

Katrin Hater

# Geschärfte Sicht – Anregungen der PSI-Persönlichkeitstheorie für die TZI

A focused perspective – The PSI personality theory provides impulses for TCI

Die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie) des Osnabrücker Professors Julius Kuhl bietet neue Sichtweisen auf die Interaktion von Funktionssystemen im Gehirn. Er konstruiert vier unterschiedliche Funktionssysteme, zwischen denen der Mensch wechseln kann. Die Autorin stellt dar, wie diese das Handeln und Erleben des Individuums auf je eigene Weise prägen. Ihre These ist, dass die PSI sowohl neue Sichtweisen auf bereits bekannte Phänomene bietet als auch die praktische Arbeit mit TZI in Seminaren und Beratungsprozessen erweitern kann.

The theory of personality systems interactions (PSI), developed by Professor Julius Kuhl of Osnabrück, provides new perspectives on the interaction of the brain's functional systems. He constructs four different functional systems between which humans can switch back and forth. The author shows how these mark the actions and experience of the individual, each in its own way. She argues that PSI not only offers new perspectives on known phenomena but can also enhance practical work with TCI in seminars and counseling processes.

## Keywords

Persönlichkeitstheorie – Hirnforschung – Selbststeuerung – Selbst – Chairperson

Die Persönlichkeitstheorie des Osnabrücker Professors für Psychologie, Julius Kuhl, nennt sich »Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen« (PSI). Sie fasst zentrale Annahmen verschiedener Persönlichkeitstheorien zusammen und integriert eine große Zahl von Forschungsergebnissen aus der experimentellen Psychologie und der Hirnforschung (Kuhl, 2010). Neu ist die Konstruktion von vier unterschiedlichen, hirnhypothetisch und experimentell plausibel beschreibbaren Funktionssystemen im Gehirn. Persönliche Entwicklung hängt wesentlich davon ab, wie leicht ein Mensch selbstgesteuert zwischen den Funktionssystemen wechseln und damit die in einer Situation und für die eigene Entwicklung notwendigen persönlichen Ressourcen aktivieren kann.

## Die vier Funktionssysteme<sup>1</sup>

Die PSI-Theorie als Ganzes beschreibt sieben verschiedene Ebenen der Persönlichkeit, die sich durch unterschiedliche Freiheitsgrade, das heißt der psychischen Spielräume, Entscheidungen zu treffen, unterscheiden (Kuhl, 2010). Ich stelle hier vor allem die siebte Ebene, die der Selbststeuerung zwischen den vier Funktionssystemen, dar.

Jedes der vier Funktionssysteme hat spezialisierte Fähigkeiten, mit inneren und äußeren Realitäten umzugehen und ist mit einer spezifischen Affektlage verbunden. Der Begriff »Selbststeuerung« bezeichnet hier die Fähigkeit, aus eigener Kraft, selbst gesteuert, durch das Regulieren der unterschiedlichen Affektlagen zwischen den Funktionssystemen wechseln zu können. Denn erst das flexible Zusammenspiel zwischen den Funktionssystemen ermöglicht wirksames und selbstkongruentes, stimmiges Handeln und persönliches Wachstum (Bruggmann, 2016, S. 4; Kuhl, 2005, S. 2).

### *Das Intentionsgedächtnis (IG)*

Das Intentionsgedächtnis (IG) ist in der linken Gehirnhälfte im Bereich der analytischen Intelligenz, des linearen Denkens und der Sprache angesiedelt. Es hat die Funktion, Situationen zu analysieren, Absichten zu bilden, Pläne zu machen und aufrechtzuerhalten. Es ist immer dann vonnöten, wenn nicht spontan gehandelt werden kann, weil zunächst Schwierigkeiten überwunden, Probleme gelöst werden müssen, oder weil eine günstige Gelegenheit abzuwarten ist.

Wenn das IG aktiviert ist, ist die Aufmerksamkeit wie ein Scheinwerferkegel auf einen schmalen Ausschnitt der Realität oder auf ein Ziel gerichtet, Ablenkungen werden ausgeblendet. Das Vorgehen ist stark vom Verstand gesteuert. Es wird Schritt für Schritt und logisch gedacht, spontane Impulse werden ignoriert.

