

Gelassenheit und Handlungsfähigkeit durch Introvision als Methode der mentalen Selbstregulation – eine Einführung

Angelika C. Wagner

Zusammenfassung: Introvision ist eine neue Methode der mentalen Selbstregulation, die im Rahmen eines langjährigen Forschungsprogramms unter der Leitung der Verfasserin an der Universität Hamburg entwickelt, empirisch untersucht und praktisch erprobt worden ist.

Ziel der Introvision ist es, durch Auflösung innerer Konflikte und mentaler Blockaden Gelassenheit und Handlungsfähigkeit wiederzugewinnen. Gelassenheit wird hierbei im Rahmen des von Wagner entwickelten Psychotonusmodells als ein Absinken des Psychotonus auf Stufe 4 (Alltagswachbewusstsein) oder niedriger (bis hin zu absoluter Ruhe) verstanden. Aus Sicht der „Theorie der mentalen Introferenz“ ist innere Unruhe Folge des introferenten Eingreifens, bei dem vorhandene Kognitionen selektiv überschrieben und dabei mit erhöhter Erregung, Anspannung und Hemmung gekoppelt werden.

Ziel der Introvision ist es, die (automatisierte) Introferenz bezogen auf die konfliktrelevanten Kognitionen zu löschen. Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit, Kognitionen aufmerksam konstatierend wahrzunehmen (KAW), die zunächst anhand von vier Übungen über einen längeren Zeitraum hinweg geübt wird. In Phase 1 der Introvision geht es darum, auf dem Hintergrund der Theorie subjektiver Imperative den Kern des Konflikts zu finden: In Phase 2 soll durch wiederholtes KAW die mit diesem kognitiven Kern verbundene automatisierte Introferenz gelöscht werden.

Schlüsselwörter: Konfliktauflösung · innere Konflikte · mentale Selbstregulation · Introvision · Gelassenheit

Abstract: Introvision is a new method of mental self regulation. Its development is the result of a long term research program at the University of Hamburg headed by the author.

Angelika C. Wagner (✉)
Universität Hamburg
Von-Melle-Park 8
20146 Hamburg, Deutschland
E-Mail: wagner@erzwiss.uni-hamburg.de

Introvision aims at resolving inner conflicts and mental blocks and hence regaining equanimity and a clear mind in difficult situations. It is based on the assumption that inner restlessness is the result of cognitive affective interference, a process of overwriting cognitions which entails selectively linking them with increased arousal, tension and inhibition. Introvision aims at extinguishing such automatic interference in two steps. Step 1 entails finding the core conflict by a set procedure which is based on the theory of subjective imperatives. In step 2, the subject is asked to focus his or her attention on this cognition without actively interfering with it awareness of-what-is in order to extinguish the automatic Interference coupled with this cognition. This method needs to be practiced beforehand over a period of several weeks.

Keywords: conflict resolution · inner conflicts · mental self-regulation · introvision · equanimity

Einleitung

Introvision ist die Bezeichnung für eine Methode der mentalen Selbstregulation, die im Rahmen eines langjährigen Forschungsprogramms an der Universität Hamburg unter der Leitung der Verfasserin entwickelt worden ist (Wagner, 2007a).

Wieso ist es manchmal schwer, eine lange aufgeschobene Arbeit endlich zu beginnen, eine dysfunktionale Angewohnheit abzulegen oder auch in kritischen Situationen aufzuhören, sich mit den Gedanken im Kreis zu drehen? Was lässt sich praktisch tun, um in schwierigen Situationen einen klaren Kopf zu behalten, sich inmitten von Hektik mental zu entspannen und auch im Alltag öfter „Flow“ (Csikszentmihalyi, 1985) zu erleben? Und wie kann man andere in dieser Form der mentalen Selbstregulation anleiten und unterstützen?

Kurz: was lässt sich tun, um Gelassenheit und Handlungsfähigkeit auch in schwierigen Situationen wiederzugewinnen? Dies waren die Ausgangsfragen für unser Forschungsprogramm „Mentale Selbstregulation“, in dessen Rahmen die Methode der Introvision theoretisch entwickelt, empirisch untersucht und praktisch erprobt worden ist.

In dem hier vorliegenden Aufsatz sollen die empirischen, theoretischen und praktischen Grundlagen sowie die Vorgehensweise der Introvision kurz dargestellt werden.

Verschiedene Möglichkeiten der Anwendung von Introvision werden dann exemplarisch in den folgenden Beiträgen in diesem Heft ausführlicher beschrieben werden: bei Innovationen wie z.B. bei der Schulentwicklung (Kosuch), in der Qualifikation von PädagogInnen (Iwers-Stelljes) sowie bei der Analyse und Auflösung von Schreibblockaden (Möller), Stressreduktion und Verbesserung der Hörfähigkeit bei Tinnitus (Buth) und der dauerhaften Reduktion von Nackenverspannungen (Pape).

1. Die Entwicklung der Introvision als Methode der mentalen Selbstregulation

Am Anfang der Entwicklung stand eine unerwartete Entdeckung, die wir im Rahmen eines von der Verf. geleiteten sechsjährigen DFG-Forschungsprojekts (Wagner et al.,

1984) machten. Damals waren wir auf der Suche nach professionellen Handlungsstrategien von kompetenten Lehrerinnen und Lehrern, die wir dann – so unser Plan – im Rahmen von Verhaltenstrainings weitervermitteln wollten. Um diese Handlungsstrategien zu erfassen, entwickelten wir damals als erste die Methode des Nachträglichen Lauten Denkens (Weidle & Wagner, 1982) – das heißt, wir nahmen Unterrichtsstunden auf Video auf und führten dieses Videoband dann anschließend den jeweiligen Lehrpersonen (und auch jeweils acht SchülerInnen pro Klasse) vor; dabei hielten wir das Band durchschnittlich alle 40 Sekunden an und baten die Beteiligten, uns zu berichten, was ihnen in der jeweiligen Situation ‚durch den Kopf gegangen‘ sei. Diese Daten analysierten wir sorgfältig, Satz-für-Satz, auf die darin enthaltenen Handlungspläne (im Sinne des TOTE-Modells von Miller, Galanter & Pribram, 1973) hin.

