

Emotionen und Selbstkontrolle*

Andrea Scarantino

1 Einleitung

Ich argumentiere im Folgenden dafür, dass Emotionen unsere Selbstkontrolle keineswegs nur gefährden, sondern sie im Gegenteil ebenso gut auch fördern und stärken können. Wenn ich damit richtig liege, dann dienen wir unserer Fähigkeit zur Selbstkontrolle nicht am meisten dadurch, dass wir lernen, unsere Emotionen im Zaum zu halten, sondern dadurch, dass wir lernen, unter den richtigen Umständen die richtigen Emotionen in uns hervorzurufen.

Ein solches Verständnis von Selbstkontrolle widerspricht aktuell populären Ansätzen, die unter dem Schlagwort eines ›geteilten Geistes‹ die Vernunft in einem strukturellen Widerstreit mit Emotionen sehen und Selbstkontrolle rein darauf reduzieren, dass die Vernunft aus dem Kampf mit den Emotionen als Sieger hervorgeht (z. B. Sripada 2014; Metcalfe & Mischel 1999). Ich werde dafür argumentieren, dass das nicht stimmt: Menschen, denen es an Selbstkontrolle mangelt, sind nicht zwangsläufig emotionaler als jene, denen sie gelingt (z. B. Baumeister et al. 2007; Fujita et al. 2016). Vielmehr haben Menschen, denen es gelingt, Selbstkontrolle auszuüben, affektive Strategien der Selbstkontrolle erworben, das heißt Strategien, die sie in die Lage versetzen, ihre Emotionen gezielt so hervorzurufen und zu steuern, dass es ihnen gelingt, sich langfristige Ziele zu setzen und diese vor kurzfristigeren Gefahren, die ihnen entgegenstehen, abzuschirmen.

Ich beginne mit einer Arbeitsdefinition von Selbstkontrolle und Emotionen, um dann zu untersuchen, wie die beiden sich zueinander verhalten, und drei Wege zu beschreiben, auf denen Emotionen unsere Selbstkontrolle beeinträchtigen können. Anschließend argumentiere ich dafür, dass jeder dieser drei Wege es uns grundsätzlich auch ermöglicht, unsere Emotionen so einzusetzen, dass sie unserer Selbstkontrolle zuträglich sind. Der letzte Abschnitt fasst das Erreichte zusammen.

* Überarbeitete und gekürzte Fassung von: ›The roles of emotions in self-control‹, in: A. Mele (Hg.), *Surrounding self-control*. Oxford/New York: Oxford University Press, 2020, 116–141. Ins Deutsche übertragen von Sven Walter.

2 Was ist Selbstkontrolle?

Ich verstehe unter Selbstkontrolle die Fähigkeit, sich langfristige und persönlich bedeutsame Ziele zu setzen und sie von kurzfristigeren, aber weniger bedeutsamen Zielen abzuschirmen, die ihnen entgegenstehen (Rachlin 2000). Zwei Arten einer solchen Selbstkontrolle gilt es zu unterscheiden: Während *reaktive* Selbstkontrolle darin besteht, der Versuchung zu widerstehen, das kurzfristige, aber weniger bedeutsame Ziel zu verfolgen, besteht *proaktive* Selbstkontrolle darin zu verhindern, dass die Versuchung, das kurzfristige, aber weniger bedeutsame Ziel zu verfolgen, überhaupt erst entsteht (Fujita 2011).

Wie Fujita (2011) und Fujita et al. (2016) überzeugend dargelegt haben, sollte der Begriff der Selbstkontrolle sowohl reaktive als auch proaktive Varianten einschließen, da beides zu positiven Lebensergebnissen beiträgt – wobei bei Menschen, deren Persönlichkeit sich durch ein hohes Maß an Selbstkontrolle auszeichnet, die proaktive Selbstkontrolle womöglich eine noch zentralere Rolle spielt als die reaktive (Galla & Duckworth 2015).

Weitet man den Begriff der Selbstkontrolle so aus, dass er auch proaktive Spielarten miteinschließt, muss man Selbstkontrolle als etwas auffassen, was nicht nur eine *Zielabschirmung* umfasst, also die Fähigkeit, langfristige Ziele trotz kurzfristigerer Versuchungen weiter zu verfolgen, sondern auch eine *Zielsetzung*, also die vorangehende Entscheidung, überhaupt ein langfristiges Ziel zu verfolgen. Menschen, die sich durch ein hohes Maß an Selbstkontrolle auszeichnen, würden keine positiven Lebensergebnisse in Bezug auf Gesundheit, akademische Leistungen, finanzielle Sicherheit usw. erzielen, wenn es ihnen nur deshalb gelänge, kurzfristigeren Versuchungen zu widerstehen, weil sie niemals bedeutsame langfristige Ziele hatten, denen kurzfristige Ziele entgegenstehen könnten.

Auch ein derart erweiterter Begriff der Selbstkontrolle ist jedoch immer noch enger gefasst als der Begriff der Selbstregulation, unter dem ich die Fähigkeit verstehe, sich ganz unabhängig von den motivationalen Widrigkeiten, die eine Selbstkontrolle überhaupt erst erforderlich machen, Ziele zu setzen und diese zu erreichen – wenn wir unsere linke Hand heben, erfordert das Selbstregulation, in aller Regel aber keine Selbstkontrolle.

Wie kurz- oder langfristig und wie bedeutsam Ziele sind, ist eine graduelle und relative Angelegenheit. Wie kurzfristig oder langfristig ein Ziel ist, hängt davon ab, wann es verwirklicht werden kann: Der Besuch einer Rave-Party am kommenden Samstag ist ein kurzfristigeres Ziel als ein gutes Abschneiden in

der Klausur am Montag, da es sich früher erreichen lässt. Wie bedeutsam oder unbedeutsam ein Ziel ist, hängt von seinem Platz auf einer Hierarchie von Zielen ab, die den Handelnden als Bezugspunkt dient (Kruglansky & Kopetz 2010):¹ Für viele Studierende ist es bedeutsamer, am Montag gut abzuschneiden, als am Samstag die Rave-Party zu besuchen.

Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle ist wichtig, weil die kurzfristigeren, aber weniger bedeutsamen Ziele in vielen Fällen psychologisch stärker hervorstecken als die langfristigeren und bedeutsameren. Das Ziel, am Samstag auf eine Rave-Party zu gehen, ist nicht nur kurzfristiger, sondern auch stärker dazu angetan, die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, kann mit weniger Aufwand erreicht werden, ist konkreter und bietet mehr fühlbare Belohnungen als das langfristige Ziel, bei der Klausur am Montag gut abzuschneiden. Aufgrund dieser attraktiven Eigenschaften übt das kurzfristige Ziel, am kommenden Samstag auf die Party zu gehen, eine höhere psychologische Anziehungskraft aus als das langfristige Ziel, in der Klausur am Montag gut abzuschneiden. Erst dadurch wird eine Selbstkontrolle überhaupt erst erforderlich – sei es reaktiver Art (indem man zum Beispiel aktiv versucht, am Samstag nicht an die Party zu denken, um der ständigen Versuchung zu widerstehen) oder proaktiver Art (indem man zum Beispiel am Samstagmorgen in eine abgelegene Hütte in den Bergen fährt, um den Besuch der Party physisch unmöglich zu machen).²

3 Emotionen und Emotionsregulation

Wenn wir verstehen möchten, welche Rolle Emotionen bei der Selbstkontrolle spielen, müssen wir uns zunächst klar darüber werden, was Emotionen sind. Das ist leichter gesagt als getan, denn in der Literatur zu Emotionen herrscht Uneinigkeit darüber, wie sie zu definieren sind (Scarantino 2016). Einer der wenigen Punkte, in denen Konsens besteht, betrifft die Liste

¹ Wie eine solche Hierarchie zustande kommt, ist eine schwierige Frage – und eine, mit der ich mich in diesem Beitrag nicht befassen kann. Um sie zu beantworten, müsste man untersuchen, wie objektive und subjektive Faktoren auf komplexe Weise zusammenwirken, um eine Person in die Lage zu versetzen, ihre Ziele nach ihrer Bedeutsamkeit zu ordnen.

² Strategien der Selbstkontrolle können sowohl reaktive als auch proaktive Facetten haben. Wenn man zum Beispiel das Ziel, auf die Party zu gehen, als Ausdruck der eigenen Charakterschwäche neu bewertet, reduziert das sowohl die Anziehungskraft der Rave-Party, das heißt die Versuchung, als auch die Wahrscheinlichkeit, dass der Besuch der Party überhaupt eine Versuchung darstellt.

möglicher Komponenten, auf die plausible Definitionen von Emotionen zurückgreifen können. Nehmen wir als Beispiel eine Episode intensiver Angst, die entsteht, wenn uns bei einer Wandertour in den Bergen plötzlich ein Grizzlybär über den Weg läuft.

Wir können in dem komplexen Gebilde, als das sich unsere Angst in diesem Fall darstellt, grob fünf Komponenten unterscheiden:

- *Evaluation*: wir bewerten den Bär als gefährlich
- *Physiologie*: unser Herz rast und unser Blutdruck steigt
- *Phänomenologie*: es fühlt sich unangenehm an
- *Ausdruck*: wir ziehen die Oberlider hoch, klappen den Kiefer herunter und pressen die Lippen zusammen
- *Handlungstendenz*: wir verspüren den Drang zu fliehen

Die Ein-Millionen-Euro-Frage lautet: *Welche Kombination dieser fünf Komponenten ist für Emotionen wesentlich?* Im Laufe der Geschichte haben sich drei große Forschungstraditionen herauskristallisiert, die diese Frage ganz unterschiedlich beantworten und noch immer um die Vorherrschaft streiten (Scarantino 2016): Gefühlstheorien, motivationale Theorien und Bewertungstheorien. Alle drei werfen ihr eigenes Licht auf die Frage, wie Emotionen unsere Selbstkontrolle beeinflussen.

