

Vorwort zur ersten Auflage

Wie entsteht Gelassenheit? Wieso drehen sich die Gedanken bei akuten Konflikten endlos im Kreis? Wie lässt sich die Entstehung unterschiedliche Bewusstseinszustände – von tiefer innerer Ruhe bis hin zu Angst, Ärger, Panik – erklären? 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 Langzeitforschungsprogramms zur Entstehung und Auflösung innerer Konflikte unter der Leitung der Verfasserin; zunächst an der Pädagogischen Hochschule Reutlingen (1976–1985) und seit 1985 an der Universität Hamburg. Ziel war und ist, herauszufinden, wie inner Konflikte (Angst, Ärger, Wut, Enttäuschung) entstehen und wie diese sich wieder auflösen lassen. Die Ergebnisse dieses Langzeitforschungsprogramms mit weit über sechzig empirischen Untersuchungen, werden in diesem Buch 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.

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 lassen sich unangenehme Gewohnheiten verändern – zum Beispiel endlich aufzuhören, Dinge vor sich herzuschieben, sich unnötig aufzuregen oder anzufangen, 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. Dr. Ronald 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 von der Verf. geleiteten 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 Ausgangshypothese damals war, dass dieses Endloskreisen die Folge subjektiver Imperative ist. 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. Die Theorie subjektiver Imperative (► Kap. 4) beruht auf der Annahme, dass akute Konflikte im Zusammenhang mit der – tatsächlichen oder antizipierten – Verletzung subjektiver Imperative entstehen. Parallel dazu beschäftigte ich mich fast von Anfang an gleichzeitig mit der Frage der praktischen Auflösung solcher Konflikte (► Kap. 1, ► Kap. 5, ► Kap. 6) sowie mit der Entwicklung von Übungen des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens (► Kap. 3).

Als es darum ging, Anfang der 1990er Jahre die Theorie Subjektiver Imperative zusammenfassend darzustellen, waren drei entscheidende Fragen zur Funktion solcher Imperative noch offen. Die erste Frage lautete: Wie entstehen solche Imperative? Als Mitglied des Graduiertenkollegs Kognitionswissenschaft der Universität Hamburg beschäftigte mich die Frage, wie solche subjektiven Imperative – etwas flapsig ausgedrückt – in die menschlichen kognitiven Prozesse hinein, während Computer ohne diese auskommen? Die zweite theoretisch ungeklärte Frage war, wie sich die Wirksamkeit einer nicht-wertenden, freischwebenden Aufmerksamkeit (KAW, ► Kap. 3) bei der Auflösung von Konflikten theoretisch erklären lässt. Und schließlich lag – dahinter oder auch darunter – als drittes die allgemeinere Frage nach der Wurzel innerer Unruhe: An welchem Punkt, mit welchem internen Prozess beginnt Nicht-Gelassenheit?

Das Ergebnis dieses Nachdenkens war schließlich die Entwicklung der Theorie der Mentalen Introferenz (TMI) durch die Verf., die als eine Psychotherapieschulenübergreifende Theorie der Entstehung von Gelassenheit und Konflikt (Wagner, 2019) seit dem Erscheinen der ersten Auflage dieses Buchs kontinuierlich weiterentwickelt wurde (► Kap. 2). Die grundlegende Annahme der TMI lautet, dass subjektive Imperative ebenso wie auch mentale Blockaden das Resultat des introferenten (wörtlich: »hineintragenden«) Eingreifens in die eigene epistemische Informationsverarbeitung sind – zum Beispiel, wenn wir uns selber etwas vormachen, schön gucken oder einbilden und gleichzeitig anderes ausblenden, ignorieren und hemmen.

»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 theo-

retischen Annahmen zu verändern; umgekehrt führten neue theoretische Gedanken zur Weiterentwicklung der Praxis. In dieser Zeit wurden weit über sechzig empirische Untersuchungen durchgeführt (► Kap. 1.3); dazu gehörten auch Projekte zur Anwendung von Introvision in Feldern, die bislang als schwer oder nicht (psychologisch) behandelbar gelten: so z. B. zur Verbesserung der Hörfähigkeit bei Alters- und Lärmschwerhörigkeit (Wagner, Buth et al., 2005), im Umgang mit Tinnitus (Buth, 2012), zum langfristigen Abbau chronischer Dauerverspannungen im Rücken (Guedes, 2011) und der Verringerung chronischer Kopfschmerzen und Migräne (Empl et al., 2017).

