Stephan Rietmann
Philipp Deing *Hrsg.*

Psychologie der Selbststeuerung

Springer VS

Psychologie der Selbststeuerung

Stephan Rietmann · Philipp Deing
(Hrsg.)

Psychologie der Selbststeuerung

Springer VS

Hrsg.
Stephan Rietmann
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern im Caritasverband Borken
Borken, Deutschland

Philipp Deing
Regionale Schulberatungsstelle für den Kreis Borken
Borken, Deutschland

ISBN 978-3-658-24210-7 ISBN 978-3-658-24211-4 (eBook)
https://doi.org/10.1007/978-3-658-24211-4

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Springer VS
© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2019
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.
Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Verantwortlich im Verlag: Stefanie Laux

Springer VS ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Vorwort

Der gegenwärtige gesellschaftliche Kontext mit nahezu grenzenlosen Ansprüchen an Leistung, Effizienz, Innovation und Selbstoptimierung überfordert inzwischen viele Menschen. Wenn Unterstützung in Form von Beratung, Coaching oder Psychotherapie aufgesucht wird, geschieht dies zumeist, um auftretende Probleme in der äußeren Kooperation mit Sozialpartnerinnen und -partnern zu lösen oder, was thematischer Gegenstand dieses Buches ist, infolge einer unzureichenden inneren Kooperation mit sich selbst. Beispiele für interne Kooperationsprobleme zeigen sich in vielfältiger Weise, etwa als Selbstsabotage bei der Verfolgung von Zielen, als Selbstabwertung beim Umgang mit tatsächlichen oder wahrgenommenen Herausforderungen und Niederlagen oder bei der Unterdrückung eines angemessenen emotionalen Selbstausdrucks. In solchen Situationen braucht es für eine gelingende Lebensführung, für das Erreichen persönlich bedeutsamer Ziele und das Führen befriedigender Beziehungen im Familien- und Berufsleben eine funktionale Selbststeuerung. Die Psychologie als Lehre des Denkens, Erlebens und Verhaltens von Menschen hat in Forschung ebenso wie in vielfältigen Anwendungsbereichen überzeugende Konzepte erarbeitet und für die Entwicklung von Selbststeuerung Wissen und Methoden hervorgebracht, deren Kenntnis sich für eine wirkungsorientierte Praxis von Beratung und Psychotherapie empfiehlt. Einige der führenden Vertreterinnen und Vertreter aus dem deutschsprachigen Raum, deren Arbeitsschwerpunkte auch die *Psychologie der Selbststeuerung* beinhaltet, sind in diesem Band mit lesenswerten Fokussierungen und Perspektiven vertreten.

Als Herausgeber dieses Bandes verstehen wir uns als wissenschaftsorientierte Praktiker, die aus dem Kontakt mit Menschen in der alltäglichen Beratungspraxis um die Bedeutung mehr oder weniger adaptiver bzw. maladaptiver Selbststeuerungsprozesse wissen. Die Beiträge dieses Bandes sind insofern

eine Fundgrube für Modelle, Konzepte und Methoden, die Selbststeuerung aus unterschiedlichen Perspektiven verstehen und beschreiben, sowie Entwicklungspotenziale aufzeigen. *Die Psychologie der Selbststeuerung* ist für die orientierende und einführende Erkundung des Themas ebenso geeignet, wie als Nachschlagewerk für langjährig in Beratung, Coaching und Psychotherapie tätige Kolleginnen und Kollegen.

Wir danken den Beiträgerinnen und Beiträgern für die Unterstützung dieses Projektes durch ihre engagierte Mitwirkung und wünschen den Leserinnen und Lesern vielfältige wissenschaftliche und praktische Anregungen.

Borken
im Juni 2019

Stephan Rietmann
Philipp Deing

Inhaltsverzeichnis

Psychologische Grundlagen von Selbststeuerung

Die Entwicklung der Selbstregulation über die Lebensspanne 3
Werner Greve und Tamara Thomsen

Selbstregulation und ihre Relevanz für Klinische Psychologie und Psychotherapie 23
Rainer Sachse

Wie funktioniert das Selbst? 45
Julius Kuhl

Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte: die Theorie der mentalen Introferenz als Grundlage der Introvision 63
Angelika C. Wagner

Selbstregulation zwischen Zielbindung und Zielablösung 91
Mirjam Ghassemi und Veronika Brandstätter

Selbststeuerung – ein paradoxes Konzept: Wege aus dem Problem der Selbstreferenz 111
Wolfgang Tschacher und Mario Pfammatter

Konzepte und Modelle zur Entwicklung von Selbststeuerung

Die Praxis der Introvision: Förderung von Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte 131
Renate Kosuch und Angelika C. Wagner

Health Literacy – gesundheitsbezogene Selbststeuerung bei Kindern und Jugendlichen 159
Silvia Wiedebusch

Mentale Kontrastierung und WOOP fördern Einsicht und Veränderung 187
Nora Rebekka Krott, Ruth Marheinecke und Gabriele Oettingen

Embodiment in drei Akten: Geschmeidig und kraftvoll Handeln 213
Gernot Hauke und Christina Lohr

Selbststeuerung – aber bitte richtig und gesund! Selbstregulation mit Motto-Zielen des Zürcher Ressourcen Modells 245
Julia Weber und Maja Storch

Förderung von Selbststeuerung in Beratung, Therapie und Sport

Training von Selbststeuerung mit dem 8-D-Programm 265
Stephan Rietmann

Erfolgreiche Selbststeuerung!? 287
Reinhold Bartl

Selbstreguliertes Lernen. Theoretische Grundlagen und Förderempfehlungen 319
Philipp Deing

Selbststeuerung und Erhöhung der Leistungsfähigkeit durch kognitive Fertigkeiten – eine sportpsychologische Perspektive 347
Hans-Dieter Hermann und Lena Radke

Selbststeuerung im Umgang mit schwierigen Mitmenschen 367
Karen Zoller

Herausgeber- und Autorenverzeichnis

Über die Herausgeber

Stephan Rietmann Dr. phil., Diplom-Psychologe, Systemischer Therapeut (DGSF), Klinische Hypnose (M.E.G.) seit 1999 Leiter der Psychologischen Beratungsstelle des Caritasverbandes Borken. EU-geförderte Forschungs- und Innovationstransferprojekte (INPRO, VOCIS, LEI). Coach für Führungskräfte bei www.steinhuebel.de.
Website: www.dr-rietmann.de
Kontakt:
Psychologische Beratungsstelle des Caritasverbandes Borken
Turmstraße 14
46325 Borken
E-Mail: csb@caritas-borken.de

Philipp Deing Psychologe (M. Sc.), arbeitet als Schulpsychologe für die Regionale Schulberatungsstelle des Kreises Borken. Schwerpunkte seiner Arbeit in der schulpsychologischen Individual- und Systemberatung sind u. a. Selbstreguliertes Lernen, Mobbingprävention und -intervention sowie Wissenschafts-Praxis-Transfer.
Kontakt:
Regionale Schulberatungsstelle des Kreises Borken
Burloer Str. 93
46325 Borken
E-Mail: P.Deing@kreis-borken.de

Autorenverzeichnis

Dr. Reinhold Bartl Milton Erickson Institut Innsbruck, Innsbruck, Österreich

Prof. Dr. Veronika Brandstätter Lehrstuhl für Allgemeine Psychologie (Motivation), Universität Zürich, Zürich, Schweiz

Philipp Deing Regionale Schulberatungsstelle für den Kreis Borken, Borken, Deutschland

Dr. Mirjam Ghassemi Lehrstuhl für Allgemeine Psychologie (Motivation), Universität Zürich, Zürich, Schweiz

Prof. Dr. Werner Greve Institut für Psychologie, Universität Hildesheim, Hildesheim, Deutschland

Dr. Gernot Hauke Embodiment Resources Academy, München, Deutschland

Dr. Hans-Dieter Hermann Coaching Competence Cooperation, Schwetzingen, Deutschland

Prof. Dr. Renate Kosuch Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften, TH Köln, Köln, Deutschland

