentliches Unterscheidungsmerkmal darin liegt, daß Motivation ohne notwendige Bewußtheit auskommt und der Wille vom Bewußtsein ausgeht.

### Über das Schicksal eines Vortrages

Als mich Frau Alfermann vor mehr als 8 Monaten fragte, ob ich auf der 30. Arbeitstagung für Sportpsychologie einen Vortrag halten möchte, empfand ich Stolz und Freude; ich fühlte mich dadurch geehrt. Ich habe also die Frage mit einem spontanen "ja" beantwortet. Dies war in gewisser Weise folgenschwer, denn es war eine verbindliche Zusage - ein Entschluß, der mich ohne bewußte Klarheit über die Konsequenzen schon über den Rubikon katapultiert hatte, was ich aber erst später merkte. Es folgte eine Zeitlang Ruhe, die jäh endete, als ich dann 2 Monate später gebeten wurde, doch einen Titel zu nennen, der in einem "call for papers" gedruckt werden sollte. Ein zweites Rubikon, der allerdings viel bewußter überschritten wurde. "Wer trägt zu welchem Thema noch vor? Welche Überschneidungen gilt es zu vermeiden? Was könnte SportpsychologInnen interessieren?", waren die Gedanken, die mich bewegten. "Welches Thema kann ein möglichst breites Interesse wecken?" Schwachstellen oder Versagen von Modellen sind in den meisten Fällen interessant - eine sichere Bank würde man sagen. Der Titel wurde aus der Taufe gehoben in der eher vagen Hoffnung, diesen auch dann im Vortrag füllen zu können.

3 Monate vor Tagungsbeginn kam dann aus Leipzig, diesmal von Herrn Stoll, die Bitte, doch ganz schnell ein Abstract zu schreiben und, wenn möglich, noch sofort abzuschicken. Schon wieder ein Rubikon? Den hatte ich doch schon hinter mir - ich befinde mich schließlich in der voli-

<sup>1</sup> Diese Episode berichtete Odmar Neumann, der damals anwesend war.

tionalen Lage - oder etwa doch nicht? Jeder Satz eines Abstracts ist, wie Sie wissen, in gewisser Weise ein formulierter Entschluß, ein kleiner Rubikonübertritt also, darüber dann bei der passenden Gelegenheit – während des Vortrags also - mehr zu sagen. Wie viele Intentionen trage ich nun eigentlich in mir? Intentionen sollten doch so genau wie möglich spezifiziert werden... Wieviel Rubikons habe ich alleine für diesen Vortrag überschreiten müssen, denn es folgten noch mehr - ganz abgesehen von den vielen anderen des täglichen Lebens? 1, 2, 12, 54 oder 99 oder gar noch mehr? Hat jede Intention eine eigene Volition? Einige sind voraktional, andere aktional. Einige sind sehr alt, schon vor 6 Monaten entstanden, andere ganz frisch. Es sollte also ein buntes Gedrängel in der volitionalen Warteschlange geben... Bewußt spüre ich davon nichts. Sondern im Idealfall läuft die Organisation und Steuerung des Verhaltens ohne bewußte Beteiligung ab - nicht nur beim Sport (Breitensport wie Hochleistungssport), sondern auch bei Kongreßvorträgen und Verteidigungsreden von Rechtsanwälten - wie wir wissen (Czikszentmihalyi, 1975). Ich denke, spätestens hier ist die Ökonomie rationaler Handlungsmodelle überstrapaziert, und an diesem individuellen Einzelschicksal lassen sich eine ganze Reihe von Problemen des Rubikonmodells deutlich machen:

1. Gibt es auch unbewußte Vornahmen? Wieviel Bewußtheit ist eigentlich bei der Vornahmehaltung erforderlich?
2. Woran erkenne ich überhaupt eine "ernste" Vornahme? Eine Vornahme ist zunächst ein Bewußtseinsinhalt - eine Kognition - wie andere, z.B. Ursachenzuschreibungen, Wahrnehmungen, Erinnerungen, Wünsche usw., auch. Das begleitende Erleben oder die Zuordnung zu einem bestimmten Typus von Bewußtseinsinhalten allein reicht hier offenkundig nicht aus, wie dies schon die Gründerväter der modernen Psychologie, ihres Zeichens Großmeister der Introspektion, dargelegt haben.
3. Wann ist der Rubikon überschritten? Es gibt bisher noch keine Kriterien dafür. Das phänomenale Erleben scheint dafür nicht hinreichend zu sein.
4. Wie spezifisch sollten Vornahmen formuliert werden? Ein Beispiel aus der Werbung: Zwei Boxer in unterschiedlichen Ringecken während der Ringpause. Der eine Trainer spezifiziert genaue Kampfsituationen, welche Kombinationen wann und wie geschlagen werden sollen und welche wann nicht. In der anderen Ecke herrscht Schweigen, bis am Ende der Trainer nur sagt: "Hau ihn um!". Sie können sich vorstellen, wer gewinnt.

Es handelt sich um die Werbung eines Geldinstitutes, das damit für seine unkomplizierte Beratung wirbt.