3.1 Gefühlstheorien und hedonistische Regulation

Für Gefühlstheorien ist die wesentliche Komponente von Emotionen ihre Phänomenologie: Emotionen sind ihrer Natur nach Arten des Fühlens. Die wohl einflussreichste Variante einer solchen Gefühlstheorie geht auf William James zurück, der vorschlug, dass die Art und Weise, wie sich Emotionen anfühlen, die Art und Weise ist, wie sich Wahrnehmungen von körperlichen Veränderungen anfühlen: »Das Gefühl, wie sich für [körperliche] Veränderungen für uns anfühlen, *ist* die Emotion« (James 1884, S. 189f.).

Gefühlstheorien von Emotionen gehen häufig einher mit der Auffassung, dass der Prozess der Emotionsregulation – verstanden als die Gesamtheit aller »Prozesse, mittels derer wir beeinflussen, *welche* Emotionen wir haben, *wann* wir sie haben und *wie* wir sie erleben und ausdrücken« (Stephan 2012, S. 159) – in einer *hedonistischen Regulation* besteht, also darauf abzielt »sich gut zu fühlen und zu vermeiden, sich schlecht zu fühlen« (Tamir 2015, S. 200).

Trotz ihrer historischen Popularität war die Gefühlstradition in der Emotionsforschung im Laufe des 20. Jahrhunderts Gegenstand scharfer Angriffe,

die zum Aufkommen der beiden anderen Traditionen beigetragen haben.

3.2 Motivationale Theorien und exekutive Regulation

Gefühlstheorien wurde unter anderem vorgeworfen, dass sie nicht berücksichtigen, dass sich Emotionen nicht nur irgendwie anfühlen, sondern uns auch dazu bringen, uns zielgerichtet zu verhalten. Angst ist beispielsweise keineswegs nur ein unangenehmes Gefühl, sondern bringt uns dazu, uns so zu verhalten, dass wir Gefahren nach Möglichkeit vermeiden. Diese Vorstellung steht im Kern motivationaler Emotionstheorien.

Motivationale Theorien verlagern das Augenmerk weg von den Gefühlen und hin auf das, was Emotionen für uns *tun*. Ich selbst habe beispielsweise dafür argumentiert, dass Emotionen sogenannte ›Verhaltensprogramme‹ sind, die es uns einfacher machen, mit evolutionären oder kulturellen Herausforderungen umzugehen, indem sie mit Handlungstendenzen einhergehen, die über das verfügen, was ich als ›Kontrollpriorität‹ bezeichne (Scarantino 2014; vgl. auch Frijda 1986; Ekman 1999; Dewey 1894). Grob gesagt ist eine Handlungstendenz dann emotional, wenn sie Kontrollpriorität hat, und Kontrollpriorität hat sie dann, wenn sie »nach Aufmerksamkeit und Ausführung schreit« (Frijda 1986, S. 78). Die Kontrollpriorität einer emotionalen Handlungstendenz kann zum einen darin bestehen, dass diese laufende Aktivitäten unterbricht und unseren Zugang allen Informationen einschränkt, die nicht unmittelbar etwas mit ihrem motivationalen Ziel zu tun haben: Unsere Angst lässt uns alles andere vergessen und führt dazu, dass wir uns augenblicklich voll und ganz darauf konzentrieren, dem Bär zu entkommen. Zum anderen kann sie darin bestehen, dass die Handlungstendenz von einer allgemeinen körperlichen Erregung begleitet wird, die bereits dazu beiträgt, dass wir das motivationale Ziel erreichen: Unsere Flucht tendenz geht mit einem Anstieg der Herzfrequenz und des Blutdrucks, einer Pupillenerweiterung und anderen physiologischen Markern einher, die uns körperlich auf das anstehende Verhalten vorbereiten.

Die Tatsache, dass emotionale Handlungstendenzen zwar zur Ausführung vorgesehen sind, aber noch nicht ausgeführt werden, ermöglicht eine *exekutive Emotionsregulation*, die von einer hedonistischen Emotionsregulation zu unterscheiden ist, da sie nicht primär darauf abzielt, unangenehme Gefühle zu minimieren, sondern darauf, die tatsächlichen Reaktionen flexibel an die jeweiligen Umstände anzupassen (Frijda 1986) und zu entscheiden, ob und wie das Ziel einer emotionalen Handlungstendenz verfolgt werden soll: Auch

wenn sich Angst unangenehm anfühlt, kann sie oftmals sehr gut dazu angetan sein, Gefahren zu vermeiden – und wenn die Gefahr vermieden wird, verringert das mittelbar auch das unangenehme Gefühl der Angst, selbst wenn das nicht das unmittelbare Ziel der exekutiven Emotionsregulation ist.

3.3 Bewertungstheorien und Angemessenheitsregulation

Gefühlstheorien wurde weiterhin vorgeworfen, die Intentionalität von Emotionen zu ignorieren. Emotionen scheinen sich zum einen auf *konkrete* Objekte zu beziehen: Wir haben Angst vor, Wut auf oder Sorge um Personen, Ereignisse oder Zustände. Zum anderen scheinen Emotionen sich aber auch auf *formale* Objekte (Kenny 1963) oder ›*core relational themes*‹ (Lazarus 1991) zu beziehen: Angst bezieht sich auf eine Gefahr, Ärger auf ein erfahrenes *Unrecht*, Traurigkeit auf einen erlittenen Verlust, Scham auf ein Versagen, den eigenen Idealen gerecht zu werden usw.

Wenn das konkrete Objekt einer Emotion nicht ihr formales Objekt aufweist, ist sie *unangemessen*: Es ist unangemessen, Angst vor einer harmlosen Puppe zu haben, die nicht wirklich eine Gefahr darstellt, ärgerlich auf jemanden zu sein, der einem kein Unrecht getan hat, oder traurig über etwas zu sein, was gar keinen Verlust darstellt. Die Art von Unangemessenheit, um die es hier geht, ist keine Frage der Moral oder der praktischen Vernunft, sondern liegt in den fraglichen Emotionen selbst: Angst zu haben ›passt‹ schlicht nicht, wenn etwas nicht gefährlich ist, ärgerlich zu sein ›passt‹ nicht, wenn etwas kein Unrecht ist, und traurig zu sein ›passt‹ nicht, wenn etwas keinen Verlust darstellt. Emotionen sind also insofern auf etwas gerichtet, als sie ein konkretes Objekt haben, und wenn ihr konkretes Objekt tatsächlich das formale Objekt aufweist, das sie repräsentieren, sind sie angemessen.

Die Tatsache, dass Emotionen emotionsspezifische Repräsentationen der Beschaffenheit der Welt sind, eröffnet die Möglichkeit einer dritten Art von Emotionsregulation, bei der es weder wie bei der hedonistischen Regulation darum geht, wie sich Emotionen anfühlen, noch wie bei der exekutiven Regulation darum, wie sie uns zum Handeln motivieren, sondern darum zu vermeiden, dass unsere Emotionen den tatsächlichen Gegebenheiten unangemessen sind. Eine solche *Angemessenheitsregulation* soll Emotionen so regulieren, dass ihre Bewertung den jeweiligen konkreten Objekten angemessen ist und so beispielsweise sicherstellen, wir nur dann Angst verspüren, wenn wir auch wirklich in Gefahr sind. Die drei angesprochenen Formen der Emotionsregulation – hedonistische Regulation, exekutive Regulation und

Angemessenheitsregulation – schließen einander nicht aus: Wir können unsere Emotionen gleichzeitig regulieren, um angenehme Gefühle zu maximieren und unangenehme Gefühle zu minimieren, um zu herauszufinden, ob wir Handlungstendenzen nachgeben sollen und wie wir das am besten anstellen, und um sicherzustellen, dass unsere Emotionen der Realität angemessen sind. Dennoch ist es hilfreich, diese drei verschiedenen Arten der Emotionsregulation einmal klar ausbuchstabiert zu haben, da jede davon einem der drei Wege entspricht, auf denen die Regulation unserer Emotionen Auswirkungen auf unsere Fähigkeit zur Selbstkontrolle haben kann. Diesem Thema wende ich mich nun zu.

4 Sind Emotionen gut oder schlecht für die Selbstkontrolle?

Ich werde im Folgenden voraussetzen, dass Emotionen Verhaltensprogramme sind, die sich paradigmatisch in Handlungstendenzen mit Kontrollpriorität manifestieren, dass sich Emotionen typischerweise angenehm oder unangenehm anfühlen und dass sie einen repräsentationalen Gehalt haben, der sich grob durch ihre ›*core relational themes*‹ einfangen lässt. Es ließe sich viel zugunsten einer solchen Konzeption von Emotionen sagen, aber für den gegenwärtigen Zweck muss dieser knappe Abriss genügen.

Wenn wir verstehen möchten, wie sich Emotionen auf unsere Selbstkontrolle auswirken, ist es hilfreich, drei Wege zu unterscheiden, auf denen sie dies tun können:

- *Ziel*: Die Art und Weise, wie Emotionen dazu führen, dass wir einige Ziele anderen vorziehen, kann sich auf unsere Fähigkeit auswirken, uns langfristige und bedeutsame Ziele zu setzen und sie vor kurzfristigen und weniger bedeutsamen Zielen abzusichern;
- *Valenz*: Die Art und Weise, wie sich Emotionen anfühlen, kann sich auf unsere Fähigkeit auswirken, uns langfristige und bedeutsame Ziele zu setzen und sie vor kurzfristigen und weniger bedeutsamen Zielen abzusichern;
- *Bewertung*: Die Art und Weise, wie Emotionen die Welt und unsere Stellung in ihr bewerten, kann sich auf unsere Fähigkeit auswirken, uns langfristige und bedeutsame Ziele zu setzen und sie vor kurzfristigen und weniger bedeutsamen Zielen abzusichern.

