

Kognition, Emotion und mentale Selbstregulation: Zur Entstehung und Auflösung innerer Konflikte

In dem vorliegenden Beitrag geht es um eine kurze Übersicht über einige Ergebnisse eines von der Verfasserin geleiteten Forschungsprogramms zur mentalen Selbstregulation sowie um praktische Konsequenzen für die Erwachsenenbildung. Angesichts der zunehmenden Bedeutung selbstorganisierten Lernens wird der Fähigkeit zur mentalen Selbstregulation in Zukunft erhebliche Bedeutung zukommen. Neben den eigentlichen Lerntechniken gehören zur mentalen Selbstregulation auch Fähigkeiten, emotionale und motivationale Prozesse zu steuern, innere Konflikte zu bewältigen und mentale Blockaden aufzulösen.

Warum ist es beispielsweise manchmal so schwer, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen, und was lässt sich dann tun? Allgemeiner gefragt: Wie entstehen innere Konflikte und wie lassen sie sich praktisch wieder auflösen? Um diese Fragen geht es in dem von der Verfasserin geleiteten Forschungsprogramm *Mentale Selbstregulation*, über das im Folgenden kurz berichtet werden soll; eine ausführliche Darstellung sowie entsprechende Literaturhinweise finden sich in Wagner (2003 b).

1. Das Forschungsprogramm Mentale Selbstregulation

Ziel unseres Forschungsvorhaben war und ist es, auf pädagogisch-psychologischer Grundlage der Frage nachzugehen, wie innere Konflikte entstehen und wie sie sich wieder auflösen lassen. Dazu wurden seit Ende der siebziger Jahre eine Reihe von empirischen, theoretischen und anwendungsorientierten praktischen Forschungsprojekten durchgeführt (Wagner 2003 b). Ausgangspunkt dafür war eine unerwartete Entdeckung, die wir Ende der siebziger Jahre machten, als wir in einem umfangreichen empirischen DFG-Projekt handlungsleitende Kognitionen von Lehrer/inne/n und Schüler/inne/n im Unterricht untersuchten (Wagner u. a. 1984). Unsere Hypothese war, dass sich die Gedanken im Unterricht entsprechend dem kognitiven TOTE-Modell (Miller u. a. 1973) mit Zielen, Strategien und Testkriterien befassen würden. Zu unserer Überraschung fanden wir, dass sich die Gedanken stattdessen des Öfteren unerklärlicherweise im Kreis drehten, sich verwirrten und in „Denk-Knoten“ verfangen. Dieses Phänomen war subjektiv mit einem Gefühl von Ausweglosigkeit und zugleich oft auch mit starken Emotionen verbunden wie z. B. Ärger, Angst oder Niedergeschlagenheit. Solche „Denk-Knoten“, wie wir das damals nannten (Wagner u. a. 1984), fanden sich in etwa einem Drittel der analysierten Interviewabschnitte. Daraus ergaben sich für uns zwei zentrale Fragen:

1. Wie lässt sich die Entstehung solcher Denk-Knoten im Rahmen eines kognitiven Handlungsmodells erklären?
2. Was lässt sich tun, um diese Konflikte aufzulösen?

Diesen Fragen wurden in der Folgezeit in einer Serie von 1. empirischen, 2. theoretischen und 3. praktischen Forschungsprojekten nachgegangen. Auf der theoretischen Ebene führte dies als erstes zur Entwicklung der *Theorie subjektiver Imperative* (Wagner u. a. 1984; Wagner 2003 a), nach der solche Konflikte die Folge der Nichteinhaltung einer oder mehrerer subjektiver Imperative sind. Auf empirischer Ebene wurden in diesem Zusammenhang eine Vielzahl von Untersuchungen zu Art und Struktur innerer Konflikte durchgeführt, so zum Beispiel bei Mädchen und Jungen im naturwissenschaftlichen Unterricht (Meuche 1997), bei Lehrerinnen und Lehrern im Gruppenunterricht (v. Hanffstengel 1998), bei Konflikten am Arbeitsplatz (Kosuch 1994), bei depressiven Patienten in einer sozialpädagogischen Einrichtung (Iwers-Stelljes 1997), um nur einige Beispiele zu nennen. Auf der methodischen Ebene wurde dazu die Methode des „*Nachträglichen lauten Denkens*“ (Weidle u. a. 1984) weiterentwickelt zum konfliktfokussierten Interview (Kosuch 1994) und die Daten dann mit Hilfe von ITA, einem imperativtheoretischen Textanalyseverfahren (Wagner u. a. 1999) ausgewertet.

