

Die Retrospektion von Erlebnissen – eine Untersuchung des besonderen Erlebens

Thomas Burkart

Die Untersuchung erfolgte am 7.7.2010 auf dem sechsten Berliner Methodentreffen im Rahmen des Workshops "Introspektion" mit dem Ziel, den Teilnehmenden die Methode der Dialogischen Introspektion zu demonstrieren.

1. Methode

Zwei Frauen und drei Männer – im folgenden mit den Tn 1 – 5 bezeichnet – introspekierten zum Thema "Erlebnisse" nach den Regeln der Dialogischen Introspektion (Burkart, Kleining & Witt, 2010; Dialogische Introspektion, 2011; Qualitativ-heuristische Sozialforschung Hamburg, Dialogische Introspektion, 2011).

Den übrigen drei Teilnehmenden – zwei Frauen und ein Mann – war es frei gestellt, entweder ebenfalls zu diesem Thema eine Introspektion durchzuführen oder aber sich auf eine Beobachtung des Prozesses zu konzentrieren. Nach einer Erläuterung des Vorgehens wurde vom Forschungsleiter folgende Instruktion gegeben:

„Vergegenwärtigen Sie sich einige Erlebnisse. Es kann sich um gewöhnliches oder besonderes Erleben handeln. Wenn Sie wollen, schließen Sie die Augen. Vergegenwärtigen Sie sich, was Sie erlebt haben, Ihre Gefühle, Gedanken, Empfindungen und Erinnerungen? Machen Sie Notizen zu Ihrem Erleben.“

Nach circa 20 Minuten vergewisserte sich der Forschungsleiter, dass keiner der Teilnehmenden mehr Zeit für die Introspektion und deren Protokoll benötigte. Die fünf TeilnehmerInnen berichteten dann reihum ausführlich über ihre Introspektionen, ohne dass Nachfragen oder Diskussion erlaubt waren. In einer zweiten Runde waren dann Ergänzungen zum Introspektionsbericht möglich, was von allen Forschungssubjekten genutzt wurde. Anschließend hatte die übrigen TeilnehmerInnen in einer Runde Gelegenheit, sich mitzuteilen. Zwei dieser Beobachtenden (B1 - 3) steuerten ebenfalls ihre Introspektionen zum Thema bei, während eine Teilnehmende nur Beobachtungen mitgeteilt hat.

Diese Introspektionsberichte, die insgesamt 29 Minuten dauerten, wurden digital aufgezeichnet, nachdem der Versuchsleiter sich zuvor vergewissert hatte, dass jeder der Teilnehmenden damit einverstanden war. Die digital aufgezeichneten Berichte wurden transkribiert und umfassen 6 Din-A4-Seiten (24097 Zeichen).

Die Analyse der Daten auf der Grundlage der transkribierten Introspek-

tionsberichte erfolgte nach den Regeln der Qualitativen Heuristik (Kleining, 1994, 1995, 2010; Qualitative Heuristik, 2011) in Einzelarbeit.

2. Ergebnisse

Die Untersuchung ergab differenzierte Daten über den inneren Prozess, der bei den Teilnehmenden als Reaktion auf die Aufgabe ablief. Die Teilnehmenden schilderten also nicht nur das Ergebnis ihrer Introspektion – die erinnerten Erlebnisse – sondern mehr oder weniger differenziert ihren inneren Prozess.

Mir sind einfach Stichworte in den Sinn gekommen, mehr so analytische Sachen. Als ich jünger war. Ein Erleben, als ich etwas jünger war, also ich hat's, das hat irgendwas Faszinierendes. Und dann sind mir einige Beispiele in den Sinn gekommen, auch so lustige Dinge.

Also, gestern habe ich beim darüber Nachdenken die Tasche, Portemonnaie, alle Dokumente im Schließfach gelassen, ging essen und da war die Uni geschlossen. Da kam ich einfach in Panik und da hab ich gedacht: "Ja, also typisch, ich, in Panik kommen." Und dann war, dann habe [ich] einfach jemanden angesprochen, einen Personaler, in die Uni gehen. Es war cool, da kam noch ein Dozent, bei dem war ich im Workshop. Der fragt, was ist passiert und dann habe ich alles erzählt. ... [unverständlich] „Komm wir schauen mal, was wir da machen können“ Und dann ergab sich, dass man doch noch also ein Pförtner ist scheinbar da. Das gibt's in der Schweiz nicht, also die Uni ist in der Nacht geschlossen ohne Pförtner.

Und da kam ich dann rein und danach musste ich einfach schmunzeln. Und als ich an dieses Erlebnis dachte, dachte ich: "ja das ist meistens so, wenn ich an Erleben denke, denke ich an Erlebnis, und manchmal, dass es schön und lustig ist, und vielleicht ein Moment [dann] und ich bin traurig" ... [Redepause] ...

Und ja und dann, also was mir danach in den Sinn gekommen ist. Ferien, ich gehe bald in Ferien, da erlebt man auch immer so unerwartete Dinge, die alle positiv dotiert sind. Und dann überlegte ich mir Moment, und ich erlebe auch traurige Dinge oder nicht so schöne Dinge aber ähm, die kamen mir dann einfach nicht hoch. Tn 3

Ich fand die Aufgabenstellung schwer, weil „erzählen Sie, was sie erlebt haben“.

Also, das lässt ja total viel Raum und ist alles und nichts. Man weiß gar nicht, wo man anfangen soll. B 2

Die Daten beziehen sich – genau betrachtet – auf drei Gegenstände:

1. Das Erleben der Retrospektionsaufgabe, die den Teilnehmenden gestellt war.
2. Den inneren Prozess der Teilnehmenden in der Interaktion mit der Aufgabe.
3. Daten zum Thema der Aufgabe – Erlebnisse – mit ebenfalls mehr oder weniger konkreten Erinnerungen an den damaligen inneren Prozess.

Die Analyse dieser drei Gegenstände, die auf vielerlei Weise verbunden und verschachtelt sind, wird zunächst im folgenden separat dargestellt.

2.1 Die Retrospektion von Erlebnisse – als eine herausfordernde Aufgabe

Für die Teilnehmenden barg die Aufgabe, sich an Erlebnisse zu erinnern und diese dann in einer Gruppe mit fremden Personen mitzuteilen, Herausforderungen, die mit Konflikten verbunden waren und die Gefühle auslösten. Zwei Teilnehmende fanden die Aufgabe sehr schwierig und fühlten sich von ihrer großen Offenheit und mangelnden Konkretheit – sich an irgendwelche, nicht näher spezifizierte Erlebnisse zu erinnern – emotional betroffen und trauten sich zunächst gar nicht der Aufgabe zu stellen.

Ich war ein wenig erschlagen von der Freiheit und Offenheit des Themas auch verglichen mit den Alternativthemen „Erlebnisse mit Autos“. Ich habe mich darauf gefreut und dachte, wir machen das jetzt mit einer ganz großen Gruppe. Dann war ich plötzlich erschlagen und blockiert habe gedacht: „Jetzt getraue ich mich irgendwie nicht“. B 2

Auch die Introspektionsaufgabe selbst – den inneren Prozess nur zu beobachten und wiederzugeben, ohne ihn bereits zu analysieren – wurde als schwierig erlebt:

Was ich auch als unglaublich schwer in der Aufgabenstellung empfinde, nur wiederzugeben, ohne schon selber gleichzeitig zu analysieren oder auch auf eine andere Ebene zu wechseln, einfach nur Wort für Wort wiedergeben, das war's, so hat es sich angefühlt, ohne schon selbst zu strukturieren oder zu ordnen. B 2

Dann hab ich geschrieben, mit Großbuchstaben: „HILFE – ich kann nicht mehr ohne wissenschaftliche Theorie und Sprache erinnern und erleben und beschreiben.“ Tn 1

Eine weitere Herausforderung, die von den Teilnehmenden erlebt wurde, betrifft die Mitteilung der erinnerten Erlebnisse in der Gruppe. Insbesondere wenn es sich um sehr persönliche und gefühlshaltige Ereignisse handelte, war dies mit Konflikten verbunden, die eine innere Auseinandersetzung nach sich zogen.

