

# PSI-ABC

Quelle: [www.andreakuhl-stiftung.de](http://www.andreakuhl-stiftung.de) / Texte: (C) 2020 Julius Kuhl und AKS-Team, Stand: 27.07.2020

## PSI-Theorie

Der Begriff PSI-Theorie bezeichnet die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen. Sie wurde von Prof. Dr. Julius Kuhl und seinem Team an der Universität Osnabrück in 30-jähriger Forschungsarbeit entwickelt. Die PSI-Theorie integriert und erweitert verschiedene Persönlichkeitstheorien auf der Grundlage psychologischer und neurobiologischer Forschung. Dabei steht die Interaktion von bewussten und unbewussten psychischen Systemen im Fokus der Aufmerksamkeit. Von dieser Interaktion hängen die beiden zentralen Selbstkompetenzen der Persönlichkeit ab: Handlungskontrolle (d. h. das Umsetzen eigener Vorsätze) und Selbstwachstum (d. h. das Lernen aus Fehlern und schmerzhaften Erfahrungen). In Anlehnung an die Umgangssprache lassen sich die bewussten Systeme mit dem Begriff „Ich“ (bewusst) und „Selbst“ (weitgehend unbewusst) beschreiben.

## Ich und Selbst

Ich und Selbst sind Beschreibungen für Systemkomplexe mit verschiedenen Unterfunktionen. Der zentrale Unterschied zwischen dem Ich-System und dem Selbst-System, auch das denkende Ich und das fühlende Selbst genannt, ist die Wahrnehmungs- und Verarbeitungsform der Systeme.

Das bewusstseinsnahe Ich-System bildet bewusste Ziele und Vorsätze (im Intentionsgedächtnis) und verarbeitet Informationen logisch-analytisch, in sequenziellen Schritten (Algorithmen). Dagegen kann das mehr intuitive Selbstsystem allenfalls in jeweils kleinen Ausschnitten bewusst gemacht werden. In einem erweiterten Sinn umfasst das bewusste Ich nicht nur das logische Denken (Verstand), sondern auch die mit dem Denken eng kooperierende Objektwahrnehmung, die in jedem Bewusstseinsmoment eine Einzelheit aus dem gesamten Wahrnehmungskontext heraushebt (Objekterkennungssystem).

Das Selbst bildet ein ständig wachsendes Netzwerk persönlich relevanter Erfahrungen. In diesem Netzwerk können unzählige Erfahrungen gleichzeitig berücksichtigt werden, z. B. wenn man bei Entscheidungen auf sehr viele Dinge intuitiv gleichzeitig achten kann (eigene und fremde Bedürfnisse, Gefühle, Fähigkeiten u. v. m.). Solche Netzwerke zusammenhängender („assoziativer“) Erfahrungen arbeiten nach dem Prinzip der Parallelverarbeitung. Diese umsichtige und umfassende Form der Intuition fördert die persönlich verantwortbare Urteils- und Entscheidungsfähigkeit.

Das Selbst integriert eigene Gefühle, also einfache „Affekte“, wie Lust und Unlust, aber auch Körpererfahrungen und komplexere Emotionen (wie Dankbarkeit, Trauer u. v. m.). Diese Gefühle unterstützen die „Navigation“ innerhalb des riesigen Erfahrungsnetzwerks des Selbst: Gefühle signalisieren, an welchen Stellen in diesem Netzwerk mögliche Lösungen und Chancen oder auch Probleme und Gefahren auftauchen können. Der erweiterte Begriff des unbewussten Selbst schließt auch das ebenfalls weitgehend unbewusst arbeitende Handlungsausführungssystem der Intuitiven Verhaltenssteuerung mit ein.

## Affekt

Mit dem Begriff „Affekt“ sind positive und negative Gefühle gemeint, die bereits auf einer unbewussten Ebene zwischen erwünschten und unerwünschten Objekten unterscheiden. Positive Affekte werden durch Dinge oder Personen ausgelöst, die persönliche Bedürfnisse erfüllen oder zu erfüllen versprechen. Negative Affekte werden durch Dinge oder Personen ausgelöst, die persönliche Bedürfnisse nicht erfüllen oder sogar verletzen.

