

## Eine Tour durch die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI)

von Julius Kuhl und Nicola Baumann

*Sprecher:* In der PSI Theorie wird das Verhalten der Menschen ganz anders erklärt, als wir das im Alltag gewohnt sind. Im Alltag, aber auch in der Psychologie erklären wir das Verhalten der Menschen, 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. Der Manager mag „egoistische“ Absichten haben, aber die sind nicht die eigentliche *Ursache*, sondern die *Folge* seines Problems: Er kann 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. die eigenen Interessen und die Bedürfnisse anderer) wird in der PSI-Theorie wegen seiner immensen Ausdehnung *Extensionsgedächtnis* genannt. 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 verhaltenssteuernde Systeme weitergeben kann, dann kann ich sie nicht ausführen.

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 Stress steht und eine ängstliche oder traurige Stimmung vorherrscht. Und man kann noch so gute Absichten nicht umsetzen, wenn man sich lustlos oder entmutigt fühlt und es nicht hinkriegt, sich in eine positive Stimmung zu versetzen (psychologisch ausgedrückt: in lustloser oder entmutigter Stimmung bleibt die Absicht im Intentionsgedächtnis und der Weg in die verhaltenssteuernden Systeme ist versperrt, weil die Verhaltenssteuerung durch positive Gefühle ausgelöst wird). 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 und seine Mutlosigkeit oder Lustlosigkeit überwinden kann, der fühlt sich nicht nur besser, sondern

kann immer das psychische System einschalten, das er gerade braucht. Das soll im Folgenden näher erklärt werden.

## Teil I Die vier psychischen 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. Zweitens gehört zu einer gestandenen oder 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. In der Psychologie nennt man das Selbstkongruenz. Das Gegenteil von Selbstkongruenz ist Entfremdung, d. h. wenn jemand Ziele verfolgt, die gar nicht 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 vier psychischen Systemen abhängt. Im ersten Teil unserer Darstellung möchten wir uns diese vier psychischen Systeme etwas genauer anschauen.

### 1. Intentionsgedächtnis (IG)

*Szene: Terminabsprache*

*Mann:* Wir sind am Samstag übrigens bei meinem Chef eingeladen.  
*Frau:* Waaas? Da ist doch schon das Schloßkonzert.  
*Mann:* Oh nein, auch das noch.  
*Frau:* Immer diese Terminprobleme.  
*Mann:* Jetzt laß uns doch erst mal überlegen. Wann ist denn das Konzert?  
*Frau:* Um 17 Uhr. Das dauert bestimmt recht lange.  
*Mann:* Das Abendessen beginnt um 19:00 Uhr. Und zwar pünktlich!  
*Frau:* So früh? Wie lange brauchen wir denn vom Schloß zu Deinem Chef?  
*Mann:* Nun, bei dem Getümmel nach dem Konzert bestimmt ´ne halbe Stunde ...

*Sprecher:* 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 Intentionsgedächtnis wird unterstützt durch sequentiell, 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 Intentionsgedächtnissen, 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.

*Szene: Reinzoomen in das Gehirn des Mannes*

*Sprecher:* Das Intentionsgedächtnis ist ein hochintelligentes (wir sagen: „hochinferentes“) System, dessen bewusste und sprachliche Anteile besonders durch den vorderen Teil der

linken Hemisphäre des Gehirns unterstützt werden (d. h. durch den sog. linken präfrontalen Cortex). Die rote Farbe signalisiert wie eine rote Ampel das „STOP“: Hier muß erst geplant und nachgedacht werden, bevor gehandelt werden kann. Deshalb gehört zum Intentionsgedächtnis die Hemmung der Verbindung zu dem Verhaltenssteuerungssystem dazu. Wenn diese Hemmung nicht funktioniert, wird das Verhalten zu impulsiv und unüberlegt (wie z. B. bei hyperaktiven Kindern).

