

## Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie

### Gewohnheit: Ausführungsgewohnheit und Bedürfnis- oder Triebgewohnheit (Sucht) nach Lewin

Gewohnheiten sind nach früherer, assoziationspsychologischer Vorstellung nichts anderes als Assoziationen, deren Stärke durch die Zahl der Wiederholungen quantitativ variiert werden kann. [Lewin 1929/2009, 86]. Das Grundgesetz der Assoziation ist jedoch in dem Sinn ungültig, dass Assoziationen prinzipiell nicht als „Motoren“ seelischen Geschehens angesprochen werden dürfen. Der Assoziation darf bestenfalls dynamisch die Position einer *Koppelung*, keineswegs aber die Rolle einer seelischen *Energie* zugewiesen werden: eine Assoziation oder populär ausgedrückt, eine „Gewohnheit“ stellt prinzipiell keine *Energiequelle seelischen Geschehens* dar. [87f]

Die Wiederholung führt unter Umständen zu der „*Fähigkeit*“, gewisse Handlungen in bestimmter Folge auszuführen, aber sie setzt keinen Zwang oder auch nur eine Tendenz, nach Ausführung der ersten Handlung (a) die gewohnte zweite (b) folgen zu lassen. Zu so genannten Gewohnheitshandlungen kommt es vielmehr nur dann, wenn die fraglichen *beiden Handlungen (a, b) unselbständige Bestandteile eines relativ einheitlichen Hand-*

*lungsganzen* sind und wenn ferner in der späteren Situation aus irgendwelchen *akuten* Gründen ein Handlungsganzen in Gang gebracht wird, das dem gewohnten Handlungsganzen gleich oder ähnlich ist (vgl. auch Koffka 1923).

Die Experimente zwingen also dazu, - das ist auch psychotherapeutisch von Interesse - innerhalb der Gewohnheiten die eigentlichen *Bedürfnis- oder Triebgewohnheiten* (wie Trinken, Kokainschnupfen) von den bloßen *Ausführungsgewohnheiten* (z. B. dem Drücken der Türklinke) zu unterscheiden (Lewin 1922, 117f).

Bei den *Bedürfnis- oder Triebgewohnheiten, den „Süchten“*, handelt es sich psychologisch um wirkliche Triebquellen, um seelische Spannungssysteme von der Struktur der *Bedürfnisse*. Der Terminus „Gewohnheit“ kennzeichnet hier lediglich gewisse Abwandlungen und Spezialisierungen von Bedürfnissen im Sinne einer „Fixierung von Aufforderungscharakteren“ an *bestimmte* Befriedigungsmittel und Befriedigungsweisen meist gesellschaftlich unerwünschter Art. Dieser Vorgang der Einengung zunächst diffuser Befriedigungsmöglichkeiten ist bei allen Bedürfnissen mehr oder minder ausgesprochen zu beobachten. Sein Grundfall ist das „Sichverlieben“. Auch bei den Triebgewohnheiten ist die bloße Wiederholung keineswegs das Ent-

scheidende für die Fixierung. [Lewin 1929/2009, 88f]

Die „äußeren Reize“, die die betreffenden Handlungen auslösen, sind selbst unmittelbare „*Befriedigungsmittel*“ oder stehen indirekt mit der Bedürfnisbefriedigung in Zusammenhang. Fehlen die äußeren Reize, so werden sie evtl. aufgesucht. Der Einfluss der Gewohnheit im Sinne einer wiederholten Ausführung besteht bei derartigen Prozessen evtl. in einer Fixierung der *Befriedigungsart* und der *Befriedigungsmittel*; daneben kommt vielleicht eine Steigerung der Bedürfnisintensität infolge wiederholter Befriedigung in Frage. [Lewin 1922, 117]

Derartige Gewohnheiten (resp. diese Komponente in einer Gewohnheitshandlung) sind daran kenntlich, dass die *Wahrnehmung* des „Reizes“ genügt, eine Tendenz zur Durchführung der Befriedigungsaktion auszulösen, falls das Bedürfnis (der Trieb) zu der betreffenden Zeit tatsächlich besteht. Fehlt andererseits zur Zeit der Wahrnehmung des Reizes der Trieb, oder ist das Bedürfnis befriedigt, so bleibt der betreffende Reiz gleichgültig; ja er pflegt bei gewissen Graden der „*Sättigung*“ oder „*Übersättigung*“ des Bedürfnisses zu einer entgegengesetzten Reaktion zu führen (Ekel, Abwehr u. ä.).