Also, ich hatte mir später auch noch mal notiert, warum ich ausrechnet auf so ein Erlebnis gekommen bin und warum ich das jetzt ausgerechnet in einer fremden Gruppe kund tue. Ich hab´ an Trennungserlebnisse gedacht, also ein Trennungserlebnis von einer Freundin, von einem Partner. Tn 1

Ich glaube, was da immer irgendwie mitgespielt hat, war so ein bisschen Legitimation. Ihr hattet es am Anfang ja auch: „kann man das hier erzählen, in diesem Rahmen?“ B 2

Die Entscheidung, das Erlebnis in der Gruppe mitzuteilen, bedarf, wie B 2 es ausgedrückt hat, einer Legitimation. Die Gruppensituation kann *sozial zensierend* wirken, da in der sozialen und der privaten Sphäre unterschiedliche Regeln gelten, man in einer fremden Gruppe nicht dasselbe wie in privaten Bezügen erzählen kann. B 2, die nach anfänglichen Schwierigkeiten mehrere, z.T. sehr persönliche Erlebnisse, wie den Tod des Vaters erinnert, unterdrückt bei sich die weitere Erinnerung von traurigen Ereignissen, indem sie sich die Frage stellt, was es an positiven Ereignissen in ihrem Leben gibt:

Und dann hätte ich so weiter wühlen können, so irgendwie, auch in anderen traurigen Familienergebnissen. Und habe dann doch wieder versucht, mich da

irgendwie weiter zu klicken. „Ach, was gibt es denn an schönen Dingen in deinem Leben?“ Und dann kam Verlieben, Liebe. Irgendwann kam dann die WM Deutschland – Argentinien. [Lachen in der Gruppe.] B 2

Die Auswahl der Erlebnisse selbst ist mit Unsicherheit verbunden und kann mit dem Risiko einer Beschämung verbunden sein. Man weiß nicht, ob man sich nicht doch zu sehr entblößt hat und zu viel an privaten Gefühlen, Bedürfnisse und Zielen offenbart hat. Dies wird an der Schilderung von Tn 2 deutlich, der befürchtet, dass sein Erlebnis – das sehnsüchtige Erwarten eines bestellten und sehnsüchtig erwarteten iPads – albern auf die zuhörenden Gruppenmitglieder wirken könnte: "Vielleicht ist das erste etwas albern. Ähm es geht darum, dass ich mir neulich ein iPad bestellt habe und es bekommen habe."

Herausfordernd kann auch sein, sich innerlich weiter auf das erinnerte Erlebnis einzulassen und es in einer geeigneten Form darzustellen.

Ich fand es aber auch schwierig überhaupt erst einmal ranzukommen. ... Hab' aber gleichzeitig [gedacht] „darf das jetzt, kann das jetzt, wie kann ich dem eine Form geben und musste auch so innere Zensoren abschalten, um einfach mal sein Leben aufzuschreiben. B 3

Offenbar entspricht die Form der inneren Erfahrungen, die bei mehreren Teilnehmenden mit lebendigen Bildern und Gefühlen verbunden war, nicht dem sozial, in einer fremden Gruppe darstellbaren Erlebnis. Es muss transformiert werden, um den *Darstellungsregeln* in einer fremden Gruppe zu entsprechen. Sie legen in unserer Kultur – eine symbolisch-sprachliche Form mit reduziertem Emotionsausdruck nahe. Von allen Teilnehmenden wurden Gefühle in sprachliche Inhalte transformiert, wobei Emotionsreste im Ausdruck der Mitteilung erhalten geblieben sind (wie z.B. Begeisterungsreste beim Erzählen eines Erlebnisses über einen "magisch-schönen" Besuch des verlassenen Tempelhof-Flughafengeländes oder Anflüge von Stolz bei der Schilderung eines Essens mit der dreijährigen Tochter).

Andere Darstellungsformen von Erlebnisse, die sich gedankenexperimentell oder auch empirisch finden lassen, wie z.B. die gespielte, die gesungene oder der direkte Ausdruck von erlebten Gefühlen wurden dagegen nicht genutzt.¹

Zu den Darstellungsregeln gehört ein *struktureller Rahmen* für die Mitteilung, der dann deutlich wird, wenn die Erlebnisse detaillierter berichtet werden. Er kann eine Übersicht, die Explikation des Kontextes, der beteiligten Person(en), der Situation und deren Entwicklung und eine Schlussfigur – mit einem Höhepunkt, einer Auflösung, einer Quintessenz oder einer Erkenntnis – beinhalten, die das Erlebnis als eine in sich abgeschlossene Einheit rahmt:

Mein Erlebnis war ein Ausflug, den ich gestern Abend gemacht habe, mit meinem Mann, mit dem Fahrrad zum Flughafen, dem ehemaligen Flughafen Tempelhof. ... Aber dort auf dem Flughafen zu sein, war spektakulär, war etwas, dass ich als magischen Augenblick bezeichnen könnte. Wir waren gerade da, als die Sonne unter ging und es war auch ein bisschen Wetterleuchten und da eine riesige Fläche,

die leer ist oder von Menschen genutzt wird, die es sich da gut gehen lassen, Sport machen, ausruhen, also den Raum so nutzen, wie sie es möchten. Und ich war eben auch auf dem Fahrrad da und bin über diese unendlich weiten Start- und Landeflächen gefahren und war eben diese Mal, dieses eine Mal selbstbestimmt und frei. Tn 5

Die Übersicht wird im Beispiel Tn 5 mit "Ausflug ... mit meinem Fahrrad" gegeben. Sie fasst das geschilderte Erlebnis mit einer allgemeinverständlichen Handlungskategorie zusammen.

Die Nennung des Kontextes enthält im Beispiel die Zeit ("gestern Abend") und den Ort ("ehemaligen Flughafen Tempelhof"). Dieser Kontext wird im Beispiel explizit genannt. Möglich ist auch, dass der Kontext nicht oder nur teilweise expliziert wird, sondern implizit durch die gemeinsamen Erfahrungen von Sprechendem und Zuhörenden deutlich wird.²

Die beteiligten Personen sind im Beispiel die Teilnehmerin und ihr Mann. Sie werden auch von den anderen Teilnehmenden der Untersuchung abstrahierend über allgemein bekannte Verwandtschafts- und Relationsbezeichnungen ("meiner dreieinhalbjährigen Tochter", B 3; "meine Freundin" und "Verwandten", Tn 1; "mein Freund", Tn 2; "eine Bekannten", Tn 4) sowie Rollenbezeichnungen ("meine Kollegin", Tn 2; "Personaler", "Hausmeister", "ein Dozent", "einen Professor", Tn 3; "die Feuerwehr und die Polizei war unterwegs", Tn 4) dargestellt, wobei diese Personen in keinem Fall etwa durch Namensnennung personalisiert werden.

Die Situation ist im aufgeführten Beispiel der Sonnenuntergang auf dem ehemaligen Flughafengelände Tempelhof in Berlin mit seinen als riesig erlebten Flächen, die von den Besuchern und auch von der Teilnehmerin und ihrem Mann für Sport und andere selbstbestimmte Aktivitäten genutzt werden. Die Situation wird in den anderen Erlebnisschilderungen über typisierende Situationsschilderungen ("auf der Arbeit", Tn 2; "in der Straßenbahn in Köln, Tn 2; bei einem Unwetter in Düsseldorf im Auto unterwegs, Tn 4) geschildert.

Die Schlussfigur ist im Beispiel die Quintessenz: "[ich] bin über diese unendlich weiten Start- und Landeflächen gefahren und war eben diese Mal, dieses eine Mal selbstbestimmt und frei." Sie nennt das für die Teilnehmende Bedeutsame der Erfahrung. In anderen Fällen ist es der Höhepunkt, die Lösung eines Problems, das beispielsweise die ursprünglich gegebene Panik in Schmunzeln auflöst (Tn 3 "Und da kam ich dann rein und danach musste ich einfach schmunzeln") oder bei Tn 4 die Erkenntnis nach einem Autounfall: "ich bin nicht schuld" (Tn 4).