5. Wie viele Vornahmen können gleichzeitig bestehen? (s.o.)
6. Muß man für Zwischenziele eigene Vornahmen bilden? In der Planungsphase – d.h. nach Rubikonübertritt - müssen häufig weitere Entscheidungen, die z.T. recht schwierig sind, getroffen werden. Fällt man hier jeweils zurück in die Wahlphase? (vgl. Kornadt, 1988)

### Über das Schicksal von Vornahmen

Beobachtungen aus dem täglichen Leben wie aus den verschiedenen Feldern sportlicher Aktivitäten zeigen sehr deutlich:

- Bei einem Teil der Vornahmen gelingt die Umsetzung in die Tat ohne Probleme und "automatisch".
- Bei einem anderen Teil gelingt dies nur unter hoher erlebter Anstrengung.
- Bei einem weiteren Teil gelingt es trotz Anstrengung nicht.
- Zum Teil erinnert man sich an die Vornahme, zum Teil vergißt man sie gänzlich – unabhängig ob man sie ausführt oder nicht (Lewin, 1926).

Das Wissen darüber, wo, wann, was oder wie getan werden soll, - mit anderen Worten die vollständige Planung einer Vornahmehandlung - reicht offenkundig nicht zum Handeln aus! Es ist eben noch der Wille nötig – sagt man so schön. Aber der scheint wie eine launische Diva gelegentlich anwesend und dann wieder abwesend. Die Gesten und Worte der Trainer an den Rändern der Sportarenen während des Wettkampfes und die Antworten der Sportler danach zeigen, daß auch gegen besseres Wissen und entsprechende präzise Vornahmen gehandelt wird.

Aber auch erfolgreiches sensationelles Handeln ist kaum explizierbar. Das Tor des Monats, der geniale Paß, der Sprung des Jahrhunderts geschehen in der weit überragenden Zahl der Ereignisse ohne bewußte Kontrolle, und entsprechende spezifische Vornahmen, die sich von denen bei weniger erfolgreichen Versuchen unterscheiden, lassen sich nicht finden. Auf der Suche nach dem Geheimnis oder Patentrezept für den Sieg gibt es auf die Frage: Wie haben Sie das gemacht? kaum genaue Antworten oder nur Allgemeinplätze. Die Sportreporter als selbst ernannte Experten nennen Motivation, Selbstvertrauen und ein Quentchen

Glück. Hinzu kommen Taktik, Einstellung und neuerdings auch wieder das Modewort Charakter und Moral sowie Kampfes- oder Siegeswillen.

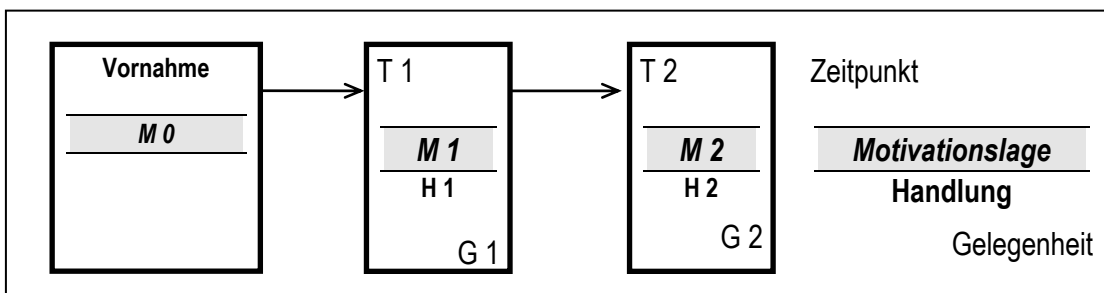
Warum jedoch diese nichtssagenden Erklärungsversuche in Fernsehsendungen und Interviews, die unser gegenwärtiges Wissen weit übersteigen, aber suggerieren, das es sich um kontrollierbare und manipulierbare psychische Phänomene handelt? Ich denke, diese freizügigen und teilweise hanebüchene Ursachenerklärungen gehen auf das ureigene menschliche Bedürfnis zurück, unsere Umwelt und das Verhalten anderer zukünftig vorhersagen und kontrollieren zu können. Nach erfolgreichen Spielen ist die gelungene taktische Einstellung der Mannschaft die Ursache. Nach Niederlagen ist es die falsche... Hier schwebt der Wunsch nach Kontrolle über den Köpfen. Die Attributionsversuche helfen dabei, die Kontrollierbarkeit in Zukunft

führung sehr ungünstig sein kann. Es ist – ganz im Gegenteil zu den Grundannahmen der Handlungstheorien – eher unwahrscheinlich, daß die Motivationslage im Augenblick der Vornahmebildung mit der im Augenblick der Gelegenheit identisch ist. Neben dem kontinuierlichen Schwächerwerden der Vornahmebindung (James, 1905) tritt die Unabsehbarkeit der Motivationslage zum Zeitpunkt der passenden Gelegenheit. Es gibt die Vornahme, z.B. nach einem Streit mit der Freundin auszuziehen – nach der ersten verklungenen Wut sieht die Welt ganz anders aus; oder die Vornahme, nach einer mißratenen Klassenarbeit oder Wettkampfniederlage regelmäßig zu üben oder zu trainieren – auch hier ändert sich nach dem Verebben der Mißerfolgsgefühle die Motivationslage drastisch. Man kennt die Vornahmen vor Wettkämpfen oder in Wettkampfpausen und deren Schicksal während des Sports, wenn Emotionen und Motivationen unterschiedlichster Art und Intensität

(Ärger, Wut, Angst aber auch Freude und Hoffnung) angeregt sind - hinzu kommt Erschöpfung.