Dr. Nora Rebekka Krott IKG Institut für interdisziplinäre Konflikt- und Gewaltforschung, Universität Bielefeld, Bielefeld, Deutschland

Prof. Dr. Julius Kuhl Psychologisches Institut, Universität Osnabrück, Osnabrück, Deutschland

Dr. Christina Lohr Embodiment Resources Academy, München, Deutschland

Ruth Marheinecke Psychologisches Institut, Universität Jena, Jena, Deutschland

Prof. Dr. Gabriele Oettingen Psychology Department, New York University, New York, USA

Dr. Mario Pfammatter Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Bern, Schweiz

Lena Radke Coaching Competence Cooperation, Schwetzingen, Deutschland

Dr. Stephan Rietmann Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern im Caritasverband Borken, Borken, Deutschland

Prof. Dr. Rainer Sachse Institut für Psychologische Psychotherapie, Bochum, Deutschland

Dr. Maja Storch Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich, Zürich, Schweiz

Dr. Tamara Thomsen Institut für Psychologie, Universität Hildesheim, Hildesheim, Deutschland

Prof. Dr. Wolfgang Tschacher Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Bern, Schweiz

Univ.-Prof. Dr. Angelika C. Wagner Pädagogische Psychologie, Fakultät für Erziehungswissenschaft, Universität Hamburg, Hamburg, Deutschland

Dr. Julia Weber Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich, Zürich, Schweiz

Prof. Dr. Silvia Wiedebusch Fakultät Wirtschafts- und Sozialwissenschaften, Hochschule Osnabrück, Osnabrück, Deutschland

Karen Zoller Schulz von Thun Institut für Kommunikation, Hamburg, Deutschland

Teil I

Psychologische Grundlagen von Selbststeuerung

Die Entwicklung der Selbstregulation über die Lebensspanne

Werner Greve und Tamara Thomsen

Zusammenfassung

Der vorliegende Beitrag argumentiert für eine lebensspannenübergreifende Entwicklungsperspektive auf Selbststeuerung, in der Prozesse der Selbstregulation nicht nur in verschiedenen Lebensabschnitten untersucht werden, sondern vor allem die Bedeutung von Selbstregulation für den Verlauf lebenslanger Entwicklung einschließlich möglicher Veränderungen selbstregulativer Prozesse betont wird. Dazu werden zunächst einige begriffliche Vorüberlegungen zu unterschiedlichen Bedeutungsvarianten von „Selbstregulation" diskutiert. Im zweiten Schritt wird die „aktionale" Entwicklungsperspektive eingeführt werden, die einen theoretischen Rahmen für die Klärung der Rolle von Selbstregulation in der menschlichen Entwicklung bietet. Im dritten Schritt kann vor diesem Hintergrund der Vorteil einer Prozessperspektive auf menschliche Entwicklung gerade mit Blick auf Prozesse der Selbstregulation diskutiert werden. Im vierten Abschnitt sollen dann erste Überlegungen zu den Entwicklungsbedingungen und der Entwicklung der Selbstregulation aus einer Lebensspannenperspektive vorgestellt werden. Ein letzter Abschnitt wendet diese Überlegungen dann auf einige der konzeptuellen Schwierigkeiten des Begriffs der Selbstregulation an.

W. Greve (✉) · T. Thomsen
Institut für Psychologie, Universität Hildesheim,
Hildesheim, Deutschland
E-Mail: wgreve@uni-hildesheim.de

T. Thomsen
E-Mail: tamara.thomsen@uni-hildesheim.de

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2019

S. Rietmann und P. Deing (Hrsg.), *Psychologie der Selbststeuerung,*
https://doi.org/10.1007/978-3-658-24211-4_1

Schlüsselwörter
Selbstregulation · Selbst-Regulation · Entwicklung · Lebensspanne · Entwicklungspsychologie · Infiniter Regress · Selbstreferenzialität

Der Begriff der Selbstregulation hat zweifellos Konjunktur. Auch eine entwicklungspsychologische Perspektive auf die mit diesem Begriff angesprochenen Prozesse ist seit längerem etabliert; allerdings dominiert hier der Blick auf einzelne Lebensabschnitte (z. B. die frühe Kindheit: Bronson 2000, oder das höhere Erwachsenenalter: Brandtstädter 2007). Der vorliegende Beitrag soll zunächst für eine lebensspannenübergreifende Entwicklungsperspektive werben, in der Prozesse der Selbstregulation nicht nur in verschiedenen Lebensabschnitten untersucht werden, sondern insbesondere die konstitutive Bedeutung der Selbstregulation für eine lebenslange Entwicklung betont wird. Nach dem im Weiteren vorgestellten Verständnis wird der Verlauf von Entwicklung über die Lebensspanne (einschließlich der in den verschiedenen Abschnitten jeweils wirksamen Selbstregulationsprozesse) seinerseits von selbstregulativen Prozessen gesteuert. Dazu müssen zunächst einige begriffliche Vorüberlegungen diskutiert werden, die die Gefahr doppeldeutiger oder missverständlicher Verwendungen des Begriffs verringern helfen sollen. Im zweiten Schritt soll dann die „aktionale" Entwicklungsperspektive eingeführt werden, die einen hilfreichen Rahmen für die Klärung der Rolle von Selbstregulation in der menschlichen Entwicklung bietet. Im dritten Schritt kann vor diesem Hintergrund der Vorteil einer erklärenden Prozessperspektive auf menschliche Entwicklung (in Abgrenzung zu einer deskriptiven Ordnung von Entwicklung in eine Sequenz von Phasen) gerade mit Blick auf Prozesse der Selbstregulation diskutiert werden. Im vierten Abschnitt sollen dann erste Überlegungen zu den Entwicklungsbedingungen und der Entwicklung der Selbstregulation aus einer Lebensspannenperspektive vorgestellt werden, bevor in einem letzten Abschnitt Lösungsmöglichkeiten für einige der einführend angesprochenen konzeptuellen Schwierigkeiten konturiert werden sollen.

1 Konzeptuelle Vorbemerkungen: Unterschiedliche Begriffskonnotationen

Der Begriff der Selbstregulation hat bei näherem Besehen eine Doppelkonnotation, die Missverständnisse begünstigen könnte. Er könnte sich einerseits (in einem transitiven Verständnis) auf ein „Selbst" beziehen, das (aktiv) etwas

Anderes reguliert oder (passiv) durch etwas Anderes reguliert wird („Selbst-Regulation"). Er könnte sich andererseits (in einem intransitiven, rekursiven Verständnis) auf eine spezielle Form der Regulation beziehen, die sich dadurch auszeichnet, dass das jeweils betrachtete System („der Regulator" oder „die Regulation") sich (von) selbst reguliert („Selbstregulation"). Meist ist, auch wenn der Gebrauch des Konzeptes häufig die letztere Bedeutung suggeriert („Personen regulieren sich selbst"), bei näherem Besehen doch eher eine Variante der ersteren (transitiven) Konnotation intendiert: wenn Kinder Selbstregulation lernen ist damit in der Regel (in gewissermaßen feinerer Auflösung der Betrachtung) gemeint, dass eine regulierende Instanz „im Kind" (zum Beispiel exekutive Funktionen) etwas Anderes „im Kind" reguliert (zum Beispiel emotionale Reaktionen oder die Koordination kognitiver und/oder motorischer Prozesse; Kubesch 2016; Vohs und Baumeister 2013). In Bezug auf erwachsene Personen wird freilich das intransitive Verständnis der personalen Ebene (z. B. „die Selbstgestaltung der eigenen Person und Entwicklung") häufiger auch auf der nächsten Auflösungsstufe – „in der Person" – beibehalten (z. B. „Das Selbst ist Subjekt und Objekt der eigenen Entwicklung"). Aber auch hier ist – gewissermaßen bei nochmals näherem Besehen – in der Regel die transitive Bedeutung von Selbstregulation intendiert: spezifische Instanzen oder Prozesse „im Selbst" (z. B. defensive Prozesse) regulieren andere Instanzen oder Prozesse (z. B. das Selbstwertempfinden oder die Lebensqualität nach dem Erleben bedrohlicher Erfahrungen; für Beispiele siehe Greve 2000, 2018).