## **Selbstzugang**

Selbstsein ist die größte Kraftquelle im Leben eines Menschen. Wer einen Zugang zu seinem Selbst hat, weiß, was seine Bedürfnisse sind und was er will und ist frei, sich zu entwickeln. Keinen Zugang zum Selbst zu haben bedeutet, der Gefahr ausgeliefert zu sein, einseitig das zu tun, was andere von einem erwarten oder Ziele zu übernehmen, die nicht wirklich die eigenen sind. Ein gesundes Persönlichkeitswachstum hängt stark von dem Dialog, also der Interaktion zwischen dem unbewussten Selbst und dem bewussten Ich ab. Mit dem Begriff „Selbstzugang“ wird der Fall beschrieben, dass die jeweils aktuell wichtigen Aspekte des Selbsterlebens bewusst gemacht werden können: Das bewusste Ich hat dann einen intakten Selbstzugang.

Der Selbstzugang wird gefördert, wenn Eltern, Lehrer, Freunde oder andere Bezugspersonen zuweilen den oft nur intuitiv spürbaren Zustand des Selbst eines Kindes bzw. eines Erwachsenen ansprechen und damit dem Ich bewusst machen. Ob diese explizite Widerspiegelung der impliziten Verfassung einer Person gelingt, merkt man daran, ob sich diese Person verstanden fühlt, was meist dazu führt, dass sie sich „öffnet“ (d. h. mit Ich-Botschaften ihren Selbstzustand zum Ausdruck bringt). Der Selbstzugang kann durch Stress und zu starke und anhaltende negative Gefühle wie Angst oder Schmerz gehemmt werden. Der Selbstzugang wird gefördert durch Verminderung solcher negativen Gefühle, also durch Trost, Beruhigung oder Entspannung.

## **Selbstkompetenzen**

Der Begriff Selbstkompetenzen bezeichnet Fähigkeiten, die wir im Alltag meinen, wenn wir von einer gelungenen Persönlichkeitsentwicklung sprechen. Solche Fähigkeiten kann die Person selbstständig, also aus sich „selbst“ heraus, ohne äußere Hilfe einsetzen. Das ist der Fall, wenn die betreffende Fähigkeit ins Selbst der Person integriert ist. Zwei Selbstkompetenzen stehen im Zentrum der PSI-Theorie: Handlungskompetenz (d. h. Vorsätze umsetzen) und Selbstwachstum (d. h. aus Fehlern lernen, an schmerzhaften Erfahrungen wachsen).

Eng verbunden mit diesen beiden Fähigkeiten sind die Selbstmotivierung und die Selbstberuhigung. Selbstmotivierung ist die Fähigkeit, positiven Affekt für die Handlungsausführung zu generieren. Selbstberuhigung ist die Fähigkeit, einen negativen Affekt herunterzuregulieren. Sie stellt den bei starkem negativen Affekt beeinträchtigten Selbstzugang wieder her (z. B. bei Angst, Schmerz, Unsicherheit). Diese beiden Schritte, das Zulassen von negativem Affekt und der spätere Selbstzugang, sind die Voraussetzungen für Selbstwachstum. Die Entwicklung von emotionsregulierenden Selbstkompetenzen wie Selbstmotivierung oder Selbstberuhigung beruht auf der ermutigenden bzw. beruhigenden Unterstützung durch Bezugspersonen.

Neben der Selbstmotivierung und der Selbstberuhigung gibt es zahlreiche weitere Selbstkompetenzen, z. B. die Fähigkeit zur Selbstreflexion, Integrations- und Urteilsstärke, innere Freiheit, Selbstaussdruck, ganzheitliches Fühlen oder Überblick bewahren.

## **Handlungskompetenz**

Mit Handlungskompetenz ist die Fähigkeit gemeint, Vorsätze, deren Ausführung schwer fällt, zu bilden und umzusetzen. Die Bildung von Vorsätzen erfordert Frustrationstoleranz, d. h. die Fähigkeit, das Erreichen erwünschter Zustände abzuwarten und die damit verbundene Dämpfung der positiven Stimmung auszuhalten. Das Umsetzen von Vorsätzen erfordert die Fähigkeit, dann, wenn die Ausführung sinnvollerweise angegangen werden kann, die Dämpfung des positiven Affekts wieder aufzuheben und damit die notwendige Handlungsenergie aufzubringen (Selbstmotivierung).

## **Selbstwachstum**

Selbstwachstum gelingt durch die Integration von neuen, oft auch emotional schmerzhaften oder Angst machenden Erfahrungen. Wenn solche Einzelerfahrungen in das bestehende Erfahrungsnetzwerk des Selbst integriert werden können, wird das Erfahrungsnetzwerk entsprechend erweitert und man spricht von Selbstwachstum.