Gerade angeregte Motivation oder Emotion - wie z.B. Angst oder Wut - schlagen sich unter anderem auch in

Abb. 1: Zeitliche Abfolge von Vornahmen und Vornahmehandlungen



zu retten. Auch Vornahmen oder Ziele – man könnte auch von Finalattributionen sprechen - suggerieren uns sicherlich nicht zum unbeträchtlichen Teil Kontrolle; sie scheinen zumindest einen Teil der Zukunft vorhersagbar zu machen. Wir brauchen dieses Gefühl.

Wenn man den zeitlichen Verlauf von Vornahmehandlungen schematisiert betrachtet (Abb. 1), sind im ersten Schritt folgende Bestimmungsstücke wichtig: die versetzten Zeitpunkte<sup>2</sup> (T1- T2), die definierten Gelegenheiten (G1 – G2) und die spezifizierten Handlungen (H1 – H2). Was hier in grau herausgehoben wurde, ist in den meisten Vornahmehtheorien eher marginal behandelt: die sich über die Zeit - genauer über Situationen und Ereignisse - hin verändernde Motivationslage, die im Extremfall für eine Handlungsaus-

den unwillkürlich auftretenden Gedankeninhalten (Kognitionen) nieder, und abhängig von deren Intensität haben Vornahmen kaum eine Chance sich durchzusetzen. Es ist bekannt, daß Emotions- und Motivationslagen einen deutlichen Einfluß auf den Gedächtniszugriff bewirken – und Vornahmen sind Gedächtnisinhalte. Dies ist für das Überleben höchst sinnvoll - angeregte Bedürfnislagen stellen die darin gemachten Erfahrungen automatisch bereit und versetzen so den Organismus in eine schnelle (Re)Aktionsbereitschaft. Dieser selektive Erfahrungszugriff durch aktuell angeregte Motivations- und Emotionslagen stellt ein evolutionär immense erfolgreiches Konzept dar. Es kommt uns Menschen allerdings dann nicht zupafß, wenn dadurch das vorgenommene Handeln gestört wird oder gar nicht umgesetzt werden kann.

<sup>2</sup> Es können Minuten, Stunden, Tage oder Wochen dazwischen liegen.

### **Haben Tiere Ziele? Brauchen Tiere einen Willen?**

Als Motivationspsychologe wundere ich mich, daß in wissenschaftlichen Modellen, die Verhalten oder Handeln erklären wollen, Bedürfnisse, Triebe und Motive sowie Emotionen einfach ausgeklammert werden - als sei deren Beitrag zur Handlungserklärung zu vernachlässigen. So entsteht der Eindruck, daß Menschen ihr Handeln nur durch Wissen und Rationalität steuern. Fähigkeiten und damit auch die besondere Fähigkeit des Menschen, das Bewußtsein, haben sich auf den "biologischen" Bedürfnissen aufbauend entwickelt. Zuerst war das Bedürfnis und im Zuge der Befriedigung dessen wurden diejenigen Organismen begünstigt, die über die besseren Fähigkeiten zur Bedürfnisbefriedigung, zum Überleben und damit zur Reproduktion verfügten. Tiere handeln nicht aufgrund ihrer Fähigkeiten, sondern aufgrund ihrer Bedürfnisse. Tiere müssen motiviert sein, um etwas zu tun. Aufgrund solcher Beobachtungen wurde Motivation als Erklärungs-konstrukt mit folgenden Funktionen ausgestattet: Energetisierung, Informationsselektion und Steuerung des Verhaltens (vgl. Schneider & Schmalt, 1994). Es sind dies die Voraussetzungen zum Fähigkeitseinsatz, und, weil es so wichtig und vielschichtig ist und jedes Durcheinander in der Verhaltensausführung vermieden werden muß, wird dies in weiten Teilen auch beim Menschen automatisch und unbewußt d.h. erfahrungsabhängig gesteuert. Der willentlichen Kontrolle des Verhaltens sind enge Grenzen gesetzt, ja dessen Einsatz kann sogar zu Störungen des glatten Verhaltensablaufs führen. "Can is do!" als credo der amerikanischen Kultur ist etwas voreilig und irreführend; "Need is do!" dürfte angemessener sein.

Denn erst wenn bei Tieren Bedürfnisse oder Motive ange-regt sind, tut sich etwas; und sind die entsprechenden trieb-spezifischen Anreize nicht verfügbar, geraten Tiere zunächst in eine suchende Unruhe, das Appetenzverhalten - wie z.B. Kongreßteilnehmer gelegentlich auch. Dieses treibt sie abhängig von den Erfahrungen mehr oder weniger schnell zu den Anreizen (z.B. Beutetieren) und damit in den Einzugsbereich des in seinem Ablauf starren, genetisch fixierten Instinktverhaltens (Lorenz, 1937). Das zielgerich-tete Verhalten entsteht also durch Antrieb oder durch An-reiz aber meistens durch eine Wechselwirkung beider - Tiere werden also gleichermaßen getrieben und gelockt. Dieses Modell gilt natürlich auch grundsätzlich für mensch-

liches Verhalten. Motivation ist die Interaktion von Motiven und Anreizen (Heckhausen, 1980).

