

## Vorwort

Wie entstehen unterschiedliche Bewusstseinszustände – von tiefer innerer Ruhe bis hin zu Panik? Und vor allem – was lässt sich praktisch tun, um solche Zustände wieder zu verändern, also beispielsweise einen Konflikt aufzulösen und innerlich wieder zur Ruhe zu kommen? Um diese Fragen geht es in dem hier vorliegenden Buch. Wann immer wir in den letzten Jahren Bekannten, Freunden, Studierenden und Klienten von unserer Forschungsarbeit erzählt haben, erwiderten diese *unisono*: „Ja, mehr Gelassenheit könnte ich auch gebrauchen – *und wie bekommt man die?*“

In diesem Buch geht es um eine, zugegebenermaßen, lange Antwort auf diese kurze Frage. Grundlage dafür sind die Ergebnisse eines umfangreichen Forschungsprogramms zur mentalen Selbstregulation zur Entstehung und Auflösung innerer Konflikte unter der Leitung der Verfasserin. Diese Ergebnisse, die bislang verstreut in einer Vielzahl von Publikationen und Forschungsberichten vorliegen, werden in diesem Buch erstmals zusammenfassend dargestellt.

Beim Schreiben habe ich in erster Linie diese Bekannten, Freunde und Klienten vor Augen gehabt – und versucht, so allgemein verständlich zu schreiben, dass dieses Buch auch ohne größeres psychologisches Fachwissen gelesen werden kann. In zweiter Linie habe ich an Studierende gedacht, die sich, aus verschiedenen Fachdisziplinen kommend, Antworten auf ihre Fragen zur eigenen mentalen Selbstregulation erhoffen. Und drittens ging es mir beim Schreiben natürlich auch darum, innerhalb der gegenwärtigen Fachdiskussionen einen Beitrag zu einer *Psychologie der Veränderung* (Grawe, 1994) zu leisten. Für sie ist speziell Kapitel 4 gedacht, in dem die theoretischen Grundlagen und deren weiterreichende Implikationen eines allgemeinen Selbstregulationsmodells diskutiert werden. Für alle anderen, die an solchen Fachdiskussionen nicht interessiert sind, findet sich in Kapitel 3 eine kurze zusammenfassende Einführung am Beispiel der Fabel von Buridans Esel, die als Grundlage für die praktische Anwendung ausreicht.

Die zentrale Frage, die uns und vor allem mich über viele Jahre hinweg beschäftigt hat, lautet: Wie ist es möglich, den eigenen Bewusstseinszustand zu verändern und innerlich (wieder) ruhiger zu werden? Was lässt sich tun, wenn sich die eigenen Gedanken endlos im Kreis drehen, wenn man sich ärgert, Angst hat oder sich nicht entscheiden kann? Und wie kann man unangenehme Gewohnheiten verändern – zum Beispiel endlich aufhören, Dinge vor sich herzuschieben, sich unnötig aufzuregen oder anfangen, sich öfter zu entspannen? Während meines Promotionsstudiums in den USA (1967–1971) an der University of Michigan in Ann Arbor, lernten wir, dass es wichtig sei, „*to make psychology practical to the people*“. Mein Doktorvater, Prof. Ron Lippitt am Institute of Social Research, führte

uns bereits damals im Rahmen eines dreisemestrigen Seminarmoduls in die theoretischen und praktischen Grundlagen einer „*Psychology of Change*“ ein.

Und so steht im Zentrum dieses Buchs die Frage nach der praktischen Anwendung unserer Forschungsergebnisse: Wie lassen sich Konflikte und mentale Blockaden wieder auflösen, was ist nötig, um Gelassenheit und Handlungsfähigkeit im Alltag wiederzugewinnen?