Bei den Schwierigkeiten der *willentlichen Beseitigung* solcher Befriedi-

Das *Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie* führt in loser Folge die *Stichworte zur Gestalttheoretischen Psychotherapie* fort, die in früheren Ausgaben der *ÖAGP-Informationen* zu einer Reihe von Kernbegriffen der Gestalttheorie und Gestalttheoretischen Psychotherapie veröffentlicht wurden. Diese früher veröffentlichten Stichworte sind im Internet zugänglich unter <http://oeagp.at> unter Psychotherapie/Lexikon der GTP

gungs-(Trieb-)Gewohnheiten können Schwierigkeiten mitspielen, die auch bei der Beseitigung von „Ausführungsgewohnheiten“ (siehe unten) auftreten. Das Wesentliche ist hier jedoch, dass alle Mühe, die bloße Befriedigungshandlung zu beseitigen, nur eine Art Herumkurieren an *Symptomen* darstellt. Die entscheidende Schwierigkeit des Vermeidens von solchen Fehlhandlungen aus Gewohnheit liegt in der Notwendigkeit der Beseitigung oder *Umformung des Bedürfnisses* selbst. Bisweilen scheint es möglich, das in Frage kommende Bedürfnis evtl. in abgewandelter Form auf anderem Wege so zu befriedigen, dass die Reize für die früheren Befriedigungshandlungen ihre Wirkung verlieren.

Das Primäre bei diesen Gewohnheitshandlungen ist jedenfalls ein

Befriedigung verlangendes Bedürfnis oder ein Trieb. Für ihre Beseitigung ist es wesentlich, dass man es wirklich mit einer *bewegenden Kraft* des seelischen Geschehens zu tun hat. [Lewin 1922, 118]

Unter der Bezeichnung **Ausführungsgewohnheit** möchte ich alle Gewohnheiten zusammenfassen, bei denen etwaige Fehlhandlungen aus Gewohnheit nicht auf Bedürfnisbefriedigungen zurückzuführen sind. [Lewin 1922, 119] Eine Ausführungsgewohnheit stellt *keine selbständige Energiequelle* dar. Führt eine solche Gewohnheit zu Fehlhandlungen, so stammt der Antrieb zur Fehlhandlung vielmehr, wie Experimente zeigen, in der Regel aus dem Willen zur richtigen Handlung oder geht auf gewisse umfassendere Willensziele oder Triebenergien zurück. Die experimentellen

Befunde rechtfertigen also in hohem Grade die in manchen psychotherapeutischen Methoden bestehende Tendenz, hinter solchen scheinbar gleichgültigen Ausführungsgewohnheiten nicht nur eine Auswirkung geschichtlich entstandener Koppelungen zu sehen, sondern sie als Symptom gewisser, in der Gegenwart bestehender *akuter Spannungen* aufzufassen. [Lewin 1929/2009, 89]

Der Versuch der Beseitigung von Fehlhandlungen aus Ausführungsgewohnheiten wird vor allem die *besondere Struktur der betreffenden Gewohnheitshandlung* zu berücksichtigen haben, ob es sich z.B. um eine „unzweckmäßige“ Tätigkeitsbereitschaft handelt oder um eine unselbständige Teilhandlung in einer Komplexhandlung usw. Jedenfalls hat man es mit wesentlich



Kurt Lewin

## Schriften zur angewandten Psychologie

Aufsätze - Vorträge - Rezensionen

Herausgegeben und eingeleitet von Helmut E. Lück

288 Seiten, ISBN 978 3 901811 46 3

€ 28,- (inkl. DVD)

Kurt Lewin (1890-1947) lehrte in Berlin und nach seiner erzwungenen Emigration in den USA. Ausgehend von der Gestalttheorie und der Willenspsychologie entwickelte er seine Feldtheorie, gab durch kreative Forschungsmethoden vielfältige Anregungen zur Motivationspsychologie, zur experimentellen Sozialpsychologie und zur angewandten Gruppendynamik. Bekannt sind seine Untersuchungen zur

Auswirkung verschiedener Führungs- und Erziehungsstile.