### *Die Intuitive Verhaltenssteuerung (IVS)*

Die Intuitive Verhaltenssteuerung (IVS) ist ein Gegenpol zum IG. Sie ist in der rechten Gehirnhälfte der intuitiven Intelligenz, der Emotionen, Bilder und Motive angesiedelt. Wenn die IVS aktiviert ist, wird spontan und ohne nachzudenken gehandelt. Ein sehr großer Teil des alltäglichen quasi automatischen Handelns erfolgt in diesem Modus. Mithilfe der IVS können wir uns sicher im Raum bewegen, zu Gegenständen greifen, spontanen Impulsen der Annäherung oder Vermeidung folgen, leichten Smalltalk halten, Routineaufgaben bewältigen, ohne groß zu planen oder zu überlegen.

---

1 Der folgende Text basiert auf mehreren Quellen: eine populärwissenschaftlich formulierte und gleichzeitig sehr präzise Beschreibung der Funktionssysteme leisten Kuhl und Storch (2017); vielfältige Verweise auf die experimentellen Nachweise der Funktionssysteme bieten die Arbeiten von Kuhl (2005, 2010, 2018). Sehr kurze und pointierte Zusammenfassungen, die helfen, immer wieder auf das Wesentliche zu kommen, habe ich bei Hildebrandt (2018) und Bruggmann (2016) gefunden. Ich habe mich zugunsten besserer Lesbarkeit darauf beschränkt, nur da, wo meine Formulierungen sehr nah am Original sind, sie mit einer Quelle zu versehen.

Dieses Funktionssystem hilft auch, sich da zurechtzufinden, wo die Informationen unvollständig sind. Die Wahrnehmung im Rahmen der IVS füllt Lücken auf, erkennt Objekte am Rande des Wahrnehmungsfeldes, reagiert spontan mit »Ungefährlösungen«, wo das IG ein aufwendiges Analyseverfahren starten würde. Hier wird mehr gefühlt als gedacht (Kuhl, 2005, S. 4f.).

### *Das Extensionsgedächtnis (EG)*

Wo das IG den Scheinwerferkegel der bewussten Wahrnehmung auf einen sehr begrenzten Ausschnitt der Realität richtet, arbeitet das Extensionsgedächtnis (EG) mit einer »sehr breiten und frei schwebenden Aufmerksamkeit, die aus dem Hintergrund des Bewusstseins wirkt, [...] auf fast alles in der Umgebung anspricht, was irgendwie (selbst-) relevant sein könnte« (Kuhl, 2005, S. 6f.). Das EG ist in der rechten Gehirnhälfte lokalisiert.

Im EG sind alle Erfahrungen eines Menschen abgelegt und mit einer affektiven Bewertung belegt: Tut mir gut, tut mir nicht gut. Diese affektiven Bewertungen sind in körperlichen Reaktionen gespeichert, den somatischen Markern. Sie können wie ein Signalsystem genutzt werden, um zu einer schnellen, intuitiven, selbstkongruenten Bewertung von aktuellen Situationen zu kommen. In diesem Sinn kann das EG eine wichtige Ratgeberfunktion übernehmen, unterstützt die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, entwickelt auch ein Gespür für die Bedürfnisse und Gefühle anderer.

Diese affektiven Bewertungen sind in körperlichen Reaktionen gespeichert, den somatischen Markern

In dem breiten Erfahrungsschatz des EG und der Fähigkeit der blitzschnellen Parallelverarbeitung von Informationen steckt auch die Fähigkeit zu Überblick, Kreativität und Lösungsideen für komplexe Probleme. Gleichzeitigkeit gilt auch für die Zeitwahrnehmung im EG. Es leistet die Integration von Vergangenheit (autobiografisches Gedächtnis), Gegenwart (Fühlen aktueller Bedürfnisse und Werte) und Zukunft (Entwerfen von Möglichkeiten der Selbstentwicklung; vgl. Kuhl, 2005, S. 8).