Bislang hat die Forschung zu Selbstkontrolle im Wesentlichen untersucht, wie sich Emotionen auf einem dieser drei Wege *negativ* auf unsere

Selbstkontrolle auswirken. In Abschnitt 6 werde ich hingegen dafür argumentieren, dass uns jeder dieser drei Wege auch die Möglichkeit eröffnet, unsere Emotionen gezielt so einzusetzen, dass sie unsere Selbstkontrolle fördern und stärken. Schauen wir jedoch zunächst, auf welche Weise Emotionen unserer Selbstkontrolle im Wege stehen können.

5 Emotionen als Gefährdung unserer Selbstkontrolle

5.1 *Emotionen und verlockende kurzfristige Ziele*

Eine Reihe philosophischer und psychologischer Theorien von Selbstkontrolle, insbesondere solche, die sich hauptsächlich auf jene Form reaktiver Selbstkontrolle konzentrieren, die oftmals als ›Willenskraft‹ bezeichnet wird, beschreiben den Widerstreit zwischen langfristigen und kurzfristigeren Zielen, den unsere Selbstkontrolle zugunsten der langfristigen Ziele auflösen soll, als Konflikt zwischen zwei verschiedenen mentalen Systemen – insbesondere als Konflikt zwischen einem deliberativen (kühlen oder kognitiven) System auf der einen und einem emotionalen (heißen oder affektiven) System auf der anderen Seite.

Sripada (2014) beispielsweise unterscheidet zwischen dem »deliberativen Motivationssystem« (ebd., S. 50) einerseits, das über die praktische Vernunft zu Wünschen führt, und dem »emotionalen Motivationssystem« (ebd.) andererseits, das über Gefühle zu Wünschen führt. Seiner Meinung nach sind Emotionen (a) das passive Resultat eines Auslösemechanismus in dem Sinne, dass sie automatisch und zwangsläufig auftreten, wenn wir entsprechende Reize wahrnehmen, und (b) keine Sache der Vernunft in dem Sinne, dass die mit ihnen einhergehenden Wünsche ihre motivierende Kraft auch dann beibehalten, wenn die praktische Vernunft sie als unangemessen erkennt und die von ihnen motivierten Handlungen als ungerechtfertigt eingestuft hat.

Beides zusammengenommen deutet gemäß Sripada darauf hin, dass das deliberative und das emotionale System »vergleichsweise unabhängig voneinander« (ebd., S. 51) sind und für gegenläufige Handlungstendenzen verantwortlich sein können. Solche Konflikte zugunsten der vom deliberativen System präferierten Wünsche aufzulösen, ist Aufgabe unserer Willenskraft. Mit anderen Worten: »Willenskraft auszuüben, ist eine eigenständige Handlung, mit der das deliberative Motivationssystem verhindern kann, dass ein emotionaler Wunsch bei der Handlungskontrolle die Oberhand gewinnt« (ebd., S. 57). Gemäß einer solchen Sicht der Dinge können Emotionen grundsätzlich

keine Quelle von Willenskraft sein, da die Wünsche, die sie hervorbringen just dasjenige sind, dem die Willenskraft entgegentreten oder Einhalt gebieten soll.

Ein ähnliches Bild des menschlichen Geistes zeichnen auch Metcalfe und Mischel (1999), die ein kühles kognitives System auf der einen sowie ein heißes emotionales System auf der anderen Seite postulieren, die sich durch unterschiedliche Eigenschaften auszeichnen sollen. Das kühle kognitive System ist auf »komplexe raumzeitliche und episodische Repräsentation und Denken« zugeschnitten, das heiße emotionale System hingegen auf »schnelle emotionale Informationsverarbeitung und schnelle Reaktionen auf der Basis unbedingter oder bedingter Reize« (S. 4). Das kalte kognitive System ist »langsam«, »komplex« und »zielgerichtet«, und der Ort, an dem unsere Selbstkontrolle ihren Platz hat, während das heiße System »schnell«, »einfach« und »reaktiv« ist und weitgehend unter »Reizkontrolle« steht (ebd.). Willenskraft auszuüben, läuft Metcalfe und Mischel zufolge darauf hinaus, »die Dominanz des heißen Systems zugunsten kühler Zielverfolgung« zu zähmen und damit die für Emotionen charakteristische »Macht der Reizkontrolle« zu überwinden (ebd., S. 3).

Gemäß den beide gerade skizzierten Ansätzen sowie vielen anderen ähnlich ausgerichteten Positionen beeinträchtigen Emotionen unsere Selbstkontrolle auf folgendem Weg:

Beeinträchtigung der Selbstkontrolle über das Ziel: Wir setzen uns mithilfe des deliberativen kalten Systems langfristige und bedeutsame Ziele, während Emotionen kurzfristigere und weniger bedeutsame Ziele setzen und hervorstecken lassen, die es uns erschweren, unsere langfristigen Ziele zu verfolgen.

Unser deliberatives System mag uns beispielsweise sagen, dass eine gute Beziehung zu unserem Chef langfristig ein bedeutsames Ziel darstellt. Wenn aber während einer Einladung zum Abendessen plötzlich sein Dobermann auf uns zustürmt, kann es sein, dass vor lauter Angst das kurzfristigere Ziel, abzuweichen, die Oberhand gewinnt, auch wenn es unserem langfristigen Ziel entgegensteht (Sripada 2014). Wollen wir in dieser Situation Selbstkontrolle ausüben, müssen wir unsere Angst mithilfe exekutiver Emotionsregulation in den Griff bekommen und dafür sorgen, dass unsere Vernunft die mit der Angst verbundene Fluchtneigung, die erst einmal Kontrollpriorität genießt, zu unterdrücken.

Auf diesem Weg können sich Emotionen negativ auf unsere Selbstkontrolle

auswirken. Es sind viele Situationen vorstellbar, in denen Emotionen es uns erschweren, unsere langfristigen Ziele zu verfolgen, indem sie kurzfristige Ziele setzen und hervorstechen lassen, die diesen entgegenstehen: Wir sind scharf auf einen Arbeitskollegen, und das bedroht unser langfristiges Ziel, treu zu sein; uns überkommt beim Anblick eines Kuchens ein gefräßiges Verlangen, das unser langfristiges Ziel bedroht, Diät zu halten; wir ärgern uns über unsere Mitarbeiter, und das bedroht unser langfristiges Ziel, eine freundliche Arbeitsatmosphäre zu schaffen; usw. In Fällen dieser Art können wir Selbstkontrolle in der Tat dadurch ausüben, dass wir unsere Emotionen unterdrücken.

5.2 Emotionen und Stimmungsaufhellung

Ein weiterer Mechanismus, der dafür sorgt, dass sich unsere Emotionen negativ auf unsere Selbstkontrolle auswirken, ist folgender:

Beeinträchtigung der Selbstkontrolle über die Valenz: Wir setzen uns mithilfe des deliberativen kalten Systems langfristige und bedeutsame Ziele, während (negative) Emotionen aufgrund der Art und Weise, wie sie sich für uns anfühlen, dazu führen, dass wir kurzfristig eine Stimmungsaufhellung anstreben, die es uns erschwert, unsere langfristigen Ziele zu verfolgen.

Baumeister et al. (2007) haben sich mit diesem Phänomen eingehend auseinandergesetzt, indem sie die schädlichen Auswirkungen von emotionaler Belastung (ihr Sammelbegriff für alle Arten von negativen Emotionen) auf die Selbstkontrolle untersucht haben. Ihr Forschungsprogramm nimmt seinen Ausgang in dem wissenschaftlich gut belegten Zusammenhang zwischen emotionaler Belastung und einer Vielzahl von Selbstkontrollproblemen, zum Beispiel im Hinblick auf Fressattacken und Alkoholkonsum (Haedt-Matt & Keel 2011, Witkiewitz & Villarroel 2009; Heatherton et al. 1998), Glücksspiel (Raviv 1993), Internetsucht (LaRose et al. 2003) und Nikotinabhängigkeit (Willner & Jones 1996).

Eine weithin akzeptierte Erklärung für die dabei beobachteten Phänomene besagt, dass die betreffenden Personen kurzfristigere Ziele einem langfristigen Ziel vorziehen, um sich besser zu fühlen. Mit anderen Worten: Was ihre Selbstkontrolle beeinträchtigt, ist eine hedonistische Emotionsregulation, die darauf abzielt, dass kurzfristig angenehme Gefühle die Oberhand über unangenehme gewinnen. Es mag beispielsweise sein, dass wir uns das langfristige

Ziel gesetzt haben, Diät zu halten, uns aber nach einem Anruf unseres schlecht gelaunten Expartners mies fühlen und unsere Stimmung aufhellen, indem wir dem kurzfristigen Ziel, ein Stück Kuchen zu essen, Vorrang einräumen vor dem langfristigen Ziel, Diät zu halten, dem dieses entgegensteht.

Ich glaube durchaus, dass Emotionen auch über diesen Weg unsere Selbstkontrolle beeinträchtigen können. Von dem ›*mood-freeze*‹-Paradigma, das in den einschlägigen Studien in der Regel verwendet wird (Manucia et al. 1984), bin ich allerdings weniger überzeugt. Bei diesem Paradigma soll sich das Verhalten von Probanden verändern lassen, indem man ihnen mitteilt, der hedonische Charakter ihrer Emotionen – die negative Valenz von Emotionen wie Traurigkeit und Ärger sowie die positive Valenz von Emotionen wie Glück und Ehrfurcht – werde durch eine Pille, bei der es sich in Wahrheit um ein Placebo handelt, für eine Zeitlang so ›eingefroren‹, dass nichts, was sie tun, etwas daran ändern wird.

Einige der wichtigsten Belege für derartige Verhaltensveränderungen stammen aus Studien, in denen offenbar die übliche Neigung trauriger Menschen, anderen gegenüber hilfsbereit zu sein, durch solche ›Einfrierplacebos‹ unterdrückt wird. Baumeister et al. (2007) ziehen aus den derartigen Befunden den Schluss, dass es »nicht die Traurigkeit ist, die automatisch oder unmittelbar ein hilfsbereites Verhalten zur Folge hat«, sondern dass Menschen stattdessen »hilfsbereit sind, um sich besser zu fühlen«, sodass »Emotionen nicht die Ursache von Verhalten sind, sondern dessen Wirkung« (ebd., S. 178).