Dieser Band fasst Lewins vielfältige Arbeiten zur angewandten Psychologie zusammen. Diese reichen von einigen frühen deutschsprachigen Arbeiten über psychische Sättigung, über Kongressvorträge, Auseinandersetzungen mit der Psychoanalyse bis hin zu Lewins späten Arbeiten zu Erziehung, Gruppenprozessen, Minoritäten und zur Aktionsforschung. Im Mittelpunkt steht die Feldtheorie von Lewin. Hinzugenommen wurden einige Rezensionen, die Lewin von Arbeiten mit Anwendungsbezug verfasst hat. Viele der hier zusammengestellten Arbeiten sind schwer zu finden, mehrere amerikanische Veröffentlichungen sind bisher noch nie in deutscher Sprache erschienen. Abgerundet wird das Buch durch ein Schriftenverzeichnis sowie durch eine Biographie Kurt Lewins.

Beigefügt ist dem Buch die DVD „Kurt Lewin“. Diese enthält historische Filme, wie u.a. Kurt Lewins Film „Das Kind und die Welt“ (1931), dazu zahlreiche weitere Dokumente zu Kurt Lewins Leben und Werk.

„Der vorliegende Band eignet sich vorzüglich als „Lewin-Reader“, der begleitet und ergänzt wird von der beigefügten DVD.

... geben Band und DVD einen lebendigen Einblick in die Geschichte der Psychologie zu Beginn und bis Mitte des vorigen Jahrhunderts exemplarisch anhand ausgewählter Aufsätze und selbst gefertigter Filme eines der bedeutendsten Psychologen dieser Zeit.“

Brigitte Bauer. Rezension vom 24.06.2011 zu: Kurt Lewin: Schriften zur angewandten Psychologie. Krammer (Wien) 2009. 288 Seiten. ISBN 978-3-901811-46-3. In: socialnet Rezensionen, ISSN 2190-9245, <http://www.socialnet.de/rezensionen/10782.php>,

anderen Schwierigkeiten zu tun als bei Beseitigung von Bedürfnis- bzw. Triebgewohnheiten: Es handelt sich allemal nur um das *Erlernen, Umlernen* oder *Veranlassen* bestimmter *Ausführungstätigkeiten*, ohne dass Schwierigkeiten für das Fassen und Aufrechterhalten der Absicht bestünden. Es kommen hier also nicht wie bei den Bedürfnisgewohnheiten im Wesentlichen Probleme der Motivation und Motivationskonstanz in Frage, sondern Probleme der Durchführung im engeren Sinn. [Lewin 1922, 122]

Die **Unterscheidung von Bedürfnis- bzw. Triebgewohnheiten und Ausführungsgewohnheiten** soll keineswegs bedeuten, dass nicht bei einer konkreten Gewohnheit *beide* Faktoren mitspielen können. Bei der Beseitigung einer Bedürfnisbefriedigungsgewohnheit pflegen die für die Ausführungsgewohnheit in Betracht kommenden Momente eine nicht unbeträchtliche Rolle spielen. So kann eine Gewohnheitshandlung, die ursprünglich auf einem Bedürfnis beruht hat, als „leere Gewohnheitshandlung“ weiter ausgeführt werden. Dies ist so zu erklären: Die ursprünglichen Bedürfnisbefriedigungen sind in die allgemeine „Tageseinteilung“ resp. „Lebensgestaltung“ mit aufgenommen worden. Andererseits spielen vielleicht bei einer sehr viel größeren Zahl von Ausführungsgewohnheiten, als man zunächst annehmen möchte, Bedürfnisbefriedigungen mit. [Lewin 1922, 123f]

#### Kurt Lewin (1890-1947)

(Das Stichwort wurde nach Zitaten aus Lewin 1929/2009 und Lewin 1922 von *Gerhard Stemberger* zusammengestellt, wobei eine geringfügige Redigierung erfolgte, um einen ungestörten Lesefluss zu ermöglichen. Für Zitierungen wird empfohlen, die angegebenen Originalquellen heranzuziehen.)

#### Literatur

- Koffka, Kurt (1923): *Grundlagen der psychischen Entwicklung*. Osterwieck: Zickfeldt.  
 Lewin, Kurt (1922): Das Problem der Willensmessung und das Grundgesetz der Assoziation. Teil II. *Psychologische Forschung* 2(1-2), 65-140.  
 Lewin, Kurt (1929/2009): *Die Entwicklung der experimentellen Willenspsychologie und die Psychotherapie*. Leipzig: Hirzel. Nachdruck in: Kurt Lewin (2009), *Schriften zur angewandten Psychologie*, Wien: Krammer, 81-111.