IG und EG können im günstigen Fall gut zusammenarbeiten. Wenn einmal eine Absicht im IG geladen ist, kann die freischwebende Aufmerksamkeit des EG die Umgebung nach günstigen Gelegenheiten abschnappen, vorausgesetzt die Absichten sind stimmig mit den Bedürfnissen und werden im EG positiv bewertet.

Das EG wird auch gebraucht, um schmerzliche Erfahrungen zu verarbeiten, sie in den Gesamtbestand der Lebenserfahrung zu integrieren, nach dem Sinn auch von negativen Erfahrungen zu suchen. Allerdings ist es dazu notwendig, dass die Gesamtbilanz im EG positiv bleibt. Erfahrungen, die so schmerzhaft sind, dass sie die positive Bilanz ernsthaft gefährden würden, müssen verdrängt oder in bekömmlichen kleinen Häppchen bearbeitet werden. Das EG ist das einzige Funktionssystem, das Kontakt zu unserem vegetativen Nervensystem hat (Kuhl, 2005, S. 7).

### Das Objekterkennungssystem (OES)

Das Objekterkennungssystem (OES) ist in der linken Gehirnhälfte verortet. Dieses Funktionssystem ist darauf spezialisiert, einzelne Objekte aus ihrem Zusammenhang zu lösen und genau zu untersuchen, um Gefahren zu erkennen, Unstimmigkeiten nachzugehen, Fehler zu finden, schmerzlichen Erfahrungen auf den Grund zu gehen. Nur wenn ein Objekt, ein Fehler, eine Unstimmigkeit aus ihrem Zusammenhang gelöst wurden, kann

Die Aufmerksamkeit ist also auf das »Haar in der Suppe« konzentriert

man sie in einer anderen Situation schnell wiedererkennen und vorbeugen. Die Aufmerksamkeit ist also eng fokussiert und auf die Wahrnehmung möglicher Unstimmigkeit, auf das »Haar in der Suppe« konzentriert.

Wenn das OES und das EG gut zusammenarbeiten, entsteht hier eine Quelle des Lernens. Die vom OES isoliert wahrgenommenen Missstände und schmerzlichen Gegebenheiten werden im EG verarbeitet und in den größeren Zusammenhang der Lebenserfahrung integriert. Das OES liefert dem EG also ständig neue Lernerfahrungen, ohne die persönliches Wachstum kaum möglich wäre.

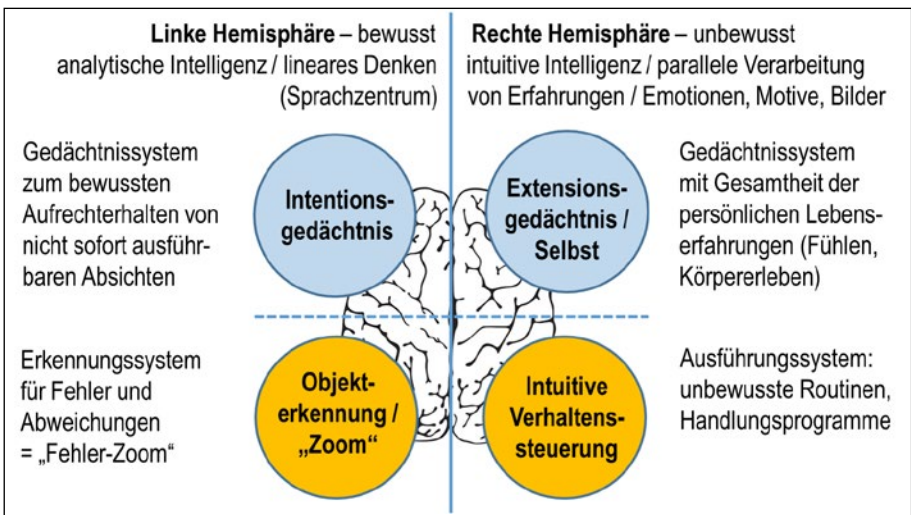


Abbildung 1: Lokalisierung der Funktionssysteme im Gehirn (Darstellung nach Kuhl, 2005)

### Die Interaktion der Funktionssysteme – Selbststeuerung

Die Brille der vier Funktionssysteme bietet bereits vielfältige Möglichkeiten, auch soziale Situationen zu deuten und zu verstehen. Aber die PSI-Theorie geht noch einen Schritt weiter. Denn jedes Funktionssystem ist mit einer bestimmten Affektlage verbunden. Affekte sind hier als blitzschnelle Bewertungsimpulse zu verstehen – positive oder negative –, die in der Regel unbewusst aktiviert werden und nur bei starker Intensität die Bewusstseinschwelle überschreiten.

