

Sich selbst überlisten

MOTIVATION Angetrieben durch die Aussicht auf Belohnung wird dem Ideal nachgejagt. Oft vergebens

VON HEIKE STÜVEL

Um in Bewegung zu kommen, brauchen wir nicht nur Disziplin, sondern auch ein positives Ziel. Was will ich wirklich? Die Vision eines besseren Lebens verflüchtigt sich häufig nach ersten Aufbruchversuchen wieder. Besonders dann, wenn wir etwas wirklich Wichtiges aufgeben müssten – Geld, Sicherheit, Lebensstil, Vertrautheit, Loyalitäten, emotionale und geistige Bindungen.

Je attraktiver uns das Ziel erscheint, desto stärker wird unsere Energie animiert, auf diese Erfüllung hinzuarbeiten. Die sogenannte intrinsische Motivation ist aktiviert, niemand muss uns dazu anspornen. Die Kraft unserer Gedanken arbeitet nach der Konkretisierung einer Vision, einer Idee oder eines Ziels fast automatisch an deren Verwirklichung.

Gehirnforscher und Psychologen versuchen, die Mechanismen der Selbstmotivation zu ergründen und wie sie beeinflusst werden können. Woher kommt die Lust, die unbändige Energie, etwas zu schaffen, was man sich vorgenommen hat? Warum scheitern aber auch viele?

Am Horizont zeichnen sich reizvolle Ziele ab

Mehr als jeder dritte Amerikaner stirbt, weil er raucht, sich falsch ernährt oder sich zu wenig bewegt. „Wir sehen zwar ein, dass wir das tun sollten, was getan werden muss, aber es fehlt der starke Impuls für die eigentliche Handlung, die tiefe Belohnung mit einem Glücksgefühl“, erklärt der Neurobiologe Gerald Hüther von der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen.

Zuckerbrot und Peitsche also? „Die meisten Menschen versuchen,

sich in einer Dressurleistung selbst zu überlisten“, sagt Hüther. Angetrieben durch äußere Belohnungen wie Anerkennung, Lob, Geld oder Liebe eifern sie eine Weile dem Idealbild hinterher, in der Fachsprache ist dies als „extrinsische Motivation“ umschrieben, als von außen kommend. Am Horizont warten reizvolle Ziele wie eine lobende Anerkennung, ein Preis, eine bessere Figur, die bessere Fitness. Eine Belohnung der besonderen Art ist das Vermeiden einer Strafe: Millionen Eltern glauben, ihre Kinder würden eifrig lernen, um den Taschengeldentzug bei einer Sechs

zu vermeiden. Ebenso setzen Anti-Raucher-Kampagnen auf die Wirksamkeit der Angst. „Das funktioniert zum Teil, aber nicht wirklich gut“, sagt der Neurobiologe. Belohnungen und Strafen büßen schnell ihren Effekt ein. Der Lohn der aufwendigen Selbsterziehungsmaßnahmen liegt zu weit in der Zukunft, erscheint irgendwann sinnlos und entfacht keine Neugier mehr.

Viel machtvoller dagegen wirkt die intrinsische Motivation, von innen heraus. „Die Belohnung sind tiefes Wohlgefühl und eine große Bereicherung“, umschreibt Hüther die stärkste Energie des Menschen, die zu Höchstleistungen antreibt. „Die gute Balance zwischen ex- und intrinsischer Motivation“ ist für den Neurobiologen entscheidend. Auf keinen Fall dürfe man den inneren Antrieb mit zu vielen Anreizen hemmen.

Wunsch nach Wiederholung des Glücksgefühls treibt an

Der Wille, die Kräfte zu mobilisieren, um etwas zu bekommen, das erstrebenswert erscheint, entsteht im Belohnungskreislauf des Gehirns, wo einige Millionen Neuronen den rauschhaften Glücksstoff Dopamin ausschütten. „Erfolg verstärkt den Prozess der Selbstmotivation“, erläutert Gerald Hüther. „Deshalb kommt der Wunsch auf, bei der nächsten Aufgabe im Job oder auch beim Fitnessstraining wieder so ein Glücksgefühl erleben zu wollen.“ Hier sind noch andere Botenstoffe verantwortlich wie Endorphine und körpereigene Glückshormone, die in Verbindung mit Dopamin tiefe Befriedigung hervorrufen. Etwas geschafft zu haben, erzeugt das Urvertrauen, den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein. ■

GUTE VORSÄTZE

VERÄNDERUNG Faktoren, die entscheiden können:

- Die Vorstellungskraft unterstützt das Durchhalten, sie hält uns immer wieder das Bild vom Ziel vor Augen
- Stützende Beziehungen begünstigen die Überwindung
- Ohne inneres Feuer wird nur wenig gelingen
- Selbstdisziplin hilft, auf Kurs zu bleiben, sich nicht ablenken zu lassen und das Vorhaben zu einem guten Ende zu bringen
- Ausdauer
- Erinnern an frühere Situationen, das hilft, um beim inneren Dialog in der Abwägephase die nötige Überwindung aufzubringen
- Klarheit: Change it or leave it, verändere oder lass' es! Hapert es mit der Motivation, müssen wir uns nicht ergeben: Werden wir die Sache einfach los