Zu unserer großen Überraschung fanden wir, dass sich, sozusagen theoriwidrig, die Gedanken der Befragten relativ häufig (in ca. einem Drittel der Fälle) im Kreis drehten, sich verwirrten und „verknöteten“, ohne dass eine Lösung gefunden wurde. Wohlge-merkt, es handelte sich hier nicht um Therapiesitzungen, sondern um Situationen des professionellen Handelns von kompetenten, engagierten Lehrerinnen und Lehrern in baden-württembergischen Schulen in den siebziger Jahren. Und im Übrigen war das Phänomen solcher „Denk-Knoten“ nicht auf die Lehrer beschränkt, sondern fand sich in etwa gleich häufig auch im Nachträglichen Lauten Denken der Schüler. Wie sehr solche inneren Konflikte das Handeln beeinträchtigen können, zeigte sich an vielen Stellen während des Unterrichts (Wagner et al., 1984) – unabhängig davon, wie gut die theoretischen Kenntnisse der Lehrerinnen und Lehrer waren.

Dieses unerwartete Ergebnis bewog uns damals, das Ziel unseres Forschungsprojekts nach drei Jahren grundlegend zu verändern. Anstatt weiter danach zu suchen, welche Strategien professionelles Handeln *fördern*, untersuchten wir in den folgenden Jahren, was solches Handeln *blockiert*. Unsere ursprüngliche Hypothese lautete, dass diese Denk-Knoten eine Folge der – wahrgenommenen oder antizipierten – Verletzung von subjektiven Imperativen sind – und wir sprachen dementsprechend dann später auch von *Imperativverletzungskonflikten*.

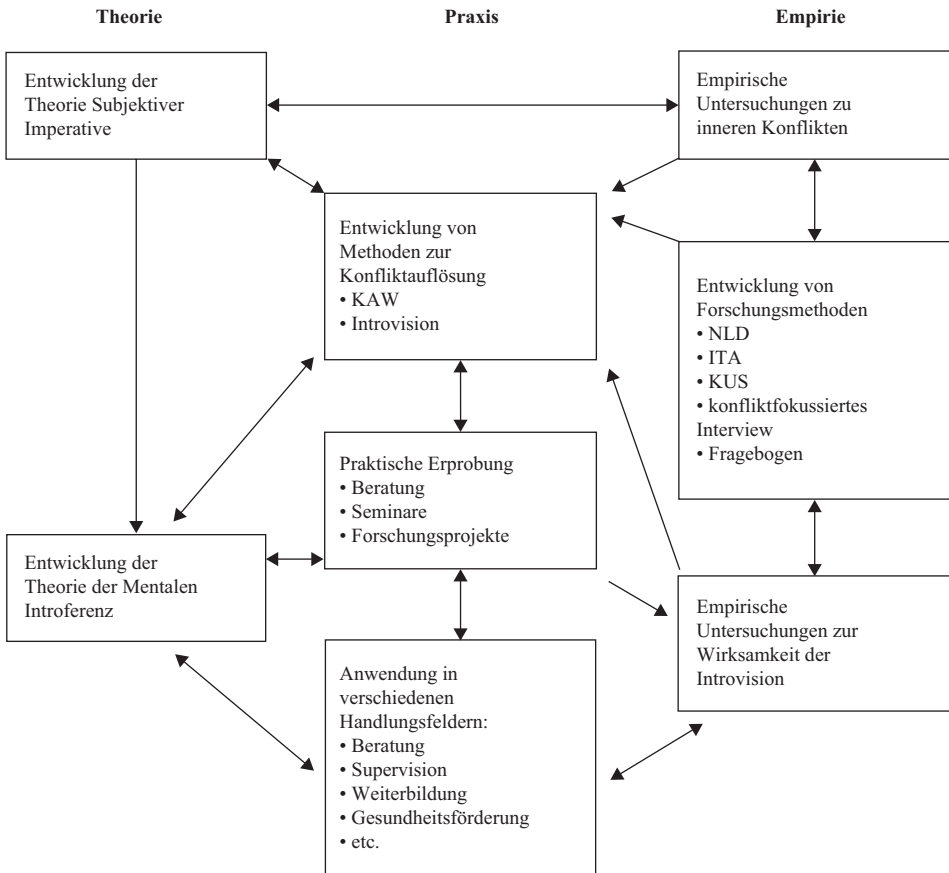
Als wir damals unseren Bekannten, Freunden und Studierenden von dieser Entdeckung berichteten, antworteten diese *unisono*: „Ja, das kennen wir auch – und was kann man dagegen tun?“

Diese beiden Frage, nämlich (1) wie lässt sich das Endloskreisen der Gedanken theoretisch erklären und (2) was lässt sich praktisch tun, um es zu beenden, wurden zum Ausgangspunkt eines zwanzigjährigen Forschungsprogramms zur mentalen Selbstregulation (s. Abb. 1) an der Universität Hamburg unter der Leitung der Verfasserin, an der viele Kolleginnen und Kollegen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, DoktorandInnen und DiplomandInnen beteiligt waren und noch sind.

Die Frage nach der Entstehung solcher „Denk-Knoten“ bzw. Imperativverletzungskonflikte führte uns zu einer aufregenden und bis heute faszinierenden Entdeckungsreise in die mentalen und emotionalen Prozesse. Wir begannen sozusagen an einem Ende eines Fadens zu ziehen (akuter Konfliktzustand, s. unten). Der Versuch, die Entstehung solcher Konflikte zu verstehen, führte zu weitergehenden Fragen, z. B.: Wie entsteht Flow-Erleben? Wie lassen sich Stress und Belastung reduzieren? Und wieso sind wir

Menschen eigentlich nicht alle immerzu in einem Zustand innerer Ruhe? In anderen Worten: an welcher Stelle beginnt (in der Evolution) die erste leichte innere Unruhe, das erste leichte Kräuseln des Wassers, aus dem dann unter Umständen turmhohe Wellen – akute Angst, Ärger, Panik – werden können?

