

Die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen von Julius Kuhl

In der psychologischen Forschung und Praxis hat „Persönlichkeit“ eine lange Tradition. Im Laufe der Zeit haben sich unterschiedliche Schulen herausgebildet, die für sich beanspruchen, „Persönlichkeit“ zu definieren. Bei genauerer Betrachtung berücksichtigen diese Forschungsrichtungen aber nur Teilaspekte menschlichen Verhaltens und Erlebens. Demgegenüber beinhaltet die an der Universität Osnabrück von Prof. Dr. Julius Kuhl begründete Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie) ein umfassendes Verständnis von Persönlichkeit, das von elementaren Ebenen über Motivation, Bewältigungsverhalten bis hin zu Selbststeuerungskompetenzen zahllose Facetten menschlichen Verhaltens und Erlebens und ihr Zusammenwirken beschreibt. Die PSI-Theorie ist ein integrativer Ansatz, der verschiedene Persönlichkeitstheorien, empirische Befunde und neurobiologische Grundlagen zu einer Theorie der willentlichen Handlungssteuerung verbindet und so handlungspsychologisches Wissen liefert, das in Theorie und Praxis einen enormen Erkenntnisgewinn bringt und innovative Möglichkeiten der persönlichkeitsorientierten Beratung eröffnet.

Die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie) ist die derzeit wohl umfassendste Persönlichkeitstheorie. Julius Kuhl, ihr Begründer, war bis 2015 Inhaber des Lehrstuhls für Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung an der Universität Osnabrück. Entgegen dem in der Persönlichkeitspsychologie und der Persönlichkeitsforschung vorherrschenden Mainstream, der geprägt ist von der Suche nach immer kleineren Facetten dessen was Persönlichkeit angeblich ausmacht, hat Julius Kuhl sein ganzes Schaffen und Forschen darauf verwendet, unterschiedliche motivationale, volitionale, kognitive, entwicklungs- und persönlichkeitspsychologische Theorien, Forschungsthemen und theoretische Perspektiven in eine umfassende Systematik zu integrieren. Ein solches systemtheoretisches Verständnis von Persönlichkeit erlaubt die wissenschaftliche Erforschung von so komplexen kognitiven, affektiven und motivationalen Prozessen wie die Umsetzung von Vorsätzen (Willensbahnung) oder die Integration neuer Erfahrungen in die gesamte Lebenserfahrung (Selbstentwicklung), ebenso wie ihre Fruchtbarmachung für die beraterische Praxis.

Vier Funktionssysteme

Die Art und Weise, wie wir unsere Pläne, Absichten und Vorsätze in Handlung umsetzen, wird von vier Funktionssystemen und ihrem Wechselspiel beeinflusst. In einer ersten Annäherung können wir von einer Ratgeber-, einer Planungs-, einer Ausführungs- und einer Prüffunktion sprechen. Die Ratgeberfunktion (Extensionsgedächtnis) wirkt weitgehend aus dem Unbewussten heraus. Dieses psychische System beinhaltet unsere ganze Lebenserfahrung, und es kennt unsere Bedürfnisse und diejenigen unseres sozialen Umfelds. Ist es aktiv, finden wir in jeder Lebenssituation kreative, mit Sinn erfüllte und emotional befriedigende Handlungsweisen. Die Planungsfunktion (Intentionsgedächtnis) ist das System, das es uns erlaubt, anspruchsvolle Vorhaben zu planen und schwierige Absichten im Gedächtnis zu behalten, bis sie umsetzungsreif sind. Die Ausführungsfunktion (intuitive Verhaltenssteuerung) erlaubt es uns, unsere Pläne und Absichten auszuführen. Dieses System ist auch in Funktion, wenn wir automatisierte Handlungsabläufe und Verhaltensroutinen ausführen. Die Prüffunktion (Objekterkennungssystem) erlaubt es uns, Fehler und Misserfolge zu erkennen. Dieses System ist die Grundvoraussetzung für Lernen und Persönlichkeitsentwicklung.

Unser Verhalten und unser Erleben werden stark davon beeinflusst, mit welchem System oder welchen Systemen wir bevorzugt anvertraute und neue Situationen herangehen. Dank der PSI-Theorie können wir erkennen, ob die jeweilige Herangehensweise in einer bestimmten Situation vor- oder nachteilig ist. Wir sehen auch, unter welchen Voraussetzungen es Menschen am besten gelingt, das für die jeweilige Aufgabe und Situation geeignetste System zu aktivieren.

Die Bedeutung der Affekte und ihrer Regulation

Die PSI-Theorie bringt die vier psychischen Systeme in Verbindung mit je einer Affekt- oder Stimmungslage. Die Ratgeberfunktion ist aktiv in entspannt-gelassener Stimmung, die Planungsfunktion in sachlich-nüchterner Stimmung, die Ausführungsfunktion in positiv-freudiger Stimmung und die Prüffunktion in negativ-ernster Stimmung. Die Verbindung der vier Funktionssysteme mit Affekt- bzw. Stimmungslagen kann als Dreh-

und Angelpunkt der PSI-Theorie bezeichnet werden, denn die Wirkung des Affekts ist beidseitig: Die Systeme sind in den erwähnten Stimmungen aktiv, aber umgekehrt können sie durch diese Stimmungen auch aktiviert werden. Affektregulation wird damit zum Gradmesser unseres Bewältigungsverhaltens. Sind wir unseren Stimmungen ausgeliefert, machen auch die Funktionssysteme mit uns, was sie wollen. Gelingt uns die Affektregulation durch bewusstes oder unbewusstes Stimmungsmanagement, stehen uns auch die Funktionssysteme gemäß unseren Wünschen und Bedürfnissen zu Diensten.