Diese Frage hat uns und vor allem mich nicht mehr losgelassen, seit wir im Rahmen eines DFG-Forschungsprojekts (Wagner, Barz et al., 1984) unvermutet darauf stießen, dass sich im beruflichen wie im privaten Alltag die Gedanken sehr viel öfter im Kreis drehen, als kognitive Theoretiker (z. B. Miller, Galanter & Pribram, 1960) damals vermutet hatten. Unsere grundlegende Idee damals war die These, dass dies Endloskreisen die Folge subjektiver Imperative war. Dies war das einzige Projekt, das ich kenne, bei dem wir uns regelmäßig vornahmen, über Organisatorisches zu sprechen, um dann doch wieder bei der Theorie zu landen. Auf dieser Basis wurde dann in Zusammenhang mit mehreren Forschungsprojekten die Theorie Subjektiver Imperative (s. Kap. 2) entwickelt. Parallel dazu beschäftigte ich mich fast von Anfang an mit der Frage der praktischen Auflösung solcher Konflikte (s. Kap. 1) und mit der Entwicklung von Übungen des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens (s. Kap. 5).

Als es darum ging, Anfang der 1990er Jahre die Theorie Subjektiver Imperative zusammenfassend darzustellen, waren drei entscheidende Fragen zur Funktion solcher Imperative noch offen. Zu dieser Zeit war ich Mitglied im Graduiertenkolleg Kognitionswissenschaft an der Universität Hamburg. Die erste theoretische Leerstelle (s. Kap. 2) betraf die Frage, wieso – etwas flapsig gesagt – Menschen imperativische Vorstellungen haben, während Computer ohne diese auskommen. Die zweite Leerstelle beinhaltete die Frage, wie sich die Wirksamkeit einer nicht-wertenden, freischwebenden Aufmerksamkeit bei der Auflösung von Konflikten erklären lässt, so wie sie sich am Beispiel des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens in der Auflösung von Konflikten bereits damals vielfach praktisch bewährt hatte. Und schließlich lag dahinter als drittes die allgemeinere Frage nach der Wurzel innerer Unruhe. An welchem Punkt, mit welcher internen Handlung beginnt die Nicht-Gelassenheit?

Das Ergebnis dieses Nachdenkens war schließlich die Theorie der Mentalen Introferenz (s. Kap. 3 und 4). Die Grundidee war dabei, dass die menschliche Informationsverarbeitung (sehen, spüren, planen, Fantasie entwickeln etc.) stör anfällig ist und deshalb ab und an hängenbleibt oder abstürzt. Um das zu verhindern, gibt es ein zusätzliches System von internen Operationen, die dazu geeignet sind, in diesen Fällen intern einzugreifen: das System der mentalen Introferenz. (Die Ironie des realen Lebens führte übrigens dazu, dass ich, während ich diese Theorie entwickelte, einen PC benutzte, der im Laufe eines Arbeitstages regelmäßig vier- bis fünfmal abstürzte; erst nach knapp zwei Jahren stellte sich schließlich heraus, dass die Ursache in diesem Fall ein Fehler im *Mainframe* war.) Wie dieses System aussieht, wird im Rahmen eines Gedankenexperiments am Beispiel der Fabel von Buridans Esel gezeigt werden wird (s. Kap. 3 und 4).

„Nichts ist so praktisch wie eine gute Theorie“, pflegte der Doktorvater meines Doktorvaters, Kurt Lewin, zu sagen. Und nichts ist so praktisch bei der Entwicklung einer Theorie wie das ständige Testen der Ideen in der Praxis, d. h. bei der Auflösung realer Konflikte in Seminaren, Einzelberatungen und Forschungsprojekten. Schwierigkeiten bei der praktischen Anwendung machten es notwendig,

die theoretischen Annahmen zu verändern; umgekehrt führten neue theoretische Gedanken zur Weiterentwicklung der Praxis. Eine besondere Herausforderung stellten dabei die Projekte dar, bei denen es um die Anwendung der Introvision in Feldern geht, die bislang als schwer oder nicht (psychologisch) behandelbar gelten: nämlich zur Verbesserung der Hörfähigkeit bei Alters- und Lärmschwerhörigkeit (Wagner, Buth et al., 2005) und zum langfristigen Abbau muskulärer Dauerverspannungen (Flick, 2005; Pape, 2006).

