

Kapitel 12 – Quellen der Motivation: Hunger, Sex, Zugehörigkeit und Erfolg

12.1 – Wie definiert die Psychologie *Motivation*? Aus welchen Perspektiven betrachtet sie motiviertes Verhalten?

Motivation ist ein Bedürfnis oder ein Wunsch, der das Verhalten anregt und steuert. Die Instinkt- bzw. Evolutionsperspektive untersucht die genetischen Einflüsse auf komplexe Verhaltensweisen. Die Theorie der Triebreduktion untersucht, wie physiologische Bedürfnisse erregte Spannungszustände (Triebe) erzeugen, die uns dazu bringen, diese Bedürfnisse zu befriedigen. Umweltanreize können die Triebe verstärken. Das Ziel der Triebreduktion ist die Homöostase, die Aufrechterhaltung eines stabilen inneren Zustands. Die Arousal-Theorie geht davon aus, dass einige Verhaltensweisen (z. B. solche, die durch Neugierde ausgelöst werden) nicht die physiologischen Bedürfnisse reduzieren, sondern vielmehr durch die Suche nach einem optimalen Erregungsniveau ausgelöst werden. Das Yerkes-Dodson-Gesetz beschreibt die Beziehung zwischen Erregung und Leistung. Abraham Maslows Bedürfnispyramide schlägt eine Hierarchie der menschlichen Bedürfnisse vor, die von den Grundbedürfnissen bis zu den übergeordneten Bedürfnissen reicht.

12.2 – Welche physiologischen Faktoren rufen Hunger hervor?

Hungergefühle werden durch Magenkontraktionen ausgelöst, aber Hunger hat auch andere Ursachen. Nervenzentren im Gehirn, einige davon im Hypothalamus, überwachen die Blutwerte (einschließlich des Glukosespiegels) und die eingehenden Informationen über den Zustand des Körpers. Zu den Appetithormonen gehören Ghrelin (wird bei leerem Magen ausgeschüttet), Insulin (kontrolliert den Blutzuckerspiegel), Leptin (wird von den Fettzellen ausgeschüttet), Orexin (wird vom Hypothalamus ausgeschüttet) und PYY (wird vom Verdauungstrakt ausgeschüttet). Der Grundumsatz ist der Ruheumsatz des Körpers in Bezug auf den Energieverbrauch. Der Körper kann einen Sollwert haben (eine biologisch festgelegte Tendenz, ein optimales Gewicht zu halten) oder einen freieren Einstellwert (der auch von der Umwelt beeinflusst wird).

12.3 – Welche kulturellen und situativen Faktoren beeinflussen Hunger?

Hunger spiegelt auch unsere Erinnerung daran wider, wann wir zuletzt gegessen haben, und unsere Erwartung, wann wir erneut etwas essen sollten. Der Mensch als Spezies bevorzugt bestimmte Geschmacksrichtungen (z. B. süß und salzig), aber unsere individuellen Vorlieben werden auch durch Konditionierung, Kultur und Situation beeinflusst. Einige Geschmackspräferenzen haben einen Überlebenswert.

12.4 – Wie wirkt sich Adipositas auf die physische und psychische Gesundheit aus und welche Faktoren spielen beim Gewichtsmanagement eine Rolle?