Dieser Beitrag soll insbesondere dafür argumentieren, dass die Annahme, der intransitive (rekursive) Gebrauch von „Selbstregulation" lasse sich durch „feinere Auflösung", d. h. durch den Wechsel auf eine tiefer liegende Analyseebene (Analyse der Komponenten der zunächst betrachteten Ebene) immer zu einem transitiven Gebrauch (Selbst-Regulation) auflösen, möglicherweise systematisch zu kurz greift. Die Annahme, ‚Selbstregulation' verweise immer oder in der Regel auf die Interaktion *verschiedener* Instanzen (Komponenten) oder Prozesse, trifft jedenfalls nicht immer zu; tatsächlich soll sich zeigen, dass sie das analytische Potenzial des *intransitiven* Konzeptes der Selbstregulation (gewissermaßen *ohne* Bindestrich) nicht vollständig nutzt, das insbesondere darin besteht, den sonst drohenden infiniten Regress (jeweils wieder auf die nächst-feinere Ebene) vermeiden zu können.

Eine Auflösung des scheinbaren Gegensatzes zwischen transitivem (Selbst-Regulation) und intransitivem Verständnis von Selbstregulation könnte gelingen, wenn teleologische Konnotationen von Regulation (etwa die Rede von einer Regulations-Funktion oder gar einem Regulations-Ziel) weniger wörtlich genommen würden. Es könnte, so soll sich zeigen, fruchtbarer sein, die Vorgänge,

die in diesem Zusammenhang als „Regulation“ bezeichnet werden, eher als adaptive Prozesse aufzufassen, die ihrerseits nicht durch einen (separat gedachten) „Regulator“, sondern vielmehr durch Prozesse gesteuert werden, die auch andere Veränderungs- oder Stabilisierungsvorgänge erklären. Selbstregulation wäre dann nur ein Spezialfall von Adaptation. Wenn diese Überlegungen zutreffend sind, erforderte die Erklärung des transitiven Selbst-Regulationsbegriffs letztlich ein tragfähiges Verständnis des intransitiven, rekursiven Begriffs, eben weil die regelnden und zu regelnden Elemente des transitiven Verständnisses der Selbst-Regulation ja ihrerseits aktiviert, stabilisiert, gesteuert – mithin reguliert werden müssen (und die Unterstellung von hier wiederum regulierenden Einheiten in einen infiniten Regress münden würde).

Diese sehr abstrakt anmutende Beschreibung wird, das ist die zweite Intention des vorliegenden Beitrags, konkreter fassbar und womöglich auch plausibler in einer ontogenetischen Perspektive, d. h. in einer zeitlichen Entzerrung der hier angesprochenen Adaptationen. Ausgehend von einer aktionalen (intentionalen, personalen) Perspektive auf die Selbstregulation im Erwachsenenalter sollen dazu im nächsten Argumentationsschritt (exemplarisch) einige der sie tragenden Prozesse (insbesondere die Akkommodation von Entwicklungszielen) beschrieben werden. Die Frage nach ihren konstitutiven und insbesondere ontogenetischen Bedingungen wird dann in einem weiteren Schritt vielleicht deutlicher werden lassen, dass die intuitiv plausible Perspektive der sich intentional selbst gestaltenden Person zwingend nicht-intentionale Prozesse der Selbstregulation voraussetzt. Damit wird das für eine aktionale Perspektive naheliegende transitive Verständnis (ein intentionaler Akteur, der „etwas“ [z. B. Aspekte der eigenen zukünftigen Entwicklung] „regelt“) wiederum auf eine möglicherweise zugrunde liegende intransitive Form der Selbstregulation zurückgeführt, die für die ontogenetisch früheren Entwicklungsprozesse zugleich plausibler ist. Die Untersuchung der Entwicklung der Selbstregulation über die Lebensspanne kann so vielleicht auch zu einer theoretischen Integration des Konzeptes von Selbstregulation beitragen.

2 Entwicklung als Selbstgestaltung – Die aktionale Perspektive

Die „klassischen“ Entwicklungstheorien (Freud, Piaget und Erikson; zum Überblick etwa Flammer 2017; Ahnert 2014), haben mehrere Gemeinsamkeiten. Alle diese Entwicklungstheorien gehen davon aus, dass Entwicklung in qualitativ

unterscheidbaren Phasen (Stadien, Stufen, etc.) verläuft, die in einer festgelegten, unabänderlichen Sequenz verlaufen. Abgesehen von mehreren empirischen und theoretischen Einwänden gegen diese Vorstellung (ausführlicher Greve und Thomsen 2019) gerät leicht aus dem Blick, dass fast alle klassischen Theorien auch dies gemeinsam haben, die Möglichkeit absichtliche Selbstgestaltung des Menschen (vgl. auch Greve und Sandhagen 2015) *nicht* zu beachten. Zwar hatte Piaget die aktive Rolle des Individuums stets betont, das durch exploratives Verhalten immer wieder jene Ungleichgewichte erzeugt, die die Adaptation der Schemata nach sich zieht, aus der (kognitive) Entwicklung besteht, aber hier ist Entwicklung zwar die Konsequenz, nicht aber das intendierte Ergebnis eigenen Handelns. Das Kleinkind plant seine eigene, kognitive Entwicklung nicht, schon deswegen nicht, weil eine zureichende kognitive Entwicklung Bedingung dafür ist, etwas planen zu können. Das sich entwickelnde Individuum bleibt auch in Piagets Ansatz in der Rolle eines Entwicklungs-„Objektes“: Entwicklung macht aus dem Individuum etwas – nicht umgekehrt. Die Eigenaktivität des Individuums spielt eine kausale Rolle im Entwicklungsprozess, aber die Prozesse, die es (unabsichtlich) auslöst, bestimmen den Entwicklungsverlauf. Auch in seinem Ansatz ist intentionale Selbstgestaltung daher kaum systematisch abbildbar.

Das ist durchaus plausibel: Die bei Menschen besonders auffällige „Unfertigkeit“ (Gehlen 1940) bei der Geburt und seine einzigartig lange vor-reproduktive Entwicklungszeit (Bjorklund 1997; Bjorklund und Pellegrini 2002) erzwingt anscheinend eine weitgehend festgelegte und fein abgestimmte Entwicklungssequenz jedenfalls bis zur Möglichkeit der Reproduktion – die Gefahr devianter Entwicklungsverläufe, die die Reproduktion verhindern könnten, wäre sonst vielleicht zu groß. Eine systematisch evolutionär vorgeprägte weitere Entwicklung des Individuums nach der Reproduktion erscheint dagegen evolutionstheoretisch weniger offensichtlich erforderlich; die Frage, warum Menschen überhaupt ein vergleichsweise langes postreproduktives Leben haben (können), ist demgemäß lange unbeachtet geblieben (Greve und Bjorklund 2009, 2018). Folgerichtig fokussiert die Mehrzahl der klassischen Entwicklungstheorien die Entwicklung im Kindes- und Jugendalter – bis zur Reproduktion (für eine Verteidigung dieser Perspektive siehe etwa Bischof 2014). Erst mit der Thematisierung von Entwicklung jenseits des Er-wachsen-Werdens konnte sich diese funktionalistische Festlegung öffnen. Zwar hatten schon in der ersten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts mehrere Autor_innen (Bühler 1933; Erikson 1966; Havighurst 1948) die Erweiterung der Perspektive auf die gesamte Lebensspanne vorgeschlagen, aber auch bei ihnen spielte die Konzeption einer Selbstgestaltung kaum eine Rolle (selbst Havighurst hat diese Idee zwar explizit eingeführt, aber nur beiläufig

und kurz diskutiert). Auch die internationale Diskussion der Lebensspannenperspektive in der zweiten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts (Baltes 1987) speiste sich zunächst vor allem aus längsschnittlichen Studien, die darauf hinwiesen, dass auch jenseits des mittleren Erwachsenenalters systematische Veränderungsmuster (insbesondere in der kognitiven Entwicklung) identifizierbar waren, die die Vermutung einer regelhaften Entwicklungsdynamik in der zweiten Lebenshälfte sehr nahelegte (Baltes et al. 1977).