Für das OES und die IVS ist kennzeichnend, dass die Affekte mehr oder weniger ungefiltert erlebt werden: Der positive Affekt des spontanen Handelns und der unmittelbaren Bedürfnisbefriedigung im IVS, der negative Affekt der deutlichen Wahrnehmung einer »Unstimmigkeit«, einer Diskrepanz von Ist und Soll, im OES.

IG und EG dagegen sind Funktionssysteme, in denen der Affekt bereits differenzierter wahrgenommen wird: Der positive Affekt des IVS wird im IG »gedämpft«, der negative Affekt wird im EG relativiert. In beiden Fällen erlaubt dieser Prozess vielfältigere Reaktionen auf die erlebten Situationen.

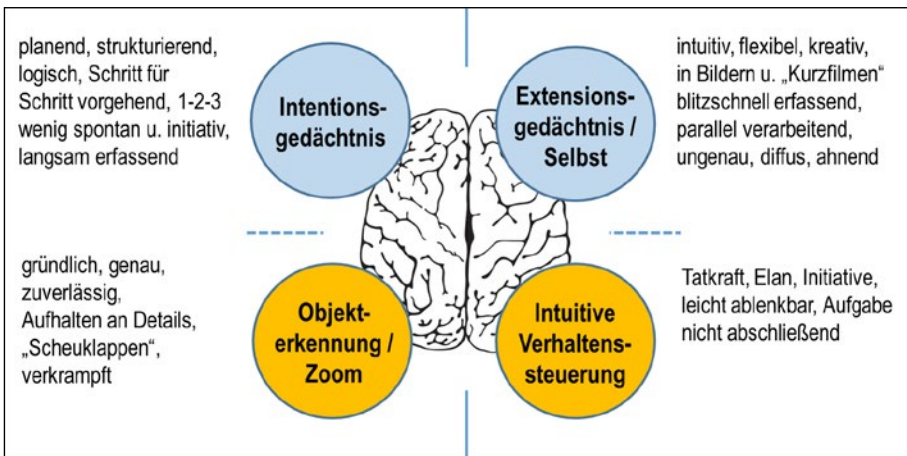


Abbildung 2: Vor- und Nachteile der Funktionssysteme (Darstellung nach Kuhl, 2005)

Kuhl geht von der Annahme aus, dass das Individuum im Prinzip den Wechsel zwischen den Funktionssystemen dadurch selbst bestimmen kann, dass es auf seine Affektlage Einfluss nimmt, dass es seine Gefühle regulieren kann. So bahnt sich jeder und jede selbst den Zugang zu dem Funktionssystem, das im Moment für eine angemessene Realitätsbearbeitung am geeignetsten erscheint.

Kuhl unterscheidet zwei zentrale Modulationsannahmen. Die erste Modulationsannahme lautet: »Positiver Affekt bahnt den Willen.« Die zweite Modulationsannahme besagt: »Negativer Affekt hemmt das integrierte Selbst (Extensionsgedächtnis)« (Kuhl, 2005, S. 10 f.). Was genau ist unter diesen Modulationsannahmen zu verstehen?

### *Positiver Affekt bahnt den Willen*

Positive Affekte sind unverzichtbar, wenn gehandelt werden soll. Die IVS ist jenes Funktionssystem, das mit positivem Affekt verbunden ist. Man könnte auf den ersten Blick annehmen, dass, wer meistens gut gelaunt ist und sich schnell begeistern lässt, auch sehr willensstark sein müsste – positiver Affekt zur Willensbahnung ist reichlich vorhanden.