Haben Tiere Ziele? Ist ihr Handeln auf irgendwie repräsen-tierten Zielen oder Zielzuständen ausgerichtet? Wir müssen hier vorsichtig sein. Vor dem Auge des menschlichen Be-obachters scheint der Wolf in der freien Wildbahn von weit-reichender Einsicht in die Folgen seines Tuns: Z.B. wenn er einen Beuterest an einen schwer zugänglichen Platz schleift, dort eine Grube scharrt, die Beute hinein zerrt, die Grube zuwirft und nachdem er diesen Haufen kontrolliert hat, mit dem Ausdruck der Zufriedenheit von dannen trabt. Das Verhalten des Wolfes scheint einsichtsvoll und ziel-gerichtet. Wie ändert sich unser Eindruck vom klugen Wolf, wenn wir den Dackel Waldi ein Wollknäuel nehmen sehen, der dies dann in eine Ecke des Raumes trägt, dort fallen läßt, mit den Pfoten den Parkettboden zerkratzt, nach einer Weile das Wollknäuel dorthin schiebt, nochmals kratzt, und am Ende dann - obwohl das Wollknäuel noch zu sehen ist - mit einem ebenso zufriedenen Ausdruck wie der Wolf fort-trabt. Hier ist deutlich die Wirkung eines instinktiven Verhal-tensprogramms zu erkennen - ohne jegliche Einsicht in dessen Sinn und ohne Ziel.

In der aufsteigenden Stammesgeschichte findet jedoch eine immer größere Befreiung von den starren Instinktketten statt, das Verhalten kann immer flexibler auf neue und sich ändernde Lebensumwelten angepaßt werden - es wird gelernt. Den immer differenzierter werdenden Emotionen kommt dabei eine zentrale Rolle zu. Es handelt sich dabei um Reaktionssyndrome, die auf Veränderungen der Situa-tionsumstände hoch sensibel "anspringen". Ihre Funktion besteht darin, diese Veränderungen grob und schnell ein-zuzuordnen, zu bewerten und mögliches adaptives Verhalten (z.B. Angriff oder Flucht) vorzubereiten, indem die dazu nö-twendigen physiologischen, kognitiven und motorischen Prozesse voraktiviert werden. Emotionen stellen also Re-aktionen auf wahrgenommene bedeutsame Veränderungen der Umwelt dar, und um einen Verhaltenswechsel einzu-leiten, muß natürlich die aktuelle Motivationslage unterbro-chen werden und durch die potentiell notwendigen ersetzt werden, und zwar so schnell wie möglich. Neben der be-wertenden und verhaltensvorbereitenden - also im weiteren Sinne motivationalen - Funktion tritt noch eine weitere Funktion der Emotionen: die kommunikative. Dies ge-schieht mittels des vokalen, mimischen und körperlichen Ausdrucks.

Wie läßt sich nun die stammesgeschichtliche Entwicklung des Willens auf diesen Erkenntnissen aufbauend ableiten? Bischof (1989) schlägt folgende Stufen der Emotions-/Motivations-Entwicklung vor, die bei in Gruppen lebenden Säugetieren unterscheidbar sind (Tab. 1). Bei Carnivoren

Ein Beispiel kann dies illustrieren: Einige durstige Löwinnen traben zu einer Wasserstelle in der Serengeti, um zu trinken. Die schon anwesenden dort trinkenden Gazellen werden einmal kurz Notiz nehmen, aber - zwar etwas nervöser als vorher und unter Einhaltung eines gewissen Sicher-

**Tab. 1: Die "letzten Meter" in der stammesgeschichtlichen Entwicklung des Willens (in Anlehnung an Bischof, 1989)**

<i>Stufe</i>	<i>Entwicklung</i>	<i>Funktion</i>
Carnivoren <i>Wölfe</i>	Semantisierung des Emotionsausdrucks	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antriebsmanagement in der Gruppe</li> <li>• Kommunikation</li> </ul>
Pongiden <i>Schimpansen</i>	Phantasie 1: Simulation der Umwelt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemlösen</li> <li>• Werkzeuggebrauch</li> <li>• Lügen ("cheating")</li> </ul>
Hominiden <i>Menschen</i>	Phantasie 2: Simulation von vergangenen oder zukünftigen Motivationslagen (Bewußtsein, Wille)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handeln aufgrund einer zukünftigen Motivationslage</li> <li>• Triebaufschub /-verzicht</li> </ul>

