



Das Konzept der Energie in der Motivationspsychologie

Exposé zur Masterarbeit von Tom Frassa

In unserem Alltag gibt es eine Vielzahl von Variablen und psychischen Prozessen, die darauf Einfluss nehmen, welchen Zielen, Aufgaben und allgemein Tätigkeiten wir nachgehen oder nicht nachgehen. Wir sind alle vertraut mit Äußerungen wie „Ich bin erschöpft.“, „Mein Akku ist leer.“, „Ich kann nicht mehr.“, oder „Ich bin ausgelaugt“. Wir sprechen dabei wie von einem inneren Speicher – eine Art Energie, die wir für verschiedene Tätigkeiten nutzen. Doch was können wir unter dieser Energie eigentlich verstehen?

Diese Frage hat eine lange Tradition; bereits Aristoteles suchte nach einer Antwort darauf (Stollberg, 2015). Der wohl bekannteste Psychologe, der diese Frage aufwarf, ist Sigmund Freud (z.B. 1933). In Freuds Augen ist die menschliche Psyche ein Energiesystem (Altstötter-Gleich & Schmitt, 2010). Er prägte den Begriff der psychischen Energie als Kraft und Bestandteil der von ihm postulierten Triebe Eros und Thanatos. Jeder psychische Prozess (Gedanken, Gefühle, Verhalten) nutzt und verbraucht Freud zufolge diese psychische Energie. Der Ursprung dieser Triebenergie blieb bei Freud jedoch ungeklärt (Zepf, 2010; Sikora, 2022).

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts enthielten die meisten Theorien eine Energie- oder Triebvariable (Hogan, 1997). Aufgrund deutlicher Kritik an diesen Konzepten nahmen nachfolgende Motivationstheorien von diesen Konzepten Abstand und wandten sich eher der Frage zu, welche

Richtung wir unserem Verhalten geben. Implizit ist klar, dass dieses Verhalten weiterhin eine energetische Grundlage bedarf; diese Frage wurde jedoch nicht mehr gestellt.

Eine Ausnahme sind die Arbeiten von Gailliot und Baumeister (z.B. 2007). Diese schlagen vor, Glucose (der einzige Energieträger neuronaler Prozesse) sei die zentrale Energiequelle mentaler Prozesse und somit auch unseres Verhaltens. Allerdings haben sich die bisherigen Studien zu diesem Ansatz in mehreren Fällen als nicht replizierbar erwiesen (Lange, & Eggert, 2014; Vadillo et al., 2016; Finnley et al., 2019; Lambusch et al., 2022).

Es bleibt daher weiterhin unklar, was wir uns unter der Energie vorstellen können, die wir mit psychischen Prozessen steuern. Das Ziel dieser Arbeit ist es, sich einem solchen Energiekonzept anzunähern. Die Forschungsfrage lautet: „Welche Konzepte und Ideen existieren zu der Frage, wie unsere psychischen Prozessen und somit unser Verhalten energetisiert wird?“ Hierzu führe ich eine systematische Literatur-Recherche durch.

Diese Literatur-Recherche ist interdisziplinär angelegt, da Energiekonzepte in anderen Disziplinen des Lebendigen sowie in der Physik nach wie vor eine wichtige Rolle spielen. So zum Beispiel in Ernst Mayrs Werk „eine neue Philosophie der Biologie“ (Mayr, & Leipold, 1991), in „Von der Quantenphysik zum Bewusstsein“ (Görnitz, &Görnitz, 2016), oder das Konzept des „Élan Vital“ von Henri Bergson (z.B. 1941), welches die Philosophie noch heute beschäftigt (z.B. DiFrisco, 2015).

Literatur

Altstötter-Gleich, C., & Schmitt, M. (2010). *Differentielle Psychologie und Persönlichkeitspsychologie kompakt*. Beltz.

Finley, A. J., Tang, D., & Schmeichel, B. J. (2019). Sweet nothings. *Social Psychology*.
<https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000376>

Freud, S. (1933). *New introductory lectures on psycho-analysis*. W W Norton & Co.

Gailliot, M. T., & Baumeister, R. F. (2007). The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control. *Personality and social psychology review*, 11(4), 303-327.
<https://doi.org/10.1177/1088868307303030>

Görnitz, T., & Görnitz, B. (2016). *Von der Quantenphysik zum Bewusstsein: Kosmos, Geist und Materie*. Springer-Verlag.

Hogan, J. A. (1997). Energy models of motivation: A reconsideration. *Applied Animal Behaviour Science*, 53(1-2), 89-105. [https://doi.org/10.1016/S0168-1591\(96\)01153-7](https://doi.org/10.1016/S0168-1591(96)01153-7)

Lambusch, F., Knoblich, J., Weigelt, O., Kraft, D., Fellmann, M., & Bieber, G. (2022, September). Does my glucose level tell how energetic I feel?. In *Proceedings of the 7th International Workshop on Sensor-based Activity Recognition and Artificial Intelligence* (pp. 1-9). <https://doi.org/10.1145/3558884.3558894>

Lange, F., & Eggert, F. (2014). Sweet delusion. Glucose drinks fail to counteract ego depletion. *Appetite*, 75, 54-63. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.12.020>

Stollberg, G. (2015). Vitalism and Vital Force in Life Sciences–The Demise and Life of a Scientific Conception. *Bielefeld Institute for Global Society Studies*, 1-20.

Vadillo, M. A., Gold, N., & Osman, M. (2016). The bitter truth about sugar and willpower: The limited evidential value of the glucose model of ego depletion. *Psychological Science*, 27(9), 1207- 1214. <https://doi.org/10.1177/0956797616654911>

Mayr, E., & Leipold, I. (1991). *Eine neue Philosophie der Biologie*. München, Zürich: Piper.

Bergson, H. (1941). *L'évolution créatrice*. Paris: PUF.

DiFrisco, J. (2015). Élan Vital Revisited: Bergson and the Thermodynamic Paradigm. *The Southern Journal of Philosophy*, 53(1), 54-73. <https://doi.org/10.1111/sjp.12096>