Abbildung 1: Übersicht über das Forschungsprogramm “Mentale Selbstregulation” (aus: Wagner, 2007a, S. 32).



Das Forschungsprogramm zur mentalen Selbstregulation war von Anfang an durch einen starken Praxisbezug gekennzeichnet: die Anwendung der Ergebnisse in Einzelberatungen, in Seminaren und in empirischen Untersuchungen, so z.B. bei Rede- und Prüfungsangst (Wagner, Berckhan et al., 1988), bei Depressionen (Iwers-Stelljes, 1997), bei Geburtsangst von werdenden Müttern (Schöning, 2002), beim Üben am Musikinstrument (Saure, 1996) sowie bei Hochleistungssportlern (Benthien, in Vorb.; Petersen, in Vorb.; Struck, 2006), bei der Verbesserung der Hörfähigkeit (Wagner, Buth et al.,

2005), bei Tinnitus (Buth, in diesem Heft), Nackenverspannungen (Pape, in diesem Heft) und Schreibblockaden (Möller, in diesem Heft).

Eine besondere Herausforderung für die Theorie stellte die Anwendung dieser Methode in zwei Bereichen dar: die Verbesserung der Hörfähigkeit bei Alters- und Lärmschwerhörigkeit, die bislang laut Lehrbuch als unbehandelbar gilt (mit Ausnahme der Verwendung eines Hörgeräts) und die *dauerhafte* Reduktion von chronischen Verspannungen, die im Bereich von Rückenschmerzen ebenfalls mit den bisher verfügbaren pädagogisch-psychologischen Methoden (z. B. Progressive Muskelrelaxation) kaum gelingt (vgl. Pape, in diesem Heft). In beiden Bereichen liegen inzwischen erste Studien vor, die zeigen, dass die Methode der Introvision hier zu signifikanten Verbesserungen führt (vgl. die Beiträge von Buth und Pape in diesem Heft).

Diese signifikanten Verbesserungen lassen sich aus heutiger Sicht mit zwei Faktoren erklären. Zum einen verbessert das intensive Üben des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens (KAW, mehr dazu s. unten) die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit und führt gleichzeitig (in weniger belastenden Situationen) zu mentaler Entspannung. Zum zweiten lässt sich die Introvision im engeren Sinne dazu nutzen, jeweils

Abbildung 2: Die einzelnen Stufen der Psychotonusskala (aus: Wagner 2007a, S. 22).

Stufe	Tonuszustand
7	<i>Eskulierender akuter Konflikt</i> Panik, Verzweiflung, „black-out“ etc.
6	<i>Akuter Konflikt</i> Angst, Entscheidungsdilemma, Ärger, Depression, etc.
5	<i>Anstrengung, Volition</i> Selbstbeherrschung, Volition. Impulsivität, „mastery“
4	<i>Alltagswachbewusstsein</i> wach, handlungs- und funktionsfähig, willentliches Handeln (ohne merklichen inneren Widerstand)
3	<i>beginnende Entspannung, Versenkung</i> abnehmende Erregung, fehlende aktive Volitionsprozesse. zunehmende affektive Indifferenz
2	<i>Versunkenheit, Flow-Erleben</i> Einssein, große innere Klarheit, Flow-Erleben, Trance
1	<i>Absolute innere Ruhe</i> Zeitlosigkeit, innere Leere, Ichlosigkeit

gezielt zugrunde liegende Konflikte aufzuspüren und aufzulösen (mehr dazu s. weiter unten).

Die Introvision, die ursprünglich dazu entwickelt worden war, um akute Konflikte (Denk-Knoten) aufzulösen, hat sich im Laufe dieser Untersuchungen als eine Methode erwiesen, die sich auch in anderen, weniger dramatischen Situationen erfolgreich einsetzen lässt- zum Beispiel um sich mental zu entspannen, Kreativität und Lernen zu

erhöhen, Verspannungen abzubauen und Problemlösefähigkeit zu optimieren, um Stress zu verringern und Flow-Erleben zu fördern.

2. Zwischen Gelassenheit und Konflikt: das Psychotonusmodell unterschiedlicher Bewusstseinszustände

Ziel der Introvision ist eine Zunahme an Gelassenheit, und zwar jeweils bezogen auf die konfliktrelevanten Situationen oder Kognitionen.

Um zu verdeutlichen, was damit gemeint ist, hat die Verf. auf dem Hintergrund umfangreicher Literaturrecherchen sowie theoretischer Überlegungen das im Folgende kurz dargestellte Psychotonusmodell (Wagner, 2007a) entwickelt. Der Begriff des Psychotonus wurde hierbei als Oberbegriff eingeführt zur Bezeichnung des jeweiligen mentalen und psychischen Zustands eines Individuums: so wie der Begriff des ‚Wetters‘ einen Oberbegriff für unterschiedliche Zustände der Atmosphäre darstellt, bezeichnet Psychotonus als Oberbegriff unterschiedliche mentale, emotionale und konative (handlungsbezogene) Zustände des Individuums. „Wetter“ ist immer, nur die Art des jeweiligen Wetters (Sonne, Regen, Wind) kann variieren.

Innerhalb des Psychotonusmodells werden insgesamt sieben verschiedene Stufen des Psychotonus unterschieden, die durch eine unterschiedliche Qualität des bewussten Erlebens, Denkens und Fühlens gekennzeichnet sind (s. Abb. 2).

PT-Stufe 1: Absolute innere Ruhe ist ein außergewöhnlicher Bewusstseinszustand, so wie ihn einige Menschen zum Beispiel während der Meditation erleben, ein Zustand absoluter Leere, absoluter Ruhe und der Zeitlosigkeit, der zugleich gekennzeichnet ist durch außerordentlich große Wahrnehmungsfähigkeit und Klarheit des Denkens und Erlebens (Albrecht, 1990). Ein Rechtsanwalt schildert diesen Zustand, den er während einesurlaubes in der Schweiz erlebte, wie folgt:

„Plötzlich wurde mein herumwandernder Geist im wahrsten Sinne des Wortes ruhig. (...). Alle meine Sinne waren sehr wach und registrierten alles, was um mich herum geschah... da war ein großes Gefühl der Lebendigkeit, der (räumlichen) Weite.... Als ich die Wiese... betrat, war es, als ob ich im Wunderland war. Da war diese außergewöhnliche Vielfalt von Geräuschen ... von Aussichten und Farben... Es war wie der Himmel auf Erden. Ich wusste in diesem Moment, was Schönheit ist und ich wusste auch, was Liebe ist. (K.W., zit. nach Wagner, 2007a, S. 26)“.