wie z.B. den Wölfen findet man eine Semantisierung des Emotionsausdrucks. Der Ausdruck entwickelte sich aus Resten von Instinktverhalten, und dessen Präsentation signalisiert den Gruppenmitgliedern und Artgenossen die momentane Antriebslage, ohne daß diese ausagiert werden muß. Selektionsvorteile besitzen diejenigen Lebewesen, die von ihren Artgenossen gut "verstanden" werden - die also deutliche Signale geben - sowie diejenigen, die gut "verstehen". So entstand die Tiersprache. Der Emotionsausdruck als paralinguistisches Kommunikationsinstrument dient dem Antriebsmanagement in der Gruppe - z.B. beim Beutefressen, Jagen oder bei Rankkämpfen. Auf dieser stammesgeschichtlichen Entwicklungsstufe sind die Erfahrungen, die von den Tieren in den unterschiedlichen Antriebslagen gesammelt werden, noch diskret abgelegt - d.h. Erfahrungen, die unter Hungermotivation gemacht wurden, können nicht einfach unter Durstmotivation oder Angst abgerufen werden und vice versa. Erfahrungen werden noch motivspezifisch gespeichert und abgerufen.

heitsabstandes - dennoch weiter trinken. Anders wenn die Löwinnen hungrig sind und zwecks Beutesuche zur Wasserstelle kommen. Jetzt werden die Gazellen schnell das Weite suchen, und den Löwinnen wird wieder eine Energie raubende Jagd bevorstehen. Es scheint, daß die Erinnerungen der Löwinnen völlig abhängig von der Bedürfnislage sind - die unter Hunger gesammelten Erfahrungen und die unter Durst gesammelten sind unverbunden. Eine gemeinsame kontextbezogene Repräsentation gibt es nicht, denn dann würden sie bemerken, daß die Gazellen manchmal weglaufen, wenn sie zur Wasserstelle kommen, und manchmal nicht. Sie könnten dann eine andere Jagdstrategie wählen - z.B. so tun, als ob sie durstig wären, obwohl sie hungrig sind. Dazu sind sie jedoch nicht in der Lage.

Auf der nächsten Stufe, die von den Pongiden erreicht wird, entwickelt sich die Fähigkeit, im Falle nicht sofort ausagierbarer Antriebslagen mögliche Wege zur Triebbefriedigung in der Phantasie zu simulieren - hier scheinen erste Repräsentationen von Zielen vorzuliegen. Daraus entwickelt sich komplexes Problemlösen sowie Werkzeuggebrauch und -

in der höchsten Stufe - die Fähigkeit, zur Erreichung des Motivziels die Artgenossen über die eigene Antriebslage zu täuschen. Das können z.B. Hunde noch nicht, sie können nicht lügen. Das Vorspielen einer falschen Antriebslage - z.B. Desinteresse anstatt Interesse im Emotionsausdruck zu zeigen - geschieht bei Menschenaffen aber immer nur auf der Basis der gerade angeregten Motivation. Die natürliche Selektion begünstigt sowohl diejenigen, die ihre Absichten gut verbergen können, als auch diejenigen, die Täuschungen gut erkennen können - wir kommen zum Menschen.

Auf der Ebene der Hominiden kommt eine weitere Dimension der Phantasie hinzu - neben der Umweltsimulation tritt zum ersten Mal in der Stammesgeschichte die Fähigkeit auf, nicht vorhandene Motivationslagen zu simulieren und gemäß dieser "simulierten" Antriebslage zu handeln. So kann Vorsorge getroffen werden, und das motivationale Jetzt und Hier der Schimpansen wird durch die simulierbare Zeit und ein in die Zukunft gerichtetes episodisches Gedächtnis, in dem Intentionen oder Vornahmen abgelegt werden können, transzendierbar. Der Wille dient dazu, die Vornahmehandlungen auch gegen aktuell ungünstige Motivationslagen durchzusetzen, indem eine andere Motivationslage simuliert wird. Daß dies nicht im Unmaß und unter Mißachtung der individuellen Erfahrungen geschehen kann, wird durch die aufzuwendende Anstrengung im Kampf mit sich selbst garantiert. Ein letztes offenbar notwendiges Sicherheitsventil der Evolution, nicht dauernd und beliebig gegen die stammes- und individualgeschichtliche Erfahrung agieren zu können. Die hat sich ja nun beträchtlich länger erfolgreich bewährt. Menschenkinder durchlaufen in ihrer Ontogenese ebenfalls diese phylogenetischen Stufen. Etwa ab dem 5. Lebensjahr werden Schimpansen diesbezüglich endgültig überholt: durch die bei Kindern jetzt entstehende Fähigkeit zum Belohnungsaufschub (Mischel & Mischel, 1983), was die Grundlage von Willenstätigkeiten darstellt.

So können - zunächst einmal nur funktional und noch wenig differenziert - drei Ansatzpunkte identifiziert werden, das aktuell motivierte Verhalten durch die vorgenommenen Handlungen zu ersetzen. Zunächst ist es das "Kaltstellen" der Anreize (z.B. durch willentliche Aufmerksamkeitskontrolle), danach die Motivations- oder Emotionskontrolle (z.B. durch Entspannungs- oder Imaginationstechniken) und der letzte Schritt - quasi die Notbremse - ist die willentliche Unterdrückung der Verhaltensausführung (siehe Kuhl,

1983). Der Einsatz aller Techniken ist - natürlich abhängig von der Intensität der angeregten Motivation - mit entsprechendem Anstrengungserleben verbunden. Durch Übung sind sie jedoch ineinander verzahnbar und in gewissem Umfang habitierbar.