Parallel dazu erfolgte seit Ende der siebziger Jahre die Entwicklung eines eigenen Ansatzes zur Auflösung solcher Konflikte: die „Konfliktauflösungsberatung“, die wir heute als *Introvision* bezeichnen. Das Vorgehen der Introvision lässt sich sowohl als Beratungsansatz als auch als Selbsthilfemethode verwenden. Inzwischen liegen eine Reihe von Untersuchungen dazu vor, bei denen die Introvision zu unterschiedlichen Zwecken eingesetzt wurde, von der Reduktion von Prüfungsangst und Depressionen über den Abbau mentaler Blockaden bis zur Verbesserung der Hörfähigkeit (vgl. Iwers-Stelljes 1997; Wagner 2003 b). Die erfolgreiche Anwendung der Introvision in der Praxis brachte eine Reihe neuer Fragen mit sich. Um diese Fragen beantworten zu können, wurde von der Verfasserin 1995–2002 eine eigenständige Theorie der mentalen Selbstregulation entwickelt, die *Theorie der mentalen Introferenz* (Wagner 2003 b). Ausgangspunkt dafür waren drei zentrale Fragen:

1. Worin liegt der Unterschied zwischen einem subjektiven Imperativ und einer „normalen“, d. h. nicht-imperativischen Sollvorstellung, und wieso sind subjektive Imperative – trotz rationaler Einsicht – manchmal so schwer wieder aufgebbar?
2. Allgemeiner gefragt: Wie kommt es zur Entstehung unterschiedlicher *mentaler* Zustände – von meditativem Flow-Erleben über die erfolgreiche Selbstkontrolle bis hin zur Panik? Wie lassen sich diese mentalen und emotionalen Veränderungen im Kontext des Informationsverarbeitungs- und Regulationsparadigmas (Powers 1973) erklären?
3. Wie lassen sich die empirisch belegbaren Erfolge der Introvision in diesem Zusammenhang theoretisch verstehen?

Im Folgenden sollen einige grundlegenden Ergebnisse zur Entstehung und Auflösung innerer Konflikte thesenartig dargestellt werden.

2. Die Entstehung innerer Konflikte

Aus Sicht der *Theorie subjektiver Imperative* steht im Zentrum eines Konflikts die – wahrgenommene oder antizipierte – Nichteinhaltung (mindestens) eines subjektiven Imperativs (Wagner u. a. 1984; Iwers-Stelljes 1997; Wagner 2003 b).

Diese These beruht auf einer Reihe von Annahmen und empirischen Forschungsergebnissen, von denen die wichtigsten im Folgenden kurz zusammengefasst werden:

- Subjektive Imperative sind imperativische Vorstellungen, d. h. Vorstellungen, die subjektiv mit dem Muss-darf-nicht-Syndrom gekoppelt sind: 1. mit einem Gefühl von „So muss es sein“ oder „Das darf nicht sein“, bezogen auf die jeweilige Vorstellung; 2. verbunden mit einem Gefühl von Dringlichkeit; 3. erhöhter Anspannung und Erregung sowie 4. eingengter Wahrnehmungsfähigkeit.
- Imperativische Vorstellungen können sowohl handlungsleitende Ziele (Soll-Vorstellungen im Sinne eines Regulationsmodells) als auch wahrnehmungsleitende Erwartungen (Antizipation von Ist-Zuständen) beinhalten. Sie können moralisch, neutral oder auch (auch in den Augen des Individuums) unmoralisch sein, und sie können sich auf die eigene Person, auf andere Menschen oder auch auf die Umwelt beziehen.
- Subjektive Imperative lassen sich anhand einer Reihe verbaler und nonverbaler Merkmale erkennen und rekonstruieren; zu diesem Zweck wurde das Imperativtheoretische Textanalyseverfahren (ITA, Wagner u. a 1999) entwickelt.
- Es gibt vier Grundformen von Imperativverletzungskonflikten (IVK): Realitätskonflikte, Imperativkonflikte, Undurchführbarkeitskonflikte und Konflikt-Konflikte, also Konflikte zweiter Ordnung (*sensu* Russell).
- Bei der Bewältigung dieser Konflikte lassen sich Konfliktauflösungs- und Konfliktumgehungsstrategien unterscheiden. Als Konfliktumgehungsstrategien werden in einem pragmatischen Sinne diejenigen internen Strategien des Umgangs mit einem Konflikt bezeichnet, bei denen der Konflikt selber bestehen bleibt. Empirisch lassen sich eine Vielzahl solcher Konfliktumgehungsstrategien identifizieren: zum Beispiel ignorieren, herabsetzen/lächerlich machen/abwerten, sich beruhigen, dramatisieren, sich einen neuen Imperativ setzen etc.
- Subjektive Imperative sind vielfach durch Wenn-dann-Annahmen mit weiteren subjektiven Imperativen verbunden. Am Ende solcher Imperativketten steht oft ein Kernimperativ. Die Inhalte solcher Kernimperative sind in hohem Maße ideosynkratisch (z. B. Wagner 1987), das heißt, die damit verbundenen gedanklichen Inhalte, Bilder, Geräusche, somatosensorischen Empfindungen sind von Person zu Person unterschiedlich. Die Gemeinsamkeit liegt darin, dass ihre – potenzielle oder tatsächliche – Nichteinhaltung subjektiv-gefühlsmäßig als schlimm empfunden wird; häufig kreisen die Gedanken dabei um Themen wie Hilflosigkeit, Alleinsein oder Wertlos-Sein.

Aus diesen imperativtheoretischen Annahmen und Ergebnissen ergeben sich für die Praxis der *Auflösung von Konflikten* zwei grundlegende Schlussfolgerungen: Als erstes ist es erforderlich, die vorhandenen imperativischen Vorstellungen aufzufinden und

die jeweilige Imperativkette bis an ihren Anfangspunkt, gegebenenfalls einen Kernimperativ, zurückzuverfolgen. Als zweites ist es dann erforderlich, das „Imperativische“ an den jeweiligen Zielvorstellungen oder Erwartungen aufzulösen, d. h. diese zu de-imperieren.

Was bedeutet es, subjektive Imperative zu de-imperieren? Was ist mit anderen Worten erforderlich, damit aus subjektiven Imperativen wieder „normale“, d. h. (im subjektiven Erleben) nicht-imperativische Sollvorstellungen werden, über deren Beibehaltung oder Aufgabe das Individuum selbst entscheiden kann? Um diese Fragen zu beantworten, wurde die Theorie der mentalen Introferenz entwickelt (Wagner 2003 b). Aus Sicht der *Theorie der mentalen Introferenz* (Wagner 2003 b) sind subjektive Imperative das Resultat von Introferenz. Als Introferenz wird dabei eine bestimmte Form des Eingreifens in vorhandene epistemische Kognitionen bezeichnet. Im Folgenden sollen einige zentrale Annahmen der Theorie der mentalen Introferenz kurz skizziert werden:

- Ziel des introferenten Eingreifens ist es, das Hängenbleiben mentaler Operationen zu beenden oder ihm vorzubeugen. Ursachen des Hängenbleibens sind defiziente Informationen, d. h. Leerstellen oder Widersprüche, die an Stellen auftauchen, an denen eindeutige Informationen für das Weiterlaufen der Informationsverarbeitung benötigt werden.
- Um solche Leerstellen zu „stopfen“ oder Widersprüche aufzulösen, wird bei der primären Introferenz eine zufällig ausgewählte Proposition so behandelt, als ob sie epistemisch wahr wäre.
- Diese Als-ob-Proposition wird mit Hilfe der Meta-Operation des primären Eingreifens gegen vorhandene widersprechende oder konkurrierende Kognitionen durchgesetzt: Die konkurrierenden Kognitionen werden gewissermaßen mit der durchzusetzenden Kognition *überschrieben*. Die Meta-Operation des primären Eingreifens beinhaltet somit Operationen des Festhaltens, Ausblendens und Unterbrechens. Das bedeutet, dass die jeweiligen Kognitionen selektiv mit (zusätzlicher) Erregung, Anspannung und Hemmung gekoppelt werden.
- Diese Koppelung kann automatisiert und durch sekundäres Eingreifen zusätzlich verstärkt werden.