Diesem Schluss liegt jedoch eine verkürzte Sicht auf die Natur von Kausalität zugrunde (Scarantino 2017).³ Eine Emotion kann ein entsprechendes Verhalten auch dann verursachen, wenn sie nicht allein dafür verantwortlich ist. Es kann sich dabei um einen von mehreren Kausalfaktoren handeln, die das Verhalten nur gemeinschaftlich hervorrufen, ganz so, wie das Anstreichen eines Streichholzes ein Feuer verursachen kann, indem es zusammen mit

³ Ein weiteres Problem besteht darin, dass bereits die Ankündigung, dass unsere Stimmung ›eingefroren‹ werden wird, sodass wir sie, was auch immer wir tun, nicht mehr ändern können werden, sehr wahrscheinlich beeinflussen wird, wie wir uns fühlen, und zum Beispiel unsere aktuellen Emotionen verstärkt (uns noch trauriger macht) oder neue Emotionen hervorruft (uns sowohl wütend als auch traurig macht) usw. Dieser potenzielle Störfaktor wird in den fraglichen Studien in der Regel aber nicht kontrolliert. Wenn jedoch nicht auszuschließen ist, dass die Versuchspersonen, denen die Pille verabreicht wurde, sich von denen, denen sie nicht verabreicht wurde, nicht nur darin unterscheiden, dass sie Zweifel an ihrer Fähigkeit haben, Einfluss auf ihre hedonischen Zustände zu nehmen, sondern auch in ihrem allgemeinen emotionalen Zustand, ist ein Vergleich zwischen Versuchs- und Kontrollpersonen ein Vergleich zwischen Äpfeln und Birnen.

anderen Faktoren – etwa der Anwesenheit von Sauerstoff, brennbarem Material usw. –, dazu führt, dass das Feuer entsteht (Mackie 1974).

Die bloße Tatsache, dass ein Verhalten sowohl Emotionen als deren Regulation erfordert, widerspricht daher nicht der Behauptung, dass sowohl Emotionen als auch ihre Regulation kausal dazu beitragen, dass dieses Verhalten auftritt. Wenn das so ist, dann kann man beides aus pragmatischen Gründen zu ›der‹ Ursache für das Verhalten machen, ebenso wie wir (unter normalen Umständen) im Anstreichen eines Streichholzes ›die‹ Ursache des Feuers erblicken, aber manchmal eben auch im Vorhandensein von Sauerstoff (beispielsweise wenn das Feuer in einem angeblich sauerstofffreien NASA-Testlabor entsteht). Aus diesem Grund zeigen Experimente mit ›Einfrierplacebos‹ keineswegs, dass Emotionen nicht die Ursache von Verhalten sind, sondern dessen Wirkung; allenfalls zeigen sie, dass Emotionen Verhalten nicht reflexartig, sondern nur im Zusammenspiel mit einer entsprechenden Regulation verursachen.

Darüber hinaus ist die Vorstellung, dass Emotionsregulation in erster Linie hedonistisch ist, die sich aus den Experimenten mit ›Einfrierplacebos‹ ergeben soll, nur schwer mit der Tatsache in Einklang zu bringen, dass es sich bei Emotionen unter anderem auch um motivationale Mechanismen handelt, die auf die Verfolgung eigenständiger nicht-hedonischer Ziele ausgerichtet sind – Angst ist wie bereits erwähnt nicht nur ein unangenehmes Gefühl, sondern auch ein motivationaler Mechanismus, der uns dazu bringt, Gefahren zu vermeiden.

Wäre das ›*mood freeze*‹ Paradigma korrekt, sollten Probanden, deren hedonischer Zustand mit einem Placebo ›eingefroren‹ wurde, wenn sie kurz darauf einem gefährlichen Bären begegnen, gar nichts tun, weil sie ihre Stimmung ja sowieso nicht verbessern könnten. Das ist unplausibel. Selbst wenn sie davon überzeugt sind, dass eine hedonistische Regulation nicht funktionieren wird, weil nichts, was sie tun könnten, etwas an ihrem Schmerz ändern würde, werden die Probanden wahrscheinlich dennoch im Zuge einer exekutiven Regulation ihrer Angst nach dem besten Weg suchen, dem Bär zu entkommen. Das liegt daran, dass wir aus Angst nicht in erster Linie handeln, um die Angst loszuwerden, sondern um Gefahren zu beseitigen – auch wenn es sein mag, dass die Beseitigung der Gefahr (unter normalen Umständen) auch dazu führt, dass wir den Angstschmerz loswerden.

Dessen ungeachtet kann eine hedonistische Emotionsregulation natürlich mit dazu beitragen, besser zu verstehen, warum emotionale Belastungen häufig unsere Selbstkontrolle beeinträchtigen. Wenn wir den Einfluss

emotionaler Belastung auf unsere Selbstkontrolle untersuchen wollen, sollten wir uns aber auf Belastungen konzentrieren, die sich aus negativen Emotionen ergeben, die wir in der freien Natur erleben und die uns nicht zur Verfolgung irgendwelcher instrumenteller Ziele motivieren.

Beispiele hierfür sind etwa objektlose Spielarten emotionaler Belastung (zum Beispiel eine Angst vor nichts Bestimmtem) sowie Spielarten emotionaler Belastung, deren Objekte in der Vergangenheit oder der Zukunft liegen (zum Beispiel die Trauer um einen verstorbenen Partner oder die Angst vor einem Vorstellungsgespräch nächsten Monat). In derartigen Fällen können wir unsere negative Stimmung nicht aufhellen, indem wir irgendein kurzfristiges instrumentelles Ziel verfolgen – auch wenn es keine Pille ist, die sie einfriert, sondern die Natur ihres Objekts. Unter solchen Umständen kann die Minimierung unangenehmer Gefühle durch übermäßiges Essen, Glücksspiel usw. in der Tat nicht mehr nur ein Nebenprodukt der Verfolgung eines instrumentellen Ziels sein, sondern ihrerseits zum primären hedonistischen Ziel werden, das verfolgt wird.

5.3 *Emotionen und die Angst vor uns Selbst*

Der Zusammenhang zwischen emotionaler Belastung und Schwierigkeiten mit der Selbstkontrolle wird manchmal noch einem weiteren Mechanismus zugeschrieben, nämlich dem Bestreben, nicht mit einer negativen Selbstbewertung leben zu müssen (Baumeister et al. 2007): Die Tatsache, dass negative Emotionen eine negative Selbstbewertung nach sich ziehen können, kann dazu führen, dass kurzfristige Ziele verfolgt werden, die zwar langfristigen Zielen widersprechen, aber den Vorteil haben, dass sie eine negative Selbstwahrnehmung übertünchen.

Wenn wir uns zum Beispiel dafür schämen, dass wir seit einigen Monaten arbeitslos sind, obwohl wir uns nach Kräften bemüht haben, eine Stelle zu finden, kann dies, da sich die Scham unangenehm anfühlt, einerseits dazu führen, dass wir das Bedürfnis entwickeln, kurzfristig unsere Stimmung aufzuheben, indem wir uns einen Keks gönnen, obwohl wir damit unserem langfristigen Ziel zuwiderhandeln, Diät zu halten. Andererseits kann unsere Scham aber auch dazu führen, dass wir uns selbst in einem schlechten Licht sehen – Scham deutet ja just darauf hin, dass wir unseren eigenen Idealen nicht gerecht werden konnten.

Wenn wir uns trotz unseres Vorsatzes, Diät zu halten, einen Keks gönnen, wird das unsere Selbstbewertung nicht besser machen, sondern sie allenfalls

noch verschlechtern. Daher kann es passieren, dass wir uns stattdessen auf eine Art und Weise zu beschäftigen versuchen, die zwar womöglich allen Arten von langfristigen Zielen zuwiderläuft, aber unsere Aufmerksamkeit von unserer Selbstwahrnehmung ablenkt, beispielsweise indem wir uns betrinken oder wahllos im Internet surfen. Der Mechanismus, der hier greift, lässt sich in etwa wie folgt beschreiben:

Beeinträchtigung der Selbstkontrolle über die Bewertung: Wir setzen uns mithilfe des deliberativen kalten Systems langfristige und bedeutende Ziele, während (negative) Emotionen zu einer negativen Selbstbewertung führen, die es uns erschwert, unsere langfristigen Ziele zu verfolgen, weil wir versucht sind, uns mittels kurzfristigerer Ziele von der negativen Selbstbewertung abzulenken.

Man kann auf ganz unterschiedliche Weise Einfluss auf seine Selbstwahrnehmung nehmen. Baumeister et al. (2007) haben beispielsweise vorgeschlagen, dass man einer negativen Selbstbewertung durch eine »kognitive Dekonstruktion« ausweichen kann, das heißt, indem man seine Aufmerksamkeit »auf konkretere und daher weniger bedeutungsvolle Aspekte seiner Persönlichkeit« (S. 413) verlagert. Wahllos im Internet zu surfen, kann zum Beispiel eine solche Dekonstruktion ermöglichen, weil man sich in den konkreten Anforderungen des Surfens verliert und eine Selbstbewertung hintanstellt. Sich zu betrinken, führt hingegen zu einem globaleren Zustand der Abstumpfung, der die Aufmerksamkeit nicht von der eigenen Persönlichkeit auf etwas anderes verschiebt, sondern schlicht dazu führt, dass gar nichts mehr als bedeutsam bewertet wird.

