



Was soll ich wollen?

Von Nico Rose

Feierabendbier und Sinn des Lebens als Motivatoren – ein Blick auf das Kontinuum zwischen Lust und Unlust.

Es gibt Hunderte, wahrscheinlich Tausende von Büchern und zugehörige Seminare zum Thema Motivation. Die Materie ist schier allgegenwärtig. Aus diesem Faktum lassen sich zunächst drei Dinge ableiten. Erstens: Motivation ist nicht automatisch und jederzeit von selbst gegeben. Zweitens: Da Menschen offenbar bereit sind, hier einiges an Geld zu investieren, scheint es uns ein wichtiges Bedürfnis zu sein, uns zu motivieren. Und drittens: Sich zu motivieren scheint – unter Umständen – gar nicht so einfach zu sein. Denn wenn der Motivationsprozess immer unkompliziert wäre und jederzeit fehlerfrei verlief, gäbe es den zuvor erwähnten Markt an Motivationshilfen vermutlich nicht in dieser Ausprägung.

Der Begriff Motivation entstammt dem Lateinischen, genauer gesagt dem Wortstamm „motus“, was so viel wie Antrieb bedeutet. Motivation ist also eine Art Kraft, die uns

antreibt, die es vermag, uns zum Handeln zu bewegen. Oder es eben nicht vermag. Und beim Begriff der Bewegung schließt sich fast unweigerlich die Frage nach dem „Wohin“ an, nach einer Richtung. Es ist nur schwer vorstellbar, dass ein Mensch „einfach motiviert“ ist. Wir gehen stillschweigend und richtigerweise davon aus, dass jemand typischerweise „zu“ oder „für“ etwas motiviert ist. Und dieses Wozu oder Wofür nennen wir dann ein Motiv. Es ist das immaterielle Ziel jener Handlung, zu welcher man motiviert ist.

Kein Mord ohne Motiv

Zu einem typischen Krimi gehört das Herausarbeiten des Tatmotivs. Der Detektiv oder Kommissar muss zunächst verstehen und anschließend beweisen, wie, aber vor allem *warum* der Tatverdächtige begangen haben soll, wessen auch immer er verdächtigt wird. Wir gehen so unerschüt-

terlich davon aus, dass der mutmaßliche Täter ein verstehbares Motiv für seine Tat hat, dass es – in Abwesenheit eindeutiger Beweise – häufig heißt: ohne glaubwürdiges Motiv keine Verhaftung. Diese Erwartung ist so tief in uns verwurzelt, dass wir es hochgradig verstörend finden, wenn jemand scheinbar erratisch und mehr oder weniger grundlos tötet, wie z. B. die Figur des Anton Chigurh im Oscar-prämierten Thriller „No Country for Old Men“.

Krimis bieten auch gutes Anschauungsmaterial für ein weiteres, zentrales Merkmal von Motivation: Der „gute“ Grund für die „böse“ Tat liegt irgendwo auf dem Kontinuum von „Lust und Unlust“. Wir sind von Mutter Natur darauf programmiert, uns auf angenehme Zustände *hinzu* zu bewegen bzw. uns von unangenehmen Zuständen *hinfort* zu bewegen; man kann also graduell zwischen einer Hin-zu- und einer Weg-von-Motivation unterscheiden. So wird im Krimi oft für Geld oder anderweitigen Besitz gemordet; der Täter erhofft sich durch seine Tat monetären Gewinn. Es geht also um das Erreichen von etwas, was noch nicht da ist. Noch häufiger scheinen mir allerdings Weg-von-Motive: Ein Mensch wird zum Mörder, weil ein anderer Mensch sein gesellschaftliches Ansehen, seine Geschäftsgrundlage oder auch die Unversehrtheit geliebter Menschen bedroht.

Motivation wozu?

Motivation ohne Kontext, soweit dies überhaupt vorstellbar ist, ist weder gut noch schlecht. Menschen können sich zu allem Möglichen motivieren – bzw. dazu motiviert werden: Da gibt es ganz gewöhnliche Dinge wie die Tatsache, dass ich es kürzlich geschafft habe, endlich die Steuererklärung fertigzumachen; oder außergewöhnliche, bewundernswerte, wenn auch durchaus verrückt anmutende Leistungen wie den Mount Everest ohne Sauerstoffgerät zu besteigen; und schließlich auch außergewöhnliche, aber leider – mit gesundem Menschenverstand beurteilt – abscheuliche Dinge wie den Terrorakt von Anders Breivik in Norwegen. Alle diese unterschiedlichen Handlungen beruhen auf der Kraft der Motivation.