Diese Forschungsarbeiten liefen parallel zu anderen, teilweise ebenfalls sehr zeitintensiven Tätigkeiten – so z. B. als Vizepräsidentin der Universität Hamburg (1988 bis 1990), als langjähriges Mitglied des Vorstands des Deutschen Akademischen Austauschdienstes (DAAD), der Deutschen UNESCO-Kommission, des Ständigen Planungsausschusses der Hochschulrektorenkonferenz (WRK/HRK), als Rundfunkrätin der Deutschen Welle, als Vorstandsmitglied und Beiratsvorsitzende der Hamburger Volkshochschule, als Evaluationsgutachterin und den vielen übrigen Aufgaben einer normalen Universitätsprofessorin.

Hinzu kam ein weiteres umfangreiches Forschungs- und Entwicklungsprojekt unter meiner Leitung: die von uns 1989 gegründete und durch Drittmittel kontinuierlich finanzierte Arbeitsstelle „Expertinnen-Beratungsnetz/Mentoring“ der Universität Hamburg (Wagner, 2001; Wagner, Podolsky & Prädikow, 2006), an der derzeit etwa einhundert hochqualifizierte weibliche Führungskräfte aus der Hamburger Wirtschaft ehrenamtlich mitarbeiten. Inzwischen gibt es fünf weitere Expertinnen-Beratungsnetze in der Bundesrepublik nach Hamburger Vorbild. In diesem Zusammenhang gilt mein herzlicher Dank all denjenigen, die es mir möglich gemacht haben, neben diesem Projekt auch das Forschungsprogramm mentale Selbstregulation weiter voranzutreiben, insbesondere den beiden langjährigen hauptamtlichen Mitarbeiterinnen, Dipl. psych. Sabine Podolsky und Walburga Lübbers sowie Prof. Dr. Ellen Schulz, die die Arbeitsstelle zehn Jahre lang mit mir zusammen geleitet hat.

In diesem Buch wird der besseren Lesbarkeit halber (mit Ausnahme von Fallbeispielen) von „dem Klienten“ und „der Beraterin“ die Rede sein. Damit sind jeweils ausdrücklich männliche und weibliche Klienten und weibliche wie männliche Berater gemeint.

Dieses Buch enthält viele Fallbeispiele aus der Praxis. Ich danke den folgenden Personen, die mir freundlicherweise erlaubt haben, aus ihren Erfahrungsberichten in anonymisierter Form zu zitieren: Angela Baron, Kerstin Becker, Grit Beecken, Ole Benthien, Anne Binder, Rosanne Erler, Andre Fischer, Raimund Frenster, Andrea Friederichs-du Maire, Anna Hofsäß, Sabine Jaeger, Bente Johannsen, Anna Klaffs, Mareike Kludas, Anna Kludas, Anja Korpys, Sonja Löser, Natalya Marquitan, Manuela Mattwig, Mirjam Mikoleit, Evi Minkus, Anne Mörbitz, Sylvia Naler, geb. Buhr, Judith Oerding, Nicole Pape, Janina Pflugradt, Thore Pinkepank, Sören Reichardt, Jutta Ritter, Markus Ruprecht, Oliver Schmidt, Sonja Schmidt, Kerstin Schuldt, Sebastian Schwake, Claudia Steinmeyer, Nur Tiras, Kathrin Ulken und Kris Wooles. Einige Passagen in Kap. 1.2 wurden aus dem Aufsatz von Wagner & Iwers-Stelljes (2005) mit freundlicher Genehmigung der Mitautorin übernommen.