PT-Stufe 2: Der Zustand des Flow-Erlebens (Csikszentmihalyi, 1985) und der *Versunkenheit* (Albrecht, 1951) ist durch vorübergehendes Eintauchen in die jeweilige Tätigkeit gekennzeichnet, die einhergeht mit innerer Ruhe, Selbstvergessenheit und einem Gefühl des Eins-Seins mit sich und der Welt: beim Bergsteigen, beim Lesen, bei der Interaktion mit anderen. So berichtet eine Abteilungsleiterin von solchem Flow-Erleben aus ihrem Alltag:

„Bei einer Besprechung mit meinem Team geraten wir manchmal in einen solches Flow-Erleben hinein. Das Gespräch läuft mühelos, die Ideen, die wir brauchen, sind

just zur rechten Zeit da, wir sind sozusagen versunken in dem, was wir tun: produktiv, konstruktiv, „einfach so“. Hinterher haben wir das Gefühl, dass die Zeit wie im Nu verfliegen ist – und gehen entspannt an unsere Schreibtische zurück“.

PT-Stufe 3: Beginnende Entspannung ist ein Zustand des Übergangs vom Alltagswachbewusstsein zum Flow-Erleben, so wie man ihn beispielsweise in einer Entspannungspause erleben kann.

PT-Stufe 4: Alltagswachbewusstsein ist der Zustand, wie ihn sich Vorgesetzte von ihren Mitarbeitern, Lehrpersonen bei ihren Schülern und Psychologen bei ihren Versuchspersonen idealerweise wünschen: wach ausgeruht und in der Lage, willentlich zu handeln – ohne merklichen inneren Widerstand.

PT-Stufe 5: Anstrengung, Volition („effort“), Impulsivität ist ein Zustand, in dem man sich erfolgreich selber überwindet, sich anstrengt oder auch einem Impuls nachgibt. Hier setzt sich im Bewusstsein eine Kognition (ein Ziel, ein Wunsch, ein Bild) temporär erfolgreich gegen konkurrierende Kognitionen durch, verbunden mit erhöhter Anspannung und Erregung.

PT-Stufe 6: Akuter Bewusstseinskonflikt bezeichnet einen Zustand, bei dem sich die bewussten Gedanken im Kreis drehen, verbunden mit einem Gefühl der Ausweglosigkeit, mit eingengter Wahrnehmungs- und Problemlösefähigkeit (bis hin zum „Tunnelblick“), erhöhter Erregung und Anspannung sowie Stress.

PT-Stufe 7: Eskalierender akuter Konflikt ist ein Zustand, in dem ein akuter Bewusstseinskonflikt eskaliert – bis hin zu Panik, „Durchdrehen“ oder auch Ohnmacht und „Black-out“.

Generelles Ziel der Introvision ist eine Zunahme an Gelassenheit und damit ein „Absenken“ des Psychotonus auf Stufe 4 oder tiefer. Gelassenheit im Sinne des Psychotonusmodells ist damit etwas anderes als Gleichgültigkeit oder vorgespülte „Coolness“: letztere sind das Ergebnis entsprechender Konfliktumgehungsstrategien, die im Rahmen des PT-Modells auf Stufe 5 einzuordnen sind.

Je nach Situation lässt sich Introvision somit zu unterschiedlichen Zielen einsetzen: zum Beispiel zur Auflösung eines akuten Konflikts (also von PT-Stufe 6 auf PT-Stufe 4), zur mentalen Entspannung (PT-Stufe 3) oder zur Förderung des Flow-Erlebens (PT-Stufe 2).

3. Theoretische Grundlage: die Theorie der mentalen Introferenz

Ziel der Introvision ist es, das zu beenden, was die innere Unruhe verursacht, und zwar bezogen auf die jeweiligen Kognitionen. Wenn also jemand beispielsweise Redeangst hat, dann ist es das Ziel, die mit dem Gedanken an das Reden vor einer Gruppe gekoppelte Erregung und Anspannung schließlich zu löschen. Wenn jemandem der Gedanke an einen bestimmten Kollegen schon den Blutdruck in die Höhe treibt, dann ist es das Ziel, diese visuelle Kognition („wenn ich ihn nur von weitem sehe ...“) von der damit verbundenen automatisierten Reaktion wirksam zu entkoppeln. Und wenn jemand automatisch den Gedanken an bestimmte Dinge ausblendet, dann ist es Ziel der Introvision, diese Hemmung zu beenden und so wieder ungehindert kreativ sein zu können.

Grundlage der Introvision ist die Theorie der mentalen Introferenz. Diese Theorie (Wagner, 2007a) geht von der Annahme aus, dass innere Unruhe (sprich: die Koppelung von Kognitionen mit Erregung, Anspannung und Hemmung) integraler Bestandteil des introferenten Eingreifens in kognitive Prozesse ist.

Primäres introferentes Eingreifen

Introferent einzugreifen bedeutet, in vorhandene Kognitionen etwas *hineinzutragen* (von *introferre* = hineintragen). Das, was bei der primären Introferenz hineingetragen wird, ist eine epistemisch nicht abgesicherte Kognition – eine Kognition, die möglicherweise wahr und auch möglicherweise falsch ist, jedoch so behandelt wird, *als ob* sie wahr wäre.

Was das bedeutet, lässt sich am Beispiel von Buridans Esel erläutern. Dieser Esel stand, so die Fabel, in der Mitte zwischen zwei Heuhaufen – und verhungerte, weil er nicht wusste, welchen der beiden, gleich weit entfernten, Heuhaufen er fressen sollte. (Mehr dazu s. Wagner, 2007a, Kap. 3 und 4).