In diesem Sinne scheint eine wertvolle Fragestellung zu sein: Was ist gute oder gesunde Motivation? Was sind erstrebenswerte Motive? Oder anders ausgedrückt: Was *soll* ich *wollen*?

Selbst wenn man bei dieser Frage bisweilen menschenverachtende Extrempositionen ausschließt, z. B. die Machtethik des Florentiner Diplomaten Niccolò Machiavelli im ausgehenden Mittelalter, so gibt es doch seit mindestens 2.500 Jahren einen mehr oder weniger scharf geführten Disput um dieses Thema, zunächst vor allem unter den Philosophen, in der Neuzeit auch unter ihren nahen Verwandten, den Psychologen.

Hedonia: das schöne Leben

In der einen Ring-Ecke haben sich die Anhänger des Hedonismus (von „hēdoné“, altgriechisch für: Freude, Vergnügen, Lust) versammelt, welcher in seiner philosophischen Form von Aristippos von Kyrene (ca. 435 bis 355 v. Chr.) begründet wurde. Fragt man einen Hedonisten nach dem Ziel seines Handelns bzw. übergreifend seines Lebens, so wird er – vereinfacht gesagt – antworten: „Ich mag das *schöne* Leben. Ziel meines Lebens ist das Empfinden von körperlicher und geistiger Lust. Je mehr Glücksgefühle bzw. je weniger Kummer ich empfinde, desto besser.“

Das bedeutet übrigens explizit nicht die Erfüllung aller Wünsche auf Kosten anderer. Hedonisten im ursprünglichen Sinne der Philosophie berücksichtigen zum Beispiel, dass es auf lange Sicht zu eigenem Unglück führen wird, wenn man anderen Menschen Schaden zufügt.

Eudaimonia: das gute Leben

In der anderen Ecke scharen sich die Fans des Eudaimonismus (von „eudaimonía“, altgriechisch für: einen guten Geist habend) um ihren geistigen Vater, den großen Aristoteles (384 bis 322 v. Chr.). Fragt man einen Eudaimonisten nach dem Ziel seines Handelns bzw. übergreifend seines Lebens, so wird dieser – verkürzt ausgedrückt – Folgendes antworten: „Ich strebe nach dem *guten*, dem rechtschaffenen Leben. Ziel meines Daseins ist ein tugendhafter, sinnvoller Lebenswandel. Ich befürworte den Einsatz für das große Ganze und das Streben nach Selbstvervollkommnung. Je sitzsamer ich agiere, desto besser ist mein Leben.“

Ein ausschließliches Streben nach Wohlgefühl, ein von den Lüsten bestimmtes Leben, hätte Aristoteles als „sklavisch“ und profan abgetan. Der Mensch solle eben nicht Sklave seiner Begierden sein, sondern aus einer Haltung, bestimmt von Tugenden wie Klugheit, Besonnenheit, Tapferkeit und Sanftmut, heraus entscheiden, was im gegebenen Moment das Richtige ist.

Handlungsempfehlungen und Gefühle

Was bedeuten nun die beiden unterschiedlichen philosophischen Strömungen und deren Handlungsmaximen in der Praxis? Ich weiß zum Beispiel, dass ich bis Anfang Juni diesen Artikel eingereicht haben muss. Es ist Ende Mai und trotz der knappen Zeit verspüre ich an diesem lauen Frühsommerabend nur wenig Lust, in die Tasten zu hauen.

Würde ich mich vollständig von meinem inneren Hedonisten leiten lassen, so müsste ich nun meinen Rechner runterfahren und mich mit einem kühlen Bier auf der Terrasse fläzen. „Entspann dich, lass es dir gut gehen“, raunt er mir

zu. „Morgen ist auch noch ein Tag!“ Was für ein schöner, angenehmer und durchaus richtiger Gedanke. Aber ich tue es nicht.