#### Gebundenheit, figurale und funktionale – nach Duncker

Die verschiedenen Situationsmomente, deren (taugliche) Variationen Lösungen des jeweils vorliegenden Problems darstellen oder die als „Material“ in Lösungen eingehen, pflegen sehr verschiedene Grad von „*Disponibilität*“ (Lokkerheit) aufzuweisen. Ob z.B. ein für eine Problemlösung gesuchter „Gegenstand“ leichter oder schwerer gefunden wird, hängt u.a. ab vom Grad der „*Gebundenheit*“ des Gegenstandes. Ein Schimpanse, der einen Stock (etwas Langes, Festes) benötigt, hat u.U. Schwierigkeiten, in einem noch am Baum befindlichen Ast den Stock zu erkennen, ihn „*loszusehen*“ (vgl. Köhler 1921, 83). Am Baum ist er „*Ast*“, ist ein Teil der optisch figuralen Ganzheit „*Baum*“, und dieser Teilcharakter – allgemeiner: diese „*Gebundenheit*“ – ist offenbar schuld daran, dass der Ast am Baum einem Suchen nach etwas Stockartigem schwerer erreichbar ist als der Ast am Boden. [Duncker 1935, 102]

Was wir soeben „*Gebundenheit*“ nannten, kann auch rein funktional (statt – wie oben – mehr optisch-figural) bedingt sein. Das wäre etwa der Fall, wenn der Stock eben noch in der Funktion eines Lineals beansprucht worden wäre.

Ein beim Problemlösen häufig anzutreffender Sonderfall von solcher funktionaler Gebundenheit

(Voreingenommenheit) ist der der „*heterogenen*“ funktionalen Gebundenheit, d.h. Gebundenheit durch eine der geforderten *ungleiche* Funktion: Der für die Problemlösung in Frage kommende Gegenstand ist im selben Aufgabenzusammenhang schon einmal verwendet worden, aber in anderer Weise, *in anderer Funktion*.

Es stellen sich die Fragen: wovon hängt es ab, ob und in welchem Maße heterogene funktionale Gebundenheit eines Objekts das Finden dieses Objekts erschwert? Wie wirkt die Vorverwendung des Objekts? Wann erschwert sie das Eingehen des Gegenstandes in die neue Funktion, seine „*Umzentrierung*“? [Der Analyse und Beantwortung dieser Fragen widmet sich Dunckers Buch *Zur Psychologie des produktiven Denkens*.]

Was hier für dinghafte Gegenstände (speziell Werkzeuge) festgestellt wird, gilt – im Prinzipiellen – für Denkmaterial überhaupt. [Duncker 1935, 103]

#### Karl Duncker (1903-1940)

(Das Stichwort wurde nach Zitaten aus Duncker 1935 von *Gerhard Stemberger* zusammengestellt, wobei eine geringfügige Redigierung erfolgte, um einen ungestörten Lesefluss zu ermöglichen. Für Zitierungen wird empfohlen, die angegebene Originalquelle heranzuziehen.)

#### Literatur

- Duncker, Karl (1935): *Zur Psychologie des produktiven Denkens*. Berlin: Springer. (Erster Neudruck 1963: Berlin-Göttingen-Heidelberg)  
 Köhler, Wolfgang (1921): *Intelligenzprüfungen an Menschenaffen*. Zweite, durchgesehene Auflage der „*Intelligenzprüfungen an Anthropoiden I*“. Aus den Abhandlungen der Preuss. Akademie der Wissenschaften Jg. 1917, physikal.-mathem. Klasse, Nr. 1. Mit 7 Tafeln und 19 Skizzen. Verlag von Julius Springer 1921.