Fettleibigkeit (Adipositas), definiert durch einen Body-Mass-Index (BMI) von 30 oder mehr, wird mit vermehrten Depressionen (insbesondere bei Frauen), Mobbing und vielen körperlichen Gesundheitsrisiken in Verbindung gebracht. Gene und Umwelt wirken bei der Entstehung von Fettleibigkeit zusammen. Die Speicherung von Fett war für unsere Vorfahren eine adaptive Eigenschaft, und Fett erfordert eine geringere Nahrungsaufnahme, um es zu erhalten, als wenn es aufgebaut werden soll. Sollwert und Stoffwechsel spielen eine Rolle; schlanke Menschen neigen dazu, sich mehr zu bewegen. Zwillings- und Adoptionsstudien zeigen, dass das Körpergewicht auch genetisch beeinflusst ist. Zu den Umwelteinflüssen gehören Schlafmangel, soziale Einflüsse sowie das Ernährungs- und Aktivitätsniveau. Denjenigen, die abnehmen wollen, wird geraten, ihre Gewohnheiten ein Leben lang zu ändern: Beginnen Sie erst mit dem Abnehmen, wenn Sie sich motiviert und diszipliniert fühlen; treiben Sie Sport und schlafen Sie ausreichend; setzen Sie sich möglichst wenig verlockenden Nahrungsmitteln aus; begrenzen Sie die Auswahl und essen Sie gesunde Lebensmittel; verkleinern Sie die Portionsgrößen; verteilen Sie die Mahlzeiten über den Tag; hüten Sie sich vor Heißhungerattacken; planen Sie im Voraus, um das Essen bei gesellschaftlichen Anlässen zu kontrollieren; verzeihen Sie gelegentliche Ausrutscher; halten Sie Ihre Fortschritte öffentlich fest und schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an.

12.5 – Wie beeinflussen Hormone die menschliche sexuelle Motivation?

Für alle außer den Menschen, die als asexuell gelten, haben Partnersuche und Paarung ab der Pubertät eine hohe Priorität. Die weiblichen Östrogen- und männlichen Testosteronhormone beeinflussen das menschliche Sexualverhalten weniger direkt als bei anderen Spezies. Die Sexualität von Frauen reagiert stärker auf den Testosteronspiegel als auf den Östrogenspiegel. Kurzfristige Schwankungen des Testosteronspiegels sind bei Männern normal, teilweise als Reaktion auf Stimulation.

12.6 – Was ist der *sexuelle Reaktionszyklus* beim Menschen und wie unterscheiden sich sexuelle Funktionsstörungen von Paraphilien?

William Masters und Virginia Johnson beschrieben vier Phasen im menschlichen sexuellen Reaktionszyklus: Erregung, Plateau, Orgasmus und Entspannung. Während der Entspannung gibt es eine Refraktärphase, in der eine erneute Erregung und ein Orgasmus unmöglich sind. Sexuelle Funktionsstörungen sind Probleme, die die sexuelle Erregung oder das sexuelle Funktionieren dauerhaft beeinträchtigen. Dazu gehören Erektionsstörungen bei Männern und Orgasmusstörungen bei Frauen, die oft erfolgreich durch verhaltenstherapeutische Maßnahmen oder medikamentöse Behandlung behandelt werden können. Paraphilien gelten als Störung, wenn eine Person durch ein ungewöhnliches sexuelles Interesse in Bedrängnis gerät oder wenn dieses Interesse Schaden oder die Gefahr von Schaden für andere mit sich bringt.

12.7 – Wie lassen sich sexuell übertragbare Krankheiten verhindern?

Sichere Sexualpraktiken tragen dazu bei, sexuell übertragbare Infektionen zu verhindern. Kondome sind besonders wirksam bei der Verhinderung der Übertragung von HIV, dem Virus, welches AIDS verursacht. Eine vor dem Sexualkontakt verabreichte Impfung kann die meisten Infektionen mit dem Papillomavirus verhindern.

12.8 – Wie tragen äußere und in der Fantasie vorgestellte Reize zur sexuellen Erregung bei?

Äußere Reize können sowohl bei Männern als auch bei Frauen sexuelle Erregung auslösen. Sexuell explizites Bildmaterial kann dazu führen, dass Menschen ihre Partner als vergleichsweise weniger attraktiv wahrnehmen und ihre Beziehungen abwerten. Die Betrachtung von Inhalten mit sexuellem Zwang kann zu einer erhöhten Akzeptanz von Gewalt gegen Frauen führen. Der ausgiebige Konsum von Internetpornografie kann junge Männer gegenüber normaler Sexualität desensibilisieren, was zu Erektionsproblemen und vermindertem sexuellen Verlangen im wirklichen Leben führen kann. Auch imaginäre Reize (Träume und Fantasien) beeinflussen die sexuelle Erregung.