Stattdessen hat mein innerer Eudaimonist das Ruder einigermassen fest in der Hand. Er flüstert mir ins Ohr: „Schreib den Artikel doch lieber noch heute Abend fertig! Unter der Woche kommst du doch meist zu nichts. Und du hast der Chefredakteurin versprochen, pünktlich zu liefern. Außerdem wirst du zufrieden und erleichtert sein, wenn du ihn nachher abgeschickt hast.“

Das lässt erahnen, dass das Verfolgen eines hedonistischen bzw. eudaimonistischen Prinzips mit unterschiedlichen (positiven) Gefühlszuständen verbunden ist: Dem Bier auf der Terrasse am lauen Sommerabend sind sicherlich Emotionen wie Spaß, Unbeschwertheit und Entspannung zuzuordnen. Der vollendete Artikel liegt voraussichtlich näher an Empfindungen wie Stolz, Sinnerleben und einem Gefühl von Selbstaktualisierung, dem Ausleben meines Potenzials.

Positive Psychologie: der Streit geht (zunächst) weiter

Dieser Gegensatz ist auch den Protagonisten der Positiven Psychologie nicht entgangen, einer erst etwa 25 Jahre alten Strömung. Die Positive Psychologie untersucht im Gegensatz zu älteren Schulen nicht, was Menschen psychisch krank macht, sondern welche Faktoren unsere geistige Gesundheit erhalten, was uns resilient werden lässt. Und wie ein zufriedenstellendes, gelungenes Leben allgemein aussehen kann.

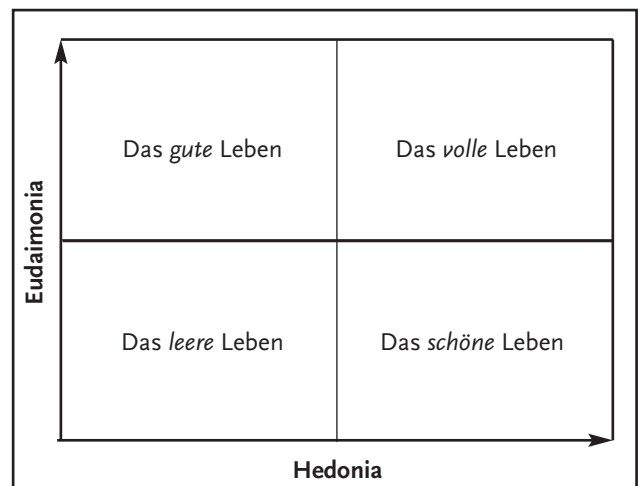
In den ersten Jahren (und bis heute hauptsächlich) wurde dafür zumeist untersucht, welche Faktoren geeignet sind, unser „subjektives Wohlbefinden“ (SWB) zu erhalten bzw. auszubauen. Diese Messgröße kennzeichnen a) eine hohe Lebenszufriedenheit, b) das häufige Erleben von positiven Emotionen und c) eine weitgehende Abwesenheit von negativen Emotionen. Die starke Konzentration auf dieses subjektive Befinden führte jedoch immer wieder zu widersprüchlichen Forschungsergebnissen. So lässt sich stabil nachweisen, dass das SWB von jungen Paaren spürbar abfällt, sobald das erste Kind geboren ist. Trotzdem schwört beinahe jedes Elternpaar der Welt Stein und Bein, dass ein eigenes Kind die glückbringendste Erfahrung überhaupt sei. Wie passt dies zusammen? Sind alle Eltern (hormonell getriebene) Lügenbolde?

Nun hat Mutter Natur tatsächlich einige Tricks erfunden, z. B. das Kindchenschema, die typische „süße“ Gesichtsform von Babys, welche uns den Umgang mit vollen Windeln und nächtlichen Schreiatracken etwas angenehmer erscheinen lassen, als er objektiv sein mag. Aber diese Erklärung greift zu kurz. Eltern (und womöglich auch brave Artikelschreiber) erleben *andere Kategorien* von positiven Emotionen. Diese sind typischerweise nicht so unmittelbar und vordergründig wie der Genuss des Feierabendbiers – dafür aber tiefgreifender und wahrscheinlich längerfristig wirkend.

Die Synthese: das volle Leben

Entsprechend der mehrdeutigen Forschungsergebnisse standen sich – ähnlich wie anno dazumal die Philosophen – auch die Positiven Psychologen in zwei Lagern gegenüber. Die eine Seite propagierte zu Recht(!)¹ das häufige Erleben von positivem Affekt als Weg der geistigen Gesundheit. Die andere Seite tat dies ebenfalls zu Recht als zu kurz gedacht ab und empfahl stattdessen die Konzentration auf Merkmale wie Sinnerleben und das Nutzen des inhärenten Potenzials, selbst wenn dieses im jeweiligen Augenblick nicht unbedingt mit ausgeprägt positivem Affekt verknüpft ist.