In einer solchen Situation primär introferent einzugreifen, bedeutet, mehr oder weniger zu raten (z. B. geh nach links!) und dann *so zu tun also ob* dies die richtige Lösung sei, obwohl der Esel weiß, dass er nicht weiß, ob das richtig ist.

Beim introferenten Eingreifen wird dann diese (introferente) Kognition über vorhandene widersprechende oder konkurrierende Kognitionen („Ich könnte auch nach rechts gehen“) darübergerlegt. „Darüberlegen“ beinhaltet zum einen das *Festhalten* der introferenten Kognition, die zu diesem Zweck mit erhöhter Erregung und Anspannung gekoppelt wird, bei gleichzeitigem *Ausblenden* der widersprechenden Kognitionen, die physiologisch gehemmt werden. Die Fortsetzung der Suche nach einer epistemischen (rationalen, vernünftigen) Lösung für das Problem wird *blockiert* und die interne Informationsverarbeitung wird auf der Basis dieser introferenten (d. h. möglicherweise falschen) Kognition *fortgesetzt*.

Meinungen, Glaubensannahmen und willkürliche Sollvorstellungen sind Beispiele

Abbildung 3: Merkmale des KAW (aus Wagner, 2007a, S. 135)

Sechs Merkmale des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens (KAW)

Beim Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmen wird der Fokus der Aufmerksamkeit ein Weilchen lang auf eine Kognition gerichtet, und zwar

- *konstatierend*: „so ist es“ (nämlich: diese Kognition) – nicht introferent eingreifend
- *konstanter Fokus*: nicht abschweifen
- *weitgestellt*: nicht engstellen
- *wahrnehmend*: wirklich hinschauen/hinhören/hineinspüren statt zu repetieren
- *andere inhaltliche Kognitionen am Rande des Bewusstseins nicht aktiv ausblendend*
- *und ohne aktiv-bewusst introferent nach einer Problemlösung zu suchen* (dies wird gegebenenfalls auf einen späteren Zeitpunkt vertagt.)

für solche primär introferenten Kognitionen, die sich jemand (hier: der Esel) einredet

und an denen er schließlich infolge von Automatisierung (s. unten) nach einiger Zeit hängt.

Sekundäres Eingreifen

In vorhandene introferente Kognitionen kann ein zweites Mal introferent eingegriffen werden, mit dem Ziel, den Auswirkungen des primären introferenten Eingreifens entgegenzuwirken.

Stellen wir uns vor, Buridans Esel hat sich angewöhnt, stets nach links zu gehen – und steht dann unvermittelt zwischen zwei Heuhaufen, von denen nun der rechte klar erkennbar der größere ist. In dieser Situationen kann er Introvision anwenden, um die primäre Introferenz zu beenden – oder er kann erneut, und das heißt sekundär, eingreifen, und zwar, indem er – zum Beispiel – dieses Mal die epistemisch abgesicherte (rationale) Sollvorstellung über die vorhandene introferente darüberlegt. Zu diesem Zweck koppelt er die neue Sollvorstellung („rechts!“) mit etwas stärkerer Erregung und Anspannung und gleichzeitig wird die alte introferente Sollvorstellung („links“) ausgeblendet und gehemmt. Er könnte jedoch stattdessen auch beschließen, gegen besseres Wissen an seiner alten Gewohnheit festzuhalten; in diesem Fall würde er die – nun klar kontra-epistemische – Sollvorstellung („links!“) sekundär festhalten. In beiden Fällen entstehen imperativische Sollvorstellungen (mehr dazu s. unten).

Automatisiertes Eingreifen

Das introferente Eingreifen kann sowohl bewusst (= kontrolliert) als auch – mit zunehmender Wiederholung – schließlich automatisch (= unbewusst) ablaufen.

4. Das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen (KAW)

Ziel der Introvision ist es, (automatisierte) Introferenz – bezogen auf die jeweiligen Kognitionen – zu beenden.

Zu diesem Zweck ist es als Erstes erforderlich zu lernen, was es bedeutet, bewusst *nicht* (zusätzlich) introferent einzugreifen.

Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen (KAW) bedeutet, die Aufmerksamkeit auf eine Kognition zu fokussieren, ohne in Bezug auf diese Kognition (erneut) introferent einzugreifen: diese also weder auszublenden noch abzuwerten noch sonstwie mit anderen Kognitionen zu überschreiben: kurz, diese einfach zu „konstatieren“, im Sinne von „aha, so ist es“ (nämlich: diese Kognition). Konstatieren bedeutet im lateinischen (con-sto) ursprünglich „fest stehen, dabei bleiben, stille stehen“. Das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen ist damit eine spezielle Form der Aufmerksamkeit, die durch sechs Merkmale gekennzeichnet ist (s. Abbildung 3) und Gemeinsamkeiten mit Achtsamkeit (Wagner, 2007b) aufweist.

In den Einführungskursen wird das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen anhand von vier, eigens dafür entwickelten Übungen (Wagner, 2007a) ausführlich geübt. Bei Übung I geht es zunächst darum, den Modus des Konstatierens zunächst in Bezug auf „online“ wahrgenommene sensorische Kognitionen (sehen, hören, körperlich spüren) zu üben. Übung II zielt darauf ab, den Unterschied zwischen Weit- und Engstellen der

Aufmerksamkeit zu erkunden. Bei Übung III geht es um weitgestellte konstatierende Aufmerksamkeit bei konstantem Fokus und bei Übung IV um das konstatierende Wahrnehmen des Zentrums des Angenehmen bzw. Unangenehmen. Diese KAW-Übungen sollen die Teilnehmer täglich zu Hause durchführen und die Erfahrungen damit in einem KAW-Tagebuch festhalten.

Viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen berichten, dass ihnen diese täglichen KAW-Übungen helfen, sich im Alltag besser zu konzentrieren, ihre Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern und sich in schwierigen Situationen mit Hilfe des Weitstellens mental zu entspannen. Allerdings fällt ihnen das KAW insbesondere dann schwer, wenn sie sich in einem akuten Konflikt (Psychotonusstufe 6) befinden; in diesem Fall ist es sinnvoll, Introvision durchzuführen, mit dem Ziel diesen Konfliktzustand zu beenden.

5. Introvision zur Auflösung von Konflikten und mentalen Blockaden

Ziel der Introvision ist es, akute Konflikte (im Sinne von Psychotonusstufe 6) und mentale Blockaden (im Sinne von Psychotonusstufe 5 oder niedriger) aufzulösen.

In Phase 1 der Introvision geht es darum, den Kern des Konflikts zu finden – das heißt diejenige Stelle, an der das Endloskreisen der Gedanken infolge automatisierten introferenten Eingreifens beginnt. Ziel von Phase 2 der Introvision ist es, dieses automatisierte introferente Eingreifen mit Hilfe des KAW zu beenden.

Grundlage dafür ist die Theorie subjektiver Imperative (TSI).

5.1 Die Theorie subjektiver Imperative

Die Theorie subjektiver Imperative (Wagner, 2007a) geht von der Annahme aus, dass sich im Zustand eines akuten Konflikts (Psychotonusstufe 6) die Gedanken um eine wahrgenommene oder antizipierte Verletzung eines (oder mehrerer) subjektiver Imperative kreisen.

Subjektive Imperative oder imperativische Sollvorstellungen sind Sollvorstellungen, die im Individuum mit dem *Muss-Darf-nicht-Syndrom* gekoppelt sind: einem Gefühl von „muss“ bzw. „darf nicht“ sowie erhöhter Dringlichkeit und Selbсталarm, einem Gefühl der Nötigung sowie erhöhter Erregung und Anspannung. Das wichtigste Merkmal ist dabei das (subjektive) Gefühl von „so muss es sein“ bzw. „das darf nicht geschehen“ – und zwar unabhängig davon, ob dies rational begründet ist oder nicht. Aus introferenztheoretischer Sicht sind subjektive Imperative Sollvorstellungen, die ein Individuum automatisiert (primär oder sekundär) introferent festhält.

Inhaltlich kann es sich dabei um moralische, neutrale oder auch – selbst in den Augen des Individuums selber – um unmoralische Sollvorstellungen („ich muss klauen, was mir unter die Finger kommt!“) handeln. Die Sollvorstellungen können sich auf die eigene Person, andere Menschen oder die Umwelt beziehen.

Im Rahmen von Forschungsprojekten sind eine Reihe von sprachlichen und nonverbalen Indikatoren für imperativische Sollvorstellungen entwickelt worden (Imperativtheoretische Textanalyse, ITA, Wagner & Iwers-Stelljes, 1997).

Subjektive Imperative sind mit einer entsprechenden Subkognition verbunden. Als Subkognition wird die Erkenntnis bezeichnet, dass es sein kann (oder so ist), dass das, was nicht geschehen *darf*, geschieht.

Es lassen sich vier Grundformen von Imperativverletzungskonflikten (Wagner, 2007a, S. 56-64) unterscheiden: Bei einem Realitätskonflikt ist die Wirklichkeit (möglicherweise) nicht so, wie sie sein *müsste*, bei einem Imperativkonflikt drehen sich die Gedanken um zwei einander widersprechende Imperative, bei einem Undurchführbarkeitskonflikt fehlen die Handlungen (Operates) zur Erreichung des Sollzustands, und bei einem Konflikt-Konflikt (z. B. Angst vor der Angst) handelt es sich um einen Konflikt zweiter Ordnung.

Subjektive Imperative können durch Wenn-dann-Annahmen mit anderen subjektiven Imperativen verbunden sein. Am Ende einer solchen Imperativkette steht in der Regel ein Kernimperativ. Einen solche Kernimperativ erkennt man daran, dass die Vorstellung, dieser Imperativ könnte nicht eingehalten werden, subjektiv mit einem stark ausgeprägten Schlimm-Gefühl verbunden ist.

Konfliktumgehungsstrategien sind interne Strategien des Umgangs mit dem jeweiligen Konflikt, die dazu dienen, den Konflikt irgendwie zu „umgehen“ ohne ihn tatsächlich von der Wurzel her aufzulösen. Insofern handelt es sich bestenfalls um Teillösungsstrategien zu einer Bewältigung des Konfliktzustands, ohne diesen wirklich zu beenden.

Was diese theoretischen Annahmen für die Praxis bedeuten, soll im Folgenden näher erläutert werden.

5.2 Phase 1 der Introvision: den Kern des Konflikts finden

Im Folgenden soll das Vorgehen in Phase 1 der Introvision am Beispiel von Redeangst illustriert werden.

Stellen wir uns vor, ein Klient kommt in die Introvisionsberatung, weil er unter Redeangst leidet, und zwar vor allem dann, wenn er im Ausland vor fremden Menschen etwas präsentieren muss. In solchen Fällen kann er nächtelang vorher kaum schlafen, und wenn er dann vor der Gruppe steht, hat er schweißnasse Hände.

Dieser Klient hat vor einiger Zeit die Methode der Introvision in einem Kursus gelernt und sie auch schon selber erfolgreich im Alltag bei anderen Problemen angewendet. In diesem Fall möchte er sich bei der Durchführung von Introvision jedoch durch eine Beraterin unterstützen lassen, weil er in drei Wochen eine wichtige Rede in Asien halten soll.

Schritt 1 der Introvision: die konfliktrelevanten Kognitionen aktivieren

Im ersten Schritt geht es darum, die Kognitionen zu aktivieren, die dem Betroffenen in der jeweiligen Situation automatisch „durch den Kopf gehen“: das, was das Individuum zu sich selber sagt, eventuell auch ein Bild, das ihm durch den Kopf schießt, eine körperliche Empfindung, die in ihm hoch steigt.

