

REDLINE | VERLAG



Wer bin ich und was will ich wirklich?

Mit dem Reiss Profile™
die 16 Lebensmotive
erkennen und nutzen

STEVEN REISS



unangenehm sind, werden wir dazu motiviert, zu essen und zu trinken, wenn unsere Gesundheit und unser Überleben dies erfordern.

Wenn also jeder Mensch darauf bedacht ist, sein Wohlbefinden zu steigern und Schmerzen zu vermeiden, warum verbringen Workaholics dann so wenig Zeit damit, sich zu entspannen, das Familienleben zu genießen oder Urlaub zu machen? Der Theorie des Lustprinzips zufolge liegt das daran, dass diese Menschen ihre Arbeit über alles lieben und sich rastlos fühlen, wenn sie nicht arbeiten können. Die Verfechter der Lustprinzip-Theorie argumentieren, Workaholics täten tatsächlich das, was ihnen ein Maximum an positiven Empfindungen beschere beziehungsweise negative Empfindungen minimiere.

Ist das Bedürfnis nach Wohlbefinden das Einzige, was uns antreibt? Sind Freude und Schmerzen die ultimativen Kräfte, die unser Verhalten bestimmen? Auch wenn zahlreiche Forscher diese Frage mit »Ja« beantworteten, behaupte ich, dass die Antwort »Nein« lautet. Ich glaube, dass das Verhalten eine Bedeutung und einen Wert hat, die über Freude und Schmerzen hinausgehen. Den ausgiebigen Untersuchungen zufolge, deren Ergebnisse ich in diesem Buch vorstelle, lassen sich Sinn, Wert und Lebenszweck nicht allein durch Freude und Schmerzen erklären.

Als ich mit meiner lebensbedrohenden Erkrankung konfrontiert war, dachte ich bei der Entscheidung über mein weiteres Vorgehen nicht viel über die Schmerzen nach, die ich vielleicht würde durchleiden müssen. Stattdessen ließ ich mich von meinem Verantwortungsgefühl gegenüber meinen Kindern leiten. Wenn Eltern ihren Kindern helfen, geht es ihnen nicht um ihr eigenes Wohlergehen, sondern um das ihrer Kinder. Zwar freuen sich Eltern, wenn es ihren Kindern gut geht, aber das heißt nicht, dass Eltern ihren Kindern aus eigennützigen Gründen helfen oder dass sie die Freuden der Elternschaft spüren wollen.

Als ich im Krankenhaus lag, versuchte ich eines Morgens, die menschlichen Verhaltensweisen ausschließlich aus dem Blickwinkel zu betrachten, ob sie einem Menschen Freude oder Schmerz ein-

brachten. Als die Krankenschwester kam, um meine Temperatur zu messen, fragte ich mich, warum sie nicht etwas tat, das ihr mehr Freude bereitere. Wenn Spaß und Wohlbefinden die einzigen Ziele unseres Verhaltens wären, wie die Verfechter der Lustprinzip-Theorie behaupten, wer würde dann in einem Krankenhaus arbeiten wollen? Krankenhäuser sind angefüllt mit Menschen, die krank sind oder sterben. Spätvormittags bekam ich oft mit, wie Patienten nach der Operation aufwachten und vor Schmerzen schrien. Wenn ihr eigenes Wohlbefinden das Einzige ist, was eine Krankenschwester antreibt, stellt sich die Frage, warum sie sich nicht einen angenehmeren Arbeitsplatz sucht; schließlich können Krankenschwestern auch woanders arbeiten als in einem Krankenhaus.