Die Wege über das Ziel, die Valenz und die Bewertung können nicht nur unabhängig voneinander unsere Selbstkontrolle beeinträchtigen, sondern auch zusammenwirken. Einer Person beispielsweise, die mit Schuldgefühlen beladen ist, weil sie als eine der wenigen ein nationalsozialistisches Konzentrationslager überlebt hat, kann es schwerfallen, Selbstkontrolle auszuüben, weil ihre Schuldgefühle sowohl eine (nicht zu erreichende) Wiedergutmachung für diejenigen, die umgekommen sind als kurzfristiges Ziel in den Vordergrund drängen, als auch ein überwältigend unangenehmes Gefühl sowie eine äußerst negative Selbstbewertung hervorrufen, was alles zusammengekommen dazu führen kann, dass die Person zu viel trinkt, auch wenn sie damit ihrem langfristigen Ziel, nüchtern zu bleiben, zuwiderhandelt. Diese Handlung lässt das erreichbare kurzfristige Ziel der Person, sich zu betrinken, an die

Stelle des unerreichbaren kurzfristigen Ziels der Wiedergutmachung für die Toten treten, um sowohl den Schmerz der Schuldgefühle als auch die damit verbundene negative Selbstbewertung vorübergehend zu beseitigen – mit katastrophalen Auswirkungen auf ihre Fähigkeit, nüchtern zu bleiben.

6 Emotionen als Mittel zur Selbstkontrolle

Die Pointe des vorliegenden Beitrags lautet, dass jeder der drei Wege, auf denen Emotionen eine Gefahr für unsere Selbstkontrolle darstellen können, auch beschritten werden kann, um unsere Selbstkontrolle zu fördern und zu stärken. Betrachten wir einige der Möglichkeiten, die sich uns bieten.

6.1 Emotionen und die Setzung und Abschirmung von langfristigen Zielen

Der erste tugendhafte Weg zu einem positiven emotionalen Einfluss auf unsere Selbstkontrolle ist folgender:

Förderung der Selbstkontrolle über das Ziel: Emotionen setzen langfristige und bedeutsame Ziele und/oder schirmen solche Ziele von kurzfristigeren und weniger bedeutsamen Zielen ab, die ihnen zuwiderlaufen.

Vor dem Hintergrund der Vorstellung eines ›geteilten Geistes‹ wird in der Regel davon ausgegangen, dass die Ziele, denen wir emotional zuneigen, eher kurzfristiger Natur sind – unter anderem deshalb, weil unsere Emotionen ja weitgehend eine unmittelbare Folge entsprechender Reize sein sollen. Das muss aber nicht so sein. Betrachten wir beispielsweise die romantische Liebe, die wir unserem Partner gegenüber empfinden. Die Meinungen darüber, was das langfristige Ziel solcher Liebe sein könnte, gehen zwar auseinander (Helm 2017), es ist jedoch klar, dass sie uns eine ganze Reihe von langfristigen Zielen verfolgen lässt, die alle darauf abzielen, das Wohlbefinden unseres Partners zu verbessern oder zumindest nicht zu beeinträchtigen. Zumindest bei den üblichen Formen der romantischen Liebe besteht eines dieser langfristigen Ziele darin, dem Partner treu zu bleiben.

Die romantische Liebe kann also ein Mittel sein, mit dem wir uns ein langfristiges Ziel wie die Treue zu unserem Partner setzen. Darüber hinaus stellt uns auch Mittel zur Verfügung, mit denen wir dieses langfristige Ziel vor kurzfristigen Versuchungen abschirmen können. Im besten Fall bemerken wir vor lauter Liebe außereheliche Versuchungen gar nicht – so zumindest

beschreiben es Verliebte oft. Und selbst wenn wir solche Versuchungen wahrnehmen, wird unsere Liebe tendenziell eher verhindern, dass wir Informationen Beachtung schenken, die dem langfristigen Ziel der Treue nicht dienlich sind (uns werden nicht alle verlockenden Details sofort ins Auge springen, wir werden unseren erotischen Phantasien nicht freien Lauf lassen usw.). Liebende richten ihre Aufmerksamkeit lieber auf das Wohlergehen ihres Partners und den Trost, den eine langfristige Beziehung bereithält.

Überlegungen dieser Art zeigen, dass eine Emotion wie Liebe ein brauchbares Mittel darstellen kann, Selbstkontrolle auszuüben, indem sie dazu beiträgt, dass wir uns langfristige Ziele setzen, und uns hilft, sie vor kurzfristigen Verlockungen abzuschirmen. Wir müssen uns keineswegs nur auf unsere praktische Vernunft verlassen, um reaktive und proaktive Formen von Selbstkontrolle zu meistern: Unsere Emotionen können das ebenso gut.

Die für die Vorstellung eines ›geteilten Geistes‹ charakteristische Zweiteilung in ein ›kaltes und deliberatives‹ System einerseits und ein ›heißes und emotionales‹ System andererseits hat in dieser Form keinen Bestand, da Emotionen augenscheinlich sehr wohl in der Lage sind, just das zu leisten, was für das kalte und deliberative System kennzeichnend sein soll.

Pace Metcalfe und *Mischel* (1999) können Emotionen also sehr wohl »langsam«, »komplex«, »zielorientiert« und der »Selbstkontrolle« förderlich sein. Sie können auch verhindern, »dass ein [anderer] emotionaler Wunsch bei der Handlungskontrolle die Oberhand gewinnt« (*Sripada* 2014, S. 57) und damit just jene Aufgabe erfüllen, die angeblich ausschließlich der praktischen Vernunft vorbehalten sein soll. Wenn uns begehrlische Lüste umtreiben, die unsere Fähigkeit bedrohen, unserem Partner treu zu sein, kann unsere Liebe verhindern, dass sie bei der Kontrolle unseres Verhaltens die Oberhand behalten. Da es sich sowohl bei unserer Liebe als auch bei unseren Lüsten um Emotionen handelt, können Emotionen also sowohl dazu führen, dass wir lieber kurzfristigen Versuchungen nachgeben, als auch dazu, dass es uns gelingt, ein langfristiges Ziel dagegen abzuschirmen.

Liebe ist keineswegs die Ausnahme: Ganz viele Emotionen können uns dabei helfen, ›ungewollte Wünsche‹ im Zaum zu halten. Angenommen, ein Freund hilft uns beim Umzug, in der Erwartung natürlich, dass wir uns irgendwann dafür revanchieren werden. Nachdem wir einige Monate später verabredet haben, dass wir nun ihrerseits ihm beim Umzug helfen werden, ertappen wir uns dabei, wie wir vor dem Fernseher hocken und Fußball schauen, obwohl uns klar ist, dass wir eigentlich längst bei unserem Freund sein müssten. Eine tief empfundene Dankbarkeit für die vergangene Hilfe unseres

Freundes kann in diesem Moment genau dasjenige sein, was das Kräftegleichgewicht zwischen dem langfristigen Wunsch, uns zu revanchieren, und dem kurzfristigen Wunsch, das Fußballspiel zu genießen, so verschiebt, dass wir uns schließlich von der Couch erheben und unserem Freund beim Umzug helfen (vgl. auch De Steno 2009).⁴

Diese Beispiele ließen sich beliebig fortsetzen, doch sollte ihr Sinn inzwischen klar sein: Die Art und Weise, wie Emotionen dazu führen, dass wir bestimmte Ziele vorrangig vor anderen verfolgen, kann ebenso gut langfristige Ziele setzen und vor sie vor kurzfristigeren Versuchungen abzuschirmen, wie sie langfristige Ziele gefährden, indem sie kurzfristigere Versuchungen hervorrufen, die diesen entgegenstehen. Kurz gesagt: Der Weg über das Ziel kann unsere Selbstkontrolle gefährden, kann sie aber auch fördern und stärken.

6.2 Emotionen und Fortschrittsberichte bezüglich der Zielerreichung

Der zweite Weg zu einem positiven emotionalen Einfluss auf unsere Selbstkontrolle ist folgender:

Förderung der Selbstkontrolle über die Valenz: Emotionen liefern uns aufgrund der Art und Weise, wie sie sich anfühlen, Rückmeldungen, die nützlich sein können, wenn es darum geht, uns langfristige und bedeutsame Ziele zu setzen und sie vor kurzfristigeren und weniger bedeutsamen Zielen abzuschirmen.

Carver und Scheier (1998) haben diesen Weg im Zusammenhang mit ihrer Theorie von Selbstregulation eingehend untersucht. Zwar ist Selbstregulation wie eingangs erwähnt weiter gefasst als Selbstkontrolle, da sie nicht zwangsläufig einen motivationalen Konflikt einschließt, das Modell von Carver und Scheier (1998) lässt sich jedoch auf Selbstkontrolle übertragen. Seine zentrale These lautet, dass alle Formen der Zielverfolgung von zwei

⁴ Emotionen können der Verfolgung eines langfristigen Ziels auch auf Umwegen dienen, indem sie verhindern, dass wir kurzfristigerer Ziele verwirklichen, die diesen entgegenstehen. Hier ist ein Beispiel in Anlehnung an Mele (2012, S. 15f.): Angenommen, eine Person hat das langfristige Ziel, ein ehrliches Leben zu führen, findet das konkurrierende kurzfristige Ziel, irgendwo einzubrechen, um an schnelles Geld zu kommen, aber verlockend. Sie ist willensschwach und kurz davor, der Versuchung zu erliegen, als sie Angst bekommt, erwischt zu werden, und ihr Vorhaben abbläst. In diesem Fall trägt die Angst zur erfolgreichen Selbstkontrolle bei, indem sie ein kurzfristiges Ziel hervorruft (nicht erwischt zu werden), das ein anderes kurzfristiges Ziel (einzubrechen), das dabei war, das langfristige Ziel (ein ehrliches Leben zu führen) zu gefährden, unterbindet.

Rückkopplungsschleifen gesteuert werden: von einer ›Handlungsschleife‹ und von einer ›Affektschleife‹.

Die Handlungsschleife vergleicht den Zielzustand des Systems mit seinem aktuellen Zustand und modifiziert seine Handlungen so, dass das gewünschte Ziel erreicht wird. Die Affektschleife ist dazu da, die angestrebte Fortschrittsrate bei der Zielerreichung mit der aktuellen Fortschrittsrate zu vergleichen und die Handlungen des Systems Handlungen so anzupassen, dass sie der gewünschten Fortschrittsrate entsprechen.