*Szene: Wechsel zwischen IG und IVS*

*Sprecher:* Wissenschaftlich ausgedrückt spricht man wegen der vom Intentionsgedächtnis ausgelösten Hemmung der Ausführung von einem *Antagonismus* zwischen Intentionsgedächtnis und der Intuitiven Verhaltenssteuerung. 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, weil man fertige und automatisierte Verhaltensprogramme sofort anwenden kann: Wenn ich z. B. ein Fenster aufmachen will, brauche ich meist erst gar nicht meine Absicht ins Intentionsgedächtnis laden, weil ich das einfach sofort und intuitiv, ohne viel Überlegen machen kann.

## 2. Intuitive Verhaltenssteuerung (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“. Solche Äußerungen liefern eigentlich keine Erklärung dafür, dass jemand nicht in die Gänge kommt. Sie beschreiben (oder rechtfertigen) das Problem. Aus der Psychologie und der Hirnforschung wissen wir: Um ins Handeln zu kommen, muss „Handlungsenergie“ fließen (z. B. der Botenstoff „Dopamin“). Wer diese Energie nach Belieben zur Verfügung hat, versteht womöglich gar nicht, dass es Menschen gibt, denen diese Selbstverständlichkeit nicht immer zur Verfügung steht. Wenn die handlungsbahnende Energie „fließt“, dann läuft die eigentliche Ausführung weitgehend intuitiv ab: 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. Die folgende Szene zeigt, dass wir besonders in der Interaktion mit anderen Menschen viele intuitive Verhaltensroutinen brauchen.

*Szene: Ein Mann und eine Frau gehen aufeinander zu und schütteln sich die Hand*

*Frau:* Oh hallo, wie schön Dich hier zu treffen.  
*Mann:* Ja, so ein Zufall. Ist das nicht herrliches Wetter heute.  
*Frau:* Dabei haben sie Regen vorausgesagt.  
*Mann:* Na, den hatten wir gestern schon genug.  
*Frau:* Die Pflanzen könnten sicherlich noch mehr gebrauchen.  
*Mann:* Stimmt. Doch ich hab’s lieber sonnig.  
*Frau:* Ich auch.

*Sprecher:* Die intuitive Verhaltenssteuerung ist aktiv bei der Ausführung automatisierter Handlungsabläufe und vorprogrammierter Verhaltensroutinen. Sie ist weitgehend unabhängig von der bewußten Planung: Das Absichtsgedächtnis wird während einfacher

zwischenmenschlicher Dialoge („small talk“) relativ wenig gebraucht, sonst würde der Gesprächspartner vielleicht auch das unguete Gefühl bekommen: „der führt was im Schilde“ oder „der ist irgendwie nicht spontan und echt“. Intuitive Verhaltensprogramme kommen häufig im sogenannten „Small Talk“ zum Einsatz. Papousek & Papousek haben sie im Rahmen intuitiver Elternprogramme untersucht, die man z. B. beobachten kann, wenn eine Mutter automatisch auf das Weinen 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).

*Szene: Reinzoomen in das Gehirn des Mannes*

*Sprecher:* 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 Intentionsgedächtnis. 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). Die grüne Farbe signalisiert wie eine grüne Ampel die Hauptfunktion dieses System: „Go“: Vorhandene Verhaltensprogramme können sofort ausgeführt werden, und zwar weitgehend *intuitiv*, d. h. ohne dass bewusste Systeme (wie das Absichtsgedächtnis) die Ausführung kontrollieren müssen.

### 3. Extensionsgedächtnis (EG)

*Szene: Beziehungsklärung*

*Frau:* Ich finde es nicht gut, daß Du einfach bei Deinem Chef für mich zusagst, ohne mich vorher zu fragen.

*Mann:* Das kann ich verstehen. Ich mag es auch nicht, wenn Du über meinen Kopf hinweg für mich entscheidest.

*Frau:* So etwas können wir doch gemeinsam besprechen.