Die Beraterin fragt ihn als Erstes: „Was geht Ihnen in dem Moment durch den Kopf, in dem Sie daran denken, dass Sie in drei Wochen wieder eine Rede halten sollen?“

Der Klient weiß aus seinem Introvisionskursus, dass sie wissen möchte, was ihm sozusagen im „O-Ton“ dann durch den Kopf schießt. Er stellt sich die Situation vor und sagt dann: „Ich denke dann, o mein Gott, wie schrecklich! Ich werde mich bestimmt blamieren! Beim nächsten Mal soll sogar ein Vorstand dabei sein (längere Erläuterung)...“

Schritt 2: subjektive Imperative heraushören

Im zweiten Schritt geht es darum, in diesen „automatischen Gedanken“ (Beck, 1971) subjektive Imperative herauszuhören.

Die Beraterin hört hier den subjektiven Imperativ des Klienten heraus: „Es darf nicht sein, dass ich mich blamiere!“

Schritt 3: die dazugehörige Subkognition konstatierend wahrnehmen

Im dritten Schritt geht es darum, die zu dem jeweiligen Imperativ gehörende Subkognition konstatierend aufmerksam wahrzunehmen.

Aus diesem Grund gibt die Beraterin die entsprechende Subkognition konstatierend-wahrnehmend wieder: „Es kann sein, dass Sie sich blamieren.“ Und idealerweise richtet der Klient seine Aufmerksamkeit ein Weilchen lang konstatierend auf diese – im Allgemeinen epistemisch richtige –

Kognition („Es könnte sein, dass ich mich blamiere“), d.h. ohne sich erneut hinein-zusteigern oder sie sofort auszublenden

Schritt 4: Konfliktumgehungsstrategien abschneiden

Es gibt vielfältige Konfliktumgehungsstrategien, zum Beispiel ignorieren (und von etwas anderem sprechen), herunter spielen („ach, so wichtig ist das auch wieder nicht“), aufbauschen („das ist aber auch wirklich schlimm“), theoretisieren („daran ist meine Erziehung schuld“), sich eine andere Realität wünschen („ach wenn es doch schon vorüber wäre“) oder durch Handeln den Konflikt vermeiden („ich werde mich einfach krank melden“).

Bei der Introvision werden solche Konfliktumgehungsstrategien elegant „abgeschnitten“ und Fragen nach einer konkreten Problemlösung („Wie soll ich diesen Vortrag aufbauen?“) werden vorübergehend vertagt („darüber sprechen wir später“). Die Beraterin lenkt stattdessen die konstatierend-wahrnehmende Aufmerksamkeit ihres Klienten wieder auf die vorher gefundene Subkognition zurück.

Schritt 5: ggf. die Imperativkette bis an ihren Anfangspunkt zurückverfolgen: „Was ist daran das Unangenehme für Sie?“

Die Beraterin ermutigt den Klienten, die Kognition („Es könnte sein, dass ich mich blamiere“) aufmerksam konstatierend wahrzunehmen und sich dabei, wie er es im Introvisionskursus gelernt hat, zu fragen, was daran das (besonders) Unangenehme für ihn ist.

Der Klient entdeckt schließlich, dass die Vorstellung, sich zu blamieren, für ihn gekoppelt ist mit einem Bild aus seiner Schulzeit – er sieht sich vor der Tafel stehen und die anderen Schüler lachen ihn aus.

Klient: „Das Zentrum des Unangenehmen ist „ausgelacht werden“. Ich sehe mich vor der Tafel stehen, die anderen lachen (stockend). „Es darf einfach nicht sein, dass man mich auslacht!“ (Er schüttelt sich.)

An dieser Stelle ist deutlich geworden, dass es sich hier wohl um einen Kernimperativ handelt. Dem Klienten ist klar, dass ausgelacht zu werden für ihn „einfach schlimm“ ist, auch wenn er rational weiß, dass die Welt dabei nicht untergeht. Und ihm fallen kurz darauf auch andere Situationen ein, in denen diese Angst auftaucht – in der Familie, bei der Tankstelle, mit Kollegen.

Die Erfahrung zeigt, dass Art und Inhalt der jeweiligen Kernsubkognition von Person zu Person unterschiedlich sind. Im Anschluss an Beck und Freeman (1990) lassen sich diese sehr grob in drei Kategorien einteilen „loveless, helpless, worthless“.

5.3 Phase 2 der Introvision: Die mit der Kernsubkognition gekoppelte Introferenz durch wiederholtes KAW allmählich löschen

Aus Sicht der Theorie der mentalen Introferenz liegt die Wurzel des Konflikts im automatisierten introferenten Eingreifen. Ziel der Introvision ist es, dieses automatisierte introferente Eingreifen zu beenden („Alles, bloß das nicht!“). Dazu gehört, die (automatisierte) Koppelung der Kernsubkognition mit erhöhter Erregung, Anspannung und Hemmung allmählich zu verringern und schließlich zu löschen.

Die Beraterin bittet den Klienten, ein Weilchen lang KAW auf diese Kernsubkognition („Es kann sein, dass ich ausgelacht werde“) zu machen. Der Klient nickt, und beide schweigen. Nach etwa zwei Minuten hebt er den Kopf und erzählt ihr, wie das war, als er KAW gemacht hat. Sie vereinbaren, dass er zu Hause das KAW auf diese Kernsubkognition in der nächsten Woche täglich eine halbe bis zwei Minuten durchführt wird.

Als der Klient in der nächsten Woche wieder in die Beratung kommt, erzählt er, dass das mit der Subkognition verbundene Schlimm-Gefühl inzwischen deutlich schwächer geworden ist.

Nach einer weiteren Woche der KAW-Anwendung ist es verschwunden. Der Klient erzählt, dass er inzwischen mit großer innerer Gelassenheit seinen Vortrag für Asien vorbereitet habe und sich jetzt darauf freut, ihn in ein paar Tagen zu halten.

Neuere Untersuchungen (Deebiec, Doyère & LeDoux, 2006) belegen, dass sich gelernte Furchtreaktionen tatsächlich labilisieren und wieder löschen lassen.

6. Introvision lernen

Wie andere Methoden des Selbstmanagements setzt auch eine erfolgreiche Anwendung von Introvision zur mentalen Selbstregulation entsprechende Grundlagen und Kompetenzen voraus.