Für das Verständnis subjektiver Imperative ist entscheidend, dass das introferente Eingreifen (Festhalten, Ausblenden, Unterbrechen) automatisch ablaufen kann und dass die jeweiligen Kognitionen selektiv mit hoher Erregung, muskulärer Anspannung und Hemmungen gekoppelt sein können (LeDoux 1998). Aus der Sicht der Introferenztheorie ist ein subjektiver Imperativ eine Vorstellung, die sich von anderen Vorstellungen (Zielen, Erwartungen) darin unterscheidet, dass sie mit einer bestimmten zusätzlichen metakognitiven Selbstanweisung verbunden ist. Diese Selbstanweisung lautet, „Gib diese Vorstellung nicht auf“. Gleichzeitig werden beide, die Vorstellung selber wie auch die Selbstanweisung, introferent festgehalten. Im Falle einer imperativischen Vorstellung ist es insbesondere das automatisierte Festhalten, das die Deaktivierung der jeweiligen Vorstellung erschwert – und dies um so mehr, je höher das Ausmaß der mit der jeweiligen Kognition gekoppelten physiologischen Veränderung (Erregung, Anspannung etc.) ist.

3. Folgerungen für die Praxis der Konfliktauflösung: die Methode der Introvision

Die Methode der Introvision wurde auf der Grundlage dieser beiden Theorien entwickelt. Ziel der Introvision ist es, Konflikte sozusagen von der Wurzel her aufzulösen. Einen Konflikt *aufzulösen* bedeutet mehr, als „nur“ besser mit ihm umzugehen lernen. Dieses lässt sich am Beispiel von Prüfungsangst erläutern.

Sich abzulenken zum Beispiel oder sich Mut zu machen, sind bewährte Methoden des besseren *Umgangs* (Coping) mit Angst; diese können dazu führen, dass das Ausmaß der erlebten Angst abnimmt, aber die Angst selber bleibt nach wie vor bestehen. Angst erfolgreich aufgelöst zu haben bedeutet im Unterschied dazu, dass das Individuum selber keine Angst mehr vor Prüfungen hat und deshalb solche Umgehungsstrategien nicht mehr braucht. Um dieses Ziel der Auflösung eines inneren Konflikts zu erreichen, ist es aus introferenztheoretischer Sicht zunächst einmal erforderlich, die – auf die konfliktrelevanten Kognitionen bezogenen – introferenten Operationen zu beenden und diese gegebenenfalls auch dauerhaft zu löschen. Wenn dies gelingt, dann bedeutet dies, dass die epistemische Informationsverarbeitung gewissermaßen entblockiert wird und damit „normal“ weiter läuft (Wagner 2003 b).

Methodisch gesehen besteht das Vorgehen der Introvision damit im Prinzip aus zwei Schritten. Der erste Schritt besteht darin, die dem jeweiligen Konflikt zu Grunde liegenden subjektiven Imperative aufzuspüren – und das heißt gegebenenfalls, die Imperativkette (s. oben) bis an ihren Anfangspunkt, einen Kernimperativ, zurückzuverfolgen. Auf der methodischen Ebene beinhaltet dies zunächst einmal die Aktivierung der jeweiligen konfliktrelevanten Kognitionen, zum Beispiel mit Hilfe des „Nachträglichen lauten Denkens“ („Was geht Ihnen in dieser Situation durch den Kopf?“), das Heraushören der impliziten subjektiven Imperative (unter anderem mit Hilfe entsprechender verbaler und nonverbaler Indikatoren), das Vermeiden von Konfliktumgehungsstrategien, das – zeitliche – Vertagen von aktiven Überlegungen zur Problemlösung, das Zurückverfolgen der jeweiligen Imperativkette bis an ihren Anfangspunkt sowie das konstatierende Wiedergeben der dabei unterliegenden Kognition. Iwers-Stelljes hat diesen Ansatz der Introvision weiterentwickelt zu einem integrativen Ansatz (Iwers-Stelljes in Vorb.).