2.2 Die Kennzeichen von Erlebnissen

Von den Teilnehmenden werden sehr unterschiedlich Erlebnisse berichtet, wie beispielsweise

- die Trennung von einer Partnerin (Tn 1),
- der Tod des Vaters (B 2),
- das ungeduldige Erwarten und der Erhalt eines sehnsüchtig erwarteten iPads (Tablet-PC, Tn 2),

- die Fahrt zur Arbeit in einer stickigen und heißen Straßenbahn im Unterschied zum Fahrrad (Tn 2),
- das als peinlich erlebte Missgeschick einer nicht zugänglichen Tasche mit allen wichtigen persönlichen Utensilien, die die Teilnehmerin in einem Schließfach eines Universitätsgebäudes deponiert hatte, das nach einem Abendessen abgeschlossen war (Tn 3),
- ein Unfall mit einem Betonmischer (Tn 4),
- ein schönes Treffen mit Bekannten an einem schönen Sommertag in einer fremden Stadt (Tn 4),
- der Besuch des verlassenen Tempelhof-Flughafengeländes bei Sonnenuntergang (Tn 5).

Die geschilderten Erlebnisse enthalten als Gemeinsamkeit einen Prozess, in dem das erlebende Subjekt einen sich entwickelnden Bezug erfährt, eine auf Personen, Objekte und/oder Situationen bezogene, sich formierende oder sich auflösende Struktur. Da dieses Kennzeichen allgemein für Erfahrungen zutrifft, kann es nicht als ein spezifisches Kennzeichen von Erlebnisse gelten. Erlebnisse sind auch nicht durch besondere inhaltliche Merkmale gekennzeichnet (wie z.B. alle Trennungs- oder Verbrüderungserfahrungen sind Erlebnisse).

Eine weitere Gemeinsamkeit der geschilderten Episoden besteht darin, dass sie einen Sinn für das Subjekt besitzen. Auch dieses Merkmal kann nicht als charakterisches Merkmal von Erlebnissen gelten, da auch andere Erfahrungen von Subjekten als sinntragend erlebt werden.

Konstituierendes Merkmal von Erlebnissen ist vielmehr ihre *Besonderheit für das Individuum*. Erlebnisse heben sich von normalen Erfahrungen durch *starke Gefühle mit einer starken Involviertheit des Subjekts, durch eine voll bewusste Erfahrung, eine lebendige und detaillierte Erinnerung, eine Eigendynamik*, die sich in der Spontanität ihres Wiedererinnerns ausdrückt und einem *verändertem Zeiterleben* ab.

Alle geschilderten Erlebnisse waren mit *starken Gefühlen* verbunden. Sie können durch unerwartete Erfahrungen im Alltag entstehen, wie den Unfall mit einem Betonmischer von Tn 4 oder wie das Missgeschick von Tn 3, die nicht an ihre Tasche in einem Schließfach der verschlossenen Universität heran kommt und dann beim Versuch, dieses Problem zu lösen, spontane Hilfsbereitschaft erfährt.

Starke Gefühle können durch Erfahrungen entstehen, in denen wichtige Beziehungen, Ziele und Bedürfnisse angesprochen sind, wie die Trennung von der Beziehungspartnerin oder der Tod des Vaters oder der Erhalt eines stark begehrten Produkts, auf das das Subjekt lange gewartet hat.

Ich hab´ an Trennungserlebnisse gedacht, also ein Trennungserlebnis von einer Freundin, von einem Partner. Und hab mir dann und dann dazu aufgeschrieben, was alles erstmal an Gefühlen in mir aufkam. ... Trauer, Verlust, gewisse Spannungen zwischen einerseits bewusstem Neuanfang und so weiter. Tn 1

Aber es war so etwas, ich spürte nochmals diese Freude darüber, als ich eine Email bekam, dass der Versand [des iPads] nun erfolgte, weil es ist ja keine Selbstverständ-

dlichkeit, dass man den heutzutage zügig bekommt. Und habe dann auch wirklich mit Spannung im Internet verfolgt, wo sich mein Paket gerade befindet. Tn 2

Die Gefühle in diesen Erlebnissen involvieren das Subjekt. Sie binden es an den Gefühlsgegenstand und motivieren es zur Auseinandersetzung mit ihm. Sie können auch dazu führen, dass das Subjekt sich ganz in Einklang mit ihm fühlt, wie bei Tn 4, der das Treffen mit den Bekannten an einem schönen Sommerabend in einer fremden Stadt als perfekt erlebt, ebenso wie Tn 5, die ihren Fahrradausflug beim Sommeruntergang auf dem ehemaligen, riesigen Flughafengelände mit vielen Menschen, die ihren Vergnügungen nachgehen als perfekten Augenblick erlebte, in dem sie sich selbstbestimmt und frei fühlte.

Und es war ganz schöne Stimmung und ich hatte mich noch verabredet mit einer Bekannten... Und da war halt auch so eine gewisse Anspannung, weil ich sie nicht so gut kannte und nicht wusste, ok funktioniert es mit dem Reden irgendwie so oder. Das weiß man nie so genau dann. Aber es war halt super. Und wir saßen da irgendwie noch im Biergarten und dann kamen noch zwei anderen Freundinnen von ihr. Und das war halt, so, so irgendwie so ein perfekter Moment. Tn 4

Die geschilderten Gefühle begleiten den Verlauf des Erlebnisses oder auch sein Erinnern, wobei sie sich verändern können. Eine extreme Form der Veränderung ist das Umschlagen von Gefühlen: "Denke ich an Erlebnis, und manchmal, dass es schön und lustig ist, und vielleicht ein Moment [dann] und ich bin traurig." (Tn 3)

Ein weiteres Merkmal von Erlebnissen im Unterschied zu anderen Erfahrungen ist mit ihrem ersten Merkmal – den starken Gefühlen – direkt verbunden – die volle *Bewusstheit*, mit der diese Erfahrung gemacht wird. Während manch andere Erfahrungen wenig oder nur in bestimmten Phasen voll bewusst und mit geringer oder nur kurzanhaltender hoher innerer Beteiligung gemacht werden, gilt dies für Erlebnisse, bei denen das Subjekt den Gegenstand der Erfahrung bewusst erfährt, nicht.

Mir ist noch in den Sinn gekommen, dass eben Erleben auch mit Bewusstsein noch zu tun hat. Viele Dinge mache ich einfach. Ich atme, ich gehen essen, mach meine Arbeit. Tn 3

Die mit starken Gefühlen verbundenen, bewusst erfahrenen Erlebnisse hinterlassen auch eine deutliche Gedächtnisspur. Während das normale Erleben nach kurzer Zeit oft verblasst und nicht mehr erinnerbar ist, gilt dies für seine Erlebnisse nicht, die lebendiger Erinnerung bleiben.

Und ich kann mich daran erinnern, dass es bei diesem Betonmischerunfall, irgendwie dann, zu einer Freundin so kommentiert habe, dass, "Naja ,ich hab gerade mal was erlebt, irgendwie so." Also, dass ich dann merke, doch, so eine Art Dankbarkeit irgendwie war. Dass da mal wieder was passiert ist oder so und dass ich mich an den letzten Tag erinnere. Weil an den Montag erinnere ich mich noch, an den Dienstag tagsüber erinnere ich mich gar nicht so sehr, nur an abends. Tn 4

Die Erinnerungen, die mit Erlebnissen verbunden sind, können so stark sein, dass sie sich im Detail einprägen, so dass die Person beispielsweise länger zurück liegende Dialoge wortwörtlich erinnert:

Dann finde ich es faszinierend ... wie, wie genau sozusagen bestimmte Dialoge oder bestimmte Gesten und Blicke des Gegenübers oder zwischen uns beiden in der Situation sozusagen einbrennen im Kopf und, wie schwer man die auch nicht erinnern möchte. Also, wie dominant solche Gefühle sind und solche Erinnerungen sein können. Tn 1

Die Erinnerungen an tiefe Erlebnisse können eine Eigendynamik besitzen und dem Subjekt immer wieder in den Sinn kommen, wie bei Tn 1 dem sich spontan immer wieder bestimmte Erfahrungen mit seiner früheren Partnerin aufdrängen und er gar nicht anders kann, als an sie zu denken.³ Die psychische Funktion dieser Eigendynamik besteht mutmaßlich darin, das sie das Subjekt zur Beschäftigung mit der Erfahrung drängt – immer wieder, bis sie verarbeitet ist.

