



PHD C. George Boeree:
Persönlichkeitstheorien

ALBERT BANDURA
[*1925]

Originaltitel: **Personality Theories**

[<http://www.ship.edu/~cgboeree/perscontents.html>]



Copyright 1998, 2006 C. George Boeree.
Shippensburg University, USA.

deutsche Übersetzung:
D. Wieser M.A., 2006

Index

Index	2
Biographie	3
Theorie	3
Lernen durch Beobachtung oder Modeling	4
Selbstregulierung	6
Self-control therapy	7
Modeling Therapie	7
Diskussion	8
Literatur	9

Biographie

Albert Bandura ist am vierten Dezember 1925 in der Kleinstadt Mundare in Alberta, Kanada geboren. Dort besuchte er eine kleine Grundschule mit angeschlossener High School, die zwar über minimale Ressourcen verfügte, dennoch aber bemerkenswerte Erfolgsraten erzielte. Nach seinem High School Abschluss arbeitete er einen Sommer lang und füllte Schlaglöcher im Alaska Highway im Yukon.

1949 erhielt er seinen Bachelor für Psychologie an der University of British Columbia. Anschließend studierte er an der University of Iowa und erhielt seinen Dokortitel im Jahre 1952. Hier wurde er auch mit den Einflüssen der behavioristischen Tradition und Lerntheorien bekannt.

Während seines Aufenthalts in Iowa lernte Bandura Virginia Varns kennen. Sie heirateten und hatten zwei Töchter. Nach seinem Dokorexamen ging er als Postdoktorand an das Wichita Guidance Center in Wichita, Kansas.

Bereits 1953 begann Bandura, an der Stanford University zu unterrichten. Dort brachte er zusammen mit seinem ersten Graduate Student, Richard Walters, 1959 sein erstes Buch heraus: *Adolescent Aggression*. Sein Kollege Walters starb leider früh an den Folgen eines Motorradunfalls.

Im Jahre 1973 war Bandura Präsident der APA und erhielt 1980 die Auszeichnung der APA für herausragende wissenschaftliche Beiträge. Bis heute arbeitet Bandura an der Stanford Universität.

Theorie

Mit seinem Fokus auf experimentellen Methoden konzentriert sich der Behaviorismus auf Variablen, die wir beobachten, messen und manipulieren können, alles was subjektiv, internal und nicht greifbar – also mental – ist, wird vermieden. Die übliche Vorgehensweise bei der experimentellen Methode besteht darin, dass eine Variable manipuliert wird, damit so deren Auswirkungen auf eine andere Variable untersucht werden können. Alles läuft letztlich auf eine Persönlichkeitstheorie hinaus, die besagt, dass unser Umfeld unser Verhalten hervorruft.

Für Bandura war dies ein wenig zu simplistisch besonders im Bezug auf die Phänomene, die er untersuchte – Aggression bei Adoleszenten – und so entschied er sich, etwas zu der Formel hinzu zu fügen: Er stellte fest, dass das Umfeld Verhaltensweisen erzeugt, was zutreffend ist; doch das Verhalten erzeugt auch das Umfeld. Bandura nannte dieses Konzept **reziproken Determinismus** (*reciprocal determinism*): Die Welt und das Verhalten eines Menschen erzeugen sich gegenseitig.

Später ging er noch einen Schritt weiter. Er wandte sich der Persönlichkeit als einer Interaktion von drei "Größen" zu: das Umfeld, das Verhalten und die psychologischen Prozesse, die in einem Menschen vorgehen. Diese psychologischen Prozesse bestehen aus unserer Fähigkeit, Bilder in uns hervorzurufen und zu speichern sowie in der Sprache. Und an dem Punkt, an dem Bandura Bilder in sein Konzept aufnimmt, weicht er streng genommen bereits von der behavioristischen Tradition ab und nähert sich der Kognitionspsychologie. Tatsächlich wird er oft als der "Vater" der kognivistischen Bewegung genannt!