Angenommen, wir möchten bis Sonntagabend unseren Schuppen neu gestrichen haben. Wenn die Affektschleife registriert, dass wir bislang langsamer vorangekommen sind, als wir es eigentlich hätten tun müssen, fühlen wir uns schlecht und verstärken unsere Anstrengungen; wenn sie hingegen registriert, dass wir schon weiter sind, als wir es eigentlich sein müssten, fühlen wir uns gut und vermindern unsere Anstrengungen (und schalten, wie Carver und Scheier (1998) es ausdrücken, in den ›Schongang‹). Wenn wir genau so weit fortgeschritten sind, wie wir es sein sollten, wird kein Affekt ausgelöst.

Weiter angenommen, es ist Sonntagmorgen und wir haben trotz unseres Plans, bis Sonntagabend fertig zu sein, noch nicht einmal angefangen, und stattdessen das ganze Wochenende über vor dem Fernseher gesessen.⁵ In diesem Fall ist ein kurzfristigeres Ziel (Fernseh schauen) drauf und dran, den Kampf mit unserem langfristigen Ziel (den Schuppen streichen) für sich zu entscheiden. Dann aber signalisiert uns die Affektschleife durch ein ungutes Gefühl unmissverständlich, dass wir was das Streichen des Schuppens angeht bislang weit weniger weit gekommen sind, als wir uns vorgestellt hatten. Indem wir diese negative Rückmeldung zum Anlass nehmen, endlich den Pinsel in die Hand zu nehmen, wir aus einem Beispiel für Selbstregulation ein Beispiel für erfolgreiche Selbstkontrolle.

Ich denke, dass negative und positive Gefühle in Situationen, in den ein motivationaler Konflikt vorliegt, tatsächlich als ›Fehlersignale‹ auf eine Zielverfolgung hinwirken können. Darin besteht ein weiterer wichtiger Weg, wie sich emotionale Gefühle positive auf unsere Selbstkontrolle auswirken können, sodass wir neben dem Weg über das Ziel auch den Weg über die Valenz nutzen können, um unsere Emotionen für statt gegen unsere Selbstkontrolle arbeiten zu lassen.

Ein negatives Gefühl kann dazu führen, dass wir versuchen, unsere Stimmung aufzuhellen, indem wir auf Kosten eines bedeutsameren langfristigen

⁵ Dieses Beispiel wurde von einem ähnlichen Beispiel von Mele (1987, S. 69) inspiriert.

Ziels (Diät halten) ein kurzfristigeres Ziel verfolgen (Kekse essen). Ein negatives Gefühl kann aber ebenso gut auch dazu führen, dass wir uns verstärkt bemühen, ein langfristiges Ziel zu verfolgen (einen Schuppen streichen), und damit seinerseits einem weniger bedeutsamen kurzfristigen Ziel (Fernseh-schauen) zuwiderlaufen.

Diese Erkenntnis verdankt sich dem theoretischen Modell von Carver und Scheier (1998). Einige ihrer Arbeitshypothesen scheinen mir allerdings problematisch und überflüssig zu sein. Beispielsweise geht ihr Modell davon aus, dass positive und negative Gefühle ausschließlich dazu da sind, uns mitzuteilen, dass wir entweder schneller oder weniger schnell vorankommen, als wir es vorhatten. Es gibt in meinen Augen aber keinen Grund, warum uns positive Gefühle nicht zum Beispiel auch mitteilen können, dass alles genau nach Plan läuft.

Wenn ich versuche, den El Capitan im Yosemite Park im Alleingang zu besteigen, und mir dabei ein bestimmtes Tempo vorgenommen habe, werde ich mich sehr viel mehr darüber freuen, wenn ich genau im Plan bin, als wenn ich viel zu schnell bin – denn dann würde ich, wie ich es mir vorher überlegt habe, auf der letzten Etappe zu schnell ermüden und mich Lebensgefahr begeben. Das Modell von Carver und Scheier (1998) lässt allerdings keinen Raum für positive Gefühle, die dadurch entstehen, dass wir genau so schnell vorankommen, wie wir uns vorgenommen hatten.

Außerdem ist es nicht sonderlich plausibel anzunehmen, dass wir automatisch in den ›Schongang‹ schalten, sobald uns ein positives Gefühl signalisiert, dass wir gut im Rennen liegen, und unsere Anstrengungen so weit herabfahren, bis sich das positive Gefühl vollständig verflüchtigt hat. Manchmal kann das, was wir uns vorgenommen haben, nur eine grobe vorläufige Schätzung gewesen sein, die wir bereit sind zu korrigieren, wenn wir feststellen, wie schnell wir tatsächlich vorankommen. Entsprechend kann es sein, dass wir nicht in den ›Schongang‹ schalten, wenn wir feststellen, dass wir schneller vorankommen, als wir uns vorgenommen haben, sondern vielmehr unsere Ansprüche nach oben korrigieren, weil wir merken, dass sich unsere anfängliche grobe Schätzung als falsch erwiesen hat.

Vor allem aber spricht nichts dafür, dass wir bei jeder Form der Zielverfolgung immer abwägen müssen, wie wir knappe Ressourcen auf unterschiedliche Ziele verteilen können, sodass es eine vernünftige Energiesparstrategie darstellen würde, bei jeder sich bietenden Gelegenheit in den ›Schongang‹ zu schalten. In vielen Fällen besteht zwischen den verschiedenen Zielen, die wir verfolgen, kein so starker Konflikt, dass wir zwangsläufig versuchen müssen,

ein Maximum an Ressourcen einzusparen, indem wir unsere Anstrengungen bei der Verfolgung eines Ziels immer so weit herunterschrauben, bis auch der letzte Tropfen positiven Gefühls verschwunden ist.

Und selbst wenn ein solcher Konflikt besteht, lässt er sich oftmals auflösen, indem wir beschließen, erst ein Ziel zu erreichen, bevor wir uns das nächste vornehmen. Wenn wir uns endlich daran machen, den Schuppen zu streichen und feststellen, dass wir schneller vorankommen als erwartet, wird uns das daraus resultierende positive Gefühl kaum veranlassen, langsamer zu machen: Zwar würden wir und dadurch Ressourcen für die Verfolgung irgendwelcher unbestimmter weiterer Ziele aufsparen, es würde aber vor allem auch einem ganz bestimmten Ziel entgegenstehen, das wir klar vor Augen haben – nämlich noch etwas fernzusehen, wenn wir mit dem Streichen fertig sind. Das positive Gefühl, das sich daraus ergibt, dass wir schneller als erwartet vorankommen, wird uns aus diesem Grund eher dazu veranlassen, das derzeitige Arbeitstempo beizubehalten oder womöglich sogar noch zu erhöhen, damit wir es schaffen, den Schuppen bis Sonntagabend zu streichen *und* noch etwas fernzusehen, bevor der Tag zu Ende geht.

Und schließlich ist es auch nicht plausibel anzunehmen, dass positive und negative Gefühle nur durch den Fortschritt ausgelöst werden, den wir auf dem Weg zu einem Ziel bereits erzielt haben, und nicht auch dadurch, dass wir das Ziel tatsächlich erreichen oder verfehlen. Gemäß dem Bild, das Carver und Scheier (1998) zeichnen, fühlen wir uns zwar gut oder schlecht, wenn wir dabei sind, den Schuppen zu streichen (abhängig davon, wie schnell wir vorankommen), aber wir fühlen uns nicht gut, wenn wir tatsächlich rechtzeitig fertig werden, und nicht schlecht, wenn wir es nicht schaffen. Das widerspricht jedoch nicht nur unserer Erfahrung, sondern verschleiert auch eine weitere Art und Weise, wie sich Emotionen positiv auf unsere Selbstkontrolle auswirken können.

6.3 Unmittelbare Emotionen, absehbare Emotionen und Bauchgefühle

Emotionen können sich auch deshalb positiv auf unsere Selbstkontrolle auswirken, weil wir die Rückmeldung, die sie uns geben, schon absehen können, bevor wir sie überhaupt bekommen. Bisher ging es ausschließlich darum, wie sich unmittelbare, das heißt tatsächlich auftretende Emotionen auf unsere Fähigkeit auswirken können, uns langfristige Ziele zu setzen und sie gegen kurzfristige Versuchungen abzuschirmen. Dies übersieht jedoch die Rolle, die absehbare Emotionen spielen, bei denen es sich gewissermaßen um

Vorhersagen darüber handelt, wie wir uns in Zukunft fühlen werden (vgl. Loewenstein & Lerner 2003).

In gewisser Weise können uns absehbare Emotionen ebenfalls wertvolle Rückmeldungen darüber geben, wie es um unsere Zielerreichung bestellt ist, auch wenn wir sie weniger erleben als vielmehr antizipieren. Es kann zum Beispiel durchaus sein, dass wir der Versuchung widerstehen, den ganzen Sonntag lang fernzusehen, weil wir absehen können, wie stolz wir sein werden, wenn wir den Schuppen gestrichen haben, und wie schuldig wir uns fühlen werden, wenn wir es nicht schaffen (vgl. auch Katzir et al. 2010). Mit anderen Worten: Positive und negative Gefühle können sich nicht nur deshalb auf unsere Selbstkontrolle auswirken, weil wir sie als Gradmesser für unsere Fortschritte bezüglich der Zielerreichung erleben, sondern auch deshalb, weil wir sie im Vorfeld mit dem Erreichen oder Verfehlen des Ziels assoziieren.

Manche negative Emotionen wirken sich vor allem deshalb positiv auf unsere Fähigkeit aus, uns langfristige Ziele zu setzen und sie vor kurzfristigeren Versuchungen abzuschirmen, weil sie uns dazu bringen, alles zu tun, um sie nicht zu erleben. Schuldgefühle sind ein Beispiel: Viele Fälle von erfolgreicher Selbstkontrolle scheinen der Tatsache zuzuschreiben zu sein, dass wir die Schuldgefühle absehen können, die wir hätten, wenn unsere Selbstkontrolle nicht erfolgreich wäre, ohne dass sie tatsächlich erleben, eben gerade weil es uns gelingt, Selbstkontrolle auszuüben, um sie zu vermeiden (Ent & Baumeister 2016).