Unsere bisherigen Praxiserfahrung zeigt, dass eine Selbstanwendung der Introvision eine gründliche Einarbeitung in die theoretischen und praktischen Grundlagen der Introvision voraussetzt; außerdem ist es erforderlich, das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen über einen längeren Zeitraum (ein bis zwei Monate) täglich zu üben und dazu Rückmeldung zu bekommen.

Während eine Einführung in die Grundlagen der Introvision auch in kleinen Gruppen erfolgen kann, hat sich in der Praxis gezeigt, dass die eigentliche Introvisionsberatung in individuellen Sitzungen erfolgen sollte, da die dabei auftauchenden Kernimperative im Allgemeinen höchst persönlicher Natur sind.

Wie das in der Praxis aussehen kann, zeigen die weiteren Beiträge in diesem Heft.

Literatur

- Beck, A. (1971). *Wahrnehmung der Wirklichkeit und Neurose*. Münschen: Pfeiffer.
- Beck, A.T. & Freeman, A.M. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford Press.
- Benthien, O. (in Vorb.). *Der Einsatz der Introvision als Stressinterventionsverfahren im Leistungssport. Eine theoretische und empirische Untersuchung*.
- Csikszentmihalyi, M. (1985). *Das Flow-Erleben: Jenseits von Angst und Langeweile. Im Tun aufgehen*. Stuttgart: Klett.
- Deebiec, J., Doyère, K.N. & LeDoux, J.E. (2006). Directly reactivated, but not indirectly reactivated, memories undergo reconsolidation in the amygdala. *PNAS*, Feb. 28, 2006, Vol. 103, No. 9.
- Iwers-Stelljes, T.A. (1997). *Die Anwendung des Imperativzentrierten Focusing in der pädagogisch-sozialtherapeutischen Arbeit mit reaktiv depressiven KlientInnen. Eine theoretische und empirische Untersuchung*. Dissertation, Universität Hamburg. Mikrofiche-Veröffentlichung. URL: www.sub.uni-hamburg.de/disse/1040/
- Löser, S. (2006). *Empirische Studien zur Wirksamkeit von Introvision – Übersicht und Diskussion der Ergebnisse*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Hamburg.
- Miller, G.A., Galanter, E. & Pribram, K.H. (1973). *Strategien des Handels: Pläne und Strukturen des Verhaltens*. Stuttgart: Klett.
- Petersen, N. (in Vorb.). *Verbesserung sportmotorischer Fertigkeiten im Reitsport durch Auflösung von Bewusstseinskonflikten – eine pädagogisch-psychologische Interventionsstudie auf dem Hintergrund der Theorie der mentalen Introferenz*.
- Saure, U. (1996). *Konstatierende Wahrnehmung beim Üben am Musikinstrument*. Unveröffentlichte Examensarbeit, Universität Hamburg.
- Schöning, S.E. (2002). *Introvision zur Verminderung von Geburtsangst: Eine empirische Untersuchung*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Hamburg.
- Struck, D.-M. (2006). *Auflösung von Bewusstseinskonflikten in Leistungssituationen bei Kindern und Jugendlichen am Beispiel des Springreitens – eine empirische Untersuchung*. Unveröffentlichte Examensarbeit, Universität Hamburg.
- Wagner, A.C. (2007a). *Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Introvision*. Stuttgart: Kohlhammer.

- Wagner, A.C. (2007b). Achtsamkeit und die Auflösung von Konflikten – Die Methode der Introvision. In W. Belschner, A. Büssing, H. Piron & D. Wienand-Kranz (Hrsg.), *Achtsamkeit als Lebensform*. (S. 175–200). Hamburg: Lit Verlag.
- Wagner, A.C., Barz, M., Maier-Störmer, S., Uttendorfer-Marek, I. & Weidle, R. (1984). *Bewusstseinskonflikte im Schulalltag – Denkknoten bei Lehrern und Schülern erkennen und lösen*. Weinheim: Beltz.
- Wagner, A.C., Berckhan, B., Schenk, B. & Manikowsky, S. von (1988). Abbau von Angst vor öffentlichem Reden durch Auflösung subjektiver Handlungsimperative – eine empirische Untersuchung. In W. Schönplüg (Hrsg.), *Bericht über den 36. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Berlin 1988*. (S. 205–206). Bd. 1. Göttingen: Hogrefe.
- Wagner, A.C., Buth, B., Iwers-Stelljes, T.A., Schuldt, K. & Sylvester, I. (2005). Verbesserung der Hörfähigkeit bei Schwerhörigkeit und Tinnitus durch Introvision als Methode der pädagogisch-psychologischen Intervention. In A. Helmes (Hrsg.), *Lebensstiländerung in Prävention und Rehabilitation*. Lengerich: Pabst.
- Wagner, A.C. & Iwers-Stelljes, T.A. (1997). *ITA – Das imperativtheoretische Textanalyse-Verfahren*. Berichte aus dem Arbeitsbereich Pädagogische Psychologie. Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft.
- Weidle, R. & Wagner, A.C. (1982). Die Methode des Lauten Denkens. In G. Huber, H. Mandl (Hrsg.), *Verbale Daten. Eine Einführung in die Grundlagen und Methoden der Erhebung und Auswertung*. (S. 81–103). Weinheim: Beltz.

Zur Autorin:

Prof. **Angelika C. Wagner**, Ph.D. (U of Michigan) ist seit 1985 Professorin für Pädagogische Psychologie an der Universität Hamburg. Sie ist Leiterin der Forschungsgruppe Introvision und der von ihr 1989 gegründeten Arbeitsstelle Expertinnen-Beratungsnetz/Mentoring an der Universität Hamburg.

Anschrift:

Prof. Angelika C. Wagner, Ph.D. (U of Michigan) Fakultät für Erziehungswissenschaft, Psychologie und Bewegungswissenschaft Universität Hamburg Von-Melle-Park 8 20146 Hamburg
E-Mail: wagner@erzwiss.uni-hamburg.de