Indem er Bilder und Sprache in seine Theoriekonzeption aufnimmt, kann er wesentlich effektiver an Theorien arbeiten als jemand wie zum Beispiel B.F. Skinner, denn nun stehen ihm mehr Wege offen im Bezug auf zwei Bereiche: Lernen durch Beobachten (observational learning / modeling) und Selbststeuerung.

Lernen durch Beobachtung (*observational learning*) oder Modeling

Eine von Hunderten von Studien, die Bandura durchgeführt hat, ist von herausragender Bedeutung - die **Bobo Doll Studien**. Dazu filmte er, wie eine seiner Studentinnen eine Bobo Doll verprügelt. Eine solche Puppe ist mit Luft gefüllt und an den Füßen mit einem Gewicht beschwert. Schlagen Sie auf die Puppe ein, schwingt sie nach hinten und wieder auf Sie zu. Heutzutage würde man vielleicht Darth Vader auf die luftgefüllte Figur malen, doch damals war es einfach "Bobo" der Clown.

Die Studentin boxte den Clown, schrie ihn an, trat auf ihn ein, setzte sich darauf, schlug mit einem kleinen Hammer auf ihn ein und brüllte dabei aggressive Flüche. Bandura zeigte den Film einer Gruppe von Kindergartenkindern, die den Film ganz toll fanden, wie man sich vielleicht denken kann. Anschließend ließ man sie spielen. Im Spielzimmer befanden sich einige Beobachter mit Schreibutensilien und natürlich auch eine solche Bobo Doll sowie einige kleine Hammer.

Und was die Beobachtenden aufzeichneten, kann man sich wohl auch denken: Viele der Kinder schlugen wie wild auf die Bobo Doll ein. Sie ahmten alle Verhaltensweisen nach, die die Studentin zuvor im Film gezeigt hatte – und zwar sehr präzise.

Das mag auf den ersten Blick nicht gerade wie ein differenziertes Experiment wirken, doch wir müssen folgendes beachten: Diese Kinder änderten ihr Verhalten, ohne zuvor für Annäherungen an ein solches Verhalten belohnt worden zu sein! Und obwohl das für Eltern, Lehrer oder zufällige Beobachter kindlichen Verhaltens nicht sonderlich ungewöhnlich erscheinen mag, passte diese Verhaltensweise nicht gut zu den Standards der behavioristischen Lerntheorie. Bandura bezeichnete das Phänomen anschließend als Lernen durch Beobachtung (*observational learning*) oder *Modeling*, und seine damit einhergehende Theorie ist als soziale Lerntheorie bekannt geworden.

Bandura führte diese Studie mit unterschiedlichen Variationen fort: Das Modell wurde auf verschiedene Weise belohnt oder bestraft, die Kinder wurden für ihr nachahmendes Verhalten belohnt, das Modell wurde gegen ein weniger attraktives oder mit weniger Prestige ausgestattetes Modell ausgetauscht und so fort. Man merkte kritisch an, dass Bobo Dolls schließlich dazu gedacht sein, verprügelt zu werden, und dass das Verhalten der Kinder infolge dessen nicht sonderlich bemerkenswert sei. Daraufhin drehte Bandura einen Film, in dem eine junge Frau einen lebendigen Clown verprügelt. Als die Kinder ins Spielzimmer geführt wurden und dort einen solchen lebendigen Clown vorfanden, gingen sie ebenso vor, wie bei der Bobo Doll: sie boxten und traten, schlugen ihn mit kleinen Hammern und so weiter.

Mit Hilfe der vielen Variationen des Experiments konnte Bandura bestimmte Stufen des Modeling-Prozesses herausstellen:

1. Aufmerksamkeit (*attention*). Wenn Sie etwas lernen sollen, müssen Sie aufmerksam sein. Umgekehrt ist alles dem Lernprozess auch beim Lernen durch Beobachtung hinderlich, was die Aufmerksamkeit vermindert. Wenn Sie zum Beispiel müde, geschäftig, betäubt, krank, nervös oder "hyper" sind, werden Sie weniger gut lernen können. Ebenso wenn Sie von zusätzlichen Reizen abgelenkt sind.