Im zweiten Schritt geht es bei der Introvision dann darum, die mit den zentral unterliegenden Kognitionen gekoppelte *Introferenz* zu beenden und dauerhaft zu löschen. Dies geschieht mit Hilfe des konstatierenden aufmerksamen Wahrnehmens der unterliegenden Kognitionen. Im Alltagssprachgebrauch bedeutet Konstatieren soviel wie Feststellen, im Sinne von „so ist es“. Beim konstatierenden aufmerksamen Wahrnehmen geht es darum, diese Art der (akzeptierenden, nicht-wertenden) Aufmerksamkeit auf die beim jeweiligen Konflikt unterliegenden Kognitionen anzuwenden. Aus introferenztheoretischer Sicht stellt das konstatierende aufmerksame Wahrnehmen (KAW) einen speziellen Zustand dar, bei dem die Aufmerksamkeit momentan nicht in introferente Prozesse eingebunden ist (Wagner 2003 b). Bei der Durchführung der Introvision wird das KAW dann angewandt, um auf diese Weise dreierlei zu erreichen:

1. das Aufhören des kontrollierten Eingreifens,
2. das Beenden des habitualisierten Eingreifens und
3. die dauerhafte Löschung der Koppelung der jeweiligen Kognitionen mit Erregung, Anspannung und Hemmungen.

Dazu ist in vielen Fällen das wiederholte Anwenden des KAW erforderlich.

3.1 Introvision in der Erwachsenenbildung

Introvision ist lehrbar – das heißt, es handelt sich um eine bestimmte Vorgehensweise, die im Prinzip erlernbar und danach selbstständig anwendbar ist. Auf der Grundlage eines von der Verfasserin entwickelten *Grundkurses mentale Selbstregulation* (Wagner 1999) wurden und werden seit einer Reihe von Jahren an der Universität Hamburg entsprechende Kurse, Seminare und Einzeltrainings entwickelt, durchgeführt und empirisch untersucht. In derzeit laufenden bzw. bereits abgeschlossenen Studien zeigt sich, dass sich die Introvision in unterschiedlichen Feldern erfolgreich einsetzen lässt – so z. B. bei der Auflösung mentaler Blockaden im Leistungssport, bei der Reduktion von Schreib- und Prüfungsangst sowie Depressionen (Iwers-Stelljes 1997), in der Supervision (Iwers-Stelljes 2003 im Druck) und zur Verbesserung der Hörfähigkeit, um nur einige Beispiele zu nennen (vgl. Wagner 2003 b). Darüber hinaus zeigen die vorliegenden Erfahrungen und Untersuchungsergebnisse (Iwers-Stelljes in Vorb.), dass die Methode der Introvision erfolgreich dazu genutzt werden kann, um im Rahmen der Erwachsenenbildung die eigene mentale Selbstregulationsfähigkeit zu verbessern, Stress abzubauen und gelassener im Alltag zu werden.

4. Zusammenfassung

In diesem Beitrag ging es um einige Ergebnisse zur Entstehung und Auflösung von inneren Konflikten, die im Rahmen eines von der Verfasserin geleiteten umfangreichen Forschungsprogramms zur mentalen Selbstregulation gewonnen wurden. Aus Sicht der *Theorie subjektiver Imperative* steht im Zentrum eines Konflikts die – wahrgenommene oder antizipierte – Nichteinhaltung eines subjektiven Imperativs. Solche imperativischen Vorstellungen sind Vorstellungen (Ziele, Erwartungen), die subjektiv mit einem Gefühl von „muss“ oder „darf nicht“ verbunden sind. Aus Sicht der *Theorie der mentalen Introferenz* handelt es sich dabei um Vorstellungen, die mit der zusätzlichen Selbstanweisung verbunden sind, diese Vorstellungen nicht aufzugeben. Beide Kognitionen, die Vorstellung selber und die darauf bezogene Selbstanweisung, werden introferent festgehalten; dies bedeutet unter anderem, dass sie mit automatisierten introferenten Operationen verbunden sind.