### **Diagnostik und Intervention in kritischen Situationen**

Welche Implikationen hat das bisher dargestellte für die Verbesserung im Umgang mit kritischen Situationen. Im ersten Schritt betrifft es die Diagnostik. Wie lassen sich Lagen der willentlichen von solchen der motivationalen Handlungskontrolle unterscheiden? In der Tabelle sind beide Steuerungslagen gegenübergestellt und auf verschiedenen Ebenen und hinsichtlich verschiedener Aspekte miteinander verglichen. Es lassen sich also eine ganze Reihe von Diskriminatoren zwischen Motivation und Volition im Verhalten und Erleben unterscheiden (Tab. 2).

Die motivationale Lage ist dem von Csikszentmihalyi (1975) beschriebenen Flußerleben recht ähnlich. Er nennt u.a. folgende Merkmale dafür: man ist frei von Reflexionen über sich selbst, die Konzentration erfolgt automatisch, das Handeln "geht wie von selbst" und das Zeiterleben verändert sich bis zum Verlust des Zeitempfindens überhaupt. In einem Interview beschrieb Tennisas Boris Becker diesen Zustand folgendermaßen: "Ich lag einen Satz und 0:2 im zweiten zurück. ... In dem Moment passierte es wieder: Ich geriet langsam in *the zone*. In *the zone*, das ist wie Trance, weit weg von allem Wahrnehmbaren. Du hörst plötzlich nicht einmal den Beifall mehr, du siehst alles wie unter einem Vergrößerungsglas, du siehst den Tennisball so groß wie einen Fußball, du triffst bei jedem Schlag genau die Linie, tong, tong, tong, dir gelingt einfach alles" (Stern, 1990, 43, S. 30). In dieser interessanten Beschreibung eines selbstbeobachteten motivationalen Idealzustandes wird auch die zweifache Wirkung der unwillkürlichen Aufmerksamkeitslenkung deutlich: der "Lupen-Effekt" für handlungsrelevante und der "Ausblendungs-Effekt" für handlungsirrelevante Umweltreize in der bewußten Repräsentation (siehe auch Rheinberg, 1996).

Auf der andern Seite besitzt die volitionale Steuerungslage eine Ähnlichkeit mit den Selbstkontrolltechniken in der klinischen Psychologie. Davison und Neale (1988, S. 655) nennen in ihrem Lehrbuch als gemeinsame Merkmale aller Selbstkontrolltechniken: 1. Ort der Verhaltenskontrolle ist in

der Person (im Gegensatz zur Kontrolle durch situationsseitige Anreize), 2. die Kontrollvorgänge sind an Bewußtheit gebunden und 3. die Kontrollvorgänge werden als anstrengend erlebt. Die Gemeinsamkeiten mit der volitionalen Steuerungslage liegen auf der Hand.

Die Persönlichkeitsunterschiede betreffen auf der motivational/emotionalen Seite die meßbaren Motive und deren Ausprägung, die emotionale oder affektive Reagibilität wie die Ängstlichkeit. Auf der Seite der volitionalen Kompetenz sind dies Persönlichkeitsmaße wie z.B. Handlungs-Lage-Orientierung, die Selbstbeherrschungsfähigkeit oder die Erfassung von Coping-Stilen.

**Tab. 2: Unterschiede zwischen motivationaler und volitionaler Handlungssteuerung (nach Sokolowski, 1993)**

	<i>Motivationale Steuerung</i>	<i>Volitionale Steuerung</i>
<i>Bewußte Repräsentation der Gelegenheit und Tätigkeit</i>	nicht notwendig	notwendig
<i>Kontrolle von Aufmerksamkeit</i>	unwillkürlich, kaum ablenkbar	kontrolliert, ablenkbar
<i>Energetisierung</i>	unwillkürlich	kontrolliert
<i>Gefühle</i>	förderlich, unkontrolliert, handlungszentriert	störend, kontrolliert, ergebniszentriert
<i>Gedanken</i>	unkontrolliert, tätigkeitsbezogen	kontrolliert, lagebezogen
<i>bei Hindernissen</i>	unwillkürliche Anstrengungssteigerung	zusätzliche Kontrollvorgänge
<i>erlebte Anstrengung</i>	niedrig	hoch
<i>Zeiterleben</i>	schnell ("im Fluge")	langsam ("kriecht")

Wichtig zu vermerken ist, daß es sich bei den hier behandelten kritischen Situationen immer um das Auftreten innerer Widerstände handelt, das heißt um Probleme mit der eigenen Motivation und ihrer Kontrolle; die Fähigkeiten zu einem erfolgreichen Umgang mit der Situation werden als prinzipiell vorhanden vorausgesetzt - sie sind aber aufgrund der ungünstigen Motivationslage momentan nicht optimal verfügbar. Bei der Kontrolle der eigenen Motivation stellt sich dann Anstrengungserleben ein. Wenn die motivationale Grundlage fehlt, entsteht