Das Forschungsprogramm mentale Selbstregulation wäre ohne die Mitwirkung von sehr vielen Personen, Kolleginnen und Kollegen, wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Doktorandinnen und Doktoranden, Diplomandinnen und Diplomanden, studentischen Hilfskräften und Studierenden buchstäblich

nicht möglich gewesen. Ihnen allen gilt mein herzlicher Dank. Stellvertretend für die vielen sollen im Folgenden einige in alphabetischer Reihenfolge namentlich genannt werden: Claudia Albrecht, Dagmar Altenkämper, Prof. Dr. Monika Barz, Grit Beecken, Bettina Below, Ole Benthien, Barbara Berckhan, Karina Lyn Bostelmann, Britta Buth, Wiebke Dembski-Minden, Gesa Dilling, Prof. Dr. Joachim Dingel, Andrea Ebers, Julia Fast, Prof. Dr. Reinhard Fatke, Sabine Flick, Andrea Friederichs-du Maire, Jana Guth, Christiane Hahn, Marion Herkenrath, Anna Klaffs, Prof. Dr. Renate Kosuch, Anja Korpys, Carola Krause, Katrin Laackmann, Sonja Löser, Susanne Maier-Störmer, Dr. Katrin Meuche, Mirjam Mikoleit, Prof. Dr. Patricia Nevers, Judith Oerding, Yasmina Ouakidi, Nicole Pape, Nicole Petersen, geb. Lauterbach, Eva Petersitzke, Alexandra Reuter, Prof. Dr. Lutz Richter-Bernburg, Prof. Dr. Peter M. Roeder, Ulrike Röder, Ulf Saure, S. E. Schöning, Claudia Schönwälder, Kerstin Schuldt, Ulrike Schütze, Sebastian Schwake, Maren Simoneit, Petra Spille, Ulrike Staffeldt, Dorina-Maria Struck, Ina Sylvester, Ingrid Uttendorfer-Marek, Renate Weidle, Jörg Wetzler, Prof. Dr. Albrecht Wezler und Bettina Wollesen sowie Dr. Ulrike von Hanffstengel, die das Teilprojekt Lehrerimperative zusammen mit Nicole Petersen unter der Leitung von Prof. Dr. H.-D. Dann im Rahmen des Forschungsprojekts „Gruppenunterricht“ an der Universität Erlangen-Nürnberg durchgeführt hat.

Vor allem aber gilt mein ganz besonders herzlicher Dank Dr. Telse Iwers-Stelljes, die zunächst als Diplomandin, dann als Doktorandin und als Wissenschaftliche Assistentin mit mir zusammen seit mehr als zehn Jahren die theoretische, empirische und praktische Entwicklung der Introvision tatkräftig, ideenreich und engagiert vorangetrieben hat – und schließlich auch 2001 den Begriff „Introvision“ dafür geprägt hat.

Mein und unser besonderer Dank gilt darüber hinaus all denjenigen Personen, Institutionen und Organisationen, die die verschiedenen Forschungsprojekte finanziell unterstützt haben: der Deutschen Forschungsgemeinschaft, der Behörde für Wissenschaft und Forschung der Freien und Hansestadt Hamburg, der Bundesanstalt für Arbeit, dem Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung, der Karl-Ditze-Stiftung sowie unseren Mäzenen, Frau Maren Otto und Herrn Prof. Dr. h.c. Werner Otto, dem Ehrensenator der Universität Hamburg, die unsere Projekte mehrfach großzügig gefördert haben.

Ich danke der Deutschen Bahn für die Gelegenheit zu vielen Stunden ungestörter Arbeitens, Lady Grey für endlose Tassen Tee und Walburga Lübbers, Judith Oerding und Dr. Susanne Güth dafür, dass sie in der Endphase des Buchs tatkräftig dafür gesorgt haben, dass alles richtig aufs Papier kommt.

Außerdem danke ich aus tiefstem Herzen meiner Familie und meinen Freunden, ohne deren Verständnis, liebevolle Zuwendung, tatkräftige Unterstützung und unendliche Geduld dieses alles nicht möglich gewesen wäre. Ihnen widme ich dieses Buch.