*Mann:* Ich habe mich wohl so über die Einladung gefreut, daß ich ganz spontan zugesagt habe.

*Frau:* Ja, Dir sitzt bestimmt noch im Nacken, wie distanziert das Arbeitsklima auf Deiner letzten Stelle war.

*Mann:* Ganz genau. Deswegen war ich jetzt so freudig überrascht.

*Frau:* Das kann ich gut nachvollziehen.

*Mann:* Das nächste mal finde ich bestimmt einen Weg, meinem Chef zu zeigen, wie sehr ich mich über seine Einladung freue, und Dich trotzdem in die Planung einzubeziehen.

*Sprecher:* Das Extensionsgedächtnis ist ein ganzheitliches Erfahrungssystem, das den Überblick über alle Lebenserfahrungen liefert, die in der momentanen Situation relevant sein könnten. Das ist z. B. wichtig, wenn man einen Menschen wirklich *verstehen* will. Dann reicht es nicht, sich nur auf ein Detail zu konzentrieren: 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“ Integriertesebene 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 das vielleicht komplexeste System, das es im Universum gibt, 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 Zahnlücke oder nur seine kranke Leber (wenn ich als Arzt seine Zähne oder seine Leber behandeln will) oder nur sein Selbstmitleid oder seinen verdrängten Hass auf seine Mutter (wenn ich ihn als Psychotherapeutin 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.

*Szene: Reinzoomen in das Gehirn des Mannes*

*Sprecher:* Das Extensionsgedächtnis ist ein hochintelligentes (d. h. „hochinferentes“) System, das 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 nennt man im Alltag auch „Wachsamkeit“ oder in der Psychologie *Vigilanz*. Das Extensionsgedächtnis wird deshalb durch einen orangenen 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.

*Fühlen* passt auch deshalb gut zum Extensionsgedächtnis, 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, das also Gedanken „fühlen“ kann: Erkenntnisse werden hier immer mit ihrer emotionalen Bedeutung erlebt. Das liegt daran, dass das EG die emotionsgenerierenden Systeme des Gehirns (einschließlich des autonomen Nervensystems) wahrnehmen und steuern kann. Das ist auch der Grund, warum der Zugang zur Selbstwahrnehmung, die ja zu den Aufgaben des Extensionsgedächtnisses gehört, so wichtig ist für die Regulation von Gefühlen. Letztlich wird man mit schlimmen Erfahrungen erst dann nachhaltig fertig, wenn man sie buchstäblich an „sich“ heranlässt, d. h. mit dem Selbstsystem konfrontiert. Das ist allerdings nicht allein durch Reden und Analysieren erreichbar: Probleme analysieren hilft selbst dann oft 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. Die rechte Hemisphäre mit dem Extensionsgedächtnis kann die sinnstiftenden und andere hilfreiche

Erkenntnisse direkt zur Emotionsregulation einsetzen. 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 und stattdessen 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 Schwarz-Weiß- Reaktionen („ich bin total sauer“).

#### 4. Objekterkennungssystem (OES)

*Szene: Der Mann wird aufmerksam auf eine Zahnlücke der Frau.*

- Mann:* Sag mal, was ist denn das. Du hast ja eine Lücke im Zahn. Die war doch gestern noch nicht da.
- Frau:* Ja, der Zahn ist mir heute morgen abgebrochen.
- Mann:* Wie ist denn das passiert?
- Frau:* Als ich in mein Brötchen gebissen habe, hat es plötzlich „krtsch“ gemacht.
- Mann:* Uh, das sieht ja richtig böse aus. Tut das weh?
- Frau:* Nee, der Zahn war sowieso schon angeflickt.
- Mann:* So’ne Zahnlücke fällt ja ganz schön stark auf.
- Frau:* Ja, leider.