Aus den bisherigen Ausführungen lassen sich einige Anhaltspunkte für eine Dekomponierung kritischer Situationen gewinnen (Abb. 2). Auf der Ordinate zu sehen ist die Dimension "Intensität" einer angeregten Emotion/Motivation, die Qualität ist dabei vernachlässigt. Sie reicht von extremen Zustandsbildern wie Angst und Zwang über intensive Affekte, Emotionen bis zu milden Formen wie Stimmungen. Auf der Abszisse ist die immer enger werdende Bandbreite der willentlichen Kontrollierbarkeit dargestellt. Sie wird mit zunehmender Intensität der aktuellen Motivation/Emotion immer geringer. In beiden Bereichen lassen sich interindividuelle Unterschiede beobachten – bei der Intensität der angeregten Motivation/Emotion wie auch bei der Fähigkeit zur Selbstkontrolle (Willensstärke).

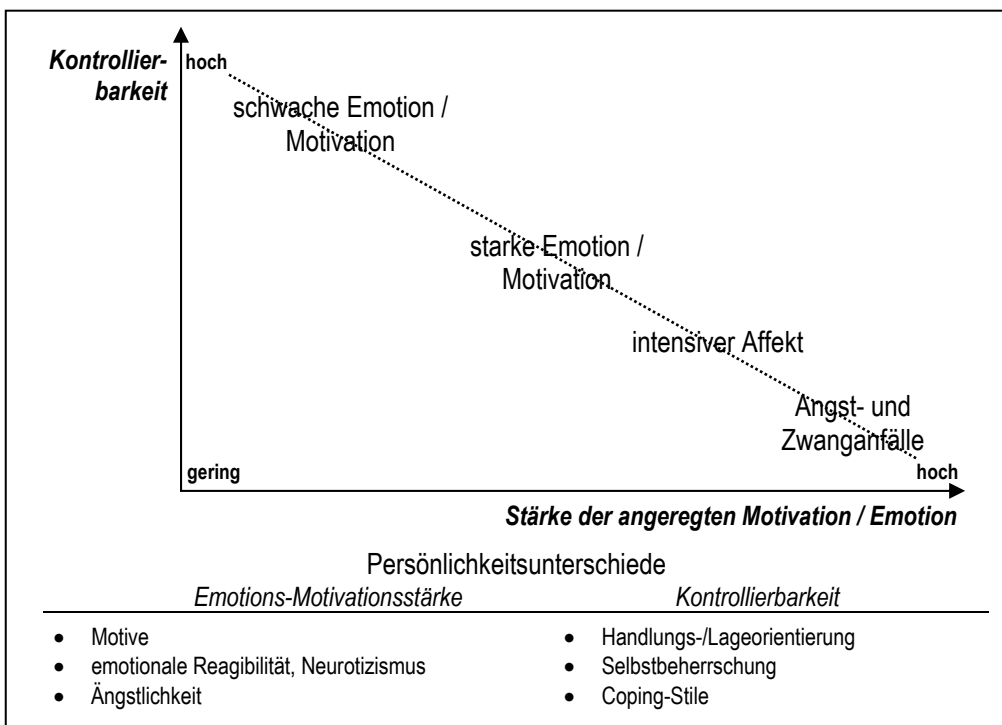
auch bei ansonsten leicht auszuführenden Tätigkeiten ein hohes Anstrengungserleben, weil es darum geht, die Aufmerksamkeit oder Konzentration willkürlich zu kontrollieren gegen die unwillkürliche Tendenz, sie woanders hin zu lenken. James (1905) schrieb dazu: "Effort of attention is thus the essential phenomenon of will" (p. 450).

Die Persönlichkeitsdiagnostik dient als erstes dem Verständnis der Art der auftretenden inneren Konflikte und deren Ursachen. Hinzu kommt die genaue Bestimmung der angeregten Emotion oder Motivation, die als ungünstig oder störend erlebt wird. Dies ist manchmal nicht so einfach, und erfordert genaues Hinhören und Nachfragen. Die spontan auftretenden Gedankeninhalte, die Aktivierung, angeregte Verhaltensprogramme und die angeregten Emotionen müs-

sen erkundet werden. Je genauer und spezifischer die Aktualgenese der Emotion bewußt und sprachlich repräsentiert ist, um so besser. In vielen Fällen ist in der richtigen Erkennung und Benennung schon der erste Schritt zur verbesserten Kontrolle getan. Danach erst können individuelle Maßnahmen entwickelt werden, um die Entstehung zu beeinflussen.

Weitere eher generelle Interventionstechniken betreffen die Konvergenz von Training und Wettkampf hinsichtlich der situativen Kontexte, der Motivationslagen und last not least, alles daran zu setzen, daß der ursprüngliche Spaß an den Tätigkeiten erhalten bleibt. Denn Spaß daran ist einer der sichersten Garanten für motivationale Steuerung.