Erlebnisse können auch das *Zeiterleben* verändern. Sie können aus dem normalen, subjektivem Zeitfluss herausgehoben erfahren werden, wie von Tn 4, der sich im Alltag von einem äußeren Fluss bestimmt erlebt, mit dem er mitfließt, wobei er die äußere, chronographische Zeit bewusst erfährt und funktionierend nur wenig erlebt. Seine Erlebnisse unterbrechen diesen normalen Zeitfluss. Die normale Zeit steht für ihn still. Sie wird nicht mehr wahrgenommen. Es entsteht eine "*Entspannungsblase*", in der das Vergehen der Zeit aufgehoben ist.⁴ Die Ereignisse, die im Unterschied zum normalen, entfremdeten Funktionieren, im Gedächtnis haften bleiben, dienen Tn 4 auch dazu, um sich retrospektiv im Zeitverlauf zu orientieren.

Und dann hab ich mich halt gefragt halt, warum ich genau diese Sachen halt erinnere. Und dann hab ich gedacht, das unterscheidet sich ... von diesem Alltagsgang irgendwie, wo ich sonst vielleicht immer so ... funktioniere oder den Eindruck habe, ich durchlaufe so ein Fließen durch den Tag. Es sind keine wirklichen Unterbrechungen äh. Dann hab ich gedacht, vielleicht hängt das auch irgendwie mit dem Empfinden von Zeit ... zusammen. Ich hab' irgendwie, so zu sagen, das Betonmischererlebnis, dass sich das sozusagen in die Zeit reingedrängt hat und die Zeit kam einmal kurz zum Stoppen ... wie so eine Blase, so eine Entspannungsblase ... Also, ich hatte denn gedacht, dass vielleicht Erlebnisse [für] mich halt in dieser Wochenschau irgendwie so Klärungspunkte des Zeitflusses [sind], irgendwie so. Tn 4

Im letzten Protokollauszug aus dem Introspektionsbericht von Tn 4 wird auch ein Gegensatz zwischen dem emotional beteiligten, bewussten als Erlebnis geschildertem Erleben deutlich und dem entfremdeten Funktionieren, bei dem Subjekt ohne Unterbrechungen durch einen Tag geht, der wenig den eigenen Bedürfnissen entspricht. Auch zu öden *Zuständen von Langeweile*, bei denen das Subjekt keine, befriedigenden Bezüge zur Situation herzustellen vermag (Kleining & Burkart, 2001) stehen Erlebnisse im Gegensatz.

Ja, es ist selten, dass ich etwas nicht erlebe. Also, es ist selten, dass ich nichts erlebe, dass es langweilig ist oder öde. Tn 3

Entfremdetes Funktionieren kann so frustrierend erlebt werden, dass beim Subjekt ein Hunger nach Erlebnissen entsteht und selbst zunächst

eher negativ getönte Erlebnisse, wie der Unfall mit einem Betonmischer von Tn 4 als willkommene Abwechslung erlebt werden.

Und ich kann mich daran erinnern, dass es bei diesem Betonmischerunfall, irgendwie dann, zu einer Freundin so kommentiert habe, dass, "Naja, ich hab gerade mal was erlebt, irgendwie so." Also, dass ich dann merke, doch, so eine Art Dankbarkeit irgendwie war. Dass da mal wieder was passiert ist oder so und dass ich mich an den letzten Tag erinnere. Tn 4

Die Erlebnisse können nach ihrer Bedeutsamkeit für das Subjekt in große und weniger große unterschieden werden.

Und komischerweise fielen mir nur so große Erlebnisse ein. Das war wie so ein Kopfkino, wie bei iTunes, da kann man so "durchswitchen". Das waren wie gesagt nur so große Erlebnisse. Das ich aber ganz schnell gemerkt habe, dass ich manche Erlebnisse, gleich irgendwie so "wegswitche", gleich wieder wegschiebe. Und aber manche, da blieb dann die Maus dran hängen. Da kam nicht daran vorbei. Das war dann z.B. der Tod von meinem Vater. B 2

2.3 Der innere Prozess

Im Prozess, mit dem die Teilnehmenden auf die Aufgabe reagieren, finden sich verschiedene Phasen: die Reaktion auf die Instruktion, die Produktion von Erinnerungen an Erlebnisse, Gedanken zum Thema und seine Reflexion. Reflektierende und Erinnerungsphasen wiederholen sich mitunter mehrfach.

Ausgangspunkt bildet die Reaktion auf die Instruktion, die von den Teilnehmenden unterschiedlich aufgenommen wurde. Während sich fünf von ihnen direkt auf die Aufgabe eingelassen haben und spontan Erlebnisse erinnerten, haben zwei von ihnen auf die Aufgabe, deren Offenheit, die Beschränkung auf Beobachtung, ohne bereits gleichzeitig zu reagieren usw. mit emotionalen Vorbehalten reagiert (vgl. 2.1) und erst später an Erlebnisse erinnert.

Der Erinnerungsumfang variiert. Während einige Teilnehmende einzelne Erlebnisse erinnern (Tn 2, 3, 4, B 3), erinnern andere eine Vielzahl von Ereignissen (Tn 1 und B 2). Die Ereignisse treten überwiegend ohne aktives Bemühen ins Bewusstsein, wobei auch zunächst nur eine Zugangsmöglichkeit vorhanden zu sein kann, der sich die Person dann aktiv zuwenden muss, um die Erinnerung konkreter werden zu lassen. Von der Teilnehmerin B 2 wird dieser Prozess mit der Auswahl von Inhalten in der Apple-Software iTunes verglichen, die die Möglichkeit bietet, gespeicherte Musik- und andere Medieninhalte anhand von Icons (z.B. dem CD-Cover) durchzublättern, um dann bestimmten Inhalt gezielt auszuwählen.

Und komischerweise fielen mir nur so große Erlebnisse ein. Das war wie so ein Kopfkino, wie bei iTunes, da kann man so "durchswitchen". Das waren wie gesagt nur so große Erlebnisse. Das ich aber ganz schnell gemerkt habe, dass ich manche Erlebnisse, gleich irgendwie so "wegswitche", gleich wieder wegschiebe. Und aber manche, da blieb dann die Maus dran hängen. Da kam nicht daran vorbei. Das war

dann z.B. der Tod von meinem Vater. Dann habe ich versucht, mich damit auseinander zu setzen. Und dann hätte ich so weiter wühlen können, so irgendwie, auch in anderen traurigen Familienereignissen. Und habe dann doch wieder versucht, mich da irgendwie weiter zu klicken. B2

Einige Erinnerungszugänge scheinen aufgrund ihrer Bedeutung und/oder Aktualität eine größere Beharrungstendenz oder sogar eine Eigendynamik zu besitzen. So kommt B 2 nicht am Tod ihres Vaters vorbei, während sie andere Inhalte beiseite drängen kann. Tn 1 kann gar nicht anders als sich mit den sich ihm aufdrängenden Erinnerungen an seine Ex-Freundin beschäftigen.

In der Auseinandersetzung mit dem Thema finden sich *gedankliche Eingriffe z.B. durch Fragen*, um den Suchprozess zu steuern (bei Tn 4 und B 2).

Aber, ich hab mir aber gedacht: „Ist ja noch mehr passiert diese Woche.“ Es war, es ging ja auch um mehr Erlebnisse und ich, hab ich gedacht, was würde mir denn noch in den Sinn kommen? Tn 4

Und habe dann doch wieder versucht, mich da irgendwie weiter zu klicken. „Ach, was gibt es denn an schönen Dingen in deinem Leben?“ Und dann kam Verlieben, Liebe. Irgendwann kam dann die WM Deutschland – Argentinien. B 2

Die Erinnerung selbst kann in einem konkreten bildhaften Nacherleben wie bei B 2 oder Tn 1 erfolgen, das mit Gefühlen verbunden ist. Die Gefühlsinhalte erschließen dabei entweder eigendynamisch oder per aktiven Zuwendung ("nachspüren").