*Sprecher:* Das Objekterkennungssystem ermöglicht das bewusste Registrieren *einzelner* Sinneseindrücke. Es rückt also isolierte Aspekte der Innen- oder Außenwelt in den 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 Zusammenhang herausgelöst sind (deshalb wehren sich Menschen auch dagegen, als „Objekte“ 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.

*Szene: Reinzoomen in das Gehirn des Mannes*

*Sprecher:* Das Objekterkennungssystem wird in der PSI Theorie ebenfalls als ein elementares System bezeichnet, das stärker durch die (hintere) linke Hemisphäre, unterstützt wird. Die blaue Farbe symbolisiert den negativen affektiven Zustand: „Feeling blue“ heißt ja so etwas wie traurig sein. Negative Stimmungen aktivieren das Objekterkennungssystem in Verbindung mit einer besonderen Sensibilität für Unstimmigkeiten und potentielle Gefahrensignale. So wichtig es 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 (Extensionsgedächtnis). Wir kommen auf diesen Austausch zwischen Objekterkennungssystem und Extensionsgedächtnis zurück. Er ist für das persönliche Wachstum, also das was man „Reife“ nennt, von entscheidender Bedeutung.

*Szene: Wechsel zwischen EG und OES*

*Sprecher:* 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.

Modulationsannahmen
---------------------

*Sprecher:* Eine Kernannahme der PSI Theorie besagt, daß positive und negative Affekte die Aktivierung der psychischen Systeme modulieren. Umgekehrt haben auch die psychischen Systeme eine modulatorische Wirkung auf Affekte. Wie sieht das im Einzelnen aus?

*Kurze Szene: Lächelndes Gesicht und IVS und der Inschrift „Ein ganz netter Typ“ steht einem anderen lächelnden Menschen gegenüber. Zusätzlich erscheint ein Satz als Überschrift „1. Modulationsannahme der PSI-Theorie: „Positiver Affekt erleichtert die Intuitive Verhaltenssteuerung“*

*Sprecher:* Die Intuitive Verhaltenssteuerung wird durch positiven Affekt aktiviert. Wenn man sich gut und sicher fühlt, dann handelt man einfach spontan und intuitiv, ohne viel nachzudenken und zu planen. Dann fließt die Unterhaltung, ohne dass man ständig überlegt, was man damit erreichen will oder was man als nächstes sagen soll.

*SZENE: Frustriertes Gesicht von dem Schüler und IG mit der Inschrift „Ich will lernen“. Dann wird der Satz eingeblendet: „1. Modulationsannahme: Die Hemmung von positivem Affekt hemmt die Intuitive Verhaltenssteuerung und aktiviert das Intentionsgedächtnis“*

*Sprecher:* Schwierige oder unangenehme Absichten behält man nur im Gedächtnis, wenn man den Verlust von positivem Affekt, den jede schwierige oder unangenehme Situation mit sich bringt, eine Weile aushalten kann. 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, wie es bereits beschrieben wurde.

*SZENE: Ängstliches Gesicht und OES und der Inschrift „Oh, diese Zahnlücke“ o.ä. schaut auf dieses „unstimmige Objekt“. Dann erscheint der Satz: „2. Modulationsannahme: Negativer Affekt aktiviert das Erkennen von Einzelheiten („Objekten“)“*

*Sprecher:* Die Herauslösung einzelner Objekte aus ihrem Zusammenhang und die Beachtung von Unstimmigkeiten und Fehlern wird durch negativen Affekt verstärkt. 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*.

*SZENE: Gesicht, das ganz ruhig und gelassen gegenüber einem negativen Reiz (Zahnlücke oder bissiger Hund?) aussieht zusammen mit dem EG. Dann erscheint der Satz: „2. Modulationsannahme: Die Herabregulierung von negativem Affekt aktiviert das Extensionsgedächtnis und damit die Selbstwahrnehmung“*

*Sprecher:* Wenn es gelingt, negativen Affekt wieder unter eine kritische Schwelle zu regulieren, dann spürt man sich selbst wieder stärker, wird also ganz wörtlich „selbstbewusster“ und hat dann den ausgedehnten Überblick über die vielen Erfahrungen, Handlungsmöglichkeiten, kreativen Einfälle und sinnstiftende Einsichten, die das Extensionsgedächtnis anzubieten hat.