Die Lebesspannenperspektive der Entwicklungspsychologie (zum Überblick Brandtstädter und Lindenberger 2007) hatte dann jedoch fast unmittelbar auch zur Folge, dass die Plastizität von Entwicklung zunehmend in den Blick geriet. Die Multidirektionalität von Entwicklung, ihre ab dem Erwachsenenalter zunehmende individuelle Diversität, die Beeinflussbarkeit bis ins sehr hohe Erwachsenenalter hinein legten es nahe, die Bedeutung des Individuums für seine eigene Entwicklung genauer zu betrachten. Die aktionale Perspektive auf menschliche Entwicklung (Brandtstädter 2006; Brandtstädter und Lerner 1999; Lerner und Busch-Rossnagel 1981), die aktive Verfolgung von selbstgesetzten („autonomen"; Havighurst 1948) Entwicklungsaufgaben, geht über den Ansatz Piagets in einem zentralen Punkt hinaus: individuelles Handeln spielt aus aktionaler Sicht eben auch *intentional* eine Rolle für Entwicklung (ausführlich Brandtstädter 2001). Entwicklung ist nicht nur (auch) die Folge unseres Handelns, sondern unsere Handlungen sind teilweise im Hinblick auf eine gewollte Entwicklung geplant. Zwar sind dem Spielraum der Selbstgestaltung Grenzen gezogen, die durch biologische (z. B. genetische), kulturelle (z. B. technologische) und natürliche (z. B. Zeit) Randbedingungen bestimmt werden (Brandtstädter 1990). Wir sind daher nur Co-Produzenten unserer Entwicklung (Featherman und Lerner 1985). Innerhalb dieses durch biologische und soziale Rahmenbedingungen gezogenen Optionskorridors aber bleiben erhebliche individuelle Gestaltungsspielräume für unsere Entwicklung. Sie werden teilweise von „Sozialisationsagenten" genutzt (Eltern oder Lehrer), aber nicht selten ist es das Ziel unseres eigenen Handelns, die eigene Entwicklung zu beeinflussen (Brandtstädter 2001; Brandtstädter und Lerner 1999). Menschen versuchen, sich gezielt zu verändern, durch die Wahl eines Bildungsweges, durch den Beginn einer Therapie oder die Wahl individueller Entwicklungsziele (weniger ängstlich sein). Eben dies ist es, was „Selbstgestaltung" im Kern ausmacht: Die eigene Entwicklung nicht nur faktisch, sondern intentional und gezielt zu beeinflussen (zusammenfassend Greve und Leipold 2018; Greve und Thomsen 2019).

Die Perspektive der Selbstgestaltung macht zugleich die eingangs angesprochene Selbstreferenzialität von Entwicklung deutlich: Die Möglichkeit, durch das Setzen und gezielte Verfolgen von Entwicklungszielen die eigene

Entwicklung systematisch mit zu steuern – die Möglichkeit, sich selbst zu entwickeln – muss sich ja ihrerseits erst entwickeln (wir kommen darauf zurück).

Die Multidirektionalität und Individualität der Entwicklung aus aktionaler Perspektive führt jedoch offenbar nicht zu einer situativ unvorhersehbar fluktuierenden, permanent die Richtung ändernden „erratischen" Entwicklungsdiffusion. Im Gegenteil wird unser Verhalten und in Vielem auch unser Erleben spätestens ab dem Ende des zweiten Lebensjahrzehnts subjektiv wie objektiv zunehmend stabil. Die über die Lebensspanne zunehmende („kumulative") Stabilität von Selbst und Persönlichkeit erlaubt dementsprechend zunehmend längerfristige Vorhersagen: Je älter Menschen werden, desto stabiler wird das Bild, das sie von sich selbst haben und desto prognostizierbarer wird (in der Regel) ihr Verhalten (Roberts und Caspi 2003; zusammenfassend Greve 2005). Aktive Selbstgestaltung steht der Selbststabilisierung offenbar nicht entgegen (tatsächlich werden sich insbesondere im höheren Erwachsenenalter Entwicklungsziele gerade auch auf Verlässlichkeit und Vorhersehbarkeit richten).

Gleichzeitig jedoch verändern sich Menschen natürlich auch im Erwachsenenalter und insbesondere im höheren Alter, in manchen Bereichen auch zunehmend, nicht nur in Bezug auf Äußerlichkeiten (Haare, Haut), physische Veränderungen (Mobilität) oder basale Fähigkeiten (Gehör, Sehfähigkeit), sondern auch in Bezug auf psychische Funktionen im engeren Sinne (Gedächtnis, Aufmerksamkeit etc.; Lindenberger und Staudinger 2018). Diese Veränderungen, die mindestens teilweise außerhalb der individuellen Einflussmöglichkeiten liegen, müssen aber in die subjektive Selbstrepräsentation in hinreichender Weise aufgenommen werden, wenn die Planung eigener Handlungen nicht zunehmend an falschen Voraussetzungen scheitern soll.

Die Herausforderung für eine Entwicklungspsychologie der Lebensspanne (Brandtstädter und Lindenberger 2007) ist es dementsprechend, die Spannung zwischen Stabilität und Wandel aufzulösen – weil beide Perspektiven empirisch gut (und mit vielfältigen methodischen Ansätzen) belegt sind, muss der scheinbare Widerspruch zwischen ihnen theoretisch gelöst werden. Der Ansatz der aktionalen Entwicklungspsychologie – und also das Konzept der Selbstgestaltung – ist dafür aus mehreren Gründen nicht ausreichend. Selbst wenn man Stabilität als mindestens partiell intentional gesichert ansieht (Menschen als soziale Spezies sind auf gelingende Kooperation angewiesen, um Ziele zu erreichen, Zusammenarbeit aber setzt Verlässlichkeit voraus, also muss man Stabilität wollen) bleibt erstens unklar, wie diese Stabilität (von Entwicklungszielen, von Verhalten, aber auch von Selbstkonstruktionen) gesichert werden kann, und zweitens unklar, wie in diese Stabilität unabweisliche Veränderungen integriert werden

können (nicht alle Veränderungen können aus der Selbstwahrnehmung und -konstruktion ausgeschlossen werden).

Dieses Problem macht auch konzeptionelle Grenzen der aktionalen Perspektive deutlich: Die Bedingungen für das intentionale Handeln können selbst nicht handelnd geschaffen werden. Anders gesagt: Im Zuge des Perspektivwechsels von der determinierten zur aktionalen Entwicklungsperspektive wurde eben nicht nur die Rolle des Individuums als Ko-Produzent seiner eigenen Entwicklung deutlicher, sondern zugleich auch die Frage drängender, wie die intraindividuelle Entwicklung der *für* die intentionale Selbststeuerung der eigenen Entwicklung notwendigen Instanz („das Selbst") ihrerseits gedacht werden konnte, die ja ihrerseits eben nicht als intentional gesteuert konzipierbar ist, wenn zirkuläre oder infinit-regressive Erklärungen vermieden werden sollen (Brandtstädter 2007).

Die Entwicklung des Selbst, auch wenn wir im Erwachsenenalter Entwicklungsziele gerade für uns selbst (auch: für unser Selbst) verfolgen können, kann nicht vollständig aktional rekonstruiert werden: Die Bedingungen dafür müssen anders konzipiert werden. Die eingangs gebrauchte Formulierung, das Selbst sei Produkt und Produzent seiner Entwicklung, wird erst in der diachronen Perspektive der Untersuchung der Entwicklung des Selbst (zusammenfassend Greve 2007) weniger paradox, auch deswegen, weil hier der transitive Begriffsgebrauch wieder näherliegend erscheint: „das Selbst" (zu einem früheren Zeitpunkt t1) beeinflusst – auch durch das „Setzen" von Entwicklungszielen, die die eigene Person im Allgemeinen und das eigene Selbst im Besonderen betreffen („Ich will mutiger werden") – das Selbst (zu einem späteren Zeitpunkt t2). Eben dies war der Punkt, von dem die Argumentation eingangs ausging.