12.9 – Welche Faktoren beeinflussen Teenagerschwangerschaften und die Nutzung von Verhütungsmitteln bei Jugendlichen?

Die Sexualität von Jugendlichen ist von Kultur zu Kultur und von Epoche zu Epoche unterschiedlich. Zu den Faktoren, die zu diesen Unterschieden beitragen, gehören die Kommunikation über Empfängnisverhütung, Impulsivität, Alkoholkonsum und Massenmedien. Eine hohe Intelligenz, religiöses Handeln, die Anwesenheit eines Vaters und die Teilnahme am Freiwilligendienst sagen sexuelle Zurückhaltung bei Jugendlichen voraus.

12.10 – Was hat uns die Forschung über sexuelle Orientierungen gelehrt?

Sexuelle Orientierung ist eine dauerhafte sexuelle Anziehung zu Angehörigen des eigenen Geschlechts, des anderen Geschlechts oder beider Geschlechter. Etwa 3 bis 4 Prozent der Männer und 2 Prozent der Frauen in Europa und den Vereinigten Staaten bezeichnen sich als ausschließlich homosexuell. Männer neigen dazu, eher auf sexuelle Bilder zu reagieren, in denen ihr bevorzugtes Geschlecht vorkommt (bei Heterosexuellen sind es Bilder von Frauen); Frauen reagieren eher unspezifisch auf Bilder von Männern und Frauen. Es gibt keine Hinweise darauf, dass Umwelteinflüsse die sexuelle Orientierung bestimmen. Zu den Belegen für biologische Einflüsse gehören gleichgeschlechtliche Anziehung bei anderen Spezies, Unterschiede zwischen homosexuellen und heterosexuellen Merkmalen und Gehirnen, genetische Einflüsse und pränatale Einflüsse.

12.11 – Welche Rolle spielen soziale Faktoren für unsere Sexualität?

Die wissenschaftliche Forschung zur sexuellen Motivation befasst sich nicht mit der persönlichen Bedeutung von Sex in unserem Leben, die von vielen sozialen Faktoren

beeinflusst wird. Sex ist ein gesellschaftlich bedeutsamer Akt und ein Ausdruck unserer zutiefst sozialen Natur. Sex in seiner menschlichsten Form ist lebensverbindend und erneuert die Liebe.

12.12 – Welchen Beleg gibt es für das menschliche Bedürfnis nach Zugehörigkeit?

Unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit – sich mit anderen verbunden und identifiziert zu fühlen – hatte für unsere Vorfahr:innen Überlebenswert, was erklären könnte, warum Menschen in jeder Gesellschaft in Gruppen leben. Soziale Bindungen tragen dazu bei, dass wir gesünder und glücklicher sind, und das Gefühl, geliebt zu werden, aktiviert Gehirnregionen, die mit Belohnungs- und Sicherheitsaspekten verbunden sind. Ausgrenzung ist der absichtliche Ausschluss von Einzelpersonen oder Gruppen. Soziale Isolation kann uns geistig und körperlich schwächen.

12.13 – Wie beeinflussen uns soziale Netzwerke?

Über soziale Netzwerke knüpfen wir Kontakte zu anderen und stärken unsere Beziehungen zu denjenigen, die wir bereits kennen. Beim Networking neigen die Menschen dazu, mehr von sich preiszugeben. Menschen mit ausgeprägtem Narzissmus sind in sozialen Netzwerken besonders aktiv. Die Erarbeitung von Strategien zur Selbstkontrolle und disziplinierten Nutzung kann Menschen helfen, ein gesundes Gleichgewicht zwischen ihrer realen und ihrer online verbrachten Zeit zu bewahren.

12.14 – Was ist *Leistungsmotivation*?

Leistungsmotivation ist der Wunsch nach bedeutenden Leistungen, nach der Beherrschung von Fähigkeiten oder Ideen, nach Kontrolle und nach dem Erreichen eines hohen Standards. Eine hohe Leistungsmotivation führt zu größerem Erfolg, vor allem, wenn sie mit entschlossenem, beständigem Durchhaltevermögen kombiniert wird.