In der PSI-Theorie wird dieser Integrationsprozess auf die Interaktion und den Informationsaustausch zwischen zwei psychischen Systemen zurückgeführt: Das Objekterkennungssystem (als Teil des Ich-Systems), das seinen Fokus auf eine unerwartete, unstimmige oder schmerzhaft Einzelerfahrung lenkt, und — in einem zweiten Schritt — das Selbst (Selbst-System), das die Einzelerfahrung mit dem riesigen persönlichen Erfahrungsnetzwerk in Kontakt bringt. Das mit diesem Kontakt ermöglichte Selbstwachstum verbindet die problematische Einzelerfahrung mit vielen Bewältigungsmöglichkeiten, wie z. B. Handlungsmöglichkeiten, sinnstiftenden Erfahrungen und mit persönlichen Werten und Bedürfnissen (eigene und fremde).

Nachhaltiges Selbstwachstum gelingt also z. B. auch dann, wenn ein Mensch eine Kritik, die von einer anderen Person geäußert wird, auch an sich persönlich - schmerzlich gefühlt - heranlässt, um dann in einer kreativen Auseinandersetzung mit sich selbst diese Kritik in ihr Erfahrungssystem zu integrieren, indem sie die negative Kritik z. B. in den Kontext von positiven Selbstanteilen einbindet.

Authentische Selbstentwicklung ist deshalb der Königsweg zur gelingenden Lebensgestaltung. Man kann auch sagen „Wer einem Kind dazu verhilft, mit seinem innersten Wesen in Kontakt zu kommen, schenkt ihm einen Kompass für das ganze Leben“ (J. Kuhl). Das gilt natürlich auch für Erwachsene.

## **Selbstmotivierung**

Selbstmotivierung bedeutet, dass man eine beabsichtigte Handlung durch das Erzeugen eines positiven Affekts in Gang setzen kann. Wenn man komplexe und schwierige Vorsätze und Ziele umsetzen will, ist es notwendig, das spontane, weitgehend unbewusst arbeitende Handlungsausführungssystem (Intuitive Verhaltenssteuerung) solange zu dämpfen, bis der richtige Zeitpunkt für die Umsetzung gekommen ist. Solange man in diesem Modus des Abwartens verharrt, muss die Dämpfung positiven Affekts ausgehalten werden (Frustrationstoleranz). Es herrscht dann eine nüchterne, von emotionalen Wunschfantasien freie Stimmung vor. Erst wenn der richtige Zeitpunkt für die Ausführung gekommen ist, kann aufgrund der Fähigkeit zur Selbstmotivierung ein positiver Affekt erzeugt werden, der die Intuitive Verhaltenssteuerung aktiviert. Selbstmotivierung bezeichnet somit die für die Wiederherstellung des positiven Affekts und damit für die Ausführung von Vorsätzen notwendige Selbstkompetenz.

## **Selbstberuhigung**

Selbstberuhigung ist die Fähigkeit einer Person, negativen Affekt, dann, wenn sie es für angebracht hält, ohne äußere Hilfe herunterzuregulieren, also ohne Trost oder Beruhigung durch eine andere Person. Diese Fähigkeit ist bis ins hohe Alter erlernbar und erweiterbar und zwar dadurch, dass die lernende Person ab und zu, dann wenn sie es braucht, die Erfahrung macht, dass ein „verstehendes Gegenüber“, also eine Person, Trost und Beruhigung vermittelt. Die Lernbedingung ist also, dass Trost und Beruhigung im Rahmen einer vertrauensvollen Beziehung vermittelt werden. Das liegt daran, dass der Trost bzw. die Ermutigung nur dann ins Selbst des Lernenden integriert werden kann, um eine Selbstkompetenz zu werden, wenn das Selbst in der Beziehung geöffnet ist. Das ist umso eher der Fall, je mehr sich die lernende Person von ihrem Gegenüber verstanden und akzeptiert fühlt. Wenn ein Mensch „sich“ (d. h. sein Selbst) verschließt, können Trost, Ermutigung und andere Hilfen durchaus wirksam sein, ohne aber später selbstständig eingesetzt werden zu können. Dann bleibt der Lernende ständig von externer Hilfe abhängig.