<p>Teil II Die Dynamischen Beziehungen zwischen Affekten und den psychischen Systemen</p>
---

*Sprecher:* 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. Wenn ich eine schwierige Absicht mit mir im Intensionsgedächtnis 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“. 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. 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 zweiten Teil unserer Darstellung möchten wir nun solche dynamischen Beziehungen zwischen den Gefühlen und den vier psychischen Systemen veranschaulichen. Dazu haben wir zwei Szenen ausgewählt, die selbstregulatorische Fähigkeiten also

Selbstmotivierung bzw. Selbstberuhigung erfordern. Es geht um die Frage, wie lernt ein Mensch die Fähigkeit, seine Gefühle selbständig zu regulieren?

## Selbstmotivierung

*Sprecher:* Das ist Hans. Begleiten wir Hans dabei, wie er an einer Untersuchung teilnimmt und versucht, eine schwierige Aufgabe zu lösen. Eine solche Aufgabe erfordert Frustrationstoleranz und Selbstmotivierung: Wenn die positive Stimmung nachlässt, was bei schwierigen Aufgaben ja typisch ist, dann hängt es von der Selbstmotivierung ab, ob man überhaupt bei der Aufgabe bleiben kann, ohne vorschnell zu etwas Leichterem oder Unterhaltamerem wechseln zu müssen, um nicht in Depressionen zu verfallen. Hier ist Hans in einer solchen Situation zu sehen.

*Szene: Bonbon wird in Kasten versteckt*

*Sprecher:* Hans freut sich als er plötzlich ein Bonbon entdeckt und möchte es ergreifen. Dazu muß er sich natürlich merken, in welchem Kasten das Bonbon versteckt wurde. Das aktiviert das Intentionsgedächtnis.

*Szene: Gitter fährt runter*

*Sprecher:* Das plötzlich auftauchende Hindernis frustriert Hans. Er kann seine Absicht, das Bonbon aus dem Kasten zu nehmen, nicht umsetzen. Die Schwierigkeit und der gehemmte positive Affekt aktivieren das Intentionsgedächtnis und die Suche nach einer Problemlösung. Das IG hat deshalb die Inschrift „Ich will das Bonbon in Kasten 3“ o.ä.

*Szene: Hans probiert mit der Hand durch die Stäbe zu fassen und an den Stäben zu rütteln*

*Sprecher:* Eine Idee zur Lösung des Problems kann Hans Stimmung kurzfristig aufhellen. Dadurch wird seine Verhaltenshemmung gelöst und Hans kann seine Idee ausprobieren.

*Szene: Hans wird immer frustrierter.*

*Sprecher:* Mit steigender Frustration, wird das Intentionsgedächtnis immer stärker aktiviert und die Intentionsausführung immer stärker gehemmt. In dieser Situation muß Hans sich selbst motivieren, um weiter nach anderen Lösungen zu suchen. Das ist eine Aufgabe für das Extensionsgedächtnis und sein breites Erfahrungswissen.

*Szene: Grüne Blase aus EG. Hans stellt sich leckeres Bonbon vor.*

*Sprecher:* Hans bisherige Erfahrungen mit Bonbons können als positive Zielvorstellung dienen, die ihn zum Weitermachen motivieren und ihn vielleicht auf neue Ideen bringen.

*Szene: Hans probiert einen Hebel aus. Gitter öffnet sich nicht.*

Jetzt ist noch mehr Selbstmotivierung gefragt. Aus dem Extensionsgedächtnis kann Hans Episoden darüber abrufen, was ihm früher einmal im Umgang mit Schwierigkeiten geholfen hat.