**Abb. 2: Personseitige Ursachen für unterschiedlich intensive Motivations-/Emotionslagen und deren Kontrollierbarkeit**



Auf eine andere interessante Möglichkeit hat vor kurzen Kehr (in diesem Band) hingewiesen. Auch ungünstige Motivationslagen können – unter der Bedingung, daß sie genau diagnostiziert, erkannt und benannt wurden - durch darauf abgestimmte Ziele genutzt werden. Wenn Mißerfolgsangst unterdrückt oder nicht eingestanden wird, entfaltet sie in kritischen Situationen deutlich störende Wirkung. Wenn sie erkannt wird, kann sie zur positiven Aktivierung genutzt werden, Angst macht vorsichtig und sorgfältig. Wieder einmal zitiere ich Boris Becker, der offensichtlich auf der psychologischen Seite gut beraten wurde: "Angst macht mich stark. Angst zu verlieren..." Bill Gates, der wohl berühmteste Vertreter der

Falls dies nicht erfolgreich ist und die Entstehung der unerwünschten Emotion oder Motivation nicht verhindert werden kann, bleibt nur noch der Weg über die Selbstkontroll- oder Selbstmanagementtechniken, d.h. die Verbesserung der volitionalen Strategien und deren Einübung. Dies kann bis zur Erstarrung in dieser Steuerungslage führen, was für bestimmte Ausdauersportarten mit extremen mentalen oder physischen Belastungen geradezu kennzeichnend ist. So sagt Mika Häkkinen (Formel-Eins-Pilot): "Am Ende treibt dich nur noch die Willenskraft voran." Oder Jan Ullrich (Radrennfahrer): "Radsport ist ein Kampf zwischen Körper und Geist. Der Körper will aufgeben. Der Geist muß ihn zwingen..."

boomenden Softwarebranche, drückte dies in einem Interview folgendermaßen aus: "Die Angst sollte einen führen, aber sie sollte unterschwellig sein. Ich habe stets unterschwellige Angst". Mir ist nicht bekannt, ob er seine Motivstruktur hat diagnostizieren lassen. Auf jeden Fall bestätigt sein Erfolg dieses Konzept.

### Am Ende

Der Kreis schließt sich – mein Vortrag mit den kaum zählbaren Rubikonübertritten ist am Ende. Stellvertretend für viele naive Motivationstrainer steht die Aussage von Grant Hill (Basketballspieler): "Man muß nur wirklich Wollen und alles daransetzen." Aber kaum jemand kann genau be-



schreiben, was es ist und wie man es herbeiführen kann, dieses wirkliche Wollen. Hier werden offenkundig Fähigkeit und Übung, Motivation und Volition zu einer kaum entwirrbaren Mischung zusammengebraut. Ich habe versucht, dies zu entwirren und Ihnen einen konzeptuellen Hintergrund zur Unterscheidung von Motivation und Volition zu offerieren. Diese zwei aus unterschiedlichen stammesgeschichtlichen Epochen stammenden Steuerungsformen zielgerichteten Handelns weisen eine ganze Reihe von Unterscheidungsmerkmalen auf – nicht zuletzt im Erleben. Aus der Identifikation der Steuerungslage in kritischen Situationen lassen sich dann jeweils darauf abgestimmte Interventionsansätze ableiten, um so das Handeln in letzter Konsequenz auch gegen die eigene Motivation optimal ausführen zu können.

#### Literatur:

- Bischof, N. (1989). Emotionale Verwirrungen. Oder: Von den Schwierigkeiten im Umgang mit der Biologie. *Psychologische Rundschau*, 40, 188-205.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Davison, G.C. & Neale, J.M. (1988). *Klinische Psychologie*. München, Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Heckhausen, H. (1980). *Motivation und Handeln*. Berlin, Heidelberg, New York: Springer.
- Heckhausen, H. & Gollwitzer, P.M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational vs. volitional states of mind. *Motivation and Emotion*, 11, 101-120.
- James, W. (1905). *Testbook of psychology*. London: McMillan.
- Kornadt, H.J. (1988). Motivation und Volition. Anmerkungen und Fragen zur wiederbelebten Willenspsychologie. *Archiv für Psychologie*, 140, 209-222.
- Kuhl, J. (1983). *Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle*. Berlin, Heidelberg, New York: Springer Verlag.
- Lewin, K. (1926). Untersuchungen zur Handlungs- und Affektpsychologie. I.: Vorbemerkungen über die psychischen Kräfte und Energien und über die Struktur der Seele. *Psychologische Forschung*, 7, 294-329.
- Lorenz, K. (1937). Über die Bildung des Instinktbegriffs. *Naturwissenschaften*, 25, 289-331.
- Mischel, H. & Mischel, W. (1983). The development of children's knowledge of self-control strategies. *Child Development*, 54, 603-619.
- Rheinberg, F. (1995). Flow-Erleben, Freude an riskantem Sport und andere "unvernünftige" Motivationen. In H. Heckhausen & J. Kuhl (Hrsg.), *Kognition, Motivation und Handlung, Teilband C/IV/4, Enzyklopädie der Psychologie* (S. 101-118). Göttingen: Hogrefe.
- Schneider, K. & Schmalz, H.-D. (1994). *Motivation* (2. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Sokolowski, K. (1993). *Emotion und Volition*. Göttingen: Hogrefe.
- Sokolowski, K. (1996). Wille und Bewußtheit. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Eds.), *Enzyklopädie der Psychologie, Teilband C/IV/4, Kognition, Motivation und Handlung* (S. 485-530). Göttingen: Hogrefe.