Wie Baumeister et al. (2007) betont haben, kann emotionales Feedback uns auch retrospektiv und nicht nur prospektiv prägen. Wenn wir unseren Partner betrügen und die schmerzhafteste Erfahrung von Schuldgefühlen machen müssen, dann kann das einen Lernprozess in Gang setzen, der dazu führt, dass wir in Zukunft nicht mehr fremdgehen, indem er sich darauf auswirkt, wie wir in motivationalen Konflikten, die unsere Treue betrifft, Entscheidungen treffen. Beispielsweise kann uns die schmerzhafteste Erfahrung von Schuldgefühlen veranlassen, ganz bewusst eine neue Wenn-dann-Regel aufzustellen, die besagt: ›Wenn Dich jemand Attraktives zu einem Drink einlädt, sag einfach nein‹.

Diese sogenannten ›Umsetzungsabsichten‹ (Gollwitzer 1999) machen die anstrengenden Überlegungen, die im Lichte von kurzfristigeren Versuchungen oftmals sowieso unterbrochen werden, verzichtbar und stellen so eine Möglichkeit dar, wie das Nachdenken darüber, wie wir uns in der Vergangenheit gefühlt haben, zukünftig unsere Fähigkeit zur Ausübung von Selbstkontrolle positiv beeinflussen kann.

Sogenannte ›Bauchgefühle‹ können dieselbe Funktion erfüllen wie Umsetzungsabsichten. Es kann zum Beispiel passieren, dass wir angesichts einer sexuellen Versuchung ein negatives Bauchgefühl in Form eines Schuldgefühls empfinden. In diesem Fall antizipieren wir die Schuldgefühle nicht nur, sondern erleben sie tatsächlich, wenn auch höchstwahrscheinlich in milderer Form, als wir es täten, würden wir unseren Partner tatsächlich betrügen. Diese affektive Verknüpfung kann ebenso wie die kognitive Verknüpfung, die sich in der Wenn-dann-Regel niederschlägt, automatisch aktiviert werden, und dadurch die anstrengenden Überlegungen, die im Lichte von Versuchungen sowieso oft zu nichts führen, verzichtbar machen.

Es hat sich gezeigt, dass die explizite Formulierung von Wenn-dann-Regeln dazu führen kann, dass wir entsprechende Bauchgefühle entwickeln. Schweiger-Gallo et al. (2009, S. 28) berichten, dass wir lernen können, unsere Emotionen zu regulieren, indem wir spezielle Arten von Umsetzungsabsichten der Form ›Wenn Situation x eintritt, werde ich die emotionale Reaktion r zeigen/nicht zeigen‹ ausbilden. Ein umsichtiger Einsatz von Umsetzungsabsichten, deren dann-Klausel eine emotionale Reaktion beschreibt, kann also mit dazu beitragen, den Erfolg, den Umsetzungsabsichten ganz allgemein haben, zu verstärken und uns auf diese Weise zu mehr Selbstkontrolle verhelfen, indem sie kognitive Verknüpfungen in affektive Verknüpfungen überführen.

6.4 Emotionen und erhellende Selbsterkenntnis

Ein letzter Weg zu einem positiven emotionalen Einfluss auf unsere Selbstkontrolle ist folgender:

Förderung der Selbstkontrolle über die Bewertung: Emotionen können in einer Selbstbewertung resultieren, die dazu beiträgt, langfristige und bedeutsame Ziele zu setzen und sie vor kurzfristigeren und weniger bedeutsamen Zielen abzusichern.

Wir haben bereits gesehen, dass einige Emotionen wie etwa Scham unsere Aufmerksamkeit auf eine negative Selbstbewertung lenken können. Eine Auswirkung einer solchen negativen Selbstbewertung kann sein, dass wir nach Möglichkeiten suchen, unserer Selbstwahrnehmung zu entkommen, sodass Scham unsere Selbstkontrolle gefährdet. Eine andere Möglichkeit besteht jedoch darin, dass wir eine negative Selbstbewertung zum Anlass nehmen, etwas an uns selbst zu ändern.

Angenommen, wir betrachten uns nackt im Spiegel und schämen uns

dafür, wie übergewichtig wir geworden sind. Weiterhin angenommen, unsere Angemessenheitsregulation setzt ein, um zu beurteilen, ob unsere Scham angemessen ist. Wenn wir zu dem Schluss kommen, dass sie tatsächlich angemessen ist, kann dies ein wirksames Mittel sein, um uns – vielleicht zum ersten Mal in unserem Leben – das langfristige Ziel zu setzen, Diät zu halten, und dieses Ziel vor kurzfristigeren Versuchungen abzusichern.

Unsere Emotion repräsentiert die Welt in diesem Fall so, wie sie ist – wir haben einem unserer Ideale nicht entsprochen und uns gehen lassen. Wir reagieren auf diese Erkenntnis aber nicht, indem wir versuchen, die Augen vor der negativen Selbstbewertung zu verschließen, die unsere Scham uns so schonungslos vermittelt. Im Gegenteil: Wir nehmen sie an und versuchen, uns so zu verändern, dass die schamgetriebene Selbstbewertung, die derzeit so angemessen ist, es irgendwann nicht mehr ist. Dies zeigt, wie der Weg über die Bewertung, ebenso wie zuvor schon der Weg über die Valenz und der Weg über das Ziel, dazu genutzt werden kann, Emotionen für die Selbstkontrolle und nicht gegen sie arbeiten zu lassen.

Die Tatsache, dass Emotionen von der Vernunft oder der Kognition als Repräsentationssystem relativ unabhängig sind, wird häufig als Argument dafür angeführt, dass wir, wenn unsere Emotionen nicht mit der Vernunft oder der Kognition übereinstimmen, unsere Emotionen ändern sollten. So erklärt sich, warum dem Phänomen der emotionalen Widerspenstigkeit in der Literatur über Emotionen zu viel Bedeutung beigemessen wird, das heißt der Tatsache, dass wir unsere Emotionen irrationalerweise manchmal auch dann nicht ändern, wenn sie unseren Überzeugungen widersprechen (D'Arms & Jacobson 2003; Sripada 2014).

Man sollte sich aber vor Augen führen, dass eine solche Widerspenstigkeit unserer Emotionen gegenüber der Vernunft nicht die Regel ist. Es kann zwar sein, dass unsere Kognitionen es nicht schaffen, dasjenige zu beeinflussen, was unsere Emotionen auslöst, aber in vielen anderen Fällen beeinflussen sie diese sehr direkt. Während sich die Literatur auf Beispiele wie Flugangst oder Eifersucht konzentriert, die in der Tat oftmals auch dann weiter bestehen bleiben, wenn die Angemessenheitsregulation sie als unangemessen eingestuft hat, gibt es sehr viele andere Beispiele dafür, dass die Angemessenheitsregulation tatsächlich einen Einfluss darauf hat, unter welchen Umständen wir welche Emotionen erleben.

Wenn uns zum Beispiel klar wird, dass unsere Ablehnung gleichgeschlechtlicher Ehe unangemessen ist, weil Homosexuelle einander genauso lieben wie Heterosexuelle, ist es weniger wahrscheinlich, dass wir auch zukünftig gegen

die gleichgeschlechtliche Ehe sind. Wenn uns klar wird, dass unsere Liebe zu unserem betrügerischen Partner unangemessen ist, ist es weniger wahrscheinlich, dass wir ihn auch in Zukunft lieben werden. Wenn uns klar wird, dass unser Neid auf unseren wohlhabenden Nachbarn unangebracht ist, weil er an Krebs stirbt, ist es weniger wahrscheinlich, dass wir an diesem Neid festhalten. Und so weiter.

Die Tatsache, dass Emotionen von der Vernunft und der Kognition relativ unabhängig sind, sorgt noch auf eine weitere Weise dafür, dass sie eine Quelle transformativer Selbsterkenntnis sein können. Wie Pascal (1670/1958) es in einer berühmten Passage in den *Pensées* formuliert hat, »hat das Herz seine Gründe, die die Vernunft nicht kennt« (ebd., S. 78). Und wenn Emotionen, um diese Metapher ein wenig abzuwandeln, Gründe haben, die die Vernunft nicht kennt, ist es unser Glaubenssystem, das im Lichte der epistemischen Leistungen unserer Emotionen angepasst werden muss, nicht umgekehrt.