*Szene: Grüne Blase aus EG. Hans stellt sich Vater vor der sagt: „Gib nicht auf Hans. Probier‘ es doch noch mal anders“.*

Die Erinnerung an den motivierenden Vater ruft positiven Affekt hervor, der die Hemmung zwischen dem Intentionsgedächtnis und seinem Ausführungssystem aufhebt. Hans nimmt weitere Lösungsversuche in Angriff.

*Szene: Hans probiert anderen Hebel aus. Gitter öffnet sich. Hans freut sich, öffnet Kasten und ergreift Bonbon.*

Das Beispiel veranschaulicht, wie die Aktivierungsdynamik von Intentionsgedächtnis und intuitiver Verhaltenssteuerung durch positiven Affekt moduliert wird. Bei auftretenden Schwierigkeiten und Frustrationen wird positiver Affekt gehemmt (rote Farbe), die Stimmung ist entsprechend gedämpft und gedämpfte Stimmung aktiviert gemäß der 1.

Modulationsannahme der PSI-Theorie des Intentionsgedächtnis. Das ist zunächst ganz praktisch, weil Hans dort im Intentionsgedächtnis den Gedanken an das Bonbon aufrechterhalten kann, bis er eine Lösung hat. Um eine Lösung zu finden, muss er zwischendurch doch die eine oder andere Handlung ausprobieren. Dazu braucht er 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 Hans 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 ihm jetzt Mut machen können.

Selbstberuhigung
------------------

*Sprecher:* Wenden wir uns nun einer anderen Szene zu. Begleiten wir Marie auf dem Weg nach Hause, wo sie eine neue Erfahrung macht.

*Szene: Marie sieht einen großen Hund auf sich zukommen. Sie fürchtet sich.*

*Sprecher:* Marie sieht das erste mal einen so großen Hund. Sie fürchtet sich. Ihre Aufmerksamkeit verengt sich und sie sieht nur noch den Hund. In diesem Moment denkt Marie nicht mehr daran, wie gern sie Hunde eigentlich hat und wie viele schöne Dinge sie mit Hunden erlebt hat, weil die Angst den Zugang zum Extensionsgedächtnis blockiert.

*Szene: Blaue OES Blase wird immer größer und zeigt nur noch die Zähne des Hundes. Hund knurrt/bellt.*

*Sprecher:* Stattdessen konzentriert sich Marie auf einige wenige Details, die ihr Gefahr signalisieren. Das Objekterkennungssystem vermittelt diese Aufmerksamkeitslenkung auf einzelne Merkmale oder Objekte. In dieser 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 Marie wieder Handlungsmöglichkeiten einfallen. Diese Selbstberuhigung kann Marie schaffen, indem sie sich all die *guten* Erfahrungen ins Gedächtnis ruft, die sie im Umgang mit Hunden gemacht hat.

*Szene: EG ist gelb, besteht aber aus vielen bunten Blasen. Grüne Blase wird aus EG herausgehoben, in der ihm ein kleiner Hund das Gesicht schleckt. Blaue OES Blase wird kleiner.*

*Sprecher:* 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. Sie 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. Schauen wir uns an, wie die Selbstberuhigung bei Marie funktioniert:

*Szene: Gelbe Blase wird aus EG rausgehoben, in der ein bellender Hund beim darauf zugehen mit dem Schwanz wedelt und ihm die Hand schleckt. Blaue OES Blase wird noch kleiner.*

Wenn Marie es schafft, ihre positiven Erfahrungen mit Hunden (oder allgemein mit neuen Situationen) abzurufen, kann sie ihre Angst überwinden. Die aktive Auseinandersetzung mit der Situation, bietet ihr die Möglichkeit, dieses Erlebnis in ihr Erfahrungswissen zu integrieren.