Erst seit kurzer Zeit beschreiben einige weitsichtige Forscher, dass die Wahrheit wie so häufig in der Mitte liegt; oder genauer, dass Hedonismus und Eudaimonismus zwei Seiten derselben Medaille sind. Sie zahlen zum Teil auf das gleiche Affektkonto ein: z. B. die übergreifende Lebenszufriedenheit; und wirken zum Teil auf unterschiedliche Ge-



So ergänzen sich die Sichtweisen von Hedonia und Eudaimonia für das „volle Leben“. (Grafik: Rose)

¹ Es war lange Zeit ein Missverständnis der Gegner des Hedonismus, die vordergründigen Momente des Wohlbefindens als unbedeutend abzutun. Man weiß mittlerweile, dass das regelmäßige Erleben von „positivem Affekt“ ein Kernmerkmal psychischer Gesundheit und eine Grundvoraussetzung für künftiges Wachstum ist. Positive Gefühle erzeugen gewissermaßen eine Art Aufwärtsspirale; sie öffnen den Geist für neue Erfahrungen und somit noch mehr positive Gefühle.

fühlensdimensionen: Hedonistisches Verhalten verstärkt z. B. das unmittelbare Erleben positiver Emotionen; eudaimonistisches Verhalten fördert z. B. den Eindruck von Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens.

In Langzeitstudien konnte jüngst nachgewiesen werden: Menschen, die hedonistische und eudaimonistische Verhaltensweisen ausgewogen in ihr Leben integrieren, profitieren am stärksten und am nachhaltigsten in puncto psychischer Gesundheit.

Konzentriert man sich einerseits zu sehr auf hedonistische Aspekte, so lebt man das „schöne Leben“. Denken wir etwas klischeehaft an einen Millionenerben, der an der Côte d Azur das sauer verdiente Geld seiner Eltern verprasst. Er hat es beneidenswert schön, aber man mag von außen betrachtet eine gewisse Verflachung attestieren.

Konzentriert man sich zu stark auf eudaimonistische Aspekte, so lebt man das „gute Leben“. Denken wir wiederum klischeehaft an eine unverheiratete Dame mittleren Alters, die all ihre Energie und ihr Vermögen diversen „guten Zwecken“ zur Verfügung stellt und sich darüber ein Stück weit selbst vergisst. Man mag so viel Einsatz bewundern, aber es wirkt mitunter auch etwas freudlos und blutarm.

Fördert und nährt man jedoch beide Verhaltenstendenzen zu gleichen Teilen, so ergibt sich das, was die Positive Psychologie das „volle Leben“ nennt: ein Dasein, welches geprägt ist vom Streben nach Potenzialentfaltung, von Sinnerleben und Verantwortungsübernahme für andere Menschen – ohne dabei das „Ich“ und den Spaß an der Freude zu vernachlässigen.

Was haben wir nun gelernt? Was *sollten Sie*, lieber geneigter Leser, nach dem Lesen dieses Artikels *wollen*? Meine ganz praktische Empfehlung lautet: Trinken Sie bei schönem Wetter das eine oder andere Bierchen oder eine Weißweinschorle auf Ihrer Terrasse (oder sonst wo). Und denken Sie währenddessen über den Sinn des Lebens nach ...

Literaturhinweise

- Veronika Huta, Richard M. Ryan (2010): Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), S. 735-762.
- Sonja Lyubomirsky, Kenneth M. Sheldon, David Schkade (2005): Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), S. 111-131.



Dr. Nico Rose ist Diplom-Psychologe und gemeinsam mit seiner Frau Inhaber der Beratungsfirma EXCELLIS. Sein neues Buch „Lizenz zur Zufriedenheit“ erscheint im Oktober 2012 bei Junfermann.

einfach
empathisch!



Frühstücksbrettchen
jetzt bestellen unter
www.empathie.com

Mit Empathie frühstücken! Mit den kultigen Klassikern im neuen Giraffen-Gewand fängt der Tag einfach besser an. Neben dem frischen Design stimmt dank lebensmittelgerechtem Resopal auch das Material (Sogar der Preis schmeckt auf den spülmaschinengeeigneten 23,5 x 14,3 cm besser). Nur bei uns im Shop unter www.empathie.com!

EMPA|TRAIN

Moosdorfstr. 2 | D-12435 Berlin
Tel. 0049 (0)30 53 21 51 18
info@empathie.com
www.empathie.com