Die Fähigkeit des Menschen, seine Affekte zu regulieren, wird in der PSI-Theorie als Selbststeuerung oder Selbstmanagement bezeichnet. Im Verständnis der PSI-Theorie können Selbststeuerungskompetenzen erworben und trainiert werden. Menschen sind somit, wenn sie es wollen, nicht Opfer der Umstände, sondern können weitgehend zu Gestaltern ihres Lebens werden.

Handlungssteuernde Motive

Ein weiteres Merkmal der PSI-Theorie ist, dass sie Verhalten und Erleben auch auf der Ebene der Bedürfnisse und Motive abbildet. Sie zeigt auf, in welchem Ausmaß das Bedürfnis nach Nähe und sozialem Austausch, das Bedürfnis nach Leisten, Lernen und Kompetenzerwerb, das Bedürfnis nach Durchsetzen und Beeinflussen und das Bedürfnis nach Selbstsein menschliches Handeln und Erleben beeinflussen. Motive lenken unsere Aufmerksamkeit und unsere Emotionen und lassen uns unsere Umwelt je nach ihrer Ausprägung wahrnehmen und entsprechend handeln. Motive bilden sich im Laufe des Lebens durch Erfahrungen heraus, und neue Erfahrungen und Umwelten verändern die Bedürfnis- und Motivlandschaft eines Menschen allmählich. Wenn Menschen sich dessen bewusst sind, können sie sich bemühen, eine Passung zwischen ihren Motiven und ihrem aktuellen Lebenskontext herzustellen.

Erst- und Zweitreaktion

Viele der gängigen Persönlichkeitstheorien befassen sich ausschließlich mit Facetten von Persönlichkeit, die verhältnismäßig stark genetisch vorgeprägt sind. Solche

Persönlichkeitsanteile sind selbstverständlich auch Thema der PSI-Theorie: sie werden dort als Erstreaktion bezeichnet. Sie sind Ausdruck unserer bevorzugten Affektlagen (Stimmungen) und unseres Temperaments. Demgegenüber beschreibt unsere Zweitreaktion, wie wir das Spontane und Impulsive unserer Erstreaktion nutzen und je nach Situation verändern. Die Zweitreaktion zeigt, wie wir im Laufe unseres Lebens gelernt haben, uns selbst zu steuern und so auch Situationen zu bewältigen, in denen unser Spontanverhalten unangemessen wäre.

Die PSI-Theorie umfasst sieben Systemebenen bzw. sieben Ebenen der Persönlichkeit. Von den elementaren bis hin zu den höher entwickelten sind dies Gewohnheitshandeln, Temperament, Affekte (Lust- und Unlustgefühle), Stressbewältigung, Motive, kognitive Prozesse und Selbststeuerung. Zum Bereich der Erstreaktion gehören die drei erstgenannten, elementaren Ebenen, zum Bereich der Zweitreaktion die übrigen, die sich stammesgeschichtlich später herausgebildet haben.

Funktionsanalyse

Das radikal Neue an der PSI-Theorie ist darin zu sehen, dass wir hier nicht nur sieben hierarchisch geordnete Ebenen von Persönlichkeit haben - was an sich schon mehr ist, als die meisten anderen Persönlichkeitstheorien uns bieten-, sondern dass wir mit dem Konstrukt der Affektregulation auch aufzeigen können, wie Persönlichkeit „funktioniert“. Wir haben es hier mit der wohl einzigen umfassenden funktionsanalytischen Persönlichkeitstheorie zu tun. Die funktionsanalytische Betrachtungsweise erlaubt es, aus beobachtbaren Phänomenen auf die zugrunde liegenden Mechanismen zu schließen. Diese Mechanismen, die sich der direkten Beobachtung entziehen, können jeweils mehrere Systemebenen umfassen. Mit der PSI-Theorie ist es somit möglich zu erklären, was genau ein bestimmtes Verhalten motiviert, auf welche Weise ein Erleben Stress bewirkt und, im Umkehrschluss, wie dieser Stress sich am besten beseitigen lässt, oder unter welchen Voraussetzungen eine Erstreaktion modifiziert werden kann, wenn es die Person wünscht. In der Systematik der PSI-Theorie beschreibt Persönlichkeit somit charakteristische und hochindividuelle Formen des Zusammenspiels von kognitiven, emotionalen und motivationalen Prozessen. Diese

äußerst differenzierte Sicht auf Persönlichkeit ist einzigartig, und sie eröffnet die Möglichkeit der persönlichkeitsorientierten Beratung.