Was der IVS jedoch fehlt, ist der Wille: In diesem Modus wird spontan und gewohnheitsmäßig gehandelt. Wenn ein Wille gebahnt, ein Vorhaben umgesetzt, ein Ziel erreicht werden soll, wird das IG gebraucht. Der positive Affekt muss soweit gebremst werden, dass in Ruhe nachgedacht, analysiert, geplant werden kann. Ein Wille, eine Absicht muss im IG gebildet und geladen werden. Erst dann ist die IVS wieder gefragt: Um ins Handeln zu kommen, muss im Affekthaushalt das Licht wieder höher geregelt werden, denn erst der ungedämpfte, aktivierte positive Affekt bringt vom Denken und Planen ins Handeln.

Nach einer neurobiologischen Modellvorstellung öffnet der Moment des Affektwechsels ein Zeitfenster, in dem rechte und linke Gehirnhälfte gleichermaßen aktiviert sind.

Der Wille wird durch eine Pendelbewegung gebahnt

Dieser Zustand ermöglicht den Informationsaustausch zwischen den Funktionssystemen: Das IVS erfährt, welches Verhalten und welche spontanen Reaktionen vom IG gewollt sind (Kuhl, 2018, S. 412f.). Der Wille wird also durch eine Pendelbewegung zwischen IVS und IG gebahnt.

### *Negativer Affekt hemmt das integrierte Selbst (EG)*

Erst wenn es gelingt, durch äußeren Trost oder durch Selbstberuhigung den negativen Affekt zu dämpfen, können sich rechte und linke Gehirnhälfte in einem Moment gleichzeitiger, mittlerer Aktivierung verbinden und Informationen austauschen. Die im OES isoliert wahrgenommenen, unangenehmen Objekte werden im EG eingeordnet in die vielfältigen Erfahrungen, Handlungsmöglichkeiten, kreativen Ideen und sinnstiftenden Einsichten, die dieses Funktionssystem zu bieten hat.

Aus der anderen Richtung gesehen bedeutet der Informationsfluss für das EG, den Zustand ruhiger Gelassenheit (gedämpft negativ) zeitweilig aufzugeben, die negative Information eine Zeitlang auszuhalten, um daraus zu lernen und Selbstentwicklung zu ermöglichen (Kuhl, 2018, S. 414 f.).

## **Zusammenfassung**

Aus der dialektischen Verbundenheit zwischen IVS und IG einerseits und OES und EG andererseits ergeben sich die vier wichtigsten Selbststeuerungskompetenzen:

Selbstbremsung bedeutet, den positiven Affekt des IVS herunterregeln und damit den Zugang zum IG ermöglichen (z. B. bis zehn zählen, bevor ich reagiere).

Selbstmotivierung bedeutet, den positiven Affekt aufbauen und den Zugang zum IVS ermöglichen (z. B. fröhliche Musik hören, mich an schöne Aktivitäten erinnern).

Das Zusammenspiel von Selbstbremsung und Selbstmotivierung ermöglicht die Willensbahnung.

Selbstberuhigung bedeutet, den negativen Affekt herunterregeln und den Zugang zum EG ermöglichen (z. B. bewusst atmen, Mantra sprechen, positive Bilder imaginieren).

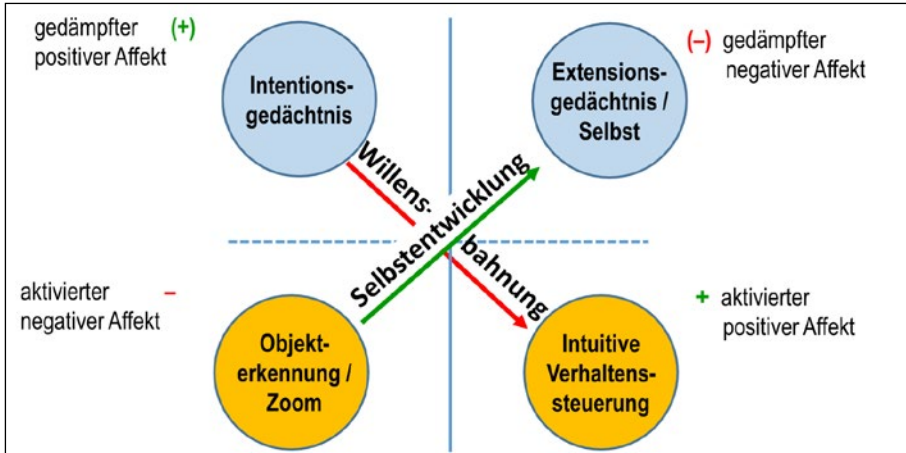


Abbildung 3: Zusammenspiel der Funktionssysteme (Darstellung nach Kuhl, 2005)

