

## Selbstbeobachteter Alltag: Themenschwerpunkt: Introspektion als Forschungsmethode

Pulver, Urs

Veröffentlichungsversion / Published Version

Zeitschriftenartikel / journal article

### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Pulver, U. (1999). Selbstbeobachteter Alltag: Themenschwerpunkt: Introspektion als Forschungsmethode. *Journal für Psychologie*, 7(2), 42-46. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-40164>

### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer Deposit-Lizenz (Keine Weiterverbreitung - keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

### Terms of use:

This document is made available under Deposit Licence (No Redistribution - no modifications). We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document. This document is solely intended for your personal, non-commercial use. All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

Formulierung verdankt sich der Auffassung, daß eine Therapie ein Wissen von Experten auf Menschen anwendet, die sich selbst nicht zu helfen wissen. Wenn man allerdings die Zunahme an Erkenntnis über sich selbst, an Wissen über Vergesellschaftungsprozesse, an Kompetenz über Sprache und Bedeutung, an Theoriekritik als Grundlagen und Voraussetzungen wachsender Handlungsfähigkeit denkt, wird EA solche Wirkung anzielen.

### Anmerkungen

**1** Dies geschah etwa in den fast zwei Jahrzehnte lang von mir (ehrenamtlich) durchgeführten Frauenseminaren an der Universität Hamburg.

**2** Der Aktionsrat versammelte im Schnitt ungefähr 100 Frauen, die sich ihm zugehörig fühlten; die Kleingruppen hatten jeweils etwa 12 Frauen. Die Geschichte auch dieser Bewegung und dieser neuen Organisationsformen wird stets neu geschrieben. Ich verzichte in diesem Kontext auf eine genauere Ausführung, da mein Schwerpunkt die Begründung von Erinnerungsarbeit ist, die nur eine kleine Gruppe in der damaligen Frauengruppe betraf.

**3** Wir haben die Veröffentlichungsreihe mit entsprechendem Verweis Frauenformen genannt (vgl. Literaturliste).

### Literatur

- F. HAUG, Hrsg.: Frauenformen. Alltagsgeschichten und Entwurf einer Theorie weiblicher Sozialisation. Berlin 1980, 3. Aufl. 1988; gänzlich überarbeitete und aktualisierte Auflage unter neuem Titel: Erziehung zur Weiblichkeit. Berlin und Hamburg 1991;
- DIES.: Sexualisierung der Körper. Frauenformen 2. Berlin 1983, 2. Aufl. 1988; 3. überarbeitete Auflage 1991
- HAUG, F. u. K. HAUSER: Subjekt Frau. Kritische Psychologie der Frauen 1. Berlin 1985, 2. Aufl. 1988
- DIESELBEN: Der Widerspenstigen Lähmung. Kritische Psychologie der Frauen 2. Berlin 1986; 2. Aufl. 1989
- HAUG, F. u. S. WITTICH-NEVEN (Hrsg.): Von Lustmolchen und Köderfrauen. Zur Politik von sexueller Belästigung am Arbeitsplatz. Berlin und Hamburg 1997

- HAUG F.: Vorlesungen zur Einführung in Erinnerungsarbeit, erscheint deutsch und englisch 1999
- HAUG, F.: Opfer oder Täter. Über das Verhalten von Frauen. In: Das Argument 123. Berlin
- DIES., Erfahrung und Theorie. In: Das Argument 136. Berlin 1982
- DIES., Bescheidenheit ist keine Tugend. Frauen, war das wirklich alles? Psychologie heute Special. Weinheim 1987
- DIES., Eine Hausfrau im Widerstand kann keine Hausfrau sein. Notiz zur Kritischen Psychologie der Frauen. In: W.F. Haug u. Pfefferer-Wolf (Hrsg.), Fremde Nähe. Festschrift für Erich Wulf. Berlin 1987
- DIES., Subjekt Frau. Zur Politik von Erinnerung. In B. Rommelspacher (Hrsg.): Weibliche Beziehungsmuster. Psychologie und Therapie von Frauen. Frankfurt/M. 1987
- DIES., In der Arbeit zuhause sein? In: K. Hauser (Hrsg.): Viele Orte überall? Feminismus in Bewegung. Berlin 1987
- DIES., Erinnerungsarbeit - Frauen und Selbsthilfe. In: Selbsthilfezentrum München (Hrsg.): Zurück in die Zukunft. Selbsthilfe und gesellschaftliche Entwicklung. München 1988
- DIES., Kritische Psychologie der Frauen. In: Hamburger Ringvorlesung Kritische Psychologie. Hamburg 1988
- DIES., Feministische Literatur als Arbeit mit weiblichen Erfahrungen. In: Das Argument 3/92

## Selbstbeobachteter Alltag

Urs Pulver

Beim introspektiven Unternehmen, über das hier berichtet werden soll, handelt es sich nur sehr beschränkt um wissenschaftliche Forschung. Im Jahre 1972, als ich voll ausgelastet war durch eine aufbrauchende praktische Berufstätigkeit, wurde mir eine Halbzzeit-Stelle als Dozent angeboten. War es möglich, diese neue Aufgabe zusätzlich in meinen Arbeitstag einzubauen? Was ließ sich in diesem abspalten, reduzieren, einsparen? Ich beschloß, zwecks Klärung dieser Frage eine Zeitlang alle meine berufli-

chen und paraberuflichen Tätigkeiten zu registrieren.

Zunächst begann ich, mir immer dann, wenn Inhalte oder Umstände meiner Arbeit wechselten, mit Stichworten zu notieren, was ich eben getan hatte. Dabei hielt ich auch die Uhrzeit des Wechsels fest, und zwar auf fünf Minuten genau; kürzere Zwischentätigkeiten ließ ich untergehen. Nach einigen Wochen stellte ich fest, daß sich die so abgegrenzten »Arbeitseinheiten« auf unterschiedliche Arten kategorisieren ließen: zum Beispiel nach der Durchführungsart (wie: Lesen, Sitzungsteilnahme, Besprechungen etc.; ich sprach von Arbeits-»Vollzügen«), dann aber auch nach ihrem »Thema«, das heißt nach der Zugehörigkeit zu konkreten, spezifischen Anliegen (teils mir gestellten Aufgaben, teils eigenen Interessengebieten).

So rutschte meine Erhebung von einer schlichten Tätigkeitsanalyse in eine Untersuchung zur Handlungspsychologie hinein, die ich weiter ausbaute und mehr als drei ganze Jahre lang durchzog. Mich interessierte zunehmend die Dynamik meiner Arbeitstätigkeit. Vor allem stellte sich die Frage, wie es zu jenen »Wechseln« der Tätigkeiten kam, nach denen die verschiedenen Einheiten abgegrenzt wurden. Sie ergaben sich entweder durch Vollzugs-Umstellungen (z.B. Lesen eines Briefes - Diktat einer Antwort) oder aber durch das Aufgreifen neuer Themen. Diese wurden zum Teil von außen aufgedrängt oder nahegelegt, zum Teil meldeten sie sich von innen her, und in beiden Fällen konnte das unvorgesehen und überraschend erfolgen, oder es konnte vorgesehen oder zumindest vorausgesehen worden sein - jeweils mit zahlreichen Varianten.

So bin ich im Rahmen meines Berufes zum Tageslauf- und Alltagsbeobachter geworden. Das sei an einem Beispiel demonstriert. Ich greife eine Ferienperiode aus dem August 1975 heraus, die ich daheim und mit persönlich zugeschnittenen Arbeiten verbrachte, vom Sonntag 10. bis zum

Donnerstag 14. (mit einem »Vorabend« am 7.), und wähle rund zwei Drittel der Arbeitszeit aus. Ich habe in jener Zeit vieles gelesen; in das Beispiel werde ich aber nur zwei Lektüren aufnehmen. Ausschließen werde ich auch alle Tätigkeiten, die Kontakte mit Menschen beinhalten.

Was hat das nun aber mit »Selbstbeobachtung« zu tun? Hätte nicht im Prinzip ebensogut irgendein Wissenschaftler die gleichen Informationen »von außen« erheben können? Meine Protokolle, die stets Verhaltensstücke von mindestens fünf Minuten festhalten, sind nüchtern, sachlich, »unpersönlich«. Sehen wir von den Erläuterungen am rechten Rand ab, besteht die Tagesbeschreibung bloß aus Codes, Abkürzungen und Zeichen. Wiedergegeben haben wir hier drei Reihen: die »Auslösungen« (A), die »Vollzüge« (Vo) und die »Themen« (Spalten a bis n). Es handelt sich also um insgesamt 3 mal 30, d.h. total 90 Eintragungen. Wie viele davon hätte ebensogut ein Fremdbeobachter einsetzen können - ohne das beobachtete Subjekt zu befragen, also ohne erschlichenen Rekurs auf dessen Selbstwahrnehmung?

*Vollzüge.* - Ihm wäre zweifellos der Zugang zu den »Vollzügen« am ehesten gelungen. Er sieht sein Opfer zum Beispiel »lesen« (Code 13) - ob er echtes Lesen freilich von »Kenntnisnahme, Durchblättern« (11) unterscheiden könnte, bleibt eine offene Frage. Und realisiert es der Zuschauer, wenn man statt fremder eigene Texte durchsieht (17)? Besonders raffiniert müßte er es anstellen, das »Durcharbeiten« (24) eines vorher schon gelesenen Textes vom Neu-Lesen mit Verarbeitung (14) abzugrenzen. Ebenso käme er ins Schleudern, wenn die Versuchsperson bei noch aufgeschlagenem Buch auf dem Tisch zum Notieren eigener Gedanken überginge (22).

*Themen.* - Manchmal machte ich meine Notizen »zum« eben aufgeschlagenen Buch, oft aber auch zu Fragen, die für mich in einem anderen Zusammenhang standen - kaum unterscheidbar für einen Fremden. Es

ging mir in jener Ferienwoche fast immer um den Aufbau und die Ausgestaltung eigener Gedanken und Theorien. Daß Notizen während und außerhalb der Lektüre oft zum selben Komplex gehören - etwa Zeilen 11, 21 und 24 -, dürfte dem Beobachter gleichfalls unbekannt bleiben. Und schlechterdings könnte er nicht wissen, wie sich die Theoriebereiche, denen ich nachging, gegeneinander abgrenzen, daß zum Beispiel »Wirklichkeit« (f) und »Objektivität« (h) für mich getrennte Entitäten (gleichsam Kapitel eines zu schreibenden Buches) darstellten. Geht es doch hier um meine Wirklichkeit: Spontan hat sich damals meine Denkwelt so gegliedert, und spontan habe ich beim Protokollieren die Codes so gesetzt, ohne viel Nachdenken.

*Auslösungen.* - Ebenso selbstbeobachtungspflichtig sind auch die »Auslösungen«, das heißt die von mir festgestellten Gründe für die Aufnahme neuer Arbeitsabschnitte. Im Demonstrationsbeispiel begegnen wir praktisch nur selbstinitiierten Arbeiten. Alles unternahm ich in jener Augustwoche - echt ferienmäßig - »von mir aus«. Daß es dabei aber Unterschiede gibt, wird nur dem Handelnden selber klar. Gelegentlich greift er etwas auf, das er sich früher explizit vorgenommen hat (Code A). Der Handlungsanstoß kann aber auch jetzt erst aufgetreten sein, sei es, daß ein Bedürfnis sich fühlbar macht (B), sei es, daß ein Einfall wie ein Blitzschlag zündet (E). Auch schafft manchmal die vorhergehende Arbeit, durch Assoziation, eine »Querverbindung« (Q).

Wenn man bedenkt, wie sonnenklar und blitzschnell sich all das für mich, den Selbstbeobachter, voneinander unterscheidet, so kann man das harte Los des Fremdbeobachters (und die dabei verlorene Zeit) nur bedauern. Aber das krassste Beispiel kommt erst noch. Manchmal »arbeite« ich nämlich, ohne daß man es mir ansieht (Vollzug 21). Mein äußerlich beobachtbares Freizeitverhalten ändert sich dabei überhaupt nicht. Nur ich »weiß«, daß sich eben etwas für meine Arbeit Relevantes abspielt.

In aller Heimlichkeit macht sich mein Kopf etwa mit einem künftig zu haltenden Vortrag zu schaffen. Solch stilles, unsichtbares »Nachdenken« gehört integral zum entsprechenden Arbeitskomplex - und würde vom Fremdbeobachter total verfehlt.

Vor meinem inneren Auge sehe ich das milde Lächeln des »Objektivisten«. Was soll das alles, sagt er wegwerfend; ein Fall ist kein Fall; das interessiert doch nicht, was sich einer für eine persönliche Welteinteilung leistet; es lohnt sich nicht, dem nachzugehen. Nicht einen Menschen wollen wir erforschen, sondern den Menschen und seine »durchschnittliche« Welt.

Natürlich ist es richtig, daß man die Welt des Menschen erforschen sollte und möchte. Aber das kann man nur, indem man neugierig hinschaut, wie sich die einzelnen Menschen ihre (subjektiven) Welten zusammenzimmern, und soweit man deren spezifische Strukturen ernst nimmt. Im »Durchschnitt« heben sich diese Welten bloß gegenseitig auf. Jeder und jede von uns lebt in eigenen Bezügen und wendet die (meinetwegen allgemein gültigen) Gesetze auf diese an, nicht auf irgendeine von Fachpsychologen konstruierte Durchschnittswelt. Darum lohnt es sich, solche persönlichen Welten kennenzulernen - möglichst viele und verschiedene, gewiß; eine genügt nicht. Aber jemand muß mit deren Aufdeckung »anfangen«; und vorläufig scheint der Eifer noch sehr gering zu sein, diesem Beispiel zu folgen.

Doch dahin führt nur ein vernünftiger Weg: jener der Introspektion. Es handelt sich zwar nicht um eine spektakuläre Variante der Selbstanalyse, aber um eine ihrer notwendigen Grundformen. Die Bewohner und Betreiber der beschriebenen »Welten« wissen aus erster Hand, wie diese innerlich zusammenhängen, warum sie das eine tun und das andere nicht, was sie damit wollen und bezwecken. Zwar mag es allenfalls angehen, die Werkzeuge von Industriearbeitern mit monotonen Aufgaben über einen (Forschungs-)Leisten zu schlagen und rein von

außen her zu studieren. Dieses Vorgehen versagt jedoch völlig bei sogenannten Geistesarbeitern. »Intellektuelle« Arbeiten sind - so drückte ich mich 1991 naiv aus (S. 37) - Tätigkeiten, bei denen man »von innen« mehr sieht als »von außen«, ja, die man nur »von innen« adäquat erfassen kann. In gemilderter Form gilt das aber für sämtliche Tagesläufe Erwachsener. Ihre Erhebung und ihr Verständnis erfordern Introspektion. Wenn es den Psychologen wirklich um eine

sinnvolle Erkenntnis ihrer Gegenstände geht, so tun sie gut daran, adäquate Methoden darauf anzuwenden.

#### Literatur (Nur noch beim Autoren beziehbar)

PULVER, U. (1991): Die Bausteine des Alltags. Zur Psychologie des menschlichen Arbeitens und Handelns. Heidelberg: Asanger

PULVER, U. (1996): Jeder Tag ist ein Leben. Wie wir durch unseren Alltag gesteuert werden. Bern. Vielfältigung

#### Abbildung 1

##### Spalten

(vgl. Pulver, 1991, S. 75ff.)

Tg Zeit	Tag (im August 1975) Beginn des Abschnitts	Dau A	Abschnittsdauer "Auslösung" des Abschnitts	in Minuten	Vo a ff.	(Arbeits-)Vollzug Themen
------------	---	----------	---	------------	-------------	-----------------------------

##### "Auslösungen"

(vgl. Pulver, 1996, S. 225)

A	"nach Agenda", wie vorgenommen	E	nach plötzlichem Einfall
B	gemäß aufgetretenem Bedürfnis	H	als Hilfsarbeit für geplante Tätigkeit (T.)
C	durch Benützung einer zeitlich begrenzten Chance	Q W	"Querverbindung": angeregt durch vorangehende T. Weiterführung einer unterbrochenen Tätigkeit

##### Arbeits-Vollzüge

(vgl. Pulver, 1991, S. 487)

11	Kenntnisnahme, Durchblättern	21	Überlegungen (ohne Notizen)
13	Lesen (ohne Auszüge)	22	Ideensammlung (Notizen)
14	Lesen mit Verarbeitung (Auszüge)	24	Durcharbeiten
17	Wiederlesen eigener Texte	76	Ordnen, einordnen
19	Besichtigen	77	Korrigieren, vervollständigen

##### Themen

a	Verschiedene Überlegungen zur Tageslauf-Erhebung
b	Vorbereitung des Vortrags am Diagnostik-Kurs 1.10.75; Ideen sammeln
c	Lektüre Jaspers, Psychologie der Weltanschauungen
d	Karteikarten "Handlung und Welt"
e	Aufbau einer eigenen Theorie "Die Welt des Menschen"
f	Theorie "Wirklichkeit"
g	Lektüre Köhler, Psychologische Probleme
h	Fragen der "Objektivität" und des Positivismus
i	Aufbau und Pflege meiner psychologischen Kartei (allgemein)
j	Allgemeine Überlegungen zur Psychodiagnostik
k	Theorie "Willensfreiheit"
l	Frage der für eine Lehrerseminar-Ausbildung notwendigen Begabungsstruktur (für Besprechung 28.8.)
m	Verschiedene Fragen zur Natur der Intelligenz

##### Zeichen

┘ dauert bis... (Pause) | in Spalte A: "sachlogische" Fortsetzung des Themas; in Spalte Vo: Weiterführung des obenstehenden Codes; in Spalten a - m: gehört zu entsprechendem Thema

Arbeiten während der zweiten Augustwoche 1975

	Tg	Zeit	Dau	A	Vo	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	
01	07	21.55	5	E	21														Ideen zur Auswertung der Erhebung
		22.00	┘																
02		20	15	E	21														Ideen zum Vortrag vom 1.10.
		35	┘																
03	10	10.40	15	A	22														Ideen vom 7.8. notieren
04		55	40	A															Ideen vom 7.8. notieren
		11.35	┘																
05	11	18.40	5	B	13														Jaspers, Psychol. der Weltanschauungen
06		45	30		14														- mit Auszügen
07		19.15	35		24														- Durcharbeiten
08		50	10	H	76														Karteikarten (Handlung) einordnen
09		20.00	10	W	13														Jaspers weiter lesen
		10	┘																
	Tg	Zeit	Dau	A	Vo	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	
10		21.25	15	B	22														Notizen zu "Erlebnisstrom und Welt"
11		40	10	Q	11														Karteikarten "Wirklichkeit" durchsehen
		50	┘																
12	12	11.55	60	E	14														Lektüre Köhler, Psychologische Probleme
13		12.55	25	E	22														Notizen: "operationale Definitionen"
		13.20	┘																
14		14.15	160	W	14														Köhler weiter (wie oben: mit Auszügen)
15		16.55	10	H	77														Karteikarten überprüfen
16		17.05	5		76														- einordnen
17		10	5	Q															Kartei allgemein ordnen
		15	┘																
18	13	10.05	100	W	14														Köhler weiterlesen (mit Auszügen)
19		11.45	25	Q	22														Notizen "Messen in der Psychologie"
20		12.10	60	W	14														Köhler weiterlesen
21		13.10	15	E	22														Notizen über "Wirklichkeit"
22		25	5	W	14														Köhler weiterlesen
23		30	10		13														- nun ohne Auszüge
		40	┘																
24		16.10	30	B	17														Karteikarten "Wirklichkeit" lesen
		40	┘																
25	14	12.10	15	B	22														Notizen "Welt des Menschen"
		25	┘																
26		13.45	10	E	22														Notizen "Freiheit"
27		55	5	B															Notizen zum Problem "Thema"
		14.00	┘																
28		35	10	B	22														Ergänzungen dazu
		45	┘																
29		18.00	10	E	22														Notizen "Begabungen für das Seminar"
		10	┘																
30		20.20	30	C	19														Fernsehbericht: Erblichkeit der Intelligenz
		50	┘																