Dann finde ich es faszinierend ... wie, wie genau sozusagen bestimmte Dialoge oder bestimmte Gesten und Blicke des Gegenübers oder zwischen uns beiden in der Situation sozusagen einbrennen im Kopf. Und wie schwer man die auch nicht erinnern möchte. Also, wie dominant solche Gefühle sind und solche Erinnerungen sein können. Tn1

Mir ging es auch so, dass ich viel so nachgespürt habe. Das da manchmal so eine Wärme in einem aufkam ...[durch] dieses Nachspüren von Erlebnissen. Dass das immer so eine gewisse Körperlichkeit so dabei hat. Dass man irgendwie so körperlich so reagiert – durch ein Kribbeln, durch ein Nachspüren. B 2

Phasen des Erinnerns, bzw. des Wiedererlebens von Erlebnisse wechseln mit *reflektierenden Passagen* ab. Das bewusste Registrieren der eigenen inneren Prozesse, scheint dabei Selbstreflexion zu begünstigen. So fragen sich mehrere Teilnehmenden, weshalb sie bestimmte Erfahrungen erinnert haben.

Also, ich hatte mir später auch noch mal notiert, warum ich ausrechnet auf so ein Erlebnis gekommen bin und warum ich das jetzt ausgerechnet in einer fremden Gruppe kund tue. Tn 1

Und dann hab ich mich gefragt, warum ich mich daran erinnere. Und irgendwie hatte das ich während des Tages noch mehr erinnere am Montag, weil ich hab im Prinzip noch mehr erlebt. Aber irgendwie hat sich diese Erlebnis, vielleicht aufgrund der

Anspannung, irgendwie als das Erlebnis des Tages irgendwie über die anderen Erinnerungen gelegt. Tn 4

Selbstreflexion kann zu Selbsterkenntnissen führen.

Dann habe ich mich gefragt – öh, es ist jetzt sehr subjektiv, sehr perspektivisch besser gesagt – warum es mir eigentlich so schwer fällt, mich von, sagen wir mal Partnern zu trennen, warum ich aber mit dem Tod von Freunden und Verwandten und so weiter und so fort so relativ gut zurecht komme. Tn 1

Dass da mal wieder was passiert ist oder so und dass ich mich an den letzten Tag erinnere. Also das war halt so ... eine Möglichkeit festzustellen, dass ich irgendwie erlebnishungrig bin. Tn 4

Die *Struktur des psychischen Prozesses*, mit der die Teilnehmenden auf die Aufgabe reagieren, ist *dialogisch* (interaktiv). Dabei lassen sich *innere* und nach *außen gerichtete dialogische Prozesse* unterscheiden. Die inneren dialogischen Prozesse besitzen einen rein mentalen Charakter, während die nach außen gerichteten dialogischen Prozesse auch über Kommunikation und Handeln erfolgen. Während in der Introspektionsphase vorwiegend innere dialogische Prozesse zwischen Gedanken, Erinnerungen, Gefühlen, Vorstellungen/Antizipationen eine Rolle spielen, die der mentalen und emotionalen Auseinandersetzung und Bearbeitung des Gegenstands (der gestellten Introspektionsaufgabe) dienen, sind in der Phase des Introspektionsberichts, sowohl interne als auch externe dialogische Prozesse zu finden. Hier berichten die Teilnehmenden reihum über ihre Introspektionen, während die anderen Teilnehmenden diese Berichte aufnehmen und zugleich auf den bei ihnen ablaufenden inneren Prozess achten, was zu Ergänzungen in ihrem Introspektionsbericht geführt hat.

Die dialogischen Prozesse können einen *aktiven Charakter* besitzen – explorieren, einordnen, werten, zur Seite drängen ("verdängen"), nachfühlen, reflektieren, mitteilen, handeln – oder aber einen *rezeptiven Charakter* – wahrnehmen, empfinden, fühlen, spontane innere Veränderungen, wie z.B. Assoziationen, erfahren.

In der ersten Phase wirkt die Instruktion zur Introspektion wie eine Frage, auf die meisten Teilnehmenden als Antwort rezeptiv Erlebnisse oder aber wie zuvor gezeigt, Erinnerungszugänge zu solchen Erfahrungen erhalten, die sie dann weiter zulassen (rezeptiv) oder die sie, wie die Teilnehmende B 2, aktiv zur Seite drängen.

Die Struktur des geschilderten Erinnerungsprozess, der sich über rezeptive und aktive innere Prozesse vollzieht, ist entweder zeitlich sequenziell und lehnt sich damit an den ursprünglichen Erfahrungsablauf an; oder er ist zentriert um bedeutsame Inhalte – z.B. zentrale Erfahrungen mit der früheren Partnerin, wesentliche Gesten, Dialoge, andere Trennungserfahrungen, wie bei Tn 1.

Sich an ein Erlebnis zu erinnern, kann bedeuten, das Erlebnis mental wieder zu erleben. In diesem Prozess, der mit der Erfahrung von konkreten bildhaften Abläufen ("inneren Filmen") verbunden ist, stellen sich die erlebten Gefühle manchmal rezeptiv ein und erschließen sich gewissermaßen eigendynamisch ohne aktives Eingreifen des Subjekts. Das Wiedererleben kann aber auch aktive, innere Zuwendung erfordern, bei der den

Gefühlen, die mit dem ursprünglichen Geschehen verbunden waren, "nachgespürt" wird.

Aber dieses, diese Freude über diese Freiheit, das hab ich jetzt auch noch einmal richtig nachgespürt. Dieses an der Luft sein, also das war, dass ich mich bewege. Tn 2

Mir ging es auch so, dass ich viel so nachgespürt habe. Dass da manchmal so eine Wärme in einem aufkam. B 2

Durch dieses Wiedererleben können andere ähnliche Ereignisse assoziativ ins Gedächtnis drängen, wie bei Tn 1, dem ein ganzer "Berg von Trennungserlebnissen" einfällt:

Ah ja, und dann, hab ich hier eigentlich noch so Zeugs gehabt wie: „ich finde es faszinierend wie durch das aktuelle Reflektieren über ein kürzliches Trennungserlebnis ein ganzer Berg von Trennungserlebnissen in meiner Biographie ins Bewusstsein kommt.“

Neben dem Nachspüren wurden andere Formen der aktiven Einflussnahme auf das Erinnern gefunden. Eine Möglichkeit, die mehrere Teilnehmende nutzen, ist die Frage:

Und habe dann doch wieder versucht, mich da irgendwie weiter zu klicken. „Ach, was gibt es denn an schönen Dingen in deinem Leben?“

Eine andere Möglichkeit sind bewertende Gedanken:

Aber ich hab mir aber gedacht: „Ist ja noch mehr passiert diese Woche.“ Es war, es ging ja auch um mehr Erlebnisse und ich, hab ich gedacht, was würde mir denn noch in den Sinn kommen. Tn 4

Auch das Reflektieren ist durch einen Wechsel zwischen aktiven und rezeptiven Prozessen gekennzeichnet, wie beispielsweise einer Frage, der sich rezeptiv Gedanken anschließen:

Und dann hab ich mich halt gefragt halt, warum ich genau diese Sachen halt erinnere. Und dann hab ich gedacht, das unterscheidet sich halt von diesem Alltagsgang irgendwie, wo ich sonst vielleicht immer so, ja so funktioniere oder den Eindruck habe, ich durchlaufe so ein Fließen durch den Tag. Es sind keine wirklichen Unterbrechungen äh. Tn 4

Nicht nur die Prozesse während der Introspektionsaufgabe, sondern auch die Erlebnisse selbst scheinen eine dialogische Struktur zu besitzen. So begleitet Tn 2 beim iPod-Erlebnis einen erwarteten Prozess (rezeptiv) mit seinem Erleben. Er bildet Erwartungen, gleicht sie mit der Realität ab (aktiv), was zu Gefühlen führt (rezeptiv). Er korrigiert seine Erwartungen, bewertet seine Gefühle (aktiv), antizipiert Folgen (wie der Freund dazu steht; aktiv), handelt (aktiv), was Gefühle auslöst (rezeptiv) und erinnert andere Erfahrungen mit Freund (rezeptiv):

Und habe dann auch wirklich mit Spannung im Internet verfolgt, wo sich mein Paket gerade befindet. Habe dann eine Bestürzung gehabt, als ich dann sah, es gibt ein

Problem, an der Grenze irgendwie, und es könnte jetzt sich noch vier, fünf Tage sich hinauszögern. Und dann habe ich richtig gespürt, wie ich dann, ja, wie mich das belastete und dann aber zu sehen: „Ah es geht weiter.“ Und dann auf der Arbeit an dem Tag, wo dann der Termin feststand, war ich auch ganz ungeduldig, weil ich dann guck, ja nicht wusste, wann kommt der Paketwagen und guckte dann immer aus dem Bürofenster. Ich hatte dann auch ´ne Sitzung irgendwie, dann waren diese Gedanken glücklicherweise weg und fand mich da selbst auch ein bisschen albern dabei: „Meine Güte, Mensch, jetzt hast du Dir ein technische Gerät bestellt und stellst dich so an.“ Aber dann war nach dieser Sitzung ein Paket auf meinem Schreibtisch irgendwie. Und ich hab das dann geöffnet und hab dann wirklich so was gehabt wie das, also dieses Auspacken mit Spannung und sorgsam und dann diese schöne Verpackung. Ich war froh, dass meine Kollegin, mit der ich mir das Büro teile, dass wir uns gut verstehen und ich mir da jetzt keine Sorgen machen musste, dass [ich] jetzt zu albern wirken könnte, weil sie sich ungefähr vorstellen konnte, was in mir abgeht. Und ähm, ja dann hab ich das Ding ausgepackt und irgendwie einen Schatz erst einmal in meinen Händen gehalten und fand das ganz toll, dass es funktioniert. Aber, da war gleichzeitig so etwas, weil ich hab das, mein Freund hat kein Verständnis, dass ich für so was Geld ausbe. Dann hab ich überlegt: „Wie verkaufst du dem das jetzt?“

3. Diskussion

Die Aufgabe, sich an nicht spezifizierte Erlebnisse zu erinnern, hat unter dem Gesichtspunkt der Offenheit große Vorteile. Die Teilnehmenden wurden in keiner Weise festgelegt, an welche Erlebnisse sie sich erinnern sollten. Nachteil dieser Aufgabenstellung war aber, dass sie für einige Teilnehmende eine erhebliche Herausforderung darstellte, der sich ein Beobachtender nicht stellen wollte.

Die Ergebnisse der Untersuchung haben eine methodenkritische Dimension, weil die Methode – gerade in einer Gruppe von Personen, die sich nicht kennen – die soziale Identität tangieren kann. Die Introspektionen der vorliegenden Untersuchung enthielten z.T. sehr persönliche Inhalte, die die Teilnehmenden in einer fremden Gruppen einem Beschämungsrisikos aussetzten und deshalb zu Öffnungskonflikten führten. Die kritischen Inhalte wurden teils geäußert, teils verschwiegen, bzw. nur abstrahierend dargestellt. Offenbar können die Regeln zur Bewertungsabstinentz und zum Diskussionsverbot, die in der Methode enthalten sind, dies nicht verhindern. Dieser bereits bekannte Befund (vgl. Burkart, 2010a, S. •) stellt die Methode jedoch keineswegs grundsätzlich in Frage, sondern verdeutlicht nur eine Begrenzung. Auch andere Forschungsmethoden haben ihre Grenzen.

Neben diesem methodenkritischen Aspekt zeigt die Untersuchung auch einen über den wissenschaftlichen Zweck hinaus gehenden Vorteil der Methode auf: Die Methode vermag die Teilnehmenden zu selbstreflexiven Prozessen anzuregen, die mit einer Chance auf Selbstkritik und damit Selbstentwicklung verbunden sein können. Damit kann der Asymmetrie des Nutzens, die nicht selten bei sozialwissenschaftlichen Methoden gegeben ist, entgegen gewirkt werden. Sie besteht darin, dass der Erkenntnischance der Forschenden keine damit gleichwertigen Vorteile für die Untersuchungssubjekte entsprechen.

Erlebnisse – so der zentrale Befund der Untersuchung – sind eine besondere Form des Erlebens, die sich durch eine volle Bewusstheit, durch starke Gefühle mit einer Involviertheit – einer Bindung des Subjekts an den Gefühlsgegenstand – auszeichnen. Sie beziehen sich auf mehr oder weniger wichtige Erwartungen, Interessen und Bedürfnisse des Subjekts, denen sie besonders gut oder gar nicht entsprechen mit der Folge von starken Gefühlen. Die Gefühle können so stark sein, dass die Erfahrung immer wieder in den Sinn kommt, wie beim Verlust der Partnerin von Tn 1. Sie können wie bei Tn 4 und 5 auch die Qualität haben, dass sich das Subjekt eins mit der Situation fühlt, eventuell sogar in einem magischen Augenblick der normalen Welterfahrung entrückt – selbstbestimmt und frei.

Der Befund, dass die Erlebnisse kennzeichnenden starken Gefühle, das Subjekt an den Gefühlsgegenstand binden und es zu einer Auseinandersetzung mit ihm stimulieren, ist eine Replikation eines Ergebnisses in Untersuchungen zum Gefühlserleben.

Erlebnisse können mit einem verändertem Zeiterleben verbunden sein, bei der die Zeit wie im Flug vergeht, gedehnt wirkt oder aber ganz aufgehoben wirkt, was gut Befunden zum veränderten Zeiterleben bei starken Gefühlen entspricht (Burkart, 2005).

Folge dieser intensiven Erfahrung mit großer emotionaler Beteiligung ist, dass Erlebnisse mehr oder weniger stark im Gedächtnis haften bleibt. Sie gehen nicht oder nicht so schnell verloren wie das normale Erleben und können so eine Funktion bei der zeitlichen Orientierung und damit möglicherweise der Aufrechterhaltung der Identität des Subjekts im Wandel der Zeit haben.

Erlebnisse, bei denen wichtige Ziele des Subjekts mit einem starken emotionalen Erleben angesprochen sind, heben sich vom wenig markantem Erleben in einem Alltag ab, in dem das Subjekt manchmal wenig beteiligt in den geforderten Routinen funktioniert, die bald wieder vergessen sind. Selbst wenn es sich um ein negatives Erlebnis handelt, wie der Unfall mit einem Betonmischer von Tn 4, kann das Subjekt dieses Ereignis wertschätzen, weil es im Unterschied zum bloßen Funktionieren in einem als beliebig erlebten Alltag wieder etwas erlebt und sich dabei als Ganzes erfährt.

Darüber hinaus können solche negativen Erlebnisse, wie die das Trennungserlebnis von Tn 1, Selbstreflexionsprozesse in Gang setzen, die mit einer Chance auf persönliche Entwicklung verbunden sind. Solche positiven oder negativen Erlebnisse, die ein emanzipatorisches Entwicklungspotential in sich tragen, bilden einen Gegensatz zum entfremdeten Funktionieren, bei dem das Subjekt sich an die vorgegebenen Bedingungen anpasst – mit nur wenig Raum für die Verwirklichung eigener Bedürfnisse.

Diese positive Qualität des Erlebnisses – Entwicklungspotential für das Individuum zu sein – ist allerdings begrenzt. Es gibt Erlebnisse, die zwar

durch die genannten Merkmale – Bewusstheit, starke Gefühle, verändertes Zeiterleben, Relevanz für wichtige Bedürfnisse und Ziele, detaillierte Erinnerung – gekennzeichnet sind, die für das Subjekt aber nicht förderlich, sondern im Gegenteil schädigend sind. Gemeint sind *traumatische Erlebnisse*, bei denen die Grenzen der Person so stark verletzt werden, dass sie psychisch beschädigt wird und mit massiver Ängstlichkeit, Überregung, Gereiztheit mit Aggressionsausbrüchen und Intrusionen (plötzliches "überflutendes" Erinnern von Elementen der traumatischen Erfahrung, vgl. Maercker, 2009) reagiert. Die Klasse der traumatischen Erlebnisse erschließt ein weiteres Erlebnismerkmal, das in den Erlebnissen der Untersuchung nur implizit und unvollständig enthalten war – den Bezug zu den Belastungsgrenzen der Person: Ist das Ereignis innerhalb oder außerhalb der Belastungsgrenzen des Subjerts? Dieses Merkmal bestimmt, ob ein Ereignis eine traumatische oder eine potentiell förderliche Qualität besitzt.

Obwohl Erlebnisse von den jeweiligen Zielen, Interessen und Bedürfnissen des Subjekts abhängig und damit individuell bestimmt sind, gibt es über die Ähnlichkeiten der gefühlsauslösenden Bedingungen, die kulturell beeinflusst sind (vgl. Burkart, 2010b, S. •)⁵ und der auch sozialen Vermittlung von Zielen und Bedürfnissen, intersubjektive Gemeinsamkeiten, in dem was als Erlebnis erfahren wird. Diese Gemeinsamkeiten können für kulturelle Inszenierungen von Erlebnissen beispielsweise in Festen, Filmen, Shows, Theaterinszenierungen, Konzerten, pädagogischen Veranstaltungen (Erlebnispädagogik), Computerspielwelten oder organisierten Reisen genutzt werden und in einer "Erlebniskultur" und durch Eventmarketing (Nickel, 2007) kommerzialisiert werden. Diese kommerzialisierte Erlebnis- oder Eventkultur verkauft die "Erlebniswelt einer Marke" (Zanger, 2011), das Reise- und Urlaubserlebnis, den Erlebnispark, das Erlebnisbad, den Erlebnisspielplatz, das Zirkuserlebnis, das Autoerlebnis und letztlich sogar das Glückserlebnis. Dabei ist allerdings keineswegs sicher, dass der "Event", das inszenierte Ereignis vom jeweiligen Subjekt tatsächlich auch als Erlebnis erfahren wird.

Diese kommerzialisierten Formen der Erlebnisinszenierung bergen die Gefahr in sich, dass sich das potentiell emanzipatorische, persönliche Erlebnis, das wichtigen Bedürfnissen und Interessen des Subjekts entspricht, die Person stärkt und ihre Entwicklung fördert, zu einem Abhängigkeiten stiftenden, fremdbestimmten Erlebnis⁶ mutiert, das zwar kurzfristig den Alltag erträglicher macht, langfristig aber die Entfremdung noch vertieft, indem es das Subjekt beispielsweise abhängig macht vom täglichen, mehrstündigen Medien- oder Computerspielekonsum.⁷

Von den drei Dimensionen des Erlebnisses – *Genuss, Distinktion und Lebensphilosophie* –, die Schulze (2005, S. 93) in seiner *Theorie der Erlebnisgesellschaft* postuliert, die auf theoretischen Analysen und einer für Nürnberg repräsentativen Befragung⁸ ohne gezielte Introspektion basiert, konnten lediglich die Merkmale Genuss und Lebensphilosophie in der vorliegenden Untersuchung bestätigt werden.

"Genuss verweist auf die sinnlich spürbare Bedeutung schöner Erlebnisse. Er besteht in psychophysischen Reaktionsmustern wie etwa

Erregung, Ruhe, Freude, Betroffenheit, Spannung, Kontemplation" (S. 93-94). Genuss korrespondiert mit dem intensiven Gefühl, das nach der vorliegenden Untersuchung ein notwendiges Merkmal von Erlebnissen ist, wenngleich die hier gefundene Dimension umfassender ist, weil sie nicht nur das intensiv positive, sondern auch intensiv negative Gefühl umfasst.

"Lebensphilosophie" meint die in Erlebnissen enthaltenen grundlegenden Wertvorstellungen und zentralen Vorstellungen des Subjekts über die Gesellschaft und die Welt (S. 112). Sie kann in der vorliegenden Untersuchung dem Befund zugeordnet werden, dass Erlebnisse mit bedeutenden Zielen des Subjekts korrespondieren, denen sie besonders gut oder gar nicht entsprechen.

Dagegen wurde die Distinktion – "die Symbolisierung von sozialen Unterschieden" (S. 94), die nach Schulze in den Geschmacksentscheidungen, die die Grundlage von Erlebnissen bilden, enthalten sein sollen, nicht direkt in den Daten deutlich. Während man sie beim Erlebnis des sehnsüchtig erwarteten iPads noch in die Daten "hinein interpretieren" könnte, indem man dem Subjekt unterstellte, es habe sich von den anderen Mitgliedern als besonders Technik-affin abgrenzen wollen, ist die soziale Distinktion bei den anderen Erlebnisschilderungen – etwa dem Trennungserlebnis oder dem magischen Freiheitserlebnis auf dem verlassenen Tempelhof Flughafengelände – gerade zu abwegig. Obwohl keineswegs bestritten werden soll, dass Erlebnisse auch eine sozial distinktive Funktion besitzen können, die möglicherweise in den Daten der vorliegenden Untersuchung deshalb nicht enthalten sind, weil ihr Variationsgrad beschränkt ist, erscheint es zweifelhaft die distinktive Funktion zu einem zentralen Merkmal von Erlebnissen zu erklären.

Darüber hinaus sind Erlebnisse keineswegs, wie es die Theorie von Schulze nahe legt, nur durch die positive Gefühlswalenz bestimmt, sondern vielmehr über eine hohe Gefühlsintensität – gleichgültig ob es sich um positive oder negative Gefühle handelt.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung lassen eine *dialogische Struktur des Psychischen* deutlich werden, mit inneren und nach außen gerichteten dialogischen Prozessen, die außerdem einen rezeptiven oder aktiven Charakter besitzen. Da diese dialogische Struktur bereits in anderen Untersuchungen zum Erleben gefunden wurde – sie beziehen sich auf die Gegenstände Fühlen, Medienrezeption und Erwägen (vgl. Burkart, 2005, 2006, 2008) – ist zu vermuten, dass es sich um ein allgemeines Kennzeichen des Erlebens handelt. Zu dieser Hypothese, die in weiteren Untersuchungen mit strukturell variierten Gegenständen zu prüfen ist, passt dass die Dialogik in der vorliegenden Untersuchung sowohl bei Erlebnissen selbst, ihrer Reflexion als auch bei der Erinnerung an sie und bei der Interaktion des Subjekts mit der Aufgabenstellung gefunden wurde.

Literatur

Burkart, Thomas (2005). Towards a dialectic theory of feeling. In Leo Gürtler,

- Mechthild Kiegelmann & Günter L. Huber (Hrsg.), *Areas of qualitative psychology – Special focus on design* (pp. 39-62). Tübingen, Germany: Ingeborg Huber Verlag.
- Burkart, Thomas (2006). *Dialogische Introspektion in der qualitativen Medienpsychologie. Arbeitspapier*. Zugänglich über <http://www.introspektion.net/html/medienpsychologie.html> [22.5.2011]
- Burkart, Thomas (2008). Introspektion als empirischer Zugang zum Erwägen. In Gerd Jüttemann (Hrsg.) *Suchprozesse der Seele. Die Psychologie des Erwägens*. (S. 121- 132). Göttingen: Vadenhoeck & Ruprecht.
- Burkart, Thomas (2009). *Erfahrungen und Erlebnisse mit dem eigenen PC – eine Dialogische Introspektion*. [Arbeitspapier]. <http://www.introspektion.net/Computer-Introspek.Analyse310509.pdf> [18.10.2011]
- Burkart, Thomas (2010a). Die Methode der dialogischen Introspektion. In Thomas Burkart, Gerhard Kleining & Harald Witt (Hrsg.) (2010). *Dialogische Introspektion: Ein gruppengestütztes Verfahren zur Erforschung des Erlebens*. Wiesbaden (S. 43-51): VS Verlag.
- Burkart, Thomas (2010b). Ärger und andere Gefühle. In Thomas Burkart, Gerhard Kleining & Harald Witt (Hrsg.) (2010). *Dialogische Introspektion: Ein gruppengestütztes Verfahren zur Erforschung des Erlebens*. Wiesbaden (S. ...): VS Verlag.
- Burkart, Thomas, Kleining, Gerhard & Witt, Harald (Hrsg.) (2010). *Dialogische Introspektion: Ein gruppengestütztes Verfahren zur Erforschung des Erlebens*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Dialogische Introspektion (2011). *Wikipedia. Die freie Enzyklopädie*. Verfügbar über: http://de.wikipedia.org/wiki/Dialogische_Introspektion [08.08.2011].
- Hahn, André & Jerusalem, Matthias (2001). In J. Raitel (Hrsg.), *Risikoverhaltensweisen Jugendlicher. Erklärungen, Formen und Prävention*. Opladen: Leske & Budrich.
- Kleining, Gerhard (1994). *Qualitativ-heuristische Sozialforschung. Schriften zur Theorie und Praxis*. Hamburg: Fechner.
- Kleining, Gerhard (1995). *Lehrbuch Entdeckende Sozialforschung. Band I. Von der Hermeneutik zur qualitativen Heuristik*. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.
- Kleining, Gerhard (2010). Die Methode der Datenanalyse. In Thomas Burkart, Gerhard Kleining & Harald Witt (Hrsg.) (2010). *Dialogische Introspektion: Ein gruppengestütztes Verfahren zur Erforschung des Erlebens* (S. 52-62). Wiesbaden: VS Verlag.
- Kleining, Gerhard & Burkart, Thomas (2001). Group-based Dialogic Introspection and its Use in Qualitative Media Research. In M. Kiegelmann (Ed.), *Qualitative Research in Psychology*. (p. 217-239). Schwangau: Ingeborg Huber.
- Maercker, Andreas (2009). (Hrsg.). *Postrauematische Belastungsstörungen* (3. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Nickel, Oliver (Hrsg.) (2007): *Eventmarketing – Grundlagen und Erfolgsbeispiele*, 2. Aufl. München: Vahlen.
- Qualitativ-heuristische Sozialforschung Hamburg (2011). *Dialogische*

- Introspektion* . Verfügbar über: <http://www.introspektion.net/index.html> [08.08.2011].
- Qualitativ-heuristische Sozialforschung Hamburg (2011). *Qualitative Heuristik* . Verfügbar über: <http://www.heureka-hamburg.de> [08.08.2011].
- Schirg, Oliver (2008). *Jeder zehnte Jugendliche ist computersüchtig*. Welt online. 15.12.08. Verfügbar über: <http://www.welt.de/hamburg/article2880878/Jeder-zehnte-Jugendliche-ist-computersuechtig.html> [29.12.08].
- Schulze, Gerhard (2005). *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart* (2. Aufl.). Frankfurt: Campus.
- Voss, Günther (2011). Immer häufiger Frührente aufgrund seelischer Leiden. *Schwarzwälder Bote*, 18.10.2011, 241, S. 5.
- Weber, Andreas, Hörmann, Georg & Köllner, Volker (2006). Psychische und Verhaltensstörungen: Die Epidemie des 21. Jahrhunderts? *Deutsches Arzteblatt*, 103 (13), 834–841. Verfügbar über: <http://www.aerzteblatt.de/v4/archiv/artikel.asp?id=50968> [18.10.2011].
- Zanger, Cornelia (2011) *Eventlexikons der Professur Marketing und Handelsbetriebslehre der Technischen Universität Chemnitz*. Verfügbar über: <http://www.eventlexikon.eu/index.php?section=erlebniswelt1>. [5.8.2011].

Anmerkungen

¹ Der direkte, unkontrollierte Ausdruck von Gefühlen findet sich insbesondere bei privaten Mitteilungen, wenn eine Person emotional so betroffen ist, dass die sprachlich-symbolische Darstellung nicht oder zunächst nicht möglich ist, z.B. die schallend loslachende Person, die in Tränen ausbrechende Person, die sich zunächst nichts erläutert.

Der gesungene Ausdruck von Erlebnisse ist in der Oper, dem Musical, dem Schlager, dem Song üblich in privaten Mitteilungen dagegen heute eher selten, wenngleich es im Selbstaussdruck das Trällern einer Melodie durchaus zu beobachten ist und mitunter von Menschen mit Behinderungen gewählt wird, um sich mitteilen zu können, wie beispielsweise manchmal von Menschen mit Tourette-Syndrom, um die Tendenz des eigenen Grimassieren und aggressiven Beschimpfens zu kontrollieren.

Die dargestellte und auch gespielte Mitteilung eines Erlebnisses findet sich in privaten Mitteilungen nur rudimentär, wenn eine Person Elemente einer Erfahrungssequenz darstellt ("Dann sag ich ... Er sagt ... und dann patsch ... [Geste]"), während sie auf dem Theater und psychotherapeutisch bei Rollenspielen gebräuchlich ist.

² Beispielsweise schildert Tn 3 ein Missgeschick vom Vortag, bei dem sie persönliche Utensilien in einem Uni-Schließfach eingeschlossen hatte, die nach dem Abendessen nicht mehr zugänglich waren, weil das Gebäude mittlerweile abgeschlossen war. Obwohl sie den Kontext nur zeitlich expliziert, ist den Zuhörenden, die ebenfalls an derselben Tagung teilgenom-

men hatten, klar, um welchen Ort (Tagungsort) und welches Essen es sich handelte (Tagungsabendessen).

³ Dieses zwanghafte, intrusive Erinnern ist bei Erlebnissen, die eine traumatische Qualität besitzen, für das Subjekt äußerst belastend. Elemente der traumatischen Erfahrung drängen sich dem Subjekt häufig auf und sind begleitet von dem Wiedererleben der belastenden Gefühle (vgl. posttraumatische Belastungsreaktion).

⁴ Neben dem Stillstehen von Zeit gibt es im Erleben von Erlebnisse auch den gegenteiligen Effekt, dass die Zeit wie im Flug vergeht, während sie in ereignisarmen Zeiten belastend gedehnt erscheint (Langeweile). Außerdem gibt es Fälle, in denen die Zeit durch besondere Erlebnisse gedehnt erlebt wird, wie beispielsweise häufiger von Menschen berichtet, die einen Autounfall erlebt haben. Ein anderes Beispiel ist die Schilderung der Erfahrungen einer Freundin bei einem Konzert bei dem sie erstmals als Saxophonsolistin aufgetreten ist: Die Zeit sei wie in Zeitlupe vergangen. Sie habe die Situation mit größter Klarheit erlebt.

⁵ Beispiel ist Weihnachten, das bei vielen Menschen Gefühle von Rührung auslöst.

⁶ Dies ist beispielsweise dann gegeben, wenn die Freizeit durch den Konsum von inszenierten Erlebnissen in Medien (z.B. Serien, Computerspiele) dominiert ist.

⁷ Wenn die Arbeitswelt durch fremdbestimmte und/oder überlastende Tätigkeiten mit zunehmender "Arbeitsverdichtung", wachsendem Konkurrenzdruck, hohen Flexibilitätsanforderungen mit Zunahme an negativem Stress und Mobbing dominiert ist, zu denen das Subjekt entweder wenig Bezug aufbauen kann oder sich aber chronisch überfordert fühlt, und es sich davon in medial inszenierten Freizeiterstreuungen z.B. bei TV-Serien oder Computerspielen zu erholen versucht, dann ist eine Vertiefung der Entfremdung zu vermuten. Für eine entfremdete und überlastende Arbeitswelt spricht, dass die psychischen Erkrankungen und Berentungsraten wegen psychischer Erkrankungen stark zugenommen haben (vgl. Weber et. al., 2006; Voss, 2011). Für die Risiken einer häufigen Nutzung von inszenierten medialen Erlebnissen spricht, dass Computerspiele mit einem Suchtpotential verbunden sind: "Computersucht – unwiderstehlicher Drang sich mit dem PC zu beschäftigen mit Kontrollverlust, Entzugserscheinungen, Vernachlässigung von Kontakten, Pflichten und sonstigen Interessen und den Sonderformen Spiel- und Internetsucht (vgl. Hahn & Jerusalem, 2001) – ist mittlerweile ein gravierendes Problem, von dem nach Expertenschätzungen in Deutschland ca. 3 % Bevölkerung und 10% der Jugendlichen betroffen sind (vgl. Schirg, 2008) bei einem geschätzten Gefährdungspotential von 10 % der Computernutzer ..." (Burkart, 2009).

⁸ Befragt wurden 1.014 Personen in Nürnberg. Diese Personen wurden mit einem Fragebogen in einem mündlichen Interview befragt und hatten außerdem einen Fragebogentest zur Erfassung ihrer Persönlichkeitsstruktur zu beantworten. Ferner sollten die Befragten vom Interviewer mit einem Fragebogen im Hinblick auf ihren Dialekt, ihr Auftreten und ihre körperliche Erscheinung beurteilt werden (Schulze, 2005, S. 90).