Selbstkonfrontation bedeutet, den negativen Affekt aushalten und den Zugang zum OES ermöglichen (z. B. konfrontierendes Feedback einholen, bewusst auf Störungen und Unstimmigkeiten achten).

Das Zusammenspiel von Selbstberuhigung und Selbstkonfrontation ermöglicht die Selbstenwicklung. Affekte können dabei sowohl durch äußere Ereignisse oder andere Personen als auch durch die Person selbst reguliert werden (Hildebrandt, 2018).

## Anregungen für die TZI

Die PSI-Persönlichkeitstheorie ist meines Erachtens sehr anschlussfähig an die TZI. Das ist auch nicht weiter erstaunlich. Denn die mit den Methoden der experimentellen Psychologie in Verbindung mit Erkenntnissen der Hirnforschung gewonnenen Einsichten und Modelle bestätigen empirisch in vielfältiger Weise die eher theoretischen oder in der therapeutischen Praxis gewonnenen Grundannahmen der humanistischen Psychologie. Die Nähe von Kuhl zur humanistischen Psychologie zeigt sich u. a. auch in der fast synonymen Verwendung der Begriffe »Emotionales Erfahrungsgedächtnis« und »Selbst«. Wobei Selbst die Vorstellung von einem Wesenskern weckt, der nach Entfaltung, nach Selbstenwicklung strebt. Dieses Selbst wird als Teil des EG betrachtet (Kuhl, 2005, S. 16).

Aus der humanistischen Psychologie übernommen ist auch die Vorstellung davon, wie Affektregulation ursprünglich gelernt wird. Das Konzept der Systemkonfiguration greift explizit auf Bindungsforschung und personenzentrierte Gesprächsführung zurück (Kuhl, 2010, S. 378 f.). Anschaulich beschreibt Kuhl einen Prozess, wie er auch in der Arbeit mit TZI angestrebt wird: »Das Selbst lernt nur

Das Selbst einer Person ist solange aktiviert, wie ein Mensch sich als Person ernst genommen fühlt

dann, die Beruhigung der Gefühle »von selbst«, das heißt aus sich heraus auszulösen (das heißt, ohne dass jemand da ist, der Trost spendet), wenn es ein paar Mal genau dann aktiviert war, wenn eine Trost spendende oder beruhigende Person da war. Woran merkt aber die tröstende Person, dass das Selbst ihres Schützlings aktiviert ist? [...]. Das Selbst einer Person ist solange aktiviert, wie ein Mensch sich als Person ernst genommen und verstanden fühlt (sonst wird das Selbst abgeschaltet [...]). 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 [...] völlig hilflos werden, wenn ihn irgendein Erlebnis, das er nicht beschönigen oder in Arbeit ertränken kann, wirklich einmal fertig macht« (Kuhl, 2005, S. 17).

Der wesentliche Unterschied zwischen PSI und TZI ist folgender: PSI ist eine Persönlichkeitstheorie, die sich per Definition ausschließlich mit dem Individuum und seinen internen Prozessen beschäftigt. TZI ist dagegen ein Konzept für Leitung und Selbstleitung, ist also nicht nur auf Persönlichkeitsentwicklung, sondern gleich wichtig auch auf Begegnung, Kooperation und verantwortliches Handeln ausgerichtet.

Einige Aspekte der PSI-Theorie finde ich dennoch für die TZI besonders anregend und weiterführend.