Um solche Konflikte aufzulösen, ist es aus introferenztheoretischer Sicht erforderlich, die dem Konflikt zugrunde liegenden imperativischen Kognitionen zu de-imperieren;

dies ist das Ziel der Methode der *Introvision*, die in diesem Beitrag kurz skizziert wird. Bereits vorliegende und derzeit noch laufende Forschungsprojekte weisen daraufhin, dass sich die Methode der Introvision sinnvoll einsetzen lässt, um mentale Blockaden aufzulösen, Stress abzubauen und Konflikte zu reduzieren – und so die Fähigkeit zur mentalen Selbstregulation zu verbessern.

Literatur

- Dörner, D. (1999): Bauplan für eine Seele. Reinbek
- Hanffstengel, U. v. (1998): Innere Konflikte bei Lehrkräften im Gruppenunterricht. Dissertation. Universität Nürnberg-Erlangen
- 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 (www.uni-hamburg/stabi/dissertation/disse1040.pdf)
- Iwers-Stelljes, T. A. (2003): Entwicklung eines Programms zur kollegialen Introvisions-Supervision (KIS) für inner- und außerschulische Handlungsfelder. In: Zeitschrift für Gruppendynamik und Organisationsentwicklung, H. 4
- Iwers-Stelljes, T. A. (in Vorb.): Integrative Introvisionsberatung und Professionsentwicklung von Pädagogen.
- Kosuch, R. (1994): Beruflicher Alltag in Naturwissenschaft und Ingenieurwesen: eine geschlechtsvergleichende Untersuchung des Konflikterlebens in einer Männerdomäne. Weinheim
- LeDoux, J. (1998): Das Netz der Gefühle. Wie Emotionen entstehen. München
- Meuche, K. (1997): Bewusstseinskonflikte von Mädchen im naturwissenschaftlichen Unterricht. Eine empirische Studie aus imperativtheoretischer Sicht. Frankfurt a. M.
- Miller, G. A./Galanter, E./Pribram, K. H. (1973): Strategien des Handelns. Pläne und Strukturen des Verhaltens. Stuttgart
- Powers, W. T. (1973): Behavior: the control of perception. Chicago
- Wagner, A. C. (1987): Todesangst. (Berichte aus dem Arbeitsbereich Pädagogische Psychologie). Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft
- Wagner, A. C. (1999): Grundkurs mentale Selbstregulation: Einführung in das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen bewußter Kognitionen (KAW). 2. überarb. Fassung. (Berichte aus dem Arbeitsbereich Pädagogische Psychologie). Hamburg: Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft
- Wagner, A. C. (2003 a): Conflicts in consciousness: Imperative cognitions can lead to knots in thinking. In: Kompf, M./Denicolo, P. M. (Hrsg.): Teacher Thinking Twenty Years on: Revisiting Persisting Problems and Advances in Education. Lisse, S. 189–208
- Wagner, A. C. (2003 b): Gelassenheit und die Auflösung von Konflikten. Theorie und Praxis der mentalen Selbstregulation. (zur Veröffentlichung eingereicht)
- 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
- Wagner, A. C./Iwers-Stelljes, T. (1999): Imperativisch aufgeladene Texte, innere Konflikte während des Lesens und deren Effekte auf das Behalten: Eine experimentelle Untersuchung zur Medienwirkungsforschung. In: Maset, P. (Hrsg.): Pädagogische und psychologische Aspekte der Medienästhetik. Opladen, S. 151–175
- Weidle, R./Wagner, A. C. (1984): Die Methode des Lauten Denkens. In: Huber G. L./ Mandl, H. (Hrsg.): Verbale Daten. Weinheim, S. 81–103