Freilich sind auch mit einer transitiven Perspektive die Prozesse, die die Stabilität des Selbst, die sich sowohl in der Befundlage der Persönlichkeitspsychologie (Greve 2005) als auch in der im Erwachsenenalter stabilen Wahrnehmung der eigenen Identität (Greve 2000, 2007) äußert, zunächst in keiner Weise geklärt. Überdies muss diese Selbst-Stabilisierung ihrerseits balanciert werden durch eine zureichende Plastizität (nicht nur Elastizität, sondern tatsächlich flexible Anpassungsfähigkeit), die es der Repräsentation der eigenen Person erlaubt (insbesondere im Hinblick auf Selbstwirksamkeitsüberzeugungen), auf handlungsrelevante Entwicklungen der Person (z. B. des Gedächtnisses oder motorischer und sensorischer Fähigkeiten) in der notwendigen Weise zu reagieren, um Handlungsplanungen nicht scheitern zu lassen. Die prozessuale Regulation dieser Anpassungen muss ebenfalls geklärt werden. Die Vermutung ist plausibel, dass es sich nicht um kategorial verschiedene, sondern vielmehr um dieselben Prozesse handelt, die jeweils Anpassung (Veränderung) und Stabilisierung realisieren – in Abhängigkeit von den für sie relevanten Parametern.

3 Entwicklungsregulation – Von einer deskriptiven Phasenperspektive zu einer explanativen Prozessperspektive

Wird Entwicklung als komplexes, multikausales und multidirektionales Geschehen angesehen (Baltes 1987, 1997), dann werden deskriptive Phasen-Sequenz-Modelle theoretisch unzureichend. Die Alternative besteht in prozessualen Theorien der Entwicklungsregulation, also Theorien darüber, wie das komplexe Wechselspiel der unterschiedlichsten Einflüsse auf menschliche Entwicklung reguliert werden kann (zusammenfassend Greve und Thomsen 2019). Zu den wichtigsten dieser Theorien zählen das SOK-Modell (Baltes und Baltes 1990; Baltes et al. 2006; Freund et al. 1999), die Kontrolltheorie der Lebensspanne (Heckhausen und Schulz 1995; Heckhausen et al. 2010) sowie das Zwei-Prozess-Modell der Entwicklungsregulation (Brandtstädter 2007, 2011; Brandtstädter und Greve 1994; Brandtstädter und Rothermund 2002). Ihr gemeinsamer Fokus ist die Untersuchung der Prozesse, die einerseits die Verfolgung von (Entwicklungs-) Zielen ermöglichen und andererseits den Umgang mit Hindernissen, Grenzen oder Widerständen zu regeln (Greve und Leipold 2018). Bei allen Unterschieden in den Details ihrer Akzentuierung (zum Überblick: Boerner und Jopp 2007; Haase et al. 2013) geht die gemeinsame Argumentationslinie von einem aktionalen Entwicklungsverständnis aus; sowohl das SOK-Modell als auch die Kontrolltheorie der Lebensspanne betrachten Entwicklungsregulation vielfach als strategisches Geschehen, in dem die Funktionalität der Regulation vielfach (quasi-)intentionalen Status hat, obwohl die bewusste Absichtlichkeit der Reaktionen sicher nicht immer behauptbar ist. Insbesondere die Kontrolltheorie der Lebensspanne geht davon aus, dass Menschen danach streben, ihre Umwelt so zu gestalten („kontrollieren“), dass Lebensprobleme möglichst nicht auftreten oder, falls doch, im Rahmen der verfügbaren Ressourcen und Kompetenzen lösbar bleiben. Korrekturbemühungen und Investitionen richten sich in diesem Fall auf die physische und soziale Umgebung („changing the world“); das Modell bezeichnet diese Form der Problemlösung als „primäre Kontrolle“. Durch systematische Selektion der (noch) erreichbaren Ziele, durch hartnäckige Optimierung der eigenen für ihre Erreichung verfügbaren Strategien und durch Kompensation der gleichwohl fehlenden Mittel (Baltes und Baltes 1990) können alterskorreliert nachlassende Möglichkeiten oder Zielblockaden sicher vielfach aufgefangen werden.

Jedoch wird strategisches Handeln und Hartnäckigkeit nicht immer ausreichen, Verluste zu kompensieren und Grenzen zu überwinden; der dauerhafte Verlust sensorischer Fähigkeiten oder das Ende sozialer Beziehungen sind auch

durch sehr hartnäckige oder geschickte Anstrengungen nicht überwindbar. Insbesondere ist nicht klar, wie die selektierende, optimierende und kompensierende Person, gerade wenn sie diese Strategien intentional einsetzt, um Verluste oder Hindernisse zu überwinden, selbst mit ihren nachlassenden Fähigkeiten oder Restriktionen zurechtkommt, denn die Bedingung für alle Strategien ist ja, dass die Person selbst genau weiß, welche ihrer Fertigkeiten wie stark nachlässt oder fehlt. Im Anschluss an Vorarbeiten von Rothbaum, Weisz und Snyder (1982) hat die Kontrolltheorie vorgeschlagen, dass sich in solchen Fällen der bedrohte Organismus selbst verändern müsse („changing the self"), etwa dadurch, dass erreichbare Ziele gewählt werden (z. B. das Ziel, das Publikum zu beeindrucken anstatt unerreichbar gewordenen absoluten Maßstäben nachzujagen). Das Ziel derartiger Änderungen ist es in diesem Modell vor allem, die Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen. Die aktionale Perspektive als gemeinsamer Nenner beider Ansätze ist deutlich erkennbar: beide Theorien fokussieren das Bemühen um Kontrolle. Auch die Veränderung von eigenen Zielen wird als (allerdings „sekundäre") Kontrolle bezeichnet.

Der (selbstgestaltenden) Kontrolle sind freilich in mehrfacher Hinsicht Grenzen gesetzt. Zunächst gibt es offenkundig Grenzen dessen, was man erreichen kann: Wünsche sind manchmal unerreichbar, Ziele endgültig blockiert, Hoffnungen unwiderruflich begraben. Das kann auch Ziele betreffen, die schwerer zu kompensieren sind (wenn im hohen Alter der Partner stirbt, mit dem einen ein Leben verbunden hat, dann ist diese Lücke nicht zu schließen). Theorien der Selbstgestaltung müssen darauf antworten können, wie es gelingen kann, mit Verlusten und Hindernissen dieser unterschiedlichen Qualität und Tiefe umzugehen. Sie müssen darauf antworten, denn offenbar gelingt es (vielen) Menschen (oft) auch solche Verluste zu verwinden (Staudinger 2000).

Aber auch wenn dieser Aspekt in den beiden angesprochenen Modellen nicht prominent behandelt wird, ist er doch wenigstens integrierbar (etwa im Konzept der sekundären Kontrolle). Schwieriger ist ein zweiter Gesichtspunkt. Die Wahl und die Veränderung von Zielen und Absichten lassen sich selbst nicht mehr intentional rekonstruieren, aus theoretischen und empirischen Gründen. Theoretisch ist deutlich, dass es schwierig wird, einen infiniten Regress (Wie entsteht die Absicht, eine Absicht zu ändern?) zu vermeiden, wenn *jede* Veränderung intentional konzipiert würde. Zugleich aber ist auch empirisch deutlich, dass wir Ziele, die wir durchaus selbst als hinderlich, belastend und unerreichbar erleben, nicht ohne weiteres absichtlich degradieren oder vollständig aufgeben und ersetzen können (das Leiden etwa an einer unglücklichen Liebe besteht gerade darin, dass dies nicht gelingt). Offenbar müssen Prozesse, die mit aktuell oder grundsätzlich

nicht kontrollierbaren Schwierigkeiten umzugehen helfen, theoretisch anders konstruiert werden.