## Motive und Bedürfnisse

In der Psychologie wird unter einem Motiv ein Netzwerk persönlicher Erfahrungen (d. h. des Selbst) gemeint, das sich auf den Umgang mit persönlichen Bedürfnissen bezieht: Welche Erfahrungen habe ich in den vielen verschiedenen Situationen und Kontexten meines Lebens gemacht, wenn ich verschiedene Handlungsmöglichkeiten ausprobiert habe, um einem aktuellen Bedürfnis gerecht zu werden? Die Motivationsforschung unterscheidet vier für die Persönlichkeitsentwicklung zentrale Motive und die dazu gehörigen Bedürfnisse: Das Bedürfnis nach sozialem Kontakt und persönlichen Beziehungen („Anschlussmotiv“), das Leistungsbedürfnis (etwas gut können), das Machtbedürfnis (Einfluss auf andere ausüben) und das Bedürfnis nach persönlicher Autonomie oder Freiheit (freie, ungehinderte Selbstentwicklung). Das lässt sich mit der Kurzformel ausdrücken: Motive sind intelligente Bedürfnisse. Damit ist gemeint, dass das mit einem Motiv verbundene Erfahrungswissen ermöglicht, immer wieder Handlungsmöglichkeiten zu finden, die ein aktuelles Bedürfnis kontextsensibel befriedigen: In welcher Situation kann ich z. B. mein Kontaktbedürfnis dadurch befriedigen, dass ich sehr persönliche Gefühle ausdrücke, und wann beschränke ich mich besser auf den Austausch einiger freundlicher Bemerkungen (Small Talk)?

Das für die Motiventwicklung relevante Erfahrungswissen ist weitgehend unbewusst (man spricht deshalb von „impliziten“ Motiven). Es kann aber unter bestimmten Voraussetzungen bewusst gemacht werden. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist der Selbstzugang, der allerdings bei Stress (z. B. bei starkem negativem Affekt) beeinträchtigt sein kann, es sei denn der negative Affekt kann durch die Kompetenz zur Selbstberuhigung gesenkt werden. Eine große Diskrepanz zwischen dem unbewusst gefühlten Selbstbild (d. h. dem implizitem Motiv) und der bewussten Einschätzung dieses Motivs (Selbstkonzept oder explizite Ziele) ist gleichbedeutend mit einer Über- oder Unterschätzung des Motivs. Daraus entsteht ein innerer Stress- und Spannungszustand, der auf die Dauer zu psychosomatischen Symptomen und Burnout führen kann.

Überschätzungen eines impliziten Motivs entstehen oft durch soziale Erwartungen und Normen, etwa wenn ein junger Student sein Leistungsmotiv überschätzt, um den Leistungserwartungen der Eltern gerecht zu werden. Unterschätzungen eines Motivs können z. B. darauf beruhen, dass das betreffende Bedürfnis sozial unerwünscht ist, z. B. wenn jemand sein starkes Leistungsbedürfnis versteckt, um nicht als Streber zu gelten.

## Beziehung

Die PSI-Theorie beschreibt nicht nur die Prozesse, die den Interaktionen der für Selbstkompetenzen relevanten Persönlichkeitssysteme zugrunde liegen. Zusätzlich beschreibt die PSI-Theorie die zwischenmenschlichen Prozesse, die für die Entwicklung von Selbstkompetenzen wichtig sind.

Authentische Selbstentwicklung braucht im Allgemeinen eine förderliche, auf Vertrauen gegründete zwischenmenschliche Atmosphäre. Die zentralen für das Umsetzen von Vorsätzen und das Selbstwachstum wichtigen Selbstkompetenzen der Selbstmotivierung und Selbstberuhigung entwickeln sich schon in der Kindheit durch entsprechende positive Erfahrungen mit anderen Menschen (s. Selbstmotivierung; Selbstberuhigung). Authentische Selbstentwicklung bedarf des authentischen Austausches und der persönlichen Begegnung mit anderen Menschen.

In der Pädagogik geht es darum, den Beziehungskontext so zu gestalten, dass authentische Selbstentwicklung gefördert wird. Offenheit, Nachsicht, Ermutigung, Unterstützung, adäquate Herausforderungen und explizites Widerspiegeln impliziter Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers sind die Qualitäten, in denen sich das Selbst gut entwickeln kann. Um das anbieten zu können, ist es hilfreich, ein psychologisches Verständnis von den Wahrnehmungsweisen und Funktionen der Ich - und Selbstsysteme zu haben, um daraus situationsspezifisches Verhalten ableiten zu können.