*Szene: Blaue Blase wird kleiner und fließt ins EG. Hund wird wieder als Ganzes dargestellt. Marie geht daran vorbei.*

Das Beispiel veranschaulicht, wie das Wechselspiel von Extensionsgedächtnis und Objekterkennungssystem durch negativen Affekt moduliert wird. Ein schmerzhaftes oder Angst machendes Erlebnis aktiviert negativen Affekt und damit das Objekterkennungssystem: Nun sieht die Person Einzelheiten, die gefährlich sein könnten oder irgendwie unstimmig sind, ganz besonders deutlich. Würde sie diese Angstreaktion nie überwinden können, dann würde die Welt für sie aus einem Sammelsurium von einzelnen Angst machenden Erfahrungen bestehen, die überhaupt nicht miteinander verbunden sind. Den Extremfall nennt man in der Psychologie „Dissoziation“. Dann sind die einzelnen Erlebnisse ganz voneinander und auch vom Bewusstsein abgetrennt. Bewältigung kann man schlimme Erfahrungen nachhaltig, wenn man sie mit möglichst vielen hilfreichen Erfahrungen verknüpfen kann. Dazu muss jede einzelne negative Erfahrung ins Extensionsgedächtnis integriert werden. Das geht Hand in Hand einher mit einer Herabregulierung des negativen Affekts.

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 System funktioniert am besten, wenn man zwischen gegensätzlichen Gefühlen hin und her wechseln kann. Das nennen wir 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 Leidenschaft 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.

Teil III Entwicklungsbedingungen
-------------------------------------

*Sprecher:* Im dritten Teil unserer Darstellung möchten wir uns anschauen, 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? Schauen wir uns eine Schlüsselszene aus der Kindheit von Marie an.

*EG hat viele grüne und gelbe Blasen, wenig rote und blaue. Da kommt der besagte Hund und einige blauen Blasen wachsen an, das EG wird blasser und das OES stärker. Das Gesicht zeigt nun zunehmende Angst. In diesem Moment nimmt die Mutter das Kind auf den Arm, streichelt es und schaut ihm in die Augen. Sofort werden die blauen Blasen kleiner, die gelben und die grünen überwiegen wieder und das Kind lächelt. Parallel dazu wird das OES blasser und das EG wieder kräftiger in der Farbe/Größe/Strichdicke der Umrandung. Wenn die*

*beiden Systeme gleich stark sind (und die grünen/roten Blasen genauso viel wie die blauen und roten sind, dann fließt zwischen OES und EG die Information, z.B. das Wort „Hund“ fließt ins EG in einen Bereich, an dem „tut nichts“ steht. Gleichzeitig wird die Verbindung zwischen EG und OES stärker (z. B. der Kanal wird breiter und bekommt stärkere Begrenzungsstriche). Dann wird noch einmal die Szene aus Teil II wiederholt, wo die Selbstberuhigung selbständig funktionierte.*

*Sprecher:* 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 Sinnstrukturen bilden, die auch ganz schwierigen oder schmerzhaften Erlebnissen etwas Positives oder Sinnhaftes abgewinnen können. Das geht umso besser, je häufiger man Beziehungen erlebt hat, in denen ein Mensch solche positiven Deutungen, Trost und Sinn vermittelt hat.

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. Wie kann man 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. 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 trostspendende 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 werden, 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. Das nennen wir in der PSI-Theorie Systemkonditionierung.

Die Systemkonditionierung kann dazu führen, dass selbst Menschen, die in der Kindheit die Fähigkeit, Gefühle selbständig zu regulieren, nicht gelernt haben, und deshalb immer sehr stark andere Menschen zur Regulation ihrer Gefühle brauchen, in einer liebevollen Partnerschaft allmählich die emotionale Selbständigkeit entwickeln, die einen selbstbestimmten und beziehungsfähigen Erwachsenen ausmacht. 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 *persönlicher* 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 er seinen zukünftigen Partner durch alle Verkleidungen hindurch *erkennt*.