Das Zwei-Prozess-Modell der Entwicklungsregulation (Brandtstädter 2007, 2015; Brandtstädter und Rothermund 2002) geht davon aus, dass Menschen Schwierigkeiten und Probleme (konzeptualisiert als Diskrepanz zwischen einem aktuellen (wahrgenommenen) und einem erwünschten Zustand) im Grundsatz auf zwei Weisen regulieren. Neben dem „assimilativen" Modus, der sich in Vielem mit den SOK-Strategien bzw. „primärer" Kontrolle überschneidet und im Kern in der Tendenz besteht, auch gegen Widerstände und Hindernisse aktiv, erforderlichenfalls mit wechselnden Strategien doch zum Ziel zu gelangen, wird durch den „akkommodativen" Modus die IST-SOLL-Diskrepanz durch Regulation auf der SOLL-Seite verringert oder aufgelöst. In diesem Regulationsmodus werden Ziele, Wünsche, normative Orientierungen und Präferenzen den (wahrgenommenen) Gegebenheiten so angepasst, dass Unerreichbares abgewertet oder durch Erreichbares ersetzt wird (zusammenfassend Greve und Leipold 2018). Der Gedanke, dass dies ein zentraler Mechanismus der Selbstregulation ist, ist nicht neu. William James hat in „The Principles of Psychology" (1890) bereits angenommen, dass das Selbstwertempfinden auf der Relation von Anspruch und Erfolg basiert. Die mit einer Verbesserung dieser Bilanz durch eine Adjustierung des „Nenners" (Anspruch, Aspiration) verbundenen Ablösungs- und Neuorientierungsprozesse werden allerdings typischerweise Zeit brauchen (beispielsweise auch eine Phase des Trauerns, des „Verabschiedens" von Zielen und Wünschen einschließen; Brandtstädter 2015).

Ungeklärt ist allerdings die Frage, wie akkommodative Prozesse ihrerseits gesteuert werden, gerade wenn sie nicht intentional gesteuert werden können. Offenbar arbeiten sie dennoch (in der Mehrzahl der Fälle zuverlässig: Rückblickend bleibt die Erinnerung, wie sehr man am Boden zerstört war, als einen die verehrte Person nicht erhören wollte, doch aktuell schmerzt die Geschichte nicht mehr; vielleicht ist man sogar rückblickend froh, dass es anders gekommen ist als man es seinerzeit so sehr ersehnt hatte. Offenbar hat sich, gewissermaßen hinter der Bühne des Bewusstseins, die interne Organisation von Wünschen und Bewertungen verändert, entwickelt, angepasst.

Hinzu kommt, dass der akkommodative Modus erkennbar kein einzelner Prozess ist, sondern eine breite Kategorie unterschiedlicher Prozesse umfasst (Thomsen 2016). Oft wird eine Kombination von Prozessen zusammengenommen dazu führen, dass der Person das blockierte Ziel nicht mehr so wichtig erscheint wie früher. Dazu gehört typischerweise das Loslassen des alten Ziels, vielfach auch das Umorientieren, vielleicht aber auch nur die Änderung der Perspektive auf das bisherige Ziel („Vielleicht kann ich das Ziel, Menschen helfen zu wollen,

auch anders als über das – gescheiterte – Medizinstudium erreichen?“) oder die Aufwertung einer Alternative, die nun noch attraktiver erscheint. Manchmal genügt es, die Perspektive zu weiten („Das, was mir widerfahren ist, ist bedrückend und schmerzlich – aber vielen anderen Menschen ist viel Schlimmeres widerfahren!“). Es ist ungeklärt, wie sich die „Auswahl“ zwischen diesen verschiedenen Prozessen abspielt (wir – als Personen – sind es gewiss nicht, die hier eine Wahl treffen). Aber vielleicht muss man sich auch hierzu nicht unbedingt eine regulierende Instanz vorstellen: Vielleicht können selbstverstärkende und -stabilisierende Dynamiken eine weniger voraussetzungshaltige Erklärungsalternative bilden (wir kommen auf diesen Punkt zurück).

4 Entwicklungsbedingungen und Entwicklung der Selbstregulation

Eine Reihe von Befunden (zum Überblick siehe etwa Brandtstädter und Rothermund 2002; Thomsen et al. 2015; Heckhausen et al. 2010; Haase et al. 2013) zeigt, dass es erhebliche interindividuelle Unterschiede in der Bereitschaft oder Fähigkeit gibt, akkommodative Anpassungsreaktionen zu zeigen. Dies wiederum verweist darauf, dass die individuelle „Akkommodativität“ von Entwicklungsverläufen und -bedingungen abhängt (Meyer und Greve 2012). Da die Annahme, dass *diese* Entwicklung ihrerseits durch eine Regulationsinstanz reguliert wird, offenkundig in einen infiniten Regress führen würde, muss jedenfalls die Entwicklungsregulation der Entwicklungsregulation auf andere Weise erklärbar sein.

Im Zwei-Prozess-Modell der Entwicklungsregulation werden Annahmen zu drei Aspekten gemacht, die interindividuelle Unterschiede in der „Akkommodativität“ erklären können. Zunächst kann ein facettenreiches, heterogenes Selbstkonzept als Voraussetzung dafür angesehen werden, alternative Ziele überhaupt wahrzunehmen und attraktiv zu finden („Politik ist mindestens genauso interessant wie Medizin und sicher auch eine spannende Berufsperspektive.“). Allerdings reicht das alleinige Generieren von alternativen Ziele noch nicht aus, denn schließlich muss das Individuum zusätzlich in der Lage sein, das alte Ziel durch ein neues zu ersetzen („Dann schreibe ich mich doch für Politikwissenschaft ein und vergesse die Medizin!“) und entlastende Kognitionen verfügbar haben, die dabei unterstützen, mit der getroffenen Entscheidung zufrieden zu sein („Mit einem Beruf in der Politik kann ich Menschen auf einer viel weiter reichenden Ebene helfen als mit der Medizin.“).

Während bei Beachtung dieser Bedingungen verständlicher werden könnte, warum sich Menschen in ihrer „Akkommodativität“ unterscheiden können, bleibt die Fragen nach den Bedingungen, die zur Entwicklung dieser Akkommodationsfähigkeit beitragen oder sie sogar anstoßen, jedoch weiterhin offen. Auf der Suche nach einer Antwort scheint es daher lohnend, stärker in die Lebens- und Erfahrungskontexte von Kindern und Jugendlichen zu blicken. Es erscheint lohnend, die hier wirksamen Entwicklungsbedingungen vier unterschiedlichen Kategorien zuzuordnen (zusammenfassend: Meyer und Greve 2012), die freilich die Entwicklung akkommodativer Fähigkeiten erst im Zusammenspiel erklären.

1. Kognitive Bedingungen: Um alternative Ziele und entlastende Kognitionen generieren zu können, z. B. bei kognitiven Umdeutungen oder Abwärtsvergleichen, scheint die Fähigkeit zum divergenten Denken und Perspektivwechsel förderlich. So verfügen Jugendliche, denen es gelingt, Aufgabenstellungen aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten und diese mit kreativem oder divergentem Denken zu lösen („Kannst du mit einem T-Shirt Suppe trinken?“) über höhere akkommodative Fähigkeiten als Jugendliche, die eher rigide an solche Aufgaben herangehen (Greve und Thomsen 2013; Thomsen und Greve 2013). Die Annahme, dass gut ausgeprägte exekutive Funktionen (wie z. B. kognitive Flexibilität) oder Intelligenz eine direkte Rolle bei der Entwicklung akkommodativer Regulationsprozesse spielen könnten, konnte bislang jedoch nicht bestätigt werden (Lessing et al. 2019; Piekny et al. 2017; Thomsen und Greve 2013).
2. Emotionale Bedingungen: Da das Loslösen von alten Zielen nicht allein durch rationales Entscheiden oder intentionales Handeln gelingen kann (wir sprachen vorhin davon), aber auch, weil beim Ablösen von kurz- oder langfristig verfolgten Zielen meist auch Emotionen geweckt werden, scheint die affektive Ablösung eines blockierten Ziels eine weitere notwendige Bedingung akkommodativer Regulation zu sein. Studien zeigen, dass Jugendliche, die anderen Menschen verzeihen können und denen es somit gelingt sich emotional loszulösen, über eine höhere akkommodative Regulationsfähigkeit verfügen, als Jugendliche, denen dies weniger gut gelingt (Thomsen und Greve 2013). Dass auch die Fähigkeit zur situationsangemessenen Regulation von emotionalen und motivationalen Impulsen eine Rolle bei der akkommodativen Regulation spielen könnte, zeigen erste Hinweise aus einer Studie mit Vorschulkindern (Lessing et al. 2017).
3. Soziale Bedingungen: Naheliegend scheint, dass auch das soziale Umfeld mit seinen Sozialisationsagenten eine Rolle bei der Entwicklung akkommo-