## Einstellungseffekt und Mechanisierung beim Problemlösen – nach Luchins und Wertheimer

Aus theoretischen wie auch aus praktischen Gründen waren Psychologen schon immer an der Frage interessiert, wie es kommt, dass Menschen oft ein Verhalten an den Tag legen, das einem früher gezeigten Verhalten gleicht oder ähnelt, und dies tun, obwohl dieses Verhalten der gegebenen Situation nicht gerecht wird. Auf eine spezielle Variante dieser Konstellation bezieht sich der Begriff des „Einstellungseffekts“. [Luchins & Luchins 1959, 2f]

Die Tatsache, dass wiederholt vorgenommene Handlungen eine Gewöhnung mit sich bringen, wird „Einstellung“ genannt. „Einstellung“ ist demnach die Tendenz eines Lebewesens zu ganz bestimmten Handlungs- und Bewusstseinsabläufen. [Luchins 1965; 173, 189]

Folgendes scheint vorzuliegen: Wiederholt aufeinanderfolgende Benutzung der gleichen Methode lässt bei vielen Versuchspersonen eine Mechanisierung auftreten; sie werden für die Möglichkeit eines einfacheren und kürzeren Weges blind. [Luchins 1965, 171] Einstellung oder Gewöhnung verursacht demnach offenbar oft eine Automatisierung der Denkvorgänge, ein blindes Vorgehen gegenüber Aufgaben; man geht an die

Aufgabe nicht mit den ihr angepassten Überlegungen heran, sondern bleibt automatenhaft an dem eingeübten Denkmuster. [Luchins 1965; 185]

Dabei ist von „objektiver Einstellung“ die Rede, die weniger in subjektiven Eigenarten der Person ihren Ursprung hat, als vielmehr in den sachlichen Eigenheiten der Situation: Luchins & Luchins (1959; 111) verweisen darauf, dass Max Wertheimer (1923) und andere sich in diesem Sinn vorrangig mit der so genannten „objektiven Einstellung“ beschäftigten, die sich aus der Aufeinanderfolge von Ereignissen in der gegebenen (experimentellen) Situation ergibt, und nicht mit der „subjektiven Einstellung“, die der Mensch bereits mitbringt.

Max Wertheimer beschreibt dies so: „Ist eine Reihe *Teil einer Folge* (allgemein: eines Zusammen), so wirkt das gesetzlich bestimmend: eine Konstellation, die in der einen Folge in bestimmter Form resultiert, resultiert in einer anderen Folge in bestimmter anderer Form; oder auch: eine Konstellation, die an sich, allein gegeben, nicht eindeutige Resultate geben würde resp. unklarer, unbestimmter resultieren würde, resultiert in einer Folge in gesetzlich bestimmter Form. Dieser Faktor der Einstellung ist sehr stark; auch an sich allein gegeben typisch eindeutige Konstellationen können durch ihn zu *anderer* Form führen. Man ist gewohnt, solche Einflüsse rein subjektiven Bedingungen zuzurechnen (womit

sie dann leicht in dem bekannten Beliebigkeitscharakter erscheinen); es handelt sich hier aber tatsächlich zunächst um gesetzliche *objektive* Faktoren: ob eine bestimmte Reihe Teil in einem Zusammen mit einer bestimmten anderen ist, wird hier zunächst durch objektive Konstellation bedingt...“ [Wertheimer 1923, 319f]. Und Wertheimer weist darauf, „dass es neben solcher sukzessiver Einstellung auch eine ähnlich wirkende simultane Einstellung gibt. Und allgemeiner: Bestimmte ‚Feld‘bedingungen sind wesentlich mitbestimmend“ [ebenda].

*Abraham S. Luchins (1914-2005) und Max Wertheimer (1880-1943)* (Das Stichwort wurde nach Zitaten aus Luchins 1965, Luchins & Luchins 1959 - aus dem Englischen übersetzt - und Wertheimer 1923 von *Gerhard Stemberger* zusammengestellt, wobei eine geringfügige Redigierung erfolgte, um einen ungestörten Lesefluss zu ermöglichen. Für Zitierungen wird empfohlen, die angegebenen Originalquellen heranzuziehen.)

### Literatur

- Luchins, Abraham S. (1965): Mechanisierung beim Problemlösen. Die Wirkung der „Einstellung“. In: C. F. Graumann (Hrsg.), *Denken*. Köln - Berlin: Kiepenheuer & Witsch. Gekürzte deutsche Fassung der englischen Originalpublikation 1942: *Mechanization in Problem Solving. The effect of ‚Einstellung‘. Psychological Monographs 54.*
- Luchins, Abraham S. & Edith H. Luchins (1959): *Rigidity of Behavior - A Variational Approach to the Effect of Einstellung*. Eugene, Oregon: University of Oregon Books.
- Wertheimer, Max (1923): Untersuchungen zur Lehre von der Gestalt II. *Psychologische Forschung. Bd. 4, S. 301-350.*