### *Intelligente Systeme – geschulte Intuition*

Die Unterscheidung von analytischer und ganzheitlicher Herangehensweise, sowie deren Lokalisierung in der linken bzw. rechten Hemisphäre des Gehirns, sind wahrlich nicht neu. Neu aber ist die Unterscheidung in jeweils ein elementares und ein komplexes System. Die analytische Verarbeitungsform ist im OES relativ wenig »intelligent«, stets auf Einzelheiten fokussiert, während das IG zwar auch »nur« sequenziell, dabei aber sehr komplex arbeiten kann. Auf der ganzheitlichen Seite ist die IVS das elementare System, das zwar mit ganzheitlicher Parallelverarbeitung operiert, dabei aber quasi »naiv« bleibt, während das EG eine »intelligente Form der Intuition« darstellt, »die alle für eine Situation relevanten eigenen und fremden Lebenserfahrungen integriert« (Kuhl, 2005, S. 19).

Mich erinnert diese Beschreibung spontan an Ruth Cohns Begriffe der »erzogenen Gefühle« und der »geschulten Intuition«, mit denen sie einem naiven Verständnis von Ganzheitlichkeit eine Absage erteilte und gleichzeitig ihre ganzheitliche Sicht auf Persönlichkeit und Begegnung präzierte (Cohn, 1975, S. 134.f.).



### *Pendeln mit dem Vierfaktorenmodell*

Das Pendeln zwischen einem analytischen und einem intuitiven Vorgehen prägt die TZI-Arbeit in vielen Details. Ein Beispiel ist die Arbeit mit dem Vierfaktorenmodell. Hier wird zunächst die analytische Intelligenz aktiviert. Sequenziell, d. h. Schritt für Schritt, werden die einzelnen Faktoren bewusst analysiert und visualisiert. Dann folgt oft ein Moment der Intuition: Was wird als wirklich relevant im Moment erkannt? Wo »klopft das Herz« oder meldet sich ein anderes Körpersignal, das hilft, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden? Wenn ich weiß, dass die Aktivierung meiner intelligenten Intuition einen Affektwechsel erfordert, kann ich diesen bewusster herbeiführen. Vielleicht entferne ich mich ein Stück weit von der Visualisierung, nehme eine andere Perspektive ein, mache eine kleine Pause etc.

### *Selbststeuerung und Chairperson-Postulat*

Ein Beispiel für Affektregulation in der TZI-Arbeit steckt in der Aufforderung des Chairperson-Postulats: »Schau nach innen, schau nach außen und entscheide dann.« Bis jetzt habe ich das Chairperson-Postulat in der TZI immer verstanden als die Beschreibung der Seite im Menschen, mit der selbstbestimmtes, inhaltlich verantwortliches Handeln möglich und anzustreben ist. Mit der PSI-Theorie wird für mich daneben ein weiterer Aspekt der Selbststeuerung sehr viel genauer beschrieben: die emotionale Selbstverantwortung bzw. Selbstregulation und wie sie gefördert werden kann. Auch das gehört meines Erachtens zum gelebten Chairperson-Sein dazu.

Die emotionale Selbstverantwortung und wie sie gefördert werden kann

Weiterhin können Erkenntnisse über die Willensbahnung vielleicht eine Leerstelle im TZI-Konzept füllen, indem der Zusammenhang von einerseits sich etwas bewusst machen und eine Absicht entwickeln, und andererseits das als richtig Erkannte auch tatsächlich in Handeln umzusetzen, systematisch beschrieben wird (Kuhl u. Storch, 2017, S. 261 f.).

### *Selbststeuerung und Themenformulierungen*

Das Modell der vier Funktionssysteme mit den Achsen der Willensbahnung und Selbstentwicklung kann auch bei der Formulierung von TZI-Themen anregen. Geht es eher um Klärungen auf der Achse der Willensbahnung? Dann könnte das Thema z. B. lauten: »Zwischen Planen und Handeln – was brauche ich noch, um einen nächsten Schritt zu gehen?« Oder geht es eher um Wahrnehmen und Empfinden auf der Achse der Selbstentwicklung? Dann könnte das Thema heißen: »Zwischen Sorge und Gelassenheit – was bewegt mich im Moment in Bezug auf unseren Veränderungsprozess?«<sup>2</sup>

<sup>2</sup> In einer konkreten Situation könnte so ein Thema natürlich sehr viel anschaulicher formuliert werden!