Die Eigenschaften des Modells haben unter anderem auch einen Einfluss auf die Aufmerksamkeit. Wenn das Modell bunt ist, sind wir zum Beispiel aufmerksamer. Wenn das Modell attraktiv und angesehen ist oder uns besonders kompetent erscheint, sind wir auch aufmerksamer. Und wenn das Modell Ihnen selbst ähnlich ist, sind Sie aufmerksamer. Diese Variablen trugen dazu bei, dass Bandura sich mit dem Fernsehen und dessen Auswirkungen auf Kinder zu beschäftigen begann!

2. Festhalten (*retention*). Zum zweiten müssen Sie in der Lage sein, das festzuhalten – zu erinnern – , worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit gerichtet haben. Hier kommen Bilder und Sprache ins Spiel: was wir beim Modell beobachtet haben, speichern wir in Form mentaler Bilder oder sprachlicher Beschreibungen. In dieser Weise gespeicherte Bilder oder Beschreibungen können Sie dann später wieder "hervorholen", so dass Sie sie in Form Ihres eigenen Verhaltens reproduzieren können.

3. Reproduktion (*reproduction*). An diesem Punkt sitzen Sie nur tagträumend herum. Sie müssen die Bilder oder Beschreibungen in tatsächliche Verhaltensweisen übersetzen. Damit erlangen Sie die Fähigkeit, die Verhaltensweise überhaupt erst zu reproduzieren. Ich kann zum Beispiel den ganzen Tag lang olympische Schlittschuhläufer beobachten, ohne dadurch in der Lage zu sein, ihre Sprünge zu reproduzieren, weil ich überhaupt nicht schlittschuhlaufen kann! Andererseits aber, wenn ich schlittschuhlaufen könnte, würden sich meine Fähigkeiten in der Tat verbessern, wenn ich Läufern zusehe, die besser sind als ich.

Ein weiterer wichtiger Punkt im Zusammenhang mit Reproduktion ist, dass sich unsere Nachahmungsfähigkeit mit zunehmender Übung verbessert. Und ein weiterer Punkt: Unsere Fähigkeiten verbessern sich auch dann, wenn wir uns nur vorstellen, dass wir handeln! Viele Athleten stellen sich zum Beispiel ihre Kür gedanklich vor, bevor sie sie tatsächlich in die Praxis umsetzen.

4. Motivation (*motivation*). Dennoch, vor dem Hintergrund all dieser Voraussetzungen tun Sie selbst dann noch nichts, wenn Sie nicht motiviert sind, etwas nachzuahmen, i.e. wenn Sie einen Grund haben, es zu tun. Bandura erwähnt in diesem Zusammenhang einige Motive:

- a. **vergangene Verstärkung** gemäß dem traditionellen Behaviorismus.
- b. **versprochene Verstärkung** (Leistungsanreiz), die wir uns vorstellen können.
- c. **stellvertretende Verstärkung** – sehen und erinnern, wie das Modell verstärkt wird.

Hinweis: dies sind Dinge, die traditionell als jene Faktoren angesehen werden, die das Lernen "verursachen". Bandura jedoch stellt fest, dass sie das Lernen nicht so sehr verursachen, sondern die Ursache dafür sind, das wir zeigen, was wir gelernt haben. Das wiederum bedeutet, dass Bandura diese Faktoren als Motive betrachtet.

Natürlich gibt es auch negative Motivationen, die Ihnen Grund dazu geben, jemanden nicht nachzuahmen:

- d. **vergangene Bestrafung.**
- e. **versprochene Bestrafung** (Drohungen).
- d. **stellvertretende Bestrafung.**

Wie die meisten traditionellen Behavioristen sagt Bandura hier, dass Bestrafung, egal in welcher Form, nicht so gut wirkt wie verstärkende Impulse, sondern vielmehr die Tendenz zeigt, sich gegen uns zu wenden.