Viele diese Forschungsarbeiten liefen parallel zu anderen, teilweise ebenfalls sehr zeitintensiven Tätigkeiten der Verf. – so z. B. als Vizepräsidentin der Universität Hamburg (1988–1990), 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 Vorstand der Universitäts-Gesellschaft Hamburg, als Herausgeberin der Zeitschrift Gruppendynamik und Organisationsberatung, als Mitglied der Europäischen Akademie der Wissenschaften und Künste, als Evaluationsgutachterin und den vielen übrigen Aufgaben einer Universitätsprofessorin.

Hinzu kam ein weiteres umfangreiches Forschungs- und Entwicklungsprojekt unter meiner Leitung zum Thema Mentoring: Die von der Verf. gegründete Arbeitsstelle »Expertinnen-Beratungsnetz/Mentoring« der Universität Hamburg (1989–2019, Wagner, 2009) war, soweit bekannt, die erste universitäre Arbeitsstelle, an der in großem Umfang sowohl Forschung als auch Praxis durchgeführt wurde. Insgesamt wurden in Hamburg über 8000 jüngere Frauen in Fragen des beruflichen Einsteigens, Aufsteigens und Umsteigens durch hochqualifizierte weibliche Führungskräfte als Mentorinnen beraten. Hinzu kommen 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 langjährigen hauptamtlichen Mitarbeiterinnen, Dipl. psych. Sabine Podolsky, PD Dr. Dorothea Ritter 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.

Angelika C. Wagner

Vorwort zur dritten Auflage

Nach dem Erscheinen der ersten Auflage 2007 wurde dieses Buch für die zweite Auflage 2011 vollständig überarbeitet und erweitert, um so ein Lehrbuch zu erstellen, das sich sowohl für das Selbststudium als auch als Grundlage für die Teilnahme an entsprechenden Einführungskursen eignet.

Für die hier vorliegende dritte Auflage wurde die zweite Auflage insgesamt umfassend aktualisiert und teilweise erweitert, um sie so auf den neuesten Stand zu bringen – durch die Einbeziehung neuerer Forschungsergebnisse, durch die Darstellung der inzwischen von der Verf. weiterentwickelten Theorie der mentalen Interferenz in dem fast komplett neu geschriebenen Kapitel 2, durch eine gründliche Überarbeitung der Einführung in das KAW (► Kap. 3.1) sowie durch Hinzufügen eines neuen Teilkapitels (► Kap. 3.4) mit von der Verf. neu entwickelten »KAW-Anwendungen für Fortgeschrittene« sowie der generellen Aktualisierung der übrigen Kapitel.

Danksagungen

Danksagungen zur ersten Auflage

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, Norman Schneider, Claudia Steinmeyer, Nur Tiras und Kathrin Ulken. Die Nummern am Ende der Beispielzitate verweisen auf den jeweiligen Autoren.

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: Martin Alam, Claudia Albrecht, Dagmar Altenkämper, Prof. Dr. Eva Arnold, Prof. Dr. Monika Barz, Grit Beecken, Bettina Below, Ole Benthien, Barbara Berckhan, Karina Lyn Bostemann, Mirjam Bretschneider, Britta Buth, Gunnar Carstensen, Wiebke Dembski-Minden, Gesa Dilling, Prof. Dr. Joachim Dingel, Andrea Ebers, Julia Fast, Prof. Dr. Reinhard Fatke, Sabine Flick, Kathrin Freiwald, Andrea Friedérichs-du Maire, Stephanie Gnad, Dr. Günter Gorschenek, Jana Guth, Christiane Hahn, Marion Herkenrath, Susanne Hondl, Prof. Dr. Renate Kosuch, Anja Korpys, Carola Krause, Karin Laackmann, Sonja Lampe, Sebastian Lieb, Sonja Löser, Susanne Maier-Störmer, Dr. Katrin Meuche, Mirjam Mikoleit, Anna Möller, Prof. Dr. Patricia Nevers, Judith Oerding, Yasmina Ouakidi, Inken Paulsen, Nicole Pereira Guedes, Nicole Petersen, geb. Lauterbach, Eva Petersitzke, Nicole Reinhardt, Alexandra Reuter, Prof. Dr. Lutz Richter-Bernburg, Annabelle Rittich, Prof. Dr. Peter M. Roeder, Ulrike Röder, Ulf Saure, Gerrit Scheel, S. E. Schöning, Claudia Schönwälder, Kerstin Schuldt, Ulrike Schütze, Maren Simoneit, Petra Spille, Ulrike Stafeldt, Dorina-Maria Struck, Ina Sylvester, Anke Tapken, Ingrid Uttendorfer-Marek, Renate Weidle, Jörg Wetzel, Prof. Dr. Albrecht Wezler und Dr. 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 Prof. Dr. Telse A. Iwers, die seit 1989 mit mir zusammen die theoretische, empirische und praktische Entwicklung der Introvision tatkräftig, ideenreich und engagiert vorangetrieben – und schließlich auch 2001 den Begriff »Introvision« dafür geprägt hat, sowie Prof. Dr. Renate Kosuch, die seit ihrer Zeit als Doktorandin in Hamburg und später als Assistentin und als Kollegin ebenfalls in verschiedenen Phasen Entscheidendes zur Weiterentwicklung der Introvision beigetragen 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, der Simon Claussen Stiftung, dem Bundesministerium für Bildung und Wissenschaft und dem Europäischen Sozialfonds, der Universitäts-Gesellschaft Hamburg sowie unseren Mäzenen, Frau Maren Otto und Herrn Prof. Dr. h.c. Werner Otto, dem Ehrensator der Universität Hamburg, die unsere Projekte mehrfach großzügig gefördert haben.