### *PSI-informierte Interventionen*

Auch für kleinteiligere Interventionen öffnet die PSI spezifische Perspektiven.

So berichtet Uwe Hildebrandt, PSI-Ausbilder, aus seiner Arbeit mit jugendlichen Lerngruppen: »Natürlich kann ich den benötigten Affektwechsel auch von außen anstoßen. Wenn beispielsweise eine Konzentrationsphase ansteht, die Jugendlichen aber gerade was ganz anderes im Kopf haben, kann man zum Beispiel Denksport- oder Rechenaufgaben vorschalten. Dadurch springt das IG zumindest schon mal an und die Wahrscheinlichkeit erhöht sich, dass es für die nachfolgende Aufgabe an bleibt und genutzt werden kann. Oder um noch tiefer in einen Fokus zu kommen und auf Details zu achten, kann man ein Spiel wie ›Such den Fehler‹ oder ›Hör auf Unterschiede‹ anbieten. Damit aktiviert man von außen das OES. Zur Entspannung (EG) helfen Traumreisen oder Kreativaufgaben mit Hintergrundmusik. Und um nach einer Mittagspause oder Konzentrationsphase wieder ins aktive Tun (in die IVS) zu kommen, kann man mit den Jugendlichen rausgehen und ein Fangspiel oder ähnliches machen« (Interview mit Uwe Hildebrandt, 23.09.2019).

### *Dialektik, dynamisches Balancieren und Pendeln*

Die vier Funktionssysteme sind in zweifacher Hinsicht dialektisch aufeinander bezogen: erlebens- versus verhaltensorientiert und positiver Affekt versus negativer Affekt. Ähnlich wie das dynamische Balancieren in der TZI die Gleichwichtigkeit von vier Faktoren bearbeitet und so die Energie der dialektischen Spannungsfelder nutzt, wird in der PSI die Methode des Pendelns angewendet, damit beide Pole eines Spannungsfeldes fruchtbar werden können. Die vielfältigen Methoden, die für das Pendeln entwickelt wurden, lassen sich vermutlich auch in der Arbeit mit TZI fruchtbar einsetzen. Aber das wäre Stoff für einen neuen Artikel.

### **Dank**

Ich danke Uwe Hildebrandt für die sehr gute Einführung in die PSI durch seinen PSI-Grundkurs und seine Bereitschaft, in einem langen persönlichen Gespräch viele Fragen zu beantworten. Ich danke meinem PSI-Lernkollegen Franz Knist, den ich jederzeit mit spontanem Diskussionsbedarf überfallen darf und der mir seine Grafiken für diesen Artikel zur Verfügung gestellt hat.

## Literatur

- Bruggmann, N. (2017). Motivation und ihre Bedeutung für gelingende Lernprozesse. Referat an der AdA-Plattformtagung des Schweizerischen Verbands für Weiterbildung SVEB. Zugriff am 30.12.2019 unter <https://www.psi-schweiz.ch/downloadslinks/>
- Cohn, R. C. (1975). Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag.
- Hildebrandt, U. (2018). PSI-Grundkurs (unveröffentlichte Kursunterlagen).
- Kuhl, J. (2005). Eine neue Persönlichkeitstheorie – Einführung in die PSI-Theorie. Zugriff am 04.02.2020 unter <https://www.psi-theorie.com/>
- Kuhl, J. (2010). Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie. Motivation, Emotion und Selbststeuerung. Göttingen u. a.: Hogrefe.
- Kuhl, J. (2018). Individuelle Unterschiede in der Selbststeuerung. In J. Heckhausen, H. Heckhausen (Hrsg.), Motivation und Handeln (S. 389–422). Berlin: Springer.
- Kuhl, J., Storch, M. (2017). Die Kraft aus dem Selbst. Sieben Psycho-Gyms für das Unbewusste (3. Aufl.). Bern: Hogrefe.



Dr. Katrin Hater  
[www.dr.katrinhater.de](http://www.dr.katrinhater.de)

Dr. **Katrin Hater**, geb. 1957, Soziologin, TZI-Lehrbeauftragte, Selbstständig: Moderation, Coaching, Seminare.