dativer Regulation spielt. Sowohl eine einseitig, als auch eine wechselseitig als gut empfundene Beziehung zwischen Eltern und Kind haben sich hier als begünstigend erwiesen (Greve und Thomsen 2013; Thomsen und Greve 2013). Zudem weisen Befunde aus mehreren experimentellen Studien darauf hin, dass nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene durch Beobachtung ihrer Eltern bzw. Partner Zielablösungsfähigkeiten lernen können (Thomsen et al. 2017; Kappes und Thomsen 2019).

4. Kontextuelle Bedingungen: Auch die vielfältigen Erfahrungen und Entwicklungsstimulationen, die ein Kind oder Jugendlicher im Laufe seines Lebens sammelt und erfährt, scheinen mit der Entwicklung akkommodativer Regulation in Zusammenhang zu stehen. Dabei sind nicht nur besonders heterogene Freizeiterfahrungen, sondern auch das Erleben freier und wenig vorgegebener Spielerfahrungen entweder direkt oder indirekt vermittelt über kognitive Fähigkeiten mit der individuellen Akkommodationsfähigkeit verbunden (Greve und Thomsen 2013, 2016; Greve et al. 2014; Thomsen und Greve 2013). Ob auch belastende oder kritische Lebensereignisse die Entwicklung akkommodativer Prozesse vorantreiben können, zum Beispiel im Sinne posttraumatischen Wachstums (Tedeschi et al. 1998), ist bislang kaum untersucht worden (Thomsen und Greve 2013).

Das Zusammenspiel verschiedenster Bedingungen scheint also dafür zu sorgen, dass sich individuelle „Akkommodativität“ im Laufe von Kindheit und Jugend entwickeln kann. Doch auch wenn bereits viele relevante Variablen in den Blick genommen wurden, ist noch immer unklar, welche Rolle die einzelnen benannten Aspekte innehaben (Was sind Entwicklungsvoraussetzungen, kausale Bedingungen, moderierende Bedingungen, notwendige Randbedingungen?), welche weiteren Bedingungen eine zentrale Rolle spielen oder innerhalb welcher Konstellationen und Kontexte sich ihr Zusammenspiel bewegen muss, damit akkommodative Regulationsfähigkeit entstehen und sich entwickeln kann.

Auch wenn es naheliegend erscheint, dass die Grundsteine akkommodativer Regulationsprozesse im Laufe von Kindheit und Jugend gelegt werden, ist bislang auch noch nicht geklärt, wenn genau diese entstehen, wie sie sich tatsächlich entwickeln und wann sie so weit entwickelt sind, dass sie ihre (protektive) Wirkung im Umgang mit Belastungen entfalten können. Unter der Annahme, dass akkommodative Regulation keinen einzelnen Prozess, sondern eine breite Kategorie unterschiedlicher Prozesse umfasst (wir sprachen zuvor davon), ist denkbar, dass spezifische akkommodative Prozesse, beispielsweise aufgrund ihrer geringeren Komplexität, früher als andere verfügbar sind und somit auch zu unterschiedlichen Zeiten wirksam werden können. Eine Studie mit Jugendlichen und jungen

Erwachsenen im Alter von 10 bis 20 Jahren weist darauf hin, dass beispielsweise optimistisches Denken, kognitives Umdeuten, Akzeptanz oder humorvolles Coping solche spezifischen akkommodativen Prozesse abbilden könnten, die in unterschiedlichen Entwicklungsabschnitten mehr oder weniger indikativ für akkommodative Regulation zu sein scheinen (Thomsen 2016).

5 Die Selbstregulation der Selbst-Regulation

Wenn die Stabilität des erwachsenen Selbst notwendige Bedingung dafür ist, dass intentionale Selbstregulation die Stabilität der Persönlichkeit und die Kontinuität der Entwicklung im Erwachsenenalter sicherstellt, und diese Stabilität der Persönlichkeit und des Selbst empirisch der Regelfall ist (Greve 2005, 2007), wenn zugleich die hinreichende Anpassungsfähigkeit an tatsächliche Veränderung des Selbst über die Lebensspanne notwendige Bedingung dafür ist, dass Handlungsplanung hinreichend erfolgreich ist, dann müssen die Regulationsprozesse des Selbst ein realitätsorientiertes Gleichgewicht zwischen Stabilität und Veränderung sicherstellen. Da die Unterstellung einer Regulationsinstanz hierfür in einen infiniten Regress führen würde (weil deren Stabilisierung und Veränderung ihrerseits zu regulieren wäre, etc.), muss die Selbstregulation von Entwicklung und die Selbstregulation der Regulation des Selbst für diese Entwicklung unter Rückgriff auf Prozesse konzipiert werden, die ohne eine regulative Instanz gedacht werden können. Diese Forderung wird durch die Notwendigkeit verstärkt, die Entwicklung der Selbst-Regulation über die Lebensspanne und insbesondere in der (frühen und mittleren) Kindheit so zu konzipieren ist, dass ihr Produkt (die „Fähigkeit“ zur Selbst-Regulation) nicht schon vorausgesetzt wird.

Wir haben dafür argumentiert, dass sich in einer diachronen ontogenetischen Perspektive diese scheinbare Paradoxie auflöst. Eine Vielzahl von Entwicklungsbedingungen (z. B. Einfluss und Vorbild von Eltern) trägt dazu bei, dass sich Vorläuferkompetenzen (z. B. emotionale Lösung) und/oder konstitutive Komponenten (z. B. Reframing und Perspektivwechsel) akkommodativer Flexibilität im Laufe der ersten beiden Lebensdekaden zunehmend ausdifferenzieren. Die gleichzeitig zunehmend differenzierte Selbstrepräsentation der Person (zusammenfassend Thomsen et al. 2018) ist nicht nur Ergebnis der jeweils verfügbaren Regulationsprozesse (z. B. setzt die Revision von Selbstkonzeptionen die Fähigkeit zum Perspektivwechsel voraus), sondern auch die Bedingung für ihre Weiterentwicklung (z. B. können Anpassungen von Handlungsprioritäten und Entwicklungszielen erst einsetzen, wenn diese in hinreichend komplexen Hierarchien organisiert sind).

Die Selbstregulation der Selbst-Regulation ist daher in einer diachronen Perspektive kein Wortspiel, sondern ermöglicht eine widerspruchsfreie Konzeption eines iterativen Entwicklungsprozesses – und damit eine Auflösung der scheinbaren Paradoxie der These, dass das Selbst zugleich Produkt und Produzent seiner eigenen Entwicklung ist. Zugleich wird deutlich, dass der reflexive (intransitive) Gehalt von Selbstregulation die Bedingung der Möglichkeit einer widerspruchsfreien transitiven Konzeption von Selbst-Regulation ist – und überdies der Gefahr eines infiniten Regresses entgeht. Die Verläufe und die Bedingungen der Entwicklung der konstitutiven Bedingungen dieser regulativen Prozesse sind damit noch nicht geklärt; immerhin lassen sich einige Konturen der hierfür erforderlichen Theorie bereits ausmachen. In diesem Sinne kann man die hier vorgestellten Überlegungen auch als Umrisse eines Forschungsprogrammes lesen.

Literatur

Ahnert, L. (2014). *Theorien in der Entwicklungspsychologie*. Berlin: Springer VS.

Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology. *Developmental Psychology, 23,* 611–626.

Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny. *American Psychologist, 52*, 366–380.

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (Hrsg.). (1990). *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.

Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. In R. M. Lerner (Hrsg.), *Handbook of child psychology* (6. Aufl., Bd. 1, S. 569–664). Hoboken: Wiley.

Baltes, P. B., Reese, H. W., & Nesselroade, J. R. (1977). *Lifespan development psychology: Introduction to research methods*. Monterey: Brooks/Cole. (Reprinted 1988, Hillsdale: Erlbaum.).

Bischof, N. (2014). *Psychologie. Ein Grundkurs für Anspruchsvolle* (3. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

Bjorklund, D. F. (1997). The role of immaturity in human development. *Psychological Bulletin, 122,* 153–169.

Bjorklund, D. F., & Pellegrini, A. D. (2002). *The origins of human nature. Evolutionary developmental psychology*. Washington, DC: APA.

Boerner, K., & Jopp, D. (2007). Improvement/maintenance and reorientation as central features of coping with major life change and loss: Contributions of three life-span theories. *Human Development, 50,* 171–195.

Brandtstädter, J. (1990). Entwicklung im Lebenslauf: Ansätze und Probleme der Lebensspannen – Entwicklungspsychologie. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 31,* 322–350.

Brandtstädter, J. (2001). *Entwicklung, Intentionalität, Handeln*. Stuttgart: Kohlhammer.
Brandtstädter, J. (2006). Action perspectives on human development. In W. Damon, R. M. Lerner (Eds.-in-Chief) & R.M. Lerner (Vol. Ed.), Handbook of child psychology: Bd. 1. *Theorectical models of human development* (6. Aufl., S. 516–568). New York: Wiley.
Brandtstädter, J. (2007). *Das flexible Selbst*. München: Elsevier.
Brandtstädter, J. (2015). *Positive Entwicklung. Zur Psychologie gelingenden Lebens*. Berlin: Springer.
Brandtstädter, J., & Greve, W. (1994). The aging self: Stabilizing and protective processes. *Developmental Review, 14,* 52–80.
Brandtstädter, J., & Lerner, R. M. (Hrsg.). (1999). *Action and self-development: Theory and research through the life span*. Thousand Oaks: Sage.
Brandtstädter, J., & Lindenberger, U. (Hrsg.). (2007). *Entwicklungspsychologie der Lebensspanne. Ein Lehrbuch*. Stuttgart: Kohlhammer.
Brandtstädter, J., & Rothermund, K. (2002). The life course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review, 22,* 117–150.
Bronson, M. B. (2000). *Self-regulation in early childhood*. New York: Guilford.
Bühler, C. (1933). *Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem*. Leipzig: Hirzel.
Erikson, E. H. (1966). *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
Featherman, D. L., & Lerner, R. M. (1985). Ontogenesis and sociogenesis: Problematics for theory and research about development and socialization across the life-span. *American Sociological Review, 50,* 659–676.
Flammer, A. (2017). *Entwicklungstheorien: Psychologische Theorien der menschlichen Entwicklung* (5. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
Freund, A. M., Li, K. Z. H., & Baltes, P. B. (1999). Successful development and aging. The role of selection, optimization, and compensation. In J. Brandtstädter & R. M. Lerner (Hrsg.), *Action and self-development: Theory and research through the life span* (S. 401–434). Thousand Oaks: Sage.
Gehlen, A. (1940). *Der Mensch: Seine Natur und seine Stellung in der Welt*. Berlin: Junker und Dünnhaupt.
Greve, W. (Hrsg.). (2000). *Psychologie des Selbst*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
Greve, W. (2005). Die Entwicklung von Selbst und Persönlichkeit im Erwachsenenalter. In S. H. Fillipp & U. M. Staudinger (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie* (Bd. 6, S. 343–376). Göttingen: Hogrefe.
Greve, W. (2007). Selbst und Identität im Lebenslauf. In J. Brandtstädter & U. Lindenberger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie der Lebensspanne* (S. 305–336). Stuttgart: Kohlhammer.
Greve, W. (Hrsg.). (2018). *Das Selbst. Psychologische Perspektiven*. Hildesheim: Universitätsverlag.
Greve, W., & Bjorklund, D. (2009). The Nestor-effect. Extending evolutionary developmental psychology to a lifespan perspective. *Developmental Review, 29,* 163–179.
Greve, W., & Bjorklund, D. F. (2018). Evolutionäre Grundlagen. In W. Schneider & U. Lindenberger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (8. Aufl., S. 61–79). Weinheim: Beltz.
Greve, W., & Leipold, B. (2018). Intentionale Selbstgestaltung und Problembewältigung. In W. Schneider & U. Lindenberger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (8. Aufl., S. 579–594). Weinheim: Beltz.

Greve, W., & Sandhagen, P. (2015). Sich entwickeln – Spielräume und Randbedingungen der Selbst-Gestaltung im Lebenslauf. In R. Conrad & R. Kipke (Hrsg.), *Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung der menschlichen Praxis* (S. 21–38). Münster: Mentis.

Greve, W., & Thomsen, T. (2013). Developmental conditions of adaptive self-stabilization in adolescence: An exploratory study. *International Journal of Developmental Science, 7*(3–4), 119–131. https://doi.org/10.3233/DEV-120101.

Greve, W., & Thomsen, T. (2016). Evolutionary advantages of free play during childhood. *Evolutionary Psychology, 14*(4), 1–9. https://doi.org/10.1177/1474704916675349.

Greve, W., & Thomsen, T. (2019). *Entwicklungspsychologie. Eine Einführung in die Erklärung menschlicher Entwicklung*. Berlin: Springer.

Greve, W., Thomsen, T., & Dehio, C. (2014). Does playing pay? The fitness-effect of free play during childhood. *Evolutionary Psychology, 12*(2), 434–447. https://doi.org/10.1177/147470491401200210.

Haase, C. M., Heckhausen, J., & Wrosch, C. (2013). Developmental regulation across the life span: Toward a new synthesis. *Developmental Psychology, 49*(5), 964–972. https://doi.org/10.1037/a0029231.

Havighurst, R. J. (1948). *Developmental tasks and education*. New York: Longman.

Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review, 102,* 284–304.

Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of lifespan development. *Psychological Review, 117,* 32–60.

James, W. (1950). *The principles of psychology* (authorized edition). New York: Dover (Erstveröffentlichung 1890).

Kappes, C., & Thomsen, T. (2019). Imitation of goal regulation processes in romantic relationships. *Manuscript submitted for publication*.

Kubesch, S. (2016). *Exekutive Funktionen und Selbstregulation*. Göttingen: Hogrefe.

Lerner, R. M., & Busch-Rossnagel, N. A. (Hrsg.). (1981). *Individuals as producers of their development*. New York: Academic.

Lessing, N., Kappes, C., Greve, W., & Mähler, C. (2019). Developmental conditions of accommodative coping in childhood: The role of executive functions. *Cognitive Development, 50,* 56–65.

Lessing, N., Thomsen, T., Mähler, C., & Greve, W. (2017). Selbstregulation und flexible Zielanpassung im Vorschulalter. *Kindheit und Entwicklung, 26*(1), 19–27. https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000212.

Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2018). Höheres Erwachsenenalter. In W. Schneider & U. Lindenberger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (8. Aufl., S. 291–318). Weinheim: Beltz.

Meyer, T., & Greve, W. (2012). Die Entwicklungsbedingungen der Adaptivität Theoretische Überlegungen und empirische Befunde zu einem Entwicklungsmodell akkommodativer Regulationskompetenz. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 20*(1), 27–38. https://doi.org/10.1026/0943-8149/a000059.

Piekny, J., Thomsen, T., Schuchardt, K., Lessing, N., Greve, W., & Mähler, C. (2017). Kognitive Kompetenzen und kognitive Bewältigungsstrategien im Vor- und Grundschulalter. *Kindheit und Entwicklung, 26*(1), 28–38. https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000214.

Roberts, B. W., & Caspi, A. (2003). The cumulative continuity model of personality development: Striking a balance between continuity and change in personality traits