Selbstregulierung

Selbstregulierung – das eigene Verhalten zu kontrollieren – ist das andere Standbein der menschlichen Persönlichkeit. Bandura schlägt hier drei Schritte vor:

1. Selbstbeobachtung (*self-observation*). Wir beobachten uns selbst, unser Verhalten, und behalten es genau im Auge.

2. Beurteilung (*judgment*). Wir vergleichen das, was wir sehen, mit einem Standard. Wir können zum Beispiel unser Verhalten mit traditionellen Standards wie etwa "Regeln der Etikette" vergleichen. Oder wir können arbiträre Standards erstellen wie zum Beispiel "Ich werde ein Buch pro Woche lesen". Oder wir können mit anderen oder uns selbst wetteifern..

3. Rückmeldung des Selbst (*self-response*). Wenn Sie im Vergleich mit dem von Ihnen gesetzten Standard gut abgeschnitten haben, geben Sie sich selbst ein belohnendes Feedback (*self-response*). Wenn Sie schlecht abgeschnitten haben, geben Sie sich selbst ein bestrafendes Feedback. Diese Rückmeldungen können vom Offensichtlichen (ein Eis als Belohnung) bis zum Versteckten (Gefühle von Stolz oder Scham) reichen.

Ein sehr wichtiges Konzept in der Psychologie, das mit der Vorstellung der Selbstregulierung gut nachvollzogen werden kann, ist das Selbstkonzept (auch als Selbstachtung bekannt). Wenn Sie über die Jahre feststellen, dass Sie Ihren Standards entsprechen und Ihr Leben mit Hochachtung und Belohnung ausfüllen können, dann haben Sie ein angenehmes Selbstkonzept (hohes Selbstwertgefühl). Wenn Sie auf der anderen Seite zu der Einsicht gelangen, dass Sie Ihren Standards nicht entsprechen können und sich selbst bestrafen müssen, verfügen Sie über ein dürftiges Selbstkonzept (geringes Selbstwertgefühl).

Erinnern wir uns: Behavioristen betrachten verstärkende Impulse generell als effektiv und Bestrafung als mit Schwierigkeiten beladen. Gleiches gilt für die Selbstbestrafung. Bandura sieht drei mögliche Ergebnisse exzessiver Selbstbestrafung:

- a. **Kompensation** (*compensation*) – ein umgekehrter Minderwertigkeitskomplex zum Beispiel, und auch illusorische Erhabenheitsgefühle.
- b. **Untätigkeit** (*inactivity*) – Apathie, Langeweile, Depression.
- c. **Flucht** (*escape*) – Drogen und Alkohol, Fernsehphantasien oder sogar die ultimative Flucht, der Suizid.

Diese ähneln den ungesunden Persönlichkeiten, von denen Adler und Horney sprechen: ein aggressiver Typ, ein unterwürfiger Typ und ein vermeidender Typ.

Banduras Empfehlungen für diejenigen, die an dürftigen Selbstkonzepten leiden, ergeben sich direkt aus den drei Stufen der Selbstregulierung:

1. bezogen auf die Selbstbeobachtung – erkenne dich selbst! Stellen Sie sicher, dass Sie ein zutreffendes Bild von Ihrem eigenen Verhalten haben.

2. bezogen auf Standards – stellen Sie sicher, dass Ihre Standards nicht zu hoch angesetzt sind. Setzen Sie sich nicht mutwillig Versagenserfahrungen aus! Auf der anderen Seite sind zu niedrig angesetzte Standards bedeutungslos.

3. bezogen auf die Rückmeldung des Selbst – belohnen Sie sich selbst, statt sich zu bestrafen. Feiern Sie Ihre Siege, statt an Ihren Misserfolgen hängen zu bleiben.

