

14. Handlungsplanung

Menschen planen im Tagesverlauf notwendigerweise eine Vielzahl von Handlungen; Routinehandlungen benötigen dabei wenig Planung, vor allem alles Neue dagegen braucht viel Vorbereitung. Handlungsplanung fängt im Alltag am frühen Morgen damit an, dass man überlegt, welche Termine heute anliegen, welche Kleidung man dafür am besten anziehen sollte und ob man das passende Wetter dafür erwischt hat. Deutlich komplexer ist z. B. die Planung einer Reise ins Ausland. Das menschliche Gehirn ist dabei fähig, möglicherweise auftretende Probleme vorzuzahlen und Alternativen zu suchen.

Jede Planung beginnt gemäß psychologischer Theorien mit dem Entwurf eines Handlungsmodells, das in Folgeschritten möglichst optimal an die Situation angepasst werden muss. Dabei müssen potenziell blockierende Randbedingungen berücksichtigt und Alternativen erarbeitet werden. Je ungewöhnlicher das geforderte Verhalten ist, umso umfassender wird die gedankliche Vorbereitung.

Handlungsplanung erfordert ein filigranes Zusammenspiel vieler Hirnteile und kann nach einer ZNS-Läsion daher besonders leicht Schiffbruch erleiden. Zu Problemen der Handlungsplanung kommt es meist als Folge einer additiven Multikausalität mehrerer Defizite, wie zum Beispiel Konzentrationsmängeln und Veränderungen der Persönlichkeit. Auch Aphasien können eine Rolle spielen, da Planungen fast immer gedanklich-verbal erfolgen. Gedächtnisstörungen erschweren die Handlungsplanung, weil der Patient ständig Aufgabenstellung, erreichte Zwischenschritte und das Ziel vergisst. Mitunter ist auch das Wissen über angemessene Handlungsabläufe defizitär. Oft schlagen die Betroffenen fehlerhafte Lösungswege immer wieder ein, sie können nicht umdenken. Studien an frontallhirngeschädigten Patienten fanden die Ursache für Störungen des Planens und Handelns unter anderem auch in schlechten Strategien, um Information zu analysieren. Insbesondere bei schwach strukturierten Aufgaben hatten die Betroffenen massive Schwierigkeiten, die eigentliche Aufgabe zu erkennen: „Hans ist 13 Jahre älter als Kurt; Kurt ist 7 Jahre jünger als Klaus. Klaus ist 26 Jahre alt. Wie alt ist Hans?“

Nach Ansicht des britischen Psychologen Alan D. Baddeley übernimmt die sogenannte „zentrale Exekutive“ Kontrollfunktionen, die für die Handlungsplanung ausschlaggebend sind. Routineaufgaben werden mit automatisierten Handlungsschemen schnell erfüllt. Sie laufen oft ohne bewusste Kontrolle ab, so dass man sich hinterher kaum erinnern kann, ob man sie erfüllt hat oder nicht (z. B. *Habe ich denn jetzt die Haustür abgeschlossen? Ist die Kaffeemaschine wirklich aus?* usw.). Eine übergeordnete Instanz für neue oder problematische Situationen ist das Supervisions-Aufmerksamkeits-System, d. h. die Überwachung beim Ausführen einer Handlung. Es integriert Zielauswahl, Planung, Kontrolle und Antizipation des Ergebnisses. Notwendigerweise braucht dieses System deutlich mehr Zeit. Neue Verhaltensmuster,

14.1 Übung: Handlungsplanung

Was benötigen Sie, um Spaghetti zu kochen? Bitte kreuzen Sie an:

<input type="checkbox"/> Tomaten oder Tomatenmark	<input type="checkbox"/> Gewürze (Oregano, Basilikum)
<input type="checkbox"/> eine Zange	<input type="checkbox"/> einen Pullover
<input type="checkbox"/> Schreibmaschinen-Papier	<input type="checkbox"/> eine Säge
<input type="checkbox"/> Spaghetti-Nudeln	<input type="checkbox"/> Holzlöffel zum Umrühren
<input type="checkbox"/> eine Prise Salz	<input type="checkbox"/> Zwiebeln / Knoblauch
<input type="checkbox"/> Topf für die Spaghetti	<input type="checkbox"/> Hackfleisch
<input type="checkbox"/> Topf für die Tomatensoße	<input type="checkbox"/> ein Hörgerät
<input type="checkbox"/> einen Kugelschreiber	<input type="checkbox"/> Olivenöl
<input type="checkbox"/> Parmesan-Käse	<input type="checkbox"/> Petersilie
<input type="checkbox"/> Weiteres:	<input type="checkbox"/> Weiteres:

Welche Schritte müssen unternommen werden, um mit den Zutaten, die Sie angekreuzt haben, nun Spaghetti mit Soße zu kochen?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Was benötigen Sie, um ein Vogelhaus zu bauen? Bitte kreuzen Sie an:

<input type="checkbox"/> Sperrholzplatten	<input type="checkbox"/> ein Lineal
<input type="checkbox"/> eine Zange	<input type="checkbox"/> einen Pullover
<input type="checkbox"/> Schreibmaschinen-Papier	<input type="checkbox"/> eine Säge
<input type="checkbox"/> Schraubenzieher	<input type="checkbox"/> Holzlöffel zum Umrühren
<input type="checkbox"/> eine Prise Salz	<input type="checkbox"/> Farbe, Holzschutz
<input type="checkbox"/> einen Hammer	<input type="checkbox"/> Nägel und Schrauben
<input type="checkbox"/> Kochtopf	<input type="checkbox"/> einen Bohrer
<input type="checkbox"/> einen Stift zum Anzeichnen	<input type="checkbox"/> Holzleisten
<input type="checkbox"/> Holzleim	<input type="checkbox"/> einen Teelöffel
<input type="checkbox"/> Weiteres:	

Welche Schritte müssen unternommen werden, um das Vogelhaus zu bauen?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____