Wir mögen zum Beispiel der Meinung sein, dass es gar nicht schlimm ist, übergewichtig zu sein, und uns lang und breit über die Unangemessenheit modischer Schönheitsstandards auslassen. Sobald wir uns jedoch im Spiegel für unseren Körper schämen und unsere Angemessenheitsregulation uns diese Einschätzung bestätigt, kann es sein, dass wir erkennen, dass unsere frühere Überzeugung, dass an unserem Übergewicht gar nichts auszusetzen ist, unangemessen war, und dass wir als Folge davon beschließen, das langfristige Ziel einer Diät dem kurzfristigeren Ziel der Völlerei vorzuziehen, und auf diese Weise Selbstkontrolle ausüben.⁶

In einem solchen Fall wird die Tatsache, dass Emotionen nicht auf demselben Repräsentationssystem beruhen wie Vernunft und Kognition, zu einem Segen für unsere Selbstkontrolle, da ja das bedeutsamere langfristige Ziel, Diät zu halten, der direkten Reichweite unserer Vernunft und Kognition ja

⁶ Schwierig wird es, wie D'Arms (im Erscheinen) betont, dann, wenn man sich für Körpermerkmale schämt, die man nicht ändern kann, zum Beispiel dafür, wie klein man ist oder welche Hautfarbe man hat. In solchen Fällen kann man sich keine langfristigen Ziele setzen, um den Körper entsprechend zu verändern. Wenn die Angemessenheitsregulation zu dem Schluss gelangt, dass die Scham in solchen Fällen angemessen ist, obwohl sie einem nicht weiter hilft, kann die Scham zu einer lang anhaltenden Triebkraft für schädliche Formen der Weltvermeidung, der Stimmungsaufhellung und der Flucht vor der eigenen Person werden, die die Verfolgung langfristiger Ziele behindern. Achim Stephan und seine Kolleginnen haben diesen Aspekt in einer Studie zu Vorurteilen gegenüber dunkelhäutigeren Personen auf dem indischen Subkontinent und den zum Teil lebenslangen Selbstzweifeln, die daraus resultieren, eindrucksvoll dokumentiert (Bajwa et al. im Erscheinen).

entzogen war. Der Weg, auf dem Emotionen auf diese Weise dazu beitragen können, langfristige Ziele zu setzen und sie gegenüber kurzfristigeren Versuchungen abzusichern, ist ein recht indirekter. Vergleichen wir Liebe und Scham. Die gewöhnliche romantische Liebe zu unserem Partner schließt als solche bereits das langfristige Ziel ein, ihm treu zu sein. Unsere Scham über unser Übergewicht hingegen hat *per se* nichts mit dem langfristigen Ziel zu tun, Diät zu halten. Scham setzt zunächst einmal vor allem das kurzfristige Ziel, unsere Unzulänglichkeit vor anderen zu verbergen, was viele unserer langfristigen Ziele beeinträchtigen wird.

Zugleich jedoch resultiert unsere Scham in einer negativen Selbstbewertung, die darauf zurückzuführen ist, dass wir einem Ideal nicht gerecht geworden sind, und das kann uns zu zusätzlichen kognitiven Aktivitäten veranlassen, die schlussendlich dazu führen, dass wir uns tatsächlich das langfristige Ziel setzen, Diät zu halten. Dass Emotionen Gründe haben, die die Vernunft nicht kennt, bedeutet nicht, dass die Vernunft überhaupt nicht daran beteiligt ist, emotionsgesteuerte Formen der Selbstwahrnehmung für unsere Selbstkontrolle fruchtbar zu machen, sondern nur, dass die Annahme, dass Selbstkontrolle ausschließlich eine Sache der Vernunft ist, die komplexe Art und Weise übersieht, wie Vernunft und Emotionen zusammenwirken, wenn es darum geht, uns zu veranlassen, uns bedeutsame langfristige Ziele zu setzen und sie vor kurzfristigeren Versuchungen abzusichern.

7 Fazit

Selbstkontrolle wird seit der griechischen Antike mit dem Sieg der Vernunft im Kampf mit den Emotionen gleichgesetzt. Für zeitgenössische Diskussionen vor dem Hintergrund der Vorstellung eines ›geteilten Geistes‹ dies selbstverständlich: Emotionen gelten als Quellen jener Störungen, die selbstkontrollierte Menschen zu überwinden in der Lage sind. Ich habe in diesem Beitrag hingegen dafür argumentiert, dass Emotionen in diesem Bild deutlich zu kurz kommen und das bedeutende Potenzial, das sie als Mittel zur Selbstkontrolle haben, auf diese Weise nicht angemessen gewürdigt wird.

Ich habe gezeigt, dass Emotionen aufgrund der Art und Weise, wie sie uns motivieren, wie sie sich für uns anfühlen, und wie sie uns selbst darstellen, unsere Selbstkontrolle fördern und stärken können. Allerdings können sie auf jedem dieser drei Wege auch eine Gefahr für unsere Selbstkontrolle darstellen. Während die Vorstellung eines ›geteilten Geistes‹ es als ratsam

erscheinen lässt, unsere Selbstkontrolle zu fördern und zu stärken, indem wir verhindern, dass ihr unsere Emotionen ins Gehege kommen, lautet mein Rat, dass wir unsere Selbstkontrolle fördern und stärken, indem wir affektive Strategien entwickeln, die darauf abzielen, das besondere Potenzial von Emotionen so zu nutzen, dass sie für unsere Selbstkontrolle und nicht dagegen arbeiten.

Literatur

- Bajwa, M. J., A. Stephan & von Maur, I. (im Erscheinen). Colorism in the Indian subcontinent – Insights through situated affectivity.
- Baumeister, R. F., Zell, A. L. & Tice, D. M. (2007). How emotions facilitate and impair self-regulation. In: J. J. Gross (Hg.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 408–426.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.
- D’Arms, J. (forthcoming). What makes emotions appropriate or inappropriate to their objects? In: A. Scarantino (Hg.), *Routledge handbook of emotion theory*. London: Routledge.
- D’Arms, J., & Jacobson, D. (2003). The significance of recalcitrant emotions (or anti-quasijudgmentalism). In: A. Hatzimoysis (Hg.), *Philosophy and the emotions*. Cambridge: Cambridge University Press (127–146).
- DeSteno, D. (2009). Social emotions and intertemporal choice. »Hot« mechanisms for building social and economic capital. *Current Directions in Psychological Science*, 18(5), 280–284.
- Dewey, J. (1894) The theory of emotion. (I) Emotional attitudes. *Psychological Review*, 1, 553–569.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In: T. Dalgleish & M. Power (Hg.), *Handbook of cognition and emotion*. Chichester: John Wiley and Sons, 45–60.
- Ent, M. R. & Baumeister, R. (2016) What are the functions of guilt? In: A. Scarantino (Hg.), *Emotion Researcher*, ISRE’s Sourcebook for Research on Emotion and Affect, <http://emotionresearcher.com/the-functions-of-guilt/>
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 352–366.

- Fujita, K., Carnevale, J. J. & Trope, Y. (2018). Understanding self-control as a whole vs. part dynamic. *Neuroethics*, 11, 283–296.
- Fulford, D., Johnson, S., Llabre, M. & Carver, C. (2010). Pushing and coasting in dynamic goal pursuit: Coasting is attenuated in bipolar disorder. *Psychological Science*, 21(7), 1021–1027.
- Galla, B. M. & Duckworth, A. L. (2015). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 508–525.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503.
- Haedt-Matt, A. A. & Keel, P. K. (2011). Revisiting the affect regulation model of binge eating: A meta-analysis of studies using ecological momentary assessment. *Psychological Bulletin*, 137(4), 660–681.
- Heatherton, T. F., Striipe, M. & Wittenberg, L. (1998). Emotional distress and disinhibited eating: The role of self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(3), 301–313.
- Helm, B. (2017). Love. In: E. N. Zalta (Hg.), *Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2017 Edition). <https://plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/love/>
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188–205.
- Katzir, M., Eyal, T., Meiran, N. & Kessler, Y. (2010). Imagined positive emotions and inhibitory control: the differentiated effect of pride versus happiness. *Journal of Experimental Psychology*, 36(5), 1314–1320.
- Kenny, A. (1963). *Action, emotion and will*. London: Routledge.
- Kruglanski, A. W. & Köpetz, C. (2010). Unpacking the self-control dilemma and its modes of resolution. In: R. Hassin, K. Ochsner & Y. Trope (Hg.), *Self control in society, mind, and brain*. Oxford/New York: Oxford University Press; pp. 297–311.
- LaRose, R., Lin, C. & Eastin, M. (2003). Unregulated internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225–253.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford/New York: Oxford University Press.
- Loewenstein, G. & Lerner, J. (2003). The role of affect in decision making. In: R. J. Davidson, H. H. Goldsmith & K. R. Scherer (Hg.), *The handbook of affective science*. Oxford/New York: Oxford University Press, XX–XX.
- Mackie, J. L. (1974). *The cement of the universe*. Oxford/New York: Oxford University Press.

- Manucia, G. K., Baumann, D. J. & Cialdini, R. B. (1984). Mood influences on helping: Direct effects of side effects? *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(2), 357–364.
- Mele, A. (1987). *Irrationality: An essay on akrasia, self-deception, and self-control*. Oxford/New York: Oxford University Press.
- Mele, A. (2012). *Backsliding: Understanding weakness of will*. Oxford/New York: Oxford University Press.
- Metcalf, J. & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: dynamics of willpower. *Psychological Review* 106(1), 3–19.
- Pascal, B. (1670/1958). *Pensées*. E.P. Dutton and Co., Inc.: New York, NY.
- Rachlin, H. (2000). *The science of self-control*. Cambridge (Mass.): Harvard University Press.
- Raviv, M. (1993). Personality characteristics of sexual addicts and pathological gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 9, 17–30.
- British Journal for the Philosophy of Science*, 61(4), 729–768.
- Scarantino, A. (2014). The motivational theory of emotions. In: D. Jacobson & J. D'Arms (Hg.), *Moral psychology and human agency*. Cambridge: Cambridge University Press, 156–185.
- Scarantino, A. (2016). The philosophy of emotions and its impact on affective science. In: M. Lewis, J. Haviland-Jones & L. Feldman Barrett (Hg.), *The handbook of emotions* (4. Aufl.). New York: Guilford Press, 3–48.
- Scarantino, A. (2017). Do emotions cause actions, and if so how? *Emotion Review*, 9(4), 326–334.
- Schweiger-Gallo, I., Keil, A., McCulloch, K. C., Rockstroh, B. & Gollwitzer, P. M. (2009). Strategic automation of emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1), 11–31.
- Sripada, C. S. (2014). How is willpower possible? The puzzle of synchronic self-control and the divided mind. *Noûs*, 48(1), 41–74.
- Stephan, A. (2012). Emotions, existential feelings, and their regulation. *Emotion Review*, 4(2), 157–162.
- Tamir, M. (2015). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199–222.
- Willner, P. & Jones, C. (1996). Effects of mood manipulation on subjective and behavioural measures of cigarette craving. *Behavioural Pharmacology*, 7(4), 355–363.
- Witkiewitz, K. & Villarreal NA. (2009). Dynamic association between negative affect and alcohol lapses following alcohol treatment. *Journal of Consulting*

and Clinical Psychology, 77(4), 633–644.