Self-control therapy

Die Gedanken der Selbstregulierung sind in eine Therapietechnik eingeflossen, die als *Self-control therapy* (Therapie der Selbstkontrolle?) bezeichnet wird. Bei relativ simplen Schwierigkeiten mit Gewohnheiten, wie etwa beim Rauchen, bei übermäßigem Essen oder Studieren zum Beispiel, ist diese Therapie ziemlich erfolgreich.

1. Tabelle zu den Verhaltensweisen (*behavioral charts*). Selbstbeobachtung erfordert es, dass Sie Ihr Verhalten genau aufzeichnen, sowohl bevor Sie Änderungen vornehmen als auch anschließend. Man kann zum Beispiel einfach zählen, wie viele Zigaretten man täglich raucht oder auch komplexe Aufzeichnungen in einem Verhaltenstagebuch (*behavioral diary*) vornehmen. Verwendet man ein Tagebuch, führt man alle Details auf, das Wann und Wo der jeweiligen Gewohnheit. So lässt sich herausfinden, welche Regelmäßigkeiten hinter dem gewohnheitsmäßigen Verhalten stecken: Rauchen Sie mehr nach dem Essen, beim Kaffee, beim Zusammensein mit bestimmten Freunden, an bestimmten Orten...?

2. Planung der Umgebung (*environmental planning*). Ausgehend von diesen Aufzeichnungen, können Sie beginnen, Ihre Umgebung zu verändern. Zum Beispiel können Sie einige der Faktoren entfernen, die zu Ihren schlechten Angewohnheiten beitragen: Weg mit den Aschenbechern, Sie können Tee trinken statt Kaffee, sich von dem rauchenden Partner scheiden lassen.... Sie können Zeit und Raum herausfinden, die den guten alternativen Verhaltensweisen besonders förderlich sind: Wann und wo können Sie am besten lernen? Und so weiter.

3. Verträge mit sich selbst (*self-contracts*). Und schließlich können Sie es so einrichten, dass Sie sich selbst belohnen, wenn Sie Ihren Plan durchziehen, und sich vielleicht auch bestrafen, wenn Sie sich nicht an den Plan halten. Diese Verträge sollten aufgeschrieben und bezeugt werden (von Ihrem Therapeuten zum Beispiel), dabei sollten die Details genau festgehalten werden: "Ich gehe am Samstag Abend aus, wenn ich in dieser Woche weniger rauche als in der vergangenen Woche. Schaffe ich es nicht, erledige ich statt dessen am Samstag Abend den ganzen Papierkram."

Sie können andere Menschen miteinbeziehen, so dass sie Ihre Belohnungen und Strafen kontrollieren, wenn Sie sich selbst gegenüber nicht streng genug sind. Doch Vorsicht: Das kann die betreffenden Beziehungen beeinträchtigen, weil Sie sich gegebenenfalls an ihnen für genau das abreagieren, was Sie ihnen aufgetragen haben!

Modeling Therapie

Doch Bandura ist vor allem für die Modeling Therapie berühmt. Die Theorie dazu ist folgende: Wenn man jemanden mit einer psychologischen Erkrankung dazu bringt, jemanden zu beobachten, der mit der selben Problematik in produktiverer Weise umgeht, dann kann diese erste Person dadurch lernen, dass sie die zweite Person nachahmt.

Ursprünglich erforschte Bandura diesen Bereich anhand von **Herpophobikern** – also Menschen, die eine neurotische Furcht vor Schlangen haben. Der Klient wird zu einem Fenster geführt, von dem aus

er das Labor einsehen kann. In diesem Labor befindet sich nur ein Stuhl, ein Tisch, ein Käfig mit verschlossenem Riegel auf dem Tisch, und in diesem Käfig befindet sich eine gut sichtbare Schlange. Dann beobachtet der Klient eine andere Person – einen Schauspieler – der sich langsam und unter Qualen der Schlange nähert. Zunächst wirkt er entsetzt, legt dies aber ab, sagt sich selbst, er muss sich entspannen, normal atmen und sich Schritt für Schritt der Schlange nähern. Auf halbem Weg mag er innehalten, wieder in Panik verfallen und wieder von Neuem beginnen. Schließlich gelangt er zu dem Punkt, an dem er den Käfig öffnet, die Schlange heraus nimmt, sich auf den Stuhl setzt und sich die Schlange um den Hals legt während er sich weiter selbst beruhigend zuspricht.