Soldaten, die ihr Leben opfern, haben höhere Ziele als den selbstsüchtigen Wunsch nach Wohlbefinden. Der Gefreite George Philips hielt am 14. März 1945 auf der Insel Iwo Jama Wache. Während seine Kameraden nach einem Tag schwerer Kämpfe schliefen, flog plötzlich eine feindliche Handgranate in das Lager. Der Soldat George Philips warf sich auf die Granate, um die Explosion zu dämpfen und das Leben seiner Kameraden zu retten. Aufgrund seiner Tapferkeit wurde ihm posthum die Ehrenmedaille Congressional Medal of Honor für besondere Tapferkeit im Kampfeinsatz verliehen. Ich nehme an, die Vertreter der Lustprinzip-Theorie könnten sagen, er habe lediglich versucht, ein Leben in Schuldgefühlen zu vermeiden, weil er andernfalls hätte zusehen müssen, wie seine Kameraden sterben. Aber eine derartige Erklärung erscheint mir sehr konstruiert und somit wenig überzeugend. Ich glaube, es ist wesentlich einfacher und zutreffender, davon auszugehen, dass sein Bedürfnis nach Ehre die Entscheidung des Gefreiten George Philips bestimmt hat, sein Leben zu opfern. Es war seine Pflicht, Wache zu halten und seine Kameraden zu schützen, und genau das tat er. Sein Opfer hatte einen Sinn und war kein versteckter Versuch, sich Wohlbefinden zu verschaffen.

Je mehr ich über diese Frage nachdachte, desto mehr wuchs meine Überzeugung, dass Freude und Schmerzen unser Verhalten nicht halb so stark beeinflussen, wie viele Psychologen annehmen. Freude ist ein Nebeneffekt der Erfüllung unserer Bedürfnisse und kein

Ziel an sich. Das Ziel, Wohlbefinden zu empfinden, weckt in einer Krankenschwester nicht den Wunsch, Patienten zu helfen; vielmehr ist es der Altruismus, der sie dazu veranlasst, Opfer für ihre Patienten zu bringen. Nicht das Ziel, Schuldgefühle zu vermeiden, weckt in einem Soldaten den Wunsch, sein Leben für das Wohl seines Vaterlandes zu opfern; vielmehr ist es die Ehre, die ihn dazu veranlasst, sich zu opfern.

Wenn Menschen mit dem Tod konfrontiert werden und nach dem Sinn in ihrem Leben suchen, konzentrieren sie sich auf ihre Spiritualität, ihre Familie, ihre Beziehungen, ihre Leistungen und Ideen. Bei der abschließenden Bilanz über die Dinge, die in unserem Leben wirklich zählen, spielen Freude und Schmerzen keine so große Rolle. Das können Sie erkennen, wenn Sie sich mit philosophischer Lektüre befassen und die logischen Fehler im Hedonismus erkennen (die Schlussfolgerung, dass Wohlbefinden unser Verhalten motiviert, weil es die universelle Konsequenz der Bedürfnisbefriedigung darstellt), aber auch durch Selbstreflexion und persönliche Erfahrungen.

Als ich das Krankenhaus verließ, war ich nicht nur entschlossen, meine Lebererkrankung zu besiegen, sondern auch, eine neue Theorie über die menschlichen Bedürfnisse und Lebensmotive zu entwickeln, die auf Sinnstiftung statt auf Freude und Wohlbefinden basiert. Als Leiter des Nisonger Center an der Ohio State University und Experte in klinischer und Persönlichkeitspsychologie beschloss ich, eine Studie über die menschliche Motivation durchzuführen.

Die historische Entwicklung

Wenn es nicht Freude und Leid sind, die unser Verhalten bestimmen, was ist es dann? Was ist uns wirklich wichtig? Laut Platon (427 – 347 v. Chr.) ist das Bedürfnis nach Wahrheit (Neugier) eine der treibenden Kräfte im Leben und Weisheit eine der größten intrinsischen Freuden.² Platon entwickelte die Vision einer idealen Welt der ewigen und unwandelbaren Wahrheiten; wenn wir diese ewigen Ideale entdecken, erfahren wir die Freude des Lernens. Platon legte au-

ßerdem großen Wert auf Vernunft, moralische Pflicht und Dienst an der Öffentlichkeit.³

Sigmund Freud (1856–1939) vertrat eine ganz andere Sicht der menschlichen Motivation. Seiner Auffassung nach wollen Menschen von der Wiege bis zum Totenbett nichts anderes als Sex, Sex und noch mehr Sex. Der Grund, warum wir das nicht erkennen, so Freud, ist, dass viele unserer sexuellen Motive im Unterbewusstsein angesiedelt sind, was bedeutet, dass sie nicht ohne überwältigende Gefühle der Angst, Schuld und Peinlichkeit ausgelebt werden können. Später modifizierte Freud seine Theorie und vertrat die These, neben Sex sei außerdem die Aggression eine maßgebliche Triebkraft für unser Verhalten.