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

Danksagungen zur zweiten und dritten Auflage

Seit dem Erscheinen der ersten Auflage haben viele Menschen theoretisch, praktisch und empirisch zur Weiterentwicklung der Introvision beigetragen: Studierende, studentische Hilfskräfte, ExamenskandidatInnen, DoktorandInnen, wissenschaftliche MitarbeiterInnen und KollegInnen. Dazu gehören auch die Mitglieder des 2015 von uns gegründeten Vereins »Introvision e. V., Gesellschaft zur Förderung der Introvision als Methode der mentalen Selbstregulation«.

Ein besonderer Dank gilt dabei meiner langjährigen wissenschaftlichen Hilfskraft Anke Tapken, für ihre unermüdliche Geduld und ihre tatkräftige Unterstützung bei der Erstellung der zweiten Auflage.

Ein weiterer besonderer Dank gilt meinen beiden langjährigen wissenschaftlichen Wegbegleiterinnen und Kolleginnen, Prof. Dr. Telse A. Iwers, Universität Hamburg, und Prof. Dr. Renate Kosuch, TU Köln.

Neben allem anderen, was die beiden für die Entwicklung der Introvision getan haben und weiterhin tun, hat Prof. Dr. Telse Iwers 2020 die Leitung der Weiterbildungskurse für Selbstanwender und angehende IntrovisionsberaterInnen an der Universität Hamburg übernommen, zusammen mit dem jetzigen Team Dipl.-theol. Ulla Evers, Prof. Dr. Angela Rohde und Dipl.-Psych. Joachim Wolf. Dafür danke ich ihr und ihrem Team von ganzem Herzen. Prof. Dr. Renate Kosuch hat 2013 die Initiative ergriffen, ein gemeinsames mehrjähriges Praxisprojekt zwischen der Universität Köln und der TH (jetzt TU) Köln zu begründen und zu leiten mit dem Ziel, die Praxis der Introvision voranzutreiben. Dafür danke ich ihr von Herzen. Ein zentrales Ergebnis dieses Projekts ist das gemeinsame Praxis-Buch »Introvision. Problemen gelassen ins Auge schauen. Ein Einführungsbuch«, das inzwischen in der zweiten Auflage vorliegt (Wagner, Kosuch & Iwers, 2020).

Last but not least möchte ich mich sehr herzlich bei meiner langjährigen studentischen und späteren wissenschaftlichen Mitarbeiterin Alina Laskowski, M.Sc., bedanken. Sie hat entscheidend und tatkräftig, u. a. durch sorgfältige und umfangreiche Literaturrecherchen zu Aktualisierung der hier vorliegenden dritten Auflage beigetragen. Ein ebenso herzlicher Dank gilt Frau Kathrin Kastl und Herrn Dr. Rupert Poensgen vom Kohlhammer Verlag für ihre Unterstützung bei der Entstehung dieser dritten Auflage.

Außerdem danke ich aus tiefstem Herzen meiner Familie und meinen Freunden, ohne deren Verständnis, liebevolle Zuwendung und große Geduld diese Arbeit nicht möglich gewesen wäre. Ihnen allen widme ich dieses Buch.

Hamburg, im März 2021

Angelika C. Wagner