Nachdem der Klient das alles angeschaut hat, wird er ermutigt, es selbst zu versuchen. Allerdings weiß der Klient, dass die andere Person, die er beobachtet hatte, ein Schauspieler ist – er wird nicht hintergangen, sondern es geht um die Nachahmung! Und dennoch durchlaufen viele Klienten – die ihr Leben lang an dieser Phobie gelitten haben – die gesamte Routine gleich beim ersten Mal, sogar nachdem sie den Schauspieler nur ein Mal beobachtet haben! Es handelt sich um eine starke Therapie.

Was die Therapie erschwert ist, dass man die Räumlichkeiten, die Schlangen, die Schauspieler und all das nicht so leicht beschaffen kann. Daher haben Bandura und seine Studenten verschiedene Versionen der Therapie getestet, wobei sie Aufnahmen der Schauspieler verwendeten oder der gesamte Prozess sogar nur imaginär unter Anleitung des Therapeuten stattfinden ließen. Diese Methoden funktionieren nahezu eben so gut.

Diskussion

Albert Bandura hat einen enormen Einfluss auf die Persönlichkeitstheorie und –therapie genommen. Sein Stil, der gerade heraus und dem Behaviorismus ähnlich ist, ist für die meisten Menschen sehr gut nachvollziehbar. Und sein handlungsorientierter problemlösender Zugang ist auch für diejenigen ansprechend, die ihre Schwierigkeiten so schnell wie möglich beilegen möchten, statt über das Es zu philosophieren, oder über Archetypen, Aktualisierung, Freiheit und all die anderen vergeistigten Konstrukte, denen sich Persönlichkeitstheoretiker so gerne widmen.

Für akademische Psychologen ist Forschung unerlässlich, und der Behaviorismus war immer der bevorzugte Zugang. Seit den späten 60er Jahren wird der Behaviorismus zunehmend von der "kognitiven Revolution" abgelöst, zu der auch Bandura seinen Beitrag geleistet hat. Die Kognitionspsychologie behält die experimentelle Orientierung des Behaviorismus bei, ohne die Forscher dabei künstlich auf externale Verhaltensweisen festzulegen, wo das geistige Leben der Klienten und Subjekte von so offensichtlicher Bedeutung ist.

Es handelt sich um eine mächtige Bewegung, und einige der heute wichtigsten Köpfe der Psychologie haben hierzu ihren Beitrag geleistet:

Julian Rotter, Walter Mischel, Michael Mahoney und David Meichenbaum fallen mir spontan ein. Hinzu kommen Therapietheoretiker wie Aaron Beck (*cognitive therapy*) und Albert Ellis (*rational emotive therapy*). Auch die Nachfolger George Kellys gehören dazu, ebenso wie die vielen Menschen, die an der Erforschung von Persönlichkeitsmerkmalen arbeiten – Buss und Plomin (Temperament Theorie) und McCrae und Costa (Fünf-Faktoren Theorie) – sie sind im wesentlichen "kognitive Behavioristen" wie Bandura.

Ich habe so eine Vorahnung, dass das Feld der Wettbewerber im Fachbereich der Persönlichkeitstheorie sich letztlich einerseits auf den Kreis der Kognitionstheoretiker und andererseits auf die Existentialisten begrenzen wird.

Literatur

In *Social Foundations of Thought and Action* (1986) kann man Banduras Theorie nachlesen.

Wenn der Text zu dicht ist, kann man auch mit einem seiner früheren Werke *Social Learning Theory* (1977) oder *Social Learning and Personality Development* (1963) beginnen.

Wer sich für Aggression interessiert, sollte *Aggression: A Social Learning Analysis* (1973) lesen.