Wenn Sie weder Freud gelesen haben noch in den Genuss gekommen sind, die persönliche Bekanntschaft eines Psychoanalytikers der alten Schule zu machen, ist Ihnen wahrscheinlich nicht bewusst, wie ernst diese Experten die psychologische Bedeutung von Sex nahmen. Freud war von dessen Bedeutung so beeindruckt, dass er dem sexuellen Verlangen sogar einen neuen Namen gab: Libido. Er schrieb, für das Unterbewusstsein symbolisiere ein Bleistift einen Penis und eine Schachtel eine Vagina.⁴ Außerdem war Freud der Begründer des Ödipus-Komplexes – eine Theorie, die besagt, dass ein vier bis fünf Jahre alter Junge mit seiner Mutter schlafen will. Und er glaubte, junge Mädchen litten an einem Minderwertigkeitskomplex, den er als »Penisneid« bezeichnete. Als ich Psychologiestudent in Yale war, hörte ich eine Vorlesung von John Dollard, der zu jener Zeit zu den weltbesten Psychoanalytikern zählte. Egal was wir sonst mit unserem Leben vorhatten, so riet uns Dollard, sollten wir auf jeden Fall dafür sorgen, dass wir genügend Sex hätten. Er bekniete uns, auf seinen Rat zu hören, andernfalls würden wir Neurosen entwickeln. Da er vor lauter jungen College-Studenten sprach, hatte Dollard keinerlei Mühe, sein Publikum von der Bedeutung seiner Theorie zu überzeugen.

Viele Psychologen der Generation von Sigmund Freud sowie der Folgegenerationen schlossen sich zahlreichen seiner Theorien an, ver-

traten jedoch unterschiedliche Auffassungen, was die Bedeutung der sexuellen Motivation betrifft. Carl Jung (1875–1961) zum Beispiel war der Überzeugung, der Lebenswille – eine allgemeine Lebenskraft – sei der größte menschliche Motivator. Alfred Adler (1870–1937) schrieb über das Bedürfnis nach Überlegenheit und Macht.⁵ Erik Erikson (1902–1994) entwickelte eine Theorie der Ego-Entwicklung, die sich auch ungefähr als Bedürfnis nach menschlicher Entwicklung bezeichnen lässt.⁶

Verschiedene Schulen des Behaviorismus haben unterschiedliche Sichtweisen über die Frage zum Ausdruck gebracht, was Menschen motiviert. Clark Hull (1884–1952) und Kenneth Spence (1907–1967) entwickelten ein einflussreiches Verhaltensmodell, das die menschlichen Motive als eine Reihe erlernter und nicht erlernter Triebe beschreibt, so wie der Esstrieb bei Hunger oder der Drang, Angstgefühle loszuwerden.⁷ Dieser Ansatz legte einen größeren Schwerpunkt auf die stimulierende Funktion der Motive als auf die Rolle spezifischer Motive, die Menschen dazu bringen, ein bestimmtes Ziel eher zu verfolgen als ein anderes. Die Hull-Spence-Theorie übte in der Zeit von 1950 bis 1970 einen enormen Einfluss aus.

B. F. Skinner (1904–1990), ein weiterer führender Vertreter des Behaviorismus, drängte Psychologen, sie sollten der Entdeckung der grundlegenden Motive, die unser Leben bestimmen, weniger Aufmerksamkeit schenken. Skinner glaubte, alle Motive, Gedanken und Gefühle (einschließlich Freude und Schmerz) seien privater Natur. Ihm zufolge wissen nur Sie selbst, welches Ihre Motive sind, und wenn Sie uns diese nicht mitteilen, können wir darüber nur Vermutungen anstellen.⁸ Da sich die Motive eines Menschen nicht mit wissenschaftlicher Gewissheit feststellen lassen, so argumentierte Skinner, sollten Psychologen ihnen keine Beachtung schenken. (Wenn Ihr Ehepartner aufgehört hat, sich für Ihre Motive, Gedanken und Gefühle zu interessieren, liegt das vielleicht daran, dass er oder sie zum Verhaltenstheoretiker mutiert ist.)

Carl Rogers (1902–1987) sagte, Menschen seien mehr oder weniger von zwei Bedürfnissen beziehungsweise Grundmotiven getrieben: