

Das hörbare Selbstgespräch – eine Ressource des Alters

Inaugural-Dissertation
in der Fakultät Humanwissenschaften
der Otto-Friedrich-Universität Bamberg

vorgelegt von

Brita-Ursula Schönwälder, geb. Schminke

aus

Danzig

Bamberg, den 13. August 2013

Tag der mündlichen Prüfung: 4. Februar 2014

Dekan: Universitätsprofessor Dr. Stefan Lautenbacher

Erstgutachter: Universitätsprofessor Dr. Dietrich Dörner

Zweitgutachter: Universitätsprofessor Dr. Stefan Lautenbacher

Meinem Mann und meinen Enkeln Valentin, Lukas und Jonathan

Inhaltsverzeichnis

Teil I	Das hörbare Selbstgespräch – eine Ressource des Alters	9
1	Das hörbare Selbstgespräch – der theoretische Hintergrund.....	10
1.1	Einleitung	10
1.1.1	Hinführung zum Thema.....	10
1.1.2	Begründung des wissenschaftlichen Erkenntnisinteresses	12
1.1.3	Inhaltliche Struktur	14
1.1.3.1	Teil I: Der theoretische Hintergrund	14
1.1.3.2	Teil II: Quantitative Datenerhebung in Form eines Fragebogens	15
1.1.3.3	Teil III: Empirische Untersuchung	16
1.1.3.4	Teil IV: Rückblick, Ergebnisse und Ausblick.....	16
1.2	Ressourcen des Alters nutzen – heißt „Hilfe zur Selbsthilfe“ entwickeln	17
1.2.1	Altern – eine kulturelle Herausforderung.....	17
1.2.2	Alter – eine gestaltbare Zukunft	19
1.2.3	Das SOK-Modell – ein protektiver Ansatz	20
1.3	Die Sprache	23
1.3.1	Vom Wesen der Sprache	23
1.3.1.1	Die Sprache des Menschen – ein Wunder	24
1.3.1.2	Die Nativistische Erwerbtheorie – als Erklärung des „Sprach-Wunders“	24
1.3.1.3	Die Bereitstellung des physiologischen Sprechapparates – als eine Voraussetzung des „Sprach-Wunders“	25
1.3.1.4	Die Annahme einer genetisch verankerten Universalgrammatik – als weitere Voraussetzung des „Sprach-Wunders“	27
1.3.1.5	Nativistische Strukturen und interaktionistisches Verhalten – die bildenden Kräfte des „Sprach-Wunders“	28
1.3.1.6	Linguistik, Sprachpsychologie und Sprechakttheorie – als Erklärungsmodelle der Sprache.....	30
1.3.1.7	Linguistik – die Suche nach der sprachlichen Struktur	30
1.3.1.8	Sprachpsychologie – die Suche nach den verdeckten Abläufen in der Sprachverwendung	34
1.3.1.9	Sprache – aus der Perspektive der Sprechakttheorie	38
1.3.1.9.1	Grundzüge der Sprechakttheorie nach dem Konzept von John Langshaw Austin	38
1.3.1.9.2	Darstellung unterschiedlicher Sprachebenen im Konzept der Sprechakttheorie	40
1.3.1.9.3	Das hörbare Selbstgespräch – betrachtet aus der Perspektive der Sprechakttheorie	44
1.3.1.9.4	Zusammenfassung.....	46
1.3.2	Sprache – das Instrument der Kommunikation	47
1.3.2.1	Definitionen	47
1.3.2.2	Die Bedeutung von Sprache für die kognitive Entwicklung des Menschen	48
1.3.2.3	Sprache und ihre Nähe zum Handeln als kommunikatives Tun	50
1.3.2.3.1	Der Gebrauch der Sprache – eine Form menschlichen Handelns	50
1.3.2.4	Sprachproduktion	53
1.3.2.4.1	Sprechplanung	54
1.3.2.4.2	Enkodierung	56
1.3.2.4.3	Artikulation	56
1.3.2.5	Sprachproduktion im Alter	57
1.3.2.6	Defizite in der Sprachproduktion und ihre Folgen für den Erhalt der Kompetenz im Alter	59
1.3.2.7	Sprachproduktion in Abhängigkeit von der Gedächtnisleistung	61
1.3.2.8	Zusammenfassung.....	65
1.3.3	Das hörbare Selbstgespräch.....	68
1.3.3.1	Das hörbare Selbstgespräch – der Versuch einer Definition.....	68
1.3.3.2	Das hörbare Selbstgespräch – ein Ersatz für soziale Kommunikation	69
1.3.3.3	Das hörbare Selbstgespräch und seine Bedeutung für die kognitive und soziale Entwicklung des Kindes	71
1.3.3.3.1	Das hörbare Selbstgespräch – eine Unterstützung beim planenden Denken	71
1.3.3.3.2	Das hörbare Selbstgespräch – eine Funktion des sozialen Denkens	73

1.3.4	Das hörbare Selbstgespräch – eine hilfreiche Strategie	74
1.3.4.1	Das hörbare Selbstgespräch – eine Hilfe beim problemlösenden Denken	75
1.3.4.1.1	Das hörbare Selbstgespräch – eine mentale Unterstützung für Senioren bei der Planung von Handlungsabläufen	77
1.3.5	Das hörbare Selbstgespräch – als Selbstinstruktion bei motorischen Lernprozessen	78
1.3.5.1	Der Verlust motorischer Fähigkeiten als Folge des Alterns	79
1.3.5.2	Die Koordinationsfähigkeit – eine wichtige Teilkomponente motorischen Handelns	80
1.3.5.3	Faktoren der motorischen Lernfähigkeit	82
1.3.5.4	Funktionen sprachlicher Selbstinstruktion beim Erlernen komplexer Bewegungen	84
1.3.5.4.1	Selbstinstruktion als motorische Lernhilfe – ein Beispiel aus der Praxis	84
1.3.5.5	Zusammenfassung	91
1.3.6	Das hörbare Selbstgespräch – eine Betrachtung aus dem Blickwinkel der Therapie	93
1.3.6.1	Das hörbare Selbstgespräch – ein Hinweis auf emotional/psychische Probleme	93
1.3.6.2	Das hörbare Selbstgespräch – als positive Selbstinstruktion	94
1.3.7	Sprache – im Blickfeld der Neurokognition	97
1.3.7.1	Sprache – Neue Möglichkeiten der Forschung	97
1.3.7.2	Die Entdeckung der Broca-Wernicke-Sprachzentren	98
1.3.7.3	Darstellung bewährter bildgebender funktioneller Untersuchungsverfahren	100
1.3.7.4	Sprachrelevante Hirnareale – Darstellung ihrer Vernetzung	101
1.3.8	Zusammenfassung	105
1.4	Entwicklung der Hypothesen	109
Teil II	Das hörbare Selbstgespräch – eine Ressource des Alters	111
2	Der Fragebogen „Das hörbare Selbstgespräch“ – Verbreitung, Funktion und Erfahrungen der Probanden	112
2.1	Die Entwicklung des Fragebogens	112
2.1.1	Entwurf eines Fragebogens für eine kleine Stichprobe	113
2.1.2	Schlussfolgerung für die thematische Ausrichtung der geplanten Fragebogenaktion aufgrund der Erkenntnisse aus dem Erstentwurf des Fragebogens	115
2.1.3	Kritische Auseinandersetzung mit dem Konzept des Fragebogens unter dem Gesichtspunkt der Gütekriterien	116
2.1.4	Der Fragebogen – die konzeptionelle Planung	119
2.1.5	Die inhaltliche Struktur des Fragebogens	120
2.1.6	Die Anordnung der einzelnen Items	123
2.1.7	Entwurf des Fragebogens und der begleitenden Beilagen	125
2.1.8	Formale Gestaltung	126
2.1.9	Instruktive Begleitschreiben	127
2.1.10	Der Weg zu den Teilnehmern und die statistische Auswertung der Rückmeldungen	128
2.2	Die statistische Auswertung des Fragebogens	129
2.2.1	Auswertung der Angaben zur Person	131
2.2.1.1	Angaben zum Merkmal „Alter“	131
2.2.1.1.1	Einteilung in Altersgruppen	133
2.2.1.2	Auswertung Merkmal Geschlecht	136
2.2.1.3	Angaben zum Merkmal „Schulbildung“:	137
2.2.1.4	Angaben zum Merkmal „Beruf“	139
2.2.1.4.1	Einteilung der Berufskategorien	139
2.2.2	Analyse der Items Nr. 1 bis Nr. 27 über ihre Häufigkeitsverteilung	142
2.2.2.1	Zusammenfassung der Ergebnisse aus der Analyse der quantitativen Datenerhebung ..	198
2.2.3	Explorative Faktorenanalyse	200
2.2.3.1	Begründung für die Wahl von drei Faktoren	200
2.2.3.2	Ladungen für die Faktoren 1, 2 und 3	203
2.2.3.3	Interpretation von Faktor I	203
2.2.3.3.1	Interpretation von Faktor II	204
2.2.3.3.2	Interpretation von Faktor III	204
2.2.3.3.3	Zusammenfassung	205
2.2.4	Analyse der Merkmale „Schulbildung“, „Beruf“, „Geschlecht“, „Alter“ auf das Antwortverhalten der Probanden	207
2.2.4.1	Merkmal „Schulbildung“	207
2.2.4.2	Merkmal „Beruf“	215
2.2.5	Merkmal „Geschlecht“ und „Alter“	219

2.2.5.1	Analyse des Antwortverhaltens von Frauen und Männern anhand von Item Nr. 3 („Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“)	220
2.2.5.2	Analyse des Antwortverhaltens von Männern und Frauen anhand von Item Nr.3 („Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“) bezüglich der Merkmale „Schulbildung“ und „Geschlecht“	221
2.2.5.3	Analyse einer möglichen Korrelation zwischen Item Nr. 3 („Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“) und Item Nr. 26 („Ich bin viel allein.“) in Hinblick auf das Merkmal „Geschlecht“	222
2.2.5.4	Analyse des Antwortverhaltens von Männern und Frauen anhand von Item Nr. 27 („Ich finde das Thema ‚Selbstgespräch‘ interessant.“).....	223
2.2.5.5	Darstellung signifikanter Geschlechtsunterschiede im Antwortverhalten anhand der aufgeführten Items	224
2.2.5.6	Einfluss des Merkmals „Alter“ auf das Antwortverhalten der Probanden	226
2.2.5.7	Analyse der Mittelwertsgrafiken zu Item Nr. 1 bis 27 an Hand sequentieller Altersabstufungen	228
2.2.5.7.1	Zusammenfassung der Analyse der Mittelwertsgrafiken	270
2.2.5.8	Analyse des Antwortverhaltens des Merkmals „Alter“ anhand ausgewählter Items	272
2.2.5.8.1	Überprüfung des Merkmals „Alter“ auf das Antwortverhalten der Probanden, dargestellt anhand des Items Nr. 3 („Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“)	272
2.2.5.8.2	Überprüfung des Merkmals „Alter“ in Verbindung mit dem Merkmal „Geschlecht“ anhand des Items Nr. 3	274
2.2.5.8.3	Überprüfung des Merkmals „Alter“ in Verbindung mit dem Merkmal „Geschlecht“ anhand des Items Nr. 7 „Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre).“	275
2.2.5.8.4	Überprüfung des Merkmals „Alter“ in Verbindung mit dem Merkmal „Geschlecht“ anhand des Items Nr. 13 („Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich es als helfend.“).....	276
2.2.5.9	Untersuchung einer möglichen Korrelation zwischen Item Nr. 3 („Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“) und Item Nr. 26 („Ich bin viel allein.“) in Hinblick auf das Merkmal „Alter“	277
2.2.5.10	Fazit	278
2.3	Kategorisierung und Interpretation der offenen Elemente des Fragebogens	280
2.3.1	Interpretation der offenen Elemente des Fragebogens	281
2.3.1.1	Das hörbare Sprechen mit sich selber wird als helfend empfunden	281
2.3.1.2	Das hörbare Selbstgespräch geschieht in der Situation erlebter Einsamkeit	282
2.3.1.3	Das hörbare Selbstgespräch wird als belastend und störend empfunden	283
2.3.1.4	Die Darstellung nicht kategorisierbarer Einzelfälle	283
2.3.1.5	Kritische Anmerkungen zum Fragebogen	285
2.4	Ergebnis	286
2.4.1	Akzeptanz des Fragebogens durch die Probanden	286
2.4.2	Überprüfung der Ergebnisse in Hinblick auf die Hypothesen	287
2.4.3	Schlussfolgerung	292
Teil III	Das hörbare Selbstgespräch – eine Ressource des Alters	295
3	Das hörbare Selbstgespräch – empirische Erprobung mit Senioren	296
3.1	Das Prüfinstrument für das Selbstgesprächsverhalten der Probanden	297
3.1.1	Der Trail Making Test Teil B (TMT-B) als Prüfinstrument für das Selbstgesprächsverhalten der Probanden	297
3.1.2	Das Untersuchungsdesign	300
3.1.3	Der Weg zu den Probanden der empirischen Untersuchung	301
3.1.4	Beobachtung der Reaktionen im Verlauf der Aufgabenbewältigung	304
3.2	Der Einsatz des Fragebogens nach der empirischen Untersuchung	307
3.2.1	Vorstellung der ausgewählten Items	308
3.2.2	Darstellung des Untersuchungsverlaufes	310
3.2.3	Das Untersuchungsdesign in Hinblick auf die Evaluationsmethode	315
3.3	Diskussion der angewandten Methoden in Hinblick auf die interne Validität.....	317
3.3.1	Mögliche Verzerrungen während der beiden Testphasen	317
3.3.2	Mögliche Verzerrungen bei Anwendung des „Within-Designs“	322

3.3.3	Mögliche Verzerrungen bei der Bearbeitung des gekürzten Fragebogens	327
3.4	Auswertung der Untersuchungsergebnisse	328
3.4.1	Auswertungsschlüssel für die vorliegenden Daten.....	328
3.4.1.1	Erläuterungen zur Bewertung der Testergebnisse.....	328
3.4.2	Statistische Werte der Probanden hinsichtlich Alter und Geschlecht.....	331
3.4.2.1	Alter	331
3.4.2.2	Geschlecht.....	332
3.4.3	Darstellung von Bearbeitungsmodus und Leistung in der ersten Testphase	334
3.4.4	Darstellung von Bearbeitungsmodus und Leistung in der zweiten Testphase	339
3.4.5	Antwortverhalten der Probanden auf die beiden standardisierten Fragen	349
3.4.5.1	Beantwortung der Frage 1: „Haben Sie während der Bearbeitung der Aufgabe hörbar mit sich selber gesprochen?“	349
3.4.5.2	Beantwortung von Frage 2: „Empfanden Sie einen Unterschied bei der Bearbeitung der beiden Teile der Aufgabe im Sinne von schwerer oder leichter?“	352
3.4.6	Darstellung der Antworten zu den Items des Fragebogens der empirischen Untersuchung.....	355
3.4.7	Erfolgreiche Nutzung des hörbaren Selbstgesprächs nach intervenierender Einflussnahme	371
3.4.8	Diskussion sozialer Hemmung bei der Nutzung des hörbaren Selbstgesprächs	373
3.4.9	„Allein-Sein“ und das „hörbare Selbstgespräch“	381
3.5	Überprüfung der Hypothesen an Hand der Ergebnisse der empirischen Untersuchung..	392
3.6	Zusammenfassung	395
Teil IV	Das hörbare Selbstgespräch – eine Ressource des Alters	399
4	Rückblick, Ergebnisse und Ausblick	400
4.1	Der theoretische Hintergrund.....	400
4.1.1	Sprache – das evolutionäre Erbe des Menschen.....	400
4.1.2	Sprache – im Blickfeld der Sprachwissenschaft.....	401
4.1.3	Sprache – ein im Alter gefährdetes genetisches Erbe	402
4.1.4	Sprache – ein irreversibles Verlusterleben?.....	403
4.1.5	Das hörbare Selbstgespräch – eine sprachliche Extravaganz?.....	404
4.1.6	Das hörbare Selbstgespräch – eine hilfreiche Sprachform im Alter	405
4.1.7	Die Entwicklung der Hypothesen	408
4.2	Der Fragebogen in Teil II	410
4.2.1	Die Vorgeschichte des Fragebogens	410
4.2.2	Die Entwicklung des Fragebogens.....	411
4.2.3	Die Analyse der Stichprobe.....	413
4.2.4	Die Teilnehmer der Befragung	413
4.2.5	Der Fragebogen in Teil II – ein Blick auf die Faktorenanalyse	420
4.2.6	Das hörbare Selbstgespräch – Betrachtung unter dem Gesichtspunkt „Alter“	420
4.3	Die empirische Erprobung in Teil III	425
4.3.1	Die Vorbereitung der empirischen Untersuchung	425
4.3.2	Die Ergebnisse der empirischen Untersuchung im Überblick	426
4.3.3	Ergebnisse ausgewählter Items der empirischen Untersuchung	428
4.4	Ergebnisse	432
4.4.1	Teil I	432
4.4.2	Teil II	433
4.4.3	Teil III	434
4.5	Ausblick.....	437
	Literaturverzeichnis.....	442
	Abbildungsverzeichnis	452
	Tabellenverzeichnis	454
	Dank	456
	Anlagen	458

Anlagenverzeichnis

Pretest	458
Fragebogen zu Teil II	459
Instruktion zum Fragebogen zu Teil II.....	462
Schreiben des IPG an mögliche Teilnehmer der Untersuchung „Bedeutung von Selbstgesprächen“ ..	463
Benennung der Items im Fragebogen und in der statistischen Auswertung (SPSS)	464
Empfehlung der Ev.-Kirchgemeinde	466
Schreiben an mögliche Teilnehmer.....	467
Angaben zur Person für TMT B	468
Übungsblatt: Trail Making Test B	469
Testbogen Trail Making Test B	470
Fragebogen für die empirische Untersuchung in Teil III.....	471
Beispiele für Fragebogen von Probanden aus Teil II	472
Trail Making Test B Protokolle und Fragebogen von Probanden aus Teil III	472
VP 299 Beispiel 1 für ausgefüllten Fragebogen aus Teil II	473
VP 282 Beispiel 2 für ausgefüllten Fragebogen aus Teil II	476
VP 280 Beispiel 3 für ausgefüllten Fragebogen aus Teil II	479
VP 155 Beispiel 4 für ausgefüllten Fragebogen aus Teil II	482
VP 149 Beispiel 5 für ausgefüllten Fragebogen aus Teil II	486
VP 21 Beispiel 6 für ausgefüllten Fragebogen aus Teil II	490
Probandin 82 Beispiel 7 TMT-B Test und Fragebogen aus Teil III.....	493
Proband 84 Beispiel 8 TMT-B Test und Fragebogen aus Teil III	498

Das hörbare Selbstgespräch – eine Ressource des Alters

Teil I

Das hörbare Selbstgespräch – der theoretische Hintergrund

1 Das hörbare Selbstgespräch – der theoretische Hintergrund

1.1 Einleitung

1.1.1 Hinführung zum Thema

Das Interesse an diesem Thema benötigte Jahre, ehe der Entschluss reifte, es im Rahmen einer Dissertation zu untersuchen und danach zu fragen, ob hörbare Selbstgespräche für Senioren eine Ressource darstellen könnten. Den Anstoß dazu gaben drei Schlüsselerlebnisse, die sich zeitlich getrennt ereigneten, mich nachdenklich und neugierig machten. Ich möchte sie kurz darstellen.

Im Verlauf eines therapeutischen Selbsterfahrungsseminars beobachtete ich eine Teilnehmerin, die zeitweilig halblaute Selbstgespräche führte. Sie wurde von den anderen in zunehmendem Maße gemieden und ausgegrenzt. In den Pausen stand sie meistens allein am Rande, irgendwann blieb ein Platz neben ihr unbesetzt. Offensichtlich löste ihr Verhalten Abwehr und Irritation aus.

Dieses Erlebnis konfrontierte mich zum ersten Mal bewusst mit dem Thema „hörbares Selbstgespräch“. Ich wurde aufmerksam und beobachtete fortan Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen unter diesem Aspekt, z. B. im Supermarkt angesichts der großen Vielfalt an Wahlmöglichkeiten oder auf dem Bahnhof bei der Ankündigung einer Zugverspätung, wenn die Wartenden verärgerte oder sorgenvolle Kommentare zu sich selber sprachen. Ich stellte dabei fest, dass dieses Phänomen gar nicht so selten und sowohl bei älteren wie auch bei jüngeren Menschen anzutreffen ist.

In einem ländlichen Altenheim erlebte ich, dass eine Bewohnerin, deren Mann vor nicht langer Zeit gestorben war, sich völlig in sich zurückgezogen hatte, mit niemandem mehr sprach und das Pflegepersonal mit ihrer Verweigerungshaltung vor große Probleme stellte. Von der Heimleitung erhielt ich den Auftrag, sie durch eigene Erzählungen zum Sprechen anzuregen. Meine Bemühungen führten zu

keinem Erfolg. Erst ein großer Plüschhase, den ich für mich kaufte und der alten Bewohnerin, einer plötzlichen Eingebung folgend, schenkte, bewirkte eine erstaunliche Veränderung ihres Verhaltens. Sie taufte den Plüschhasen „Heini“. Mit dieser Namensgebung wurde das Stofftier für sie zu einer „Person“. Von nun an hatte sie einen „Gesprächspartner“, der ihr Leben teilte und mit dem sie sich intensiv austauschte. „Heini“ wuchs im Heim zu einer Art „Institution“ heran. Er blieb immer an ihrer Seite und erhielt sogar einen Platz neben ihr am Esstisch. Das Pflegepersonal nahm die Rolle an und benutzte „Heini“ als Medium, um mit der alten Bewohnerin in Kontakt zu kommen. Wenn sie von „Heini“ etwas gefragt wurde, antwortete sie immer, während sie früher stumm geblieben war. Die Entwicklung, die sich aus diesem Geschenk ergab, überraschte allgemein. Ihr Zustand veränderte sich deutlich; sie wurde aufgeschlossener, zeigte sich wieder interessierter an ihrer Umwelt, blieb aber weiterhin nur über „Heini“ für die anderen erreichbar.

Es berührte uns alle, mitzerleben, wie der „Panzer der Sprachlosigkeit“ aufbrach, die alte Bewohnerin mit „Heini“ regen sprachlichen Austausch pflegte, damit ihrer Einsamkeit entkommen und mit Hilfe dieses „Mediums“ auch wieder in ein kommunikatives Miteinander zurückgeführt werden konnte.

Das Interesse an der Thematik „hörbares Selbstgespräch“ erhielt einen neuen Anstoß durch den Kontakt zu einer alten Dame während meiner Tätigkeit in einem Seniorenheim. Ich kümmerte mich während dieser Zeit oft und gerne um diese gebildete, feinsinnige Dame, die, durch mehrere Stürze an den Rollstuhl gefesselt, die Tage fast ausschließlich in der Klausur ihres kleinen Zimmers verbrachte. Halb erblindet, konnte sie sich nicht einmal durch Lesen geistig anregen. Verwandte gab es keine mehr in ihrer Nähe. Nie sah ich Anzeichen eines Besuches bei ihr. Bei meinen ersten Kontakten war ich erschrocken über ihre „Sprachlosigkeit“. Der Sprachschatz hatte sich auf die täglichen Verrichtungen reduziert, sich auf ihr ereignisarmes Dasein eingestellt. Erzählungen aus ihrem Leben strengten sie sehr an, weil die erforderlichen Begriffe mühsam reaktiviert und zum sprachli-

chen Gebrauch bereitgestellt werden mussten. Sie war sich ihrer Verluste bewusst und häufige Entschuldigungen zeigten ihre Verunsicherung. Es freute mich sehr, zu erleben, wie die sprachlichen Potentiale der alten Dame während der Zeit meiner Besuche sich allmählich wieder reaktivierten, und sie selber auch für die Welt außerhalb ihrer eigenen vier Wände zunehmend Interesse zeigte.

Das Ende meiner Tätigkeit in diesem Seniorenheim bedingte auch die Trennung von jener Dame. Danach beschränkten sich unsere Begegnungen auf seltene, eher sporadische Gelegenheiten. Es wurde für mich zu einer traurigen Erfahrung, ihre Sprachfähigkeit von Mal zu Mal mehr schwinden zu sehen.

Ich bin mir bewusst, dass die alte Dame sehr verlegen gewesen wäre, hätte ich ihr damals geraten, mit Hilfe von Selbstgesprächen ihrem Sprachverlust gegenzusteuern. Aber der Gedanke, das hörbare Selbstgespräch als mögliche Ressource für ältere Menschen zu begreifen, erwuchs auch aus dem Kontakt und dem Erleben mit ihr.

Diese drei Begegnungen mit den jeweils unterschiedlichen Erlebnisebenen, einmal die soziale Ausgrenzung, dann das aufbrechende Sprechbedürfnis nach einer „sprachlosen“ Zeit sowie die erlebten Verluste von Sprachfähigkeit aufgrund von Vereinsamung führten mich letztlich zu dem Thema, das ich bearbeite.

1.1.2 Begründung des wissenschaftlichen Erkenntnisinteresses

Die Psychogerontologie verfolgt u. a. die Ziele, gefährdete Potentiale des alternen Menschen einerseits aufzudecken und andererseits mit entsprechenden psychologischen, wie auch pädagogischen Maßnahmen zu schützen, um sie in ihrer defizitären Entwicklung zu retardieren.

In der gerontologischen Forschung gilt es als eine gesicherte Erkenntnis, dass mit zunehmendem Alter gewisse normative Erwartungen hinsichtlich der Handlungsfähigkeit immer schwerer zu erfüllen sind. Die Informationsgeschwindigkeit lässt aufgrund der verringerten neuronalen Leitfähigkeit nach, darunter leiden unter anderem die motorische Sicherheit bei der Ausführung eiliger Bewegungen, Ge-

dächtnisleistungen und damit im Zusammenhang stehend auch das Sprachvermögen. Erschwerend zum biologischen Alterungsprozess kommt in vielen Fällen die Gefahr sozialer Vereinsamung mit den bekannten negativen Konsequenzen hinzu. Der Alterungsprozess verlangt kompensatorische Anpassungsleistungen, die dazu geeignet sind, nachlassende Leistungsfähigkeit abzufedern.

Ausgehend von jener alten Dame, deren Mangel an sozialen Kontakten sich in deutlichen kognitiven Einbußen auf sprachlicher Ebene zeigte, entstand der Gedanke, ob das Praktizieren von Selbstgesprächen in ähnlich gelagerten Fällen als protektiver Faktor wirksam werden könnte.

Jene Bewohnerin, die nach dem Tode ihres Mannes in eine durch „Verlust-Schock“ ausgelöste Sprachlosigkeit verfallen war und dann das „Plüschhasenmedium“ zu ihrem „Gesprächspartner“ auswählte, mit dem sie in der Folge einen intensiven sprachlichen Austausch pflegte, wies in anderer Weise auf die Wichtigkeit des Sprechens hin. Diese sprachliche „Auferweckung“ ging einher mit positiven Veränderungen in ihrer sozialen Zugänglichkeit und vermehrter Lebenszugewandtheit. Es ist unerheblich zu analysieren, was diese Veränderung bewirkt haben könnte, ob es die kuschelige Hasenfigur war, die das Eis schmelzen ließ oder ob der Plüschhase nur der Auslöser für eine befreiende Entwicklung war, die sich bereits in ihrem Inneren angebahnt hatte. Tatsache ist, dass der Gebrauch der Sprache, wobei es sich in diesem Fall um lebhafte Selbstgespräche mit einem Plüschtier als fiktivem Gesprächspartner handelte, offensichtlich ein tief verankertes Bedürfnis erfüllte. Könnte das hörbare Selbstgespräch ein Weg aus der Einsamkeit sein?

Oder könnte hörbares Sprechen mit sich selbst, wie es das Beispiel der jungen Teilnehmerin des Selbsterfahrungsseminars vermuten ließ, dazu verhelfen, von seelischem Druck zu entlasten?

Diese und weitere Fragen drängten im Zusammenhang mit dem hörbaren Selbstgespräch nach einer Antwort. Einigen davon nachzuspüren, gab den Impuls, die

Thematik des hörbaren Selbstgespräches unter dem Gesichtspunkt einer möglichen Ressource zu hinterfragen.

1.1.3 Inhaltliche Struktur

Die Suche nach einer Antwort auf die Frage, ob das hörbare Selbstgespräch als eine Ressource des Alters verstanden werden kann, geschieht in drei Teilen.

1.1.3.1 Teil I: Der theoretische Hintergrund

Im ersten Teil vollzieht sich die Annäherung an das Thema in deskriptiver Form. Es beginnt mit einer Diskussion über die Fragen, was Altern für den einzelnen Menschen bedeutet, was das Individuum selber dazu beitragen kann, die Folgen der altersbedingten Abbauprozesse abzufedern und welche Ressourcen benötigt werden, um diesen Weg „erfolgreich“ gehen zu können. Die Formulierung „erfolgreiches Altern“, wie auch das SOK-Modell von Baltes & Baltes (1999), bilden einen Schwerpunkt dieser Betrachtung.

Die theoretische Erörterung wird fortgesetzt mit der Durcharbeit wissenschaftlich relevanter Literatur zu dem hochkomplexen Themenkreis „Sprache“. Erkenntnisse aus Linguistik, Sprachpsychologie und Sprechakttheorie belegen, dass Sprache und Sprechen eine *Conditio sine qua non* für den Menschen darstellen.

Nach der allgemein gefassten Diskussion über das Wesen der Sprache und ihre Einbettung in die menschliche Daseinsbewältigung, nähere ich mich dem Forschungsfeld der Gerontologie. Die Verbindung von Alter und Sprache wird fokussiert. Inwieweit können sich altersbedingte Sprachdefizite auf die individuelle Lebensgestaltung auswirken? Worauf gründen sich die dafür verantwortlichen Ursachen?

Nach diesen vorbereitenden Recherchen nähert sich die Arbeit ihrem Kern, nämlich der Beschäftigung mit dem hörbaren Selbstgespräch und zwar dem hörbaren Selbstgespräch, das in der Gesellschaft als ein auffälliges Merkmal eines Menschen eingestuft wird. Es handelt sich hierbei um eine Sonderform des Sprach-

gebrauches, weil die kommunikative Komponente, der sprachliche Austausch zweier Menschen, in diesem Kontext verändert ist. Sprecher und Hörer vereinen sich in einer Person.

Die Suche nach dem Ursprung des Selbstgespräches und seiner Bedeutung für den Erwerb kognitiver und sozialer Kompetenzen berührt die Wissenschaftsgebiete Entwicklungspsychologie und Sozialpsychologie. Die Forscher Wygotsky und Mead stellen das Selbstgespräch als ein dem Menschen inhärentes Phänomen dar, das in der Kindheit entwicklungspsychologisch wichtige Funktionen erfüllt.

Die Frage nach dem praktischen Nutzen des hörbaren Selbstgespräches wird anhand unterschiedlicher Anwendungsbereiche überprüft.

Erkenntnisse aus der kognitiven Verhaltenstherapie, negative Selbstzuschreibungen, die sich in herabsetzenden Selbstgesprächen manifestieren, durch positive kognitive Umstrukturierung zu ersetzen, werden hinsichtlich ihrer Übertragbarkeit auf und nach dem Gewinn für ältere Menschen hinterfragt.

Die theoretische Darstellung bildgebender funktioneller Untersuchungsverfahren, mit deren Hilfe die Aktivitäten kognitiver Hirnstrukturen beim Sprechvorgang nachgewiesen werden können, bildet den Abschluss der literarischen Analyse über die Thematik des hörbaren Selbstgespräches.

1.1.3.2 Teil II: Quantitative Datenerhebung in Form eines Fragebogens

In Teil II geht es darum, mithilfe eines Fragebogens herauszufinden, welche Wertschätzung dem hörbaren Selbstgespräch in der Gesellschaft entgegengebracht wird; ferner, ob es in der praktischen Bewältigung des Alltags als individuelle Hilfe eingesetzt und als solche auch empfunden wird. Der Fragebogen thematisiert die Nutzung des hörbaren Selbstgespräches aus unterschiedlichen Lebensbereichen.

Dieser quantitativen Datenerhebung schließt sich eine empirische Untersuchung an, um das Selbstgesprächsverhalten von Senioren näher zu untersuchen.

1.1.3.3 Teil III: Empirische Untersuchung

Könnte das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen eine Möglichkeit darstellen, als kompensierende Stütze im Sinne des SOK-Modells (vgl. Baltes & Baltes, 1989) wirksam zu sein?

Die empirische Untersuchung soll dazu verhelfen, die Frage zu klären, ob Senioren im Verlauf der praktischen Bewältigung einer komplexen Aufgabenstellung auf das hörbare Selbstgespräch als Hilfe und Unterstützung zurückgreifen oder nicht. Der Trail Making Test B (TMT-B) diene als Mittel, um zunächst das Selbstgesprächsverhalten der Probanden während der Aufgabenbearbeitung zu dokumentieren und im Weiteren, um festzustellen, ob und welchen Einfluss die Anwendung hörbarer Selbstkommunikation während der Testbearbeitung auf das Ergebnis ausübt. Dazu wurde der zweite Testdurchgang ohne stützendes hörbares Selbstgespräch gefordert. Die Probanden wurden während der beiden Bearbeitungsphasen von der Untersuchungsleiterin beobachtet, ihre Reaktionen wurden dokumentiert und durch Antworten auf zwei standardisierte Fragen jeweils im Anschluss an eine Bearbeitung ergänzt. Ausgewählte Items (8) aus dem Fragebogen der quantitativen Datenerhebung (siehe Teil II) rundeten das Bild der Probanden hinsichtlich ihrer Einstellung zum hörbaren Selbstgespräch ab.

1.1.3.4 Teil IV: Rückblick, Ergebnisse und Ausblick

Die Teile I, II und III sind in sich abgeschlossen. Sie beschäftigen sich mit dem theoretischen Hintergrund, dem Fragebogen und einer empirischen Studie mit Senioren zum Thema „hörbares Selbstgespräch“ jeweils im Hinblick auf das Thema „Das hörbare Selbstgespräch – eine Ressource des Alters“.

In einem Gesamtüberblick werden alle drei Teile zusammengefasst und damit ihr Zusammenhang untereinander deutlich gemacht. Ferner diskutiere ich Möglichkeiten und Wege, der Ressource „Das hörbare Selbstgespräch“ den Weg in die praktische Nutzung für Senioren zu ebnen.

1.2 Ressourcen des Alters nutzen – heißt „Hilfe zur Selbsthilfe“ entwickeln

Erfolgreiches Altern heißt: Ressourcen erkennen und sinnvoll nutzen.

Der Kern dieser Behauptung soll anhand von drei Themenkreisen überprüft werden:

- Altern – eine kulturelle Herausforderung
- Altern – eine gestaltbare Zukunft
- Das SOK-Modell – ein protektiver Ansatz

1.2.1 Altern – eine kulturelle Herausforderung

„Der Mensch ist ein Mängelwesen“ sagt die Entwicklungspsychologie. Die Charakterisierung des Menschen als „Mängelwesen“ stammt von Gehlen (1956). Dieser Begriff wurde von der Entwicklungspsychologie und später auch von der Gerontologie übernommen. Gemeint ist damit zunächst das schutzlose Kleinkind, das eines behütenden, fördernden sozialen Umfeldes bedarf, um seine genetischen Anlagen zur Entfaltung bringen zu können. Die Psychologie des Kindes hat eine lange geschichtliche Kultur. In dieser über ein Jahrhundert alten Tradition sind pädagogische Modelle entstanden, die sich die Förderung des Kindes auf die Fahnen geschrieben haben und in das Denken der Gesellschaft inzwischen weitgehend integriert sind. Namen wie Fröbel, Steiner und Montessori sind in diesem Zusammenhang zu nennen; sie bedürfen hier keiner näheren Darstellung.

„Der Mensch ist ein Mängelwesen“, konstatiert die Wissenschaft der Gerontologie (Staudinger & Baltes, 2000, S. 6). Sie meint mit dieser Aussage den alten Menschen, der eines sorgenden und anregenden sozialen Umfeldes bedarf, um seine autonome Lebensgestaltung trotz altersbedingter Verluste weiterhin zu gewährleisten sowie auch seine im Verlauf der Lebensentwicklung erworbenen Fähigkeiten zu bewahren.

Die Kultur, die sich mit dem alten Menschen, seinen Bedürfnissen, seinen Ressourcen auseinandersetzt, ist noch jung. Es gibt in unserer Gesellschaft noch keine hoch entwickelte Kultur des Alters und des Alterns (Staudinger & Baltes, 1995, S. 433). Die demographische Entwicklung zwingt die Gesellschaft indes, die Entwicklung einer Kultur des Alters und des Alterns anzustoßen. Kultur umfasst nach Staudinger & Baltes (2000, S. 6) „alle psychologischen, sozial interaktiven, materiellen, technologischen, institutionellen und symbolischen auf Wissen gegründeten Ressourcen“.

Im Lexikon der Psychologie (2001, S. 27, Bd. IV) werden Ressourcen als „das Insgesamt der einer Person zur Verfügung stehenden, von ihr genutzten oder beeinflussten schützenden und fördernden Kompetenzen und äußeren Handlungsmöglichkeiten“ bezeichnet. Es handelt sich dabei um „Komponenten der Beanspruchungsoptimierung, die es ermöglichen, Situationen zu beeinflussen und unangenehme Einflüsse zu reduzieren“. Ressourcen bezeichnen ferner jene „Potentiale, die Personen in der Auseinandersetzung mit alltäglichen Krisen und Belastungen oder zur Arbeit an ihrer Identität zu aktivieren vermögen“.

Die Orientierung an den, trotz altersbedingtem Abbau, verbliebenen Ressourcen hat zu einem allgemeinen Umdenken geführt. Nicht die Verluste stehen im Zentrum der Betrachtung, sondern der Blick richtet sich auf die noch verbliebenen Möglichkeiten der Weiterentwicklung, des Erhaltes und der Regulation nicht reversibler Verluste des alten Menschen (vgl. Staudinger & Baltes, 2000).

Staudinger & Baltes (1995, S. 438) propagieren eine noch zu entwickelnde Kultur des Alters, die bei den altersbedingten biologischen Mängeln ansetzt. Ferner propagieren sie die Schaffung von Kompensationsstrukturen, um das Ausmaß auftretender Mängel zu reduzieren und deren Folgen abzuschwächen. Sie sehen in dem Zusammenwirken von Biologie und Kultur eine Herausforderung an die menschliche Zivilisation. Die Entwicklung einer altersgerechten Kultur soll nach Auffassung der Autoren dazu verhelfen, biologische Abbauprozesse zu kompensieren.

Dieser Anspruch lässt sich allerdings nur dann verwirklichen, wenn sich die Gesellschaft auch für neue Möglichkeiten öffnet, um dem alternden Menschen weitere Ressourcen zu erschließen. Diese „Hilfen zur Selbsthilfe“ sollten wertfrei zur Verfügung stehen und nicht die Gefahr nach sich ziehen, bei deren Gebrauch als Person abgewertet zu werden, wenn diese Ressourcen unter Umständen gegen bestehende gesellschaftliche Normen verstoßen.

Gedacht ist dabei an die hörbare Selbstkommunikation, deren freimütige Nutzung jedoch bei vielen Senioren mit der Sorge verbunden wird, sich gesellschaftlich nicht mehr normgerecht zu verhalten und aus diesem Grund abgewertet zu werden.

1.2.2 Alter – eine gestaltbare Zukunft

Die Errungenschaften der modernen Zivilisation haben dem Leben ein Mehr an Jahren geschenkt. Der Zugewinn will sorgsam und umsichtig behandelt werden, damit die gewonnenen Jahre für eine selbstbestimmte und erfüllte Lebensgestaltung zur Verfügung stehen. An diesem Punkt stellt das „Geschenk“ Forderungen an den Einzelnen, seinen persönlichen Beitrag in Form körperlicher und geistiger Aktivität zu leisten, um dem Zugriff des biologischen Alterungsprozesses so lange wie möglich Widerstand leisten zu können. Die individuelle Investition an Energie und Zukunftsoptimismus im Kampf gegen den unvermeidlichen Abbauprozess kennzeichnet den Unterschied der Altersbilder. Altern ist kein uniformer Prozess, so Brandtstädter & Rothermund (1998, S. 223), sondern zeigt eine breite interindividuelle Streuung in Bezug auf biologische, psychologische und soziale Altersparameter. Angehörige einer Geburtskohorte ähneln einander umso weniger, je älter sie werden. Der persönliche Einsatz zum Erhalt der eigenen Funktionsfähigkeit auch über kritische Lebensspannen hinweg ist ein lohnendes Ziel, um den Jahren mehr Leben zu schenken. Baltes & Baltes (1989, S. 86) plädieren dafür, in den Prozess des Alterns aktiv gestaltend einzugreifen und ihn nicht als „natürliches“ Phänomen passiv hinzunehmen. Die Bewältigung altersbedingter Problema-

tiken erschöpft sich aber nicht in den großen Aktionen, wie sie in den gängigen Anti-Aging-Programmen propagiert werden, sondern betrifft auch jene subtile Umschau nach verbliebenen Kapazitätsreserven, nachdem natürlicher Verschleiß und die Schwächung der biologischen Funktionsfähigkeit die Grenzen zwischen Wollen und Können aufzeigen. Brandtstädter & Rothermund (1998, S. 224) sehen die zunehmende Einschränkung von Handlungsressourcen als ein Grundphänomen des Alterns an: „Man kann nicht mehr so, wie man möchte.“ Im Alter wird ein ständig wachsender Anteil der zur Verfügung stehenden Ressourcen für die Regulierung nicht mehr reversibler Verluste benötigt. Vermutlich ließe sich bei dem einen oder anderen Senior der Abstand zwischen Wollen und Können verringern, wenn ein Handlungswissen über die noch vorhandenen Kapazitätsreserven bestünde.

Die Aufgabe einer sich weiter entwickelnden Kultur des Alterns könnte darin bestehen, nach verborgenen Ressourcen zu suchen und sie in ihrer Anwendung auf den unterschiedlichen Feldern der Lebensbewältigung darin zu erproben, inwieweit sie dazu verhelfen, Autonomie und Selbstaktualisierung trotz wachsender Einbußen zu erhalten.

Das hörbare Selbstgespräch könnte eine helfende Ressource für alte Menschen sein. Diese Frage zu klären, bestimmt das Erkenntnisinteresse dieser Arbeit.

1.2.3 Das SOK-Modell – ein protektiver Ansatz

Die oben beschriebenen Bemühungen verfolgen das Ziel, den alternden Menschen darin zu unterstützen, „erfolgreich zu altern“ (Baltes & Baltes, 1989, S. 5). Dieses Wortpaar verliert seine antithetische Bedeutung, wenn der Begriff „erfolgreich“ von der Vorstellung einer sieghaften Unbezwingbarkeit getrennt wird. Das Leben ist durch sein Ende bestimmt; daran führt nach dem gegenwärtigen Stand des Wissens kein Weg vorbei. Zwar ist dieses Ende durch die Fortschritte in der Gesundheitsversorgung und in der Verbesserung der Lebensbedingungen um Jahre

hinausgeschoben worden, aber „erfolgreich“ darin, diesem Ende zu entgehen, sind die Menschen zum jetzigen Zeitpunkt nicht.

Der Begriff „erfolgreiches Altern“ weist darauf hin, dass, so Baltes & Baltes (1989, S. 86), Altern von einer Vielfalt an Kriterien bestimmt wird, die das Leben auf seinen unterschiedlichen Ebenen kennzeichnen. Gemeint ist damit der Erhalt basaler Kompetenzen, wie sie im Alltagskompetenzmodell dargestellt werden und der an ein bestimmtes Maß von körperlicher und geistiger Gesundheit gebunden ist. Ferner sind positives Empfinden von Kontroll- und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen, die auf der psychischen Ebene das Maß der Zufriedenheit mitbestimmen, damit in gleicher Weise angesprochen.

Auch „erfolgreiches Altern“ darf nicht frei von Entwicklungsverlusten verstanden werden, sondern bezeichnet die Fähigkeit des Individuums, trotz aversiver Veränderungen eine positive Selbst- und Lebensperspektive zu bewahren (vgl. Brandstädter & Rothermund, 1998, S. 224). Diese Art positiver Bewältigung des Alterungsprozesses in seinen vielgestaltigen Facetten kann nur dann gelingen, wenn das Individuum dazu fähig ist, seine Handlungspläne mit den sich verändernden Handlungsressourcen abzugleichen. Es versteht sich von selbst, dass „erfolgreiches Altern“ umso eher gelingt, je mehr an biologischen, mentalen und sozialen Kapazitätsreserven vorhanden sind. Die Voraussetzungen dafür bereitzustellen, um diese Kapazitätsreserven möglichst lange zu erhalten, fällt einmal in den Verantwortungsbereich des Individuums selber, gehört aber gleichermaßen in das Aufgabenfeld einer sich entwickelnden Kultur des Alterns.

Die von Baltes & Baltes (1989) entwickelte Theorie einer Optimierung durch Selektion und Kompensation (SOK-Modell) liefert konkrete Hilfestellung bei den Bemühungen, mit altersbedingten Verlusten adaptiv umzugehen. Es geht darum, Verluste in bestimmten Funktionsbereichen auszugleichen, indem mit verbliebenen Ressourcen versucht wird, kompensierend einzugreifen.

Der Begriff „Optimierung“ bezeichnet das Bemühen, vorhandene Ressourcen und Kompetenzen auf einem möglichst hohen Niveau zu halten (Lang & Tesch-Römer, 1993, S. 322), wie auch Strategien zu entwickeln, um die Durchführung schwieriger Aktivitäten zu erleichtern.

„Selektion“ bedeutet eine Selbstbeschränkung auf jene Tätigkeitsbereiche, die für das Individuum von hoher Priorität sind (Baltes, Lang & Wilms, 1998), das heißt, aus den vorhandenen Möglichkeiten werden jene Handlungen und Tätigkeiten eliminiert, bei denen die Kosten/Nutzenrechnung nicht im positiven Bereich liegt.

„Kompensation“ ist immer dann gefragt, wenn bestimmte Verhaltenskapazitäten ausgefallen oder innerhalb eines funktional adäquaten Stellenwertes gesunken sind (Baltes & Baltes, 1989, S. 96). Es handelt sich hierbei um eine Anpassungsleistung, die in ihrer praktischen Umsetzung auf vielen Ebenen möglich, aber stets darauf ausgerichtet ist, die aktuelle Situation in Richtung auf eine bessere Kongruenz mit persönlichen Zielen, Ansprüchen oder Vorstellungen eines „erwünschten“ möglichen Selbst zu verändern (Brandstädter & Rothermund, 1998).

Die SOK-Theorie geht davon aus, dass mit den Möglichkeiten von Optimierung, Selektion, und Kompensation ein eingetretener Zustand, der von Verlusten begleitet ist, wieder in einen verbesserten Status überführt werden kann.

Brandstädter & Rothermund (1998, S. 237) sehen es als eine wesentliche Aufgabe einer professionell-psychologischen Beratung im Alter, auf die noch vorhandenen Entwicklungspotentiale hinzuweisen, um den optimalen Zeitpunkt ihrer Förderung und Nutzung sicher zu stellen.

Das hörbare Selbstgespräch wäre als kompensierende Maßnahme zu verstehen, die z. B. bei einer Schwächung des kognitiven Systems als Stütze fungieren könnte.

1.3 Die Sprache

1.3.1 Vom Wesen der Sprache

Ehe die Auseinandersetzung mit einer Sonderform des Sprachgebrauchs, dem „hörbaren Selbstgespräch“, beginnt, sollten jene Fakten herausgearbeitet werden, die das „Wesen der Sprache“ charakterisieren und auch begründen, wie tief die nur dem Menschen zugängliche Fähigkeit zu sprechen, in ihren vielschichtigen Aspekten als genetisches Erbe verankert ist. Die Sprache ist das Instrument für den Erwerb hochkomplexen Wissens über die umgebende Welt, den Lebensvollzug und die eigene Person. Sprache ist unerlässlich für die Organisation der Lebensgestaltung auf der praktischen und kommunikativen Ebene. Der Mensch ist in gleichem Maße aktiver, wie auch passiver Teil der personalen Umwelt, d. h. er beeinflusst und verändert sie mit seiner Sprachgestaltung. In dieser kommunikativen Reziprozität nimmt das Sprachgeschehen auch Einfluss auf eigene Zielsetzungen, Motivationen und Lebensentwicklungen.

Sprache anzuwenden ist ein im Menschen tief verankertes Bedürfnis. Dieser Gesichtspunkt verleiht auch der Thematik des Selbstgesprächs besondere Bedeutung.

Zunächst geht es um die Klärung dessen, was darunter zu verstehen ist, wenn die Sprache des Menschen, ein wenig pathetisch, als ein „Wunder“ (Pinker 1996, S. 17) bezeichnet wird.

Die wissenschaftlichen Forschungsfelder der Linguistik, Sprachpsychologie und Sprechakttheorie gewähren Einblick in Sprachstruktur und Sprachverständnis. Der Arbeit dieser Forschungsrichtungen liegt das gemeinsame Erkenntnisinteresse zugrunde, das Wesen der Sprache aus jeweils unterschiedlichen Perspektiven zu erschließen. Die Begründung für diese Annahme soll die Darstellung wesentlicher Gesichtspunkte der oben genannten Sprachforschungsrichtungen liefern.

1.3.1.1 Die Sprache des Menschen – ein Wunder

Pinker (1996, S. 17) bezeichnet die Sprache des Menschen als ein Wunder. Einen Aspekt dieses Wunders sieht er darin, dass es genügt, mit dem Mund Geräusche zu produzieren und damit im Gehirn anderer Personen neue und präzise Gedankenkombinationen zu erzeugen. Für ihn bedeutet Sprache unter anderem die wunderbare Fähigkeit, mit deren Hilfe wir Gedanken aus einem Kopf in den anderen befördern und sie in vielfältiger Weise dazu nutzen können, unseren eigenen Gedanken auf die Sprünge zu helfen. Er setzt Sprache nicht den Gedanken gleich, räumt ihr aber eine beeinflussende Funktion auf das gedankliche Geschehen ein. In erster Linie sieht er in der Sprachfähigkeit einen Kanal, mittels dessen Menschen sich ihre Gedanken und Absichten mitteilen. Der „Sprachkanal“ hilft ihnen, die Kenntnisse, Sitten und Werte der Menschen in ihrer Umgebung zu übernehmen (Pinker 2003, S. 294).

Der Gebrauch von Sprache ist mit dem Leben des Menschen so eng verwoben, dass ein Leben ohne Sprache kaum vorstellbar ist. Der Besitz von Sprache zählt zu den Fähigkeiten, die das Menschsein ausmachen, seine Individualität kennzeichnen und eine Einschätzung seiner Denkweise ermöglichen. Das Bedürfnis zu sprechen ist derart bedrängend, dass in Ermangelung eines Gesprächspartners die Leute mit sich selbst oder – auch ohne Zwecksetzung – mit ihrem Hund, sogar mit den Pflanzen reden. Mit dieser Einschätzung befindet sich Pinker (1996) auf gleicher Ebene mit anderen Sprachforschern, wie Dietrich (2007), Herrmann (2005, 1994) und Hörmann (1987).

1.3.1.2 Die Nativistische Erwerbstheorie – als Erklärung des „Sprach-Wunders“

Als Begründung für das menschliche „Sprach-Wunder“ nimmt der Nativistische Ansatz, als dessen bedeutende geistige Väter Lenneberg (1972) und Chomsky (1981) angeführt werden, unter den Erwerbstheorien eine Vorreiterrolle ein. Der Kernpunkt dieser Sichtweise wird mit der Annahme begründet, Sprachlernprozes-

se seien in ihrem Verlauf ähnlich einzuschätzen, wie andere physiologische Entwicklungsabläufe, die durch die Regelmäßigkeit der Erscheinungsfolge zu bestimmten Zeitpunkten im Kindesalter gekennzeichnet sind. Ähnlich wie beim Lernen des Laufens beginnen gesund entwickelte Kinder etwa zwischen zwei und drei Jahren ihre Sprach- und Sprechfähigkeit mit großer Eigenenergie voranzutreiben.

Lenneberg (1972, S. 220) sieht in der Sprachentwicklung des Kindes einen biologischen Reifungsprozess. Chomsky (1981, S. 235) schlägt vor, statt Sprachlernen besser den Begriff „sprachliches Wachstum“ zu verwenden, denn „Sprache reift“.

Pinker (1996, S. 21) geht in diesem Zusammenhang so weit, von „Instinkt“ zu sprechen. Sprache ist nach seiner Überzeugung „eine komplexe, hoch entwickelte Fertigkeit, die sich ohne bewusste Anstrengung oder formale Unterweisung beim Kind ganz spontan entfaltet, ohne dass sich das Kind der ihr zugrunde liegenden Logik bewusst wird“.

Dietrich (2007, S. 12) formuliert diesen Sachverhalt in ähnlicher Weise, wenn er das Entstehen der Sprachfähigkeit bei jedem Kind als „naturwüchsig“ bezeichnet.

1.3.1.3 Die Bereitstellung des physiologischen Sprechapparates – als eine Voraussetzung des „Sprach-Wunders“

Wenn Pinker (1996, S. 334) den Vorgang des Spracherwerbs mit dem „Zahndurchbruch“ gleichsetzt, dann könnte dies als Analogie zu der physiologischen Bereitstellung des kindlichen Sprechapparates innerhalb eines relativ stabilen zeitlichen Rahmens verstanden werden. Nach seinen Ausführungen (Pinker 1996, S. 304 ff.) kommen alle Säuglinge mit sprachlichen Fähigkeiten zur Welt. Die unverständlichen Lautäußerungen des Lallens erfüllen neben der Funktion der Übermittlung von emotionaler Befindlichkeit an die Mutter auch die Funktion, bereits in diesem Stadium die Sprechwerkzeuge zu üben. Das Baby lernt, welche Muskeln es bewegen muss, um Klangveränderungen hervorzurufen.

Bereits im ersten Lebensjahr beginnt das Sprachproduktionssystem des Säuglings

mit der physiologischen Vorbereitung auf seine zukünftige Aufgabe. Ausgehend vom Stadium des Neugeborenen, bei dem Kehlkopf und Nasenhöhle noch miteinander verbunden sind, um gleichzeitiges Atmen und Trinken zu ermöglichen, beginnt ab etwa 3 Monaten der Kehlkopf sich in den Rachen zu senken.

Dadurch öffnet sich die Höhle hinter der Zunge (Pharynx) und ermöglicht der Zunge, sich sowohl vorwärts wie auch rückwärts zu bewegen, womit das Kind im Verlauf dieser Entwicklung in die Lage versetzt wird, vokalische Laute zu produzieren. In den folgenden Monaten übt das Kind seine artikulatorischen Fähigkeiten, indem es auf spielerische Weise lallend vokalische Laute von sich gibt.

Dieses Übungsstadium ist ab einem Alter von etwa 8 Monaten weitgehend abgeschlossen und geht in das Bemühen über, Silben zu artikulieren. Von jetzt an können aufmerksame Eltern aus dem sprachlichen Lautgemisch bereits einzelne Silben herausfiltern. Diese Laute sind nach Pinker (1996, S. 307) in allen Sprachen gleich. Chomsky (1981, S. 233) bestätigt diesen Sachverhalt, indem er allen Menschen einen stark festgelegten Anfangszustand beim Spracherwerb zuschreibt.

Etwa um den Zeitpunkt des ersten Geburtstages sind mit der Absenkung des Kehlkopfes und anderen morphologischen Veränderungen, z. B. der „Verlängerung des Ansatzrohres“ (Herrmann 2005, Dietrich 2007, S. 86 f.), die Vorbereitungen für die Artikulation so weit vorangeschritten, dass das Kind physiologisch in der Lage ist, jetzt einzelne, wenn auch einfache, ganze Wörter auszusprechen. Dabei verläuft die Entwicklung der Sprachlaute „von vorn nach hinten“ (Andersen 2005, S. 24). Das heißt, die im vorderen Mundraum artikulierten Silben und Worte gelingen dem Kind zunächst am leichtesten.

Ungefähr mit zwei Jahren ist der Sprachapparat für die Fähigkeit zur Sprachproduktion so weit entwickelt, dass Kinder, denen ausreichend Gelegenheit gegeben wird, das artikulatorische System zu üben, darin in relativ kurzer Zeit erstaunliche Fortschritte erzielen. Gelegenheit zum häufigen Sprachgebrauch ist für die Entfaltung einer reibungslosen Artikulation insofern wichtig, als die große Anzahl der

Muskeln, die für die minutiös genaue Koordination der fein abgestimmten Bewegungen des Sprechapparates zuständig sind, durch möglichst häufigen Gebrauch stimuliert und neuronal miteinander verknüpft werden müssen (vgl. dazu Andersen 2005, Herrmann 2005, Pinker 1996).

Aus nativistischer Sicht ist das Sprechorgan ein genetisch verankertes, auf neurophysiologischer Ebene repräsentiertes Informationssystem. Es stellt ein spezielles Wissenssystem dar. Es wird dem Kind von Beginn an für die Entfaltung seiner Sprachfähigkeit zur Verfügung gestellt (Dietrich 2007, S. 109).

1.3.1.4 Die Annahme einer genetisch verankerten Universalgrammatik – als weitere Voraussetzung des „Sprach-Wunders“

Die Sprachforschung stimmt darin überein, dass der Spracherwerb des Kindes eine gewaltige Lernleistung darstellt, wie er in dieser Konzentration der Aneignung hochkomplexen Wissens nur einmal im Leben anzutreffen ist. Gesunde Kinder scheitern nicht am Spracherwerb, sondern schaffen diese Leistung mit den dazu gehörenden grammatikalischen Strukturen in relativ kurzer Zeit. Pinker (1996, S. 319) bezeichnet einen Dreijährigen als „grammatisches Genie“.

Der nativistische Ansatz geht davon aus, dass im Anfangszustand des Kindes allgemeine Prinzipien der Sprachstruktur detailliert angelegt sein müssen.

Chomsky (1981) und Lenneberg (1972) vertreten die Theorie einer „Universalgrammatik“, worunter eine biologisch angelegte Grundfähigkeit zur Sprache verstanden wird (vgl. Lenneberg 1972, S. 157, Chomsky 1981, S. 294). Es gebe eine universelle Grammatik, wie es eine universelle Körpersprache gibt, heißt es bei Lenneberg (1972, S. 489).

Die universale Grammatik umfasst nach Dietrich (2007, S. 57 ff.) ein angeborenes universales Wissen über sprachliche Kategorien und universelle Vorgaben hinsichtlich struktureller Eigenschaften von Sätzen. Es handelt sich dabei um eine sprachspezifische Ausstattung des Menschen. Dietrich (2007, S. 59) stellt es als unstrittig hin, dass das Grammatikwissen die Kenntnis der phonologischen, syn-

taktischen und semantischen Kategorien und Zusammenhänge einer Sprache umfasst. Pinker (1996, S. 458 ff.) sieht hinter der Fähigkeit, Wörter zu ganz normalen Sätzen zusammenzustellen, das Vorhandensein mentaler Sprachmechanismen, denen ein komplexer Bauplan mit zahlreichen zusammenwirkenden Einzelteilen zugrunde liege.

Darüber hinaus vertritt Pinker (1996, S. 461) die Auffassung, dass unter der oberflächlichen Variation der verschiedenen Sprachen, die ein gegenseitiges Nichtverstehen zur Folge hat, der Schaltplan einer universalen Grammatik mit Nomen, Verben, Kasus, Phrasenstrukturen und Hilfsverben verborgen ist: „Der Mechanismus, der der Sprache der Welt zugrunde liegt, besitzt den immer gleichen Bauplan – eine universale Grammatik.“ (Pinker 1996, S. 458).

Die Sprache ist die erstaunlichste Fähigkeit, mit der das Meisterwerk Mensch ausgerüstet ist, umschreibt Pinker (2003, S. 292) diesen Sachverhalt. Die Voraussetzung für diese Fähigkeit liegt in der Komplexität des menschlichen Gehirns.

Lernen, so wird es von Pinker (1996, S. 458) vertreten, ist keine Alternative zum Angeborenen. Ohne einen angeborenen Mechanismus, der das Lernen bewerkstelligt, könnte es gar nicht stattfinden. Sowohl Vererbung als auch Umwelt spielen hier eine wichtige Rolle.

1.3.1.5 Nativistische Strukturen und interaktionistisches Verhalten – die bildenden Kräfte des „Sprach-Wunders“

Mit dem Begriff „Umwelt“ schiebt sich ein anderer wichtiger Faktor, der für den Prozess der Sprachaneignung bedeutend ist, in die Diskussion. Er ergänzt mit seiner interaktionistischen Komponente den nativistischen Ansatz. Die Grundfähigkeit zur Sprache ist phylogenetisch und ontogenetisch zu verstehen.

Die phylogenetisch angelegten Strukturen warten auf den Prozess der Aktualisierung (vgl. Lenneberg 1972, S. 168, 457). Dazu bedürfen sie der Anregung durch die Umwelt. Auch hierfür ist der Mensch durch ein spezielles Programm genetisch ausgestattet, das ihn danach streben lässt, mit der belebten, personalen und

sozialen Umwelt zu interagieren (Dietrich 2007, S. 99, Herrmann 2005, S. 135).

Ohne Kontakte zu einem sozialen sprachlich agierenden Umfeld verkümmert die Sprachbereitschaft. Versäumnisse auf diesem Feld sind, wie die Literatur über wild aufgewachsene Kinder belegt, kaum bis gar nicht wieder aufzuholen. Die Sprachlosigkeit dieser Kinder belegt die Bedeutung von Umwelt für die Sprachentfaltung (Pinker 1996, S. 320). Die fruchtbarste Zeit für den Spracherwerb liegt im Kindesalter. Zwischen zwei und drei Jahren entwickelt sich die Sprache im Wechsel von Reife und selbstprogrammiertem Lernen. Kinder dieses Alters saugen jede sprachliche Anregung begierig in sich auf. Diese Zeit gilt als die sensible Phase für den Spracherwerb, in dem sprachlichen Input eine besondere Bedeutung für die Entwicklung gesprochener Sprache zukommt. Kinder benötigen die Rückkoppelung durch die Korrektur von Erwachsenen. Nach der Pubertät nimmt die spontane sprachliche Lernfähigkeit ab (Herrmann 2005).

Unter allen Primaten ist es allein dem Menschen gelungen, dieses Wunder der Sprache für sich und zu seinem Vorteil evolutionär auszubilden. Die Nutzung von Mund und Ohr hat Vorteile für die Kommunikation. Gesprochene Sprache benötigt keinen Sichtkontakt. Hände und Augen stehen für andere Tätigkeiten zur Verfügung (Pinker 1996, S. 186). Er sieht das Entstehen der Sprache als das Resultat eines biologischen Anpassungsprozesses, mit dem Ziel, Informationen zu vermitteln (Pinker 1996, S. 27). Siehe dazu auch Herrmann (2005, S. 160), der das Entstehen des Gesamtsystems der Sprachverwendung im Zusammenhang mit der steigenden Notwendigkeit von praktischen Denk- und Kommunikationsleistungen nach dem Prinzip Struktur bildender Selbstorganisation versteht.

Daraus folgt: Sprache ist das Werk der Selektion, denn „genetische Baupläne mit erhöhter Reproduktionswahrscheinlichkeit setzen sich durch“ (Herrmann 2005, S. 123, vgl. Pinker 1996, S. 461).

1.3.1.6 Linguistik, Sprachpsychologie und Sprechakttheorie – als Erklärungsmodelle der Sprache

Es ginge zu weit, diese Forschungsfelder im Rahmen der vorliegenden Thematik erschöpfend abhandeln zu wollen. Deshalb beschränken sich die folgenden Ausführungen auf die Darstellung wichtiger Kriterien der Hauptrichtungen moderner sprachwissenschaftlicher Forschung, Linguistik, Sprachpsychologie und Sprechakttheorie. Die Psycholinguistik, als Brücke zwischen den Polen Linguistik und Sprachpsychologie, fließt in die Diskussion mit ein, ohne in einer eigenen Abhandlung bearbeitet zu werden, da hier sowohl linguistische als auch sprachpsychologische Erkenntnisse miteinander verschmelzen. Herrmann (2005, S. 12) sieht die Psycholinguistik und die Sprachpsychologie weitgehend als bedeutungsgleich an. Die Ziele der folgenden Ausführungen definieren sich wie folgt:

- Die Herausarbeitung unterschiedlicher Sichtweisen auf das Forschungsfeld „Sprache“.
- Die Darstellung eines dem Menschen inhärenten, evolutionären Vermächtnisses in Gestalt eines strukturgeleiteten Sprachvermögens.
- Die Erörterung des dem Menschen gegebenen Sprachvermögens in seiner Verwendungsbreite.

1.3.1.7 Linguistik – die Suche nach der sprachlichen Struktur

Der linguistische Zugang zur Spracherforschung erfolgt über die Analyse der Struktur sprachlicher Äußerungen (vgl. Dietrich 2007, S. 29, Hörmann 1987, S. 3), wobei die Sprache als kommunikatives Werkzeug weitgehend unbeachtet bleibt. Sprachliches Wissen umfasst die Kenntnis des sprachlichen Systems sowie die korrekte Verwendung seiner Bestandteile. Um einen Blick in sprachliche Strukturen zu werfen, bietet es sich an, dem Weg zu folgen, den das Kind beim Erwerb seiner sprachlichen Fähigkeiten beschreitet. Die Einwortphase ist der Beginn, dem vorbereitende vokalische Lautübungen vorausgegangen sind. Das Kind lernt das Wort als ein Symbol für konkrete und später auch abstrakte Inhalte ken-

nen. Sehr bald wird es sich der Macht des gesprochenen Wortes bewusst, wenn es Mutter oder Vater damit in Bewegung setzen kann. Das Wort verdankt seine Macht der Tatsache, dass es von jedem Mitglied einer Sprachgemeinschaft sowohl beim Sprechen als auch beim Verstehen verwendet werden kann. Wörter fungieren, so Pinker (1996, S. 174), innerhalb einer Sprachgemeinschaft als universale Tauschmittel. Das Wort selber wird nach dem linguistischen Strukturmodell in kleinste, unteilbare linguistische Einheiten, die Morpheme, zergliedert. Diese Morpheme, von Hörmann (1987, S. 170) als „syntaktische Atome“ bezeichnet, stellen die kleinsten Bedeutung tragenden sprachlichen Einheiten dar. Pinker (1996, S. 150) nennt sie „Bausteine der Wortstrukturen“, die auf unterschiedliche Weise miteinander kombinierbar sind. Das Morphem -er- an das Adjektiv „alt“ angehängt verändert es zu „Alter“ und übernimmt die Rolle eines Nominalisierungsmorphems; das Morphem -er- an das Adjektiv „schön“ angehängt verändert es zu „schöner“ und erfüllt die Aufgabe eines Komparativmorphems (Christmann & Groeben 1998, S. 345 in Bezug auf Infver, 1998). Aus diesen kleinsten Einheiten werden nach dem Regelwerk der Morphologie die Wörter zusammengesetzt (Pinker 1996, S. 146).

Im weiteren Entwicklungsverlauf lernt das Kind, diese sprachlichen Atome nach den Regeln der Grammatik zu sinnvollen Äußerungen zu kombinieren, wobei die Grammatik die kombinatorischen Regeln der Sprachbildung festlegt.

Den nächsten sprachlichen Zugewinn bildet die Stufe der einfachen Satzbildung. Der Satz stellt die größte linguistische Einheit dar (Hörmann 1987, S. 9). Der Satz ist eine Folge von Wörtern, aber nicht jede Folge von Wörtern verdient die Bezeichnung „Satz“. Die Wortfolge: „Kinder die das Haus laufen um“, entspräche diesem Sachverhalt. Damit aus dieser Folge von Wörtern ein entschlüsselbarer Inhalt gewonnen werden kann, bedarf es der Kenntnis grammatischer Regeln, nach der die Wörter so in Beziehung zueinander gesetzt werden, dass die Aussage in ihrem Gehalt verstanden werden kann. Das obige Beispiel in einen Satz überführt, hätte folgende Struktur: „Die Kinder laufen um das Haus.“ Dazu von Pinker

(1996, S. 98) ein anderes Beispiel: Der Unterschied zwischen „Hund beißt Mann und Mann beißt Hund“ liegt in der Reihenfolge, in der Hund, Mann und beißt kombiniert werden. Verständliche Sprache setzt die Benutzung eines Codes voraus, mit dem sich Wortstellungen zu Sätzen formen und in Aussagen (Gedankenkombinationen) übersetzen lassen – solch ein Code (oder Regelwerk) wird „generative Grammatik“ genannt. Pinker (1996, S. 98) folgert weiter, dass Sprache als ein kombinatorisches System eine unbegrenzte Anzahl völlig unterschiedlicher Verknüpfungen (Kombinationen) mit einer unendlichen Bandbreite von Eigenschaften erlaubt. Sie funktioniert, indem das Gehirn jedes Menschen ein Lexikon mit Wörtern und den Konzepten für die sie stehen, als mentales Lexikon bereithält. Dieses mentale Lexikon ist keine eintönige Wortliste, sondern stellt eine kreative, in ihrer differenzierten Anwendung hohe sprachliche Kunstfertigkeit dar (Pinker 1996, S. 145, Hörmann 1987, S. 39). Das heißt, die Art und Weise, wie Sprache verwendet wird, kennzeichnet den Sprecher in seiner Individualität. Mit dem Gebrauch der Sprache beweist er seine Fähigkeit, kreativ auf mehreren Sprachebenen zu agieren und mit den Möglichkeiten der Sprachgestaltung situativ angepasst umzugehen, denn das Gehirn des Menschen enthält eine Menge an Regeln, nach denen die Wörter kombiniert werden. Lexikalisches Wissen umfasst die Kenntnis von Wörtern mit ihren Bedeutungen, wie auch die syntaktischen Bedingungen ihrer Verknüpfungen (vgl. Dietrich 2007, S. 10).

Mit diesem komplizierten Regelwerk agiert der sprachlich geübte Dreijährige bereits recht kompetent. Dabei wird er von weiteren angeborenen Mechanismen, wie Kategorisierungs- und Generalisierungsfähigkeit unterstützt. Höher entwickelte Lebewesen verfügen über biologisch eingebaute Generalisationsmöglichkeiten. Hörmann (1987, S. 33) führt dafür als Beispiel das schemenhafte Abbild eines Tigers im Nebel an, das dennoch für Affen als die Gefahr „Tiger“ identifizierbar bleibt. Damit soll ausgedrückt werden, dass die dem Menschen in seiner evolutionären Entwicklung sehr nahestehenden Primaten über generalisierende Schemata

verfügen, die es ihnen ermöglichen, in den verschwommenen Umrissen einer im Nebel auftauchenden Gestalt den für sie gefährlichen Tiger zu erkennen.

Im Verlauf des Erwerbs grammatikalischer Regeln sucht das Kind erkennbar Unterstützung in der Möglichkeit zu generalisieren. Bei der im Deutschen schwierigen Pluralbildung sind Fehler dabei unausweichlich. Die Abweichungen von der Generalisierungsregel müssen gelernt werden. Die Korrektur oder auch der grammatisch richtige Sprachgebrauch seines sozialen Umfeldes helfen ihm, die Abweichungen in das mentale Lexikon aufzunehmen. Es weiß dann, dass die Mehrzahl von „Kuh“ nicht „Kuhe“, sondern „Kühe“ heißt, aber der „Hund“ zu „Hunde“ wird (vgl. Pinker 1996, S. 168). Auf diesem Wege integriert das Kind mittels seiner angeborenen Ausstattung und im Austausch mit seinem sprechenden Umfeld das sprachliche Regelwerk in sein mentales Lexikon.

Die Strukturen aufdeckende Arbeit der Linguistik beschränkt sich nicht auf die Sprachproduktion, sondern thematisiert in gleicher Weise den anderen Pol von Sprache, nämlich das Verstehen. Dieser Vorgang beginnt im ersten Schritt mit der Worterkennung, d.h. mit der Identifizierung der Schallform. Das vom Gehör aufgenommene Schallkontinuum, so wird es von Dietrich (2007, S. 217) dargestellt, muss in eine Form überführt werden, die den Zugriff auf das lexikalische Wissen möglich macht. Hörmann (1987, S. 8) formuliert den gleichen Sachverhalt in der Weise, dass er nicht den physikalischen Lauten die entscheidende Bedeutung zuschreibt, sondern die Art, wie sie vom Sender und Empfänger klassifiziert werden, als sprachlich relevant einstuft. Auch bei diesem Vorgang ist die Zuordnung zu lautlichen Kategorien unerlässlich. Das Verstehen von Sprache durchläuft mehrere Prozesse der Informationsverarbeitung, die in ihrer Darstellung auf den beschreibenden Begrifflichkeiten der linguistischen Forschungsarbeit basieren. Analog dem Morphem stellt das Phonem die kleinste lautliche Einheit dar. Mit dem ersten erkannten Phonem beginnt die Worterkennung. Diese beiden sprachlichen Atome bilden die basalen Gliederungssysteme der Sprache und werden mittels der Grammatik zu sinnvollen Äußerungen kombiniert (Hörmann 1987, S. 9). Das Le-

xem steht für die phonologische Repräsentation des Morphems. Es wird bestimmt durch die Platzierung des Akzentes im Wort und führt mit seiner Identifizierung zur nächsten größeren Einheit, dem Lemma. Das Lemma besitzt bereits syntaktische Eigenschaften und repräsentiert kurze Worteinheiten, z. B. „Nerven verlieren“ (Dietrich 2007, S. 27). In mehreren aufeinanderfolgenden Schritten vollzieht sich die Zusammenfügung von lautlicher, konzeptueller und syntaktischer Information im mentalen Lexikon. Erst die Abfolge dieser Vorgänge ermöglicht die Entschlüsselung, d. h. das Verstehen des Wortes und damit auch das Verstehen größerer linguistischer Einheiten (Dietrich 2007, S. 223, Herrmann 1994, S. 152).

Die Begründung für die nativistisch ausgelegte Erwerbstheorie, wie auch die Entschlüsselung der Sprachstruktur gehören zu den Forschungsfeldern der Linguistik. Mit ihren Ergebnissen stellt die Linguistik der Sprachpsychologie ein weitgehend wissenschaftlich verankertes Gedankengebäude sowie das Fundament für Beschreibungsmodalitäten in Bezug auf Sprache zur Verfügung.

Auf dieser Basis kann die Sprachpsychologie ihre eigenen Theorien entwickeln und überprüfen (Herrmann 1994, S. 27).

1.3.1.8 Sprachpsychologie – die Suche nach den verdeckten Abläufen in der Sprachverwendung

Die Abgrenzung der Sprachpsychologie zur Linguistik wird in der Literatur unterschiedlich dargelegt. Dietrich (2007, S. 9, S. 29), als Psycholinguist, zeigt mit seinem Ansatz eine erkennbare Nähe zu struktureller Arbeit. Er sieht das Erkenntnisinteresse der Sprachpsychologie darin, den psychologischen Zugang zur Sprache über die Analyse von Verarbeitungsvorgängen mit ihren Störbarkeiten zu gewinnen, ferner die Zusammenhänge zwischen sprachlicher Aufgabe, dem beobachteten Ergebnis sowie die dafür benötigte Zeit aufzudecken.

Der Übersichtsartikel von Pechmann (2003, S. 27-49) ermöglicht einen Einblick in dieses Forschungsfeld. Er beschreibt experimentelle Methoden, die sprachliche Äußerungen unter kontrollierten Bedingungen untersuchen. Das Ziel all dieser

Methoden ist darin zu sehen, die Vielfalt der Einflussfaktoren, die die inhaltliche Planung einer Äußerung bedingen, aufzudecken.

Herrmann (1994, S. 2) versteht unter dem Begriff „Sprachpsychologie“ eine Sammelbezeichnung für eine Hörer-Sprecherpsychologie, wobei die Qualität der Partnerbezogenheit im kommunikativen Geschehen der Sprachpsychologie wichtige Untersuchungsfelder liefert. Die Sprachpsychologie zerfällt nach seiner Darstellung in einen rezeptiven Teil, mit wahrnehmender, verstehender Funktion, und einen exekutiven Teil, mit planenden Anteilen hinsichtlich der Sprachäußerung. Miteinander zu kommunizieren bedeutet, dass der Hörer das Gesprochene rezipiert, daraufhin eigenes Sprechen plant und auch artikuliert, wobei das Gelingen des sprachlichen Austausches davon abhängt, ob die „Wortsymbole“ (Pinker 1996, S. 174) oder nach Herrmann (1994, S. 9), der „Zeichenvorrat“, des Rezipienten mit dem des Senders in ausreichender Weise übereinstimmen. Die Rezeption von Lauten und deren Enkodierung stellt lediglich einen Anteil am Prozess des Verstehens. Hörmann (1987, S. 137) und Pinker (2003, S. 297) erkennen darin schöpferische Akte, die jeder Hörer vollbringen muss, um der Botschaft einen Sinn zu verleihen. Es geht darum, zwischen den Zeilen zu lesen, bruchstückhafte Äußerungen zusammenzufügen, Versprecher richtig zu interpretieren und nicht ausgesprochene Schritte in einem Gedankengang auszufüllen, denn die Sprache vermittelt nicht nur wörtliche Bedeutungen, sondern legt auch Zeugnis ab von den Einstellungen des Sprechers (Pinker 2003, S. 289). Ferner muss der Hörer den Bedeutungskern einer Wortform in einem kontextuellen Zusammenhang entschlüsseln, wenn es in der Punkt-zu-Punkt-Zuordnung Abweichungen gibt, was besonders im Gebrauch von Metaphern häufiger anzutreffen ist. Das Wortsymbol „Graben“ kann situativ unterschiedliche Bedeutungen haben. Abhängig vom Zusammenhang, in dem es verwendet wird, kann es sich um ein kleines Gewässer, das eine Wiese durchzieht oder um eine symbolische Trennwand handeln, die sich beim Meinungs austausch zwischen den Parteien bildet.

Die sprachpsychologische Forschung sucht darüber hinaus nach den Gesetzmäßigkeiten, die bei der Sprachverarbeitung aktiv sind, versucht zu analysieren, wie die Sprachverwendung im zwischenmenschlichen Geschehen eingebettet ist (Herrmann, 2005, S. 12). Dabei ist zu beachten, dass sowohl Sprecher als auch Hörer Teile einer bereits bestehenden Dynamik bilden und diese Dynamik durch die kommunikative Reizkonstellation eine Richtungsänderung, wenn nicht sogar entscheidende Wende bewirken kann (Herrmann 1994, S. 125). Das folgende Beispiel soll diesen Sachverhalt erläutern. Eine simple Information wie: „Der Hund ist bissig!“, lässt sich, je nach Kontext, sehr unterschiedlich auslegen. Spielt sich das Geschehen in der Dunkelheit ab und der Hundebesitzer fühlt sich durch das Auftauchen einer fremden Person verunsichert, kann diese Äußerung den Charakter einer Drohung annehmen. Handelt es sich um eine unverfängliche Begegnung, und der Andere macht Anstalten, auf das Tier zuzugehen, weil er Hundeliebhaber ist, wird die Äußerung zu einer Warnung. Die Betonung des bissigen Charakters seines Hundes kann aber mit der simplen Absicht erfolgen, das eigene Ego durch den Besitz eines gefährlichen Hundes aufzuwerten. In allen drei Fällen erfolgte der Hinweis auf den bissigen Hund mit einer bestimmten Zielsetzung, die eine Handlungs- oder Einstellungsänderung im Visier hatte. Das Interesse der Sprachpsychologie geht aber darüber hinaus und richtet sich im Weiteren auf die Reaktion des Hörers. Führte der Fremde im Dunklen nichts Arges im Schilde und ist nun erstaunt, verärgert, reagiert vielleicht sogar aggressiv? Oder näherte sich in der Tat ein Bösewicht und wählt angesichts des gefährlichen Tieres lieber ein anderes Opfer? Wie verhält sich der Hundefreund? Geht er sicherheitshalber auf Distanz oder gehört er zu jener Kategorie Mensch, die sich für unwiderstehlich hält? Führt der Hinweis auf den bissigen Hund in den Augen des Gegenübers tatsächlich zu einer sozialen Höherstufung? Soviel ist festzuhalten, in allen drei Beispielen wollte der Hundebesitzer den für ihn unangenehmen „Ist-Zustand“ in einen für ihn vorteilhafteren „Soll-Zustand“ (Herrmann 1994, S. 49) abwandeln. Die fiktiv dargestellten Reaktionen der jeweiligen Rezipienten der Botschaft zeigen Möglichkeit von Handlungsspielräumen, die eine Erfüllung der Erwartung offen lassen.

Abhängig sowohl von situativer Konstellation als auch von psychischer Disposition können sich „Verstehen“ und Umsetzung der Information „bissiger Hund“ sehr unterschiedlich gestalten. Die Sprachpsychologie versteht sich als interdisziplinäre Wissenschaft, in der viele Fragen gebündelt werden, die sich nur mit Unterstützung der Kenntnisse aus anderen Forschungszweigen entschlüsseln lassen. Sie horcht in das zwischenmenschliche Geschehen hinein, dass sich im kommunikativen Miteinander entwickelt und dort Reaktionen auslöst, die entweder nach außen treten und damit sichtbar werden oder im Verborgenen der Psyche stecken bleiben. In diesem Ansatz unterscheidet sie sich von der Linguistik, die in ihrer Forschungsarbeit Sprache als Werkzeug zwischenmenschlicher Interaktion weitgehend unbeachtet lässt (Hörmann1987, S. 3).

1.3.1.9 Sprache – aus der Perspektive der Sprechakttheorie

Die Darstellung der Sprechakttheorie beschränkt sich im Rahmen dieser Arbeit auf das Konzept von John Langshaw Austin und auf grundlegende Bausteine seiner Theorie. Folgende Themenbereiche werden in diesem Zusammenhang untersucht:

- Grundzüge der Sprechakttheorie nach dem Konzept von John Langshaw Austin
- Darstellung unterschiedlicher Sprachebenen im Konzept der Sprechakttheorie
- Das hörbare Selbstgespräch – betrachtet aus der Perspektive der Sprechakttheorie

1.3.1.9.1 Grundzüge der Sprechakttheorie nach dem Konzept von John Langshaw Austin

Zu den bereits vorgestellten Forschungsrichtungen der Linguistik und der Sprachpsychologie, die beide aus unterschiedlichen Perspektiven das Medium „Sprache“ untersuchen, bringt die Sprechakttheorie mit ihrem Konzept der Sprachanalyse verbindende Elemente zwischen den oben erwähnten Forschungen in die Diskussion. Die Nähe zur Linguistik zeigt sich in der strengen Bindung an sprachliche Regeln, denen Austin (2002) in akribischer Weise nachspürt und deren strikte Beachtung er als Voraussetzung für das Gelingen einer verständnisorientierten Kommunikation ansieht. Nach Harnisch (1982, S. 668) hat die Sprechakttheorie die linguistische Forschung der letzten Jahrzehnte stark beeinflusst. Die Nähe zur Sprachpsychologie manifestiert sich in der Frage nach dem Gehalt eines Sprechaktes und seiner Wirkung auf den Gesprächspartner. Darüber hinaus geht es auch um die Thematisierung eines Aufbaues intersubjektiver Beziehungen sowie um deren Qualität im kommunikativen Geschehen. Sprachliche Aussagen in ihren unterschiedlichen Äußerungsformen werden in ihren kommunikativen Rollen hinterfragt. Einen weiteren Erkenntnisgewinn liefert die Sprechakttheorie mit ihrem

Wissen um die nahe Verbindung zwischen dem Gebrauch der Sprache und dem damit verbundenen Vollzug von Handlungen. Austin (2002) bringt diese Überzeugung in prägnanter Weise zum Ausdruck: „How to do things with words.“

John Langshaw Austin (1911-1960) hat dieses sprachanalytische Konzept entwickelt. Sein Schüler John Searle (geb. 1932) trug wesentlich zur Verbreitung dieses Ideengutes bei.

Der Sprechakttheorie geht es um die Klärung des Sachverhaltes, dass sprachliche Äußerungen, abhängig vom Zusammenhang ihrer Anwendung, unterschiedliche Bedeutungen haben können, die über die einfache Benennung von Dingen hinausgeht (vgl. Austin 2002, S. 7). Nach Harnisch (1982, S. 665 f.) konzentriert sich das Interesse auf spezifische Gruppen von Aussagen, die dem Satz eine bestimmte inhaltliche Orientierung geben. Sprechakte schaffen entsprechende kommunikative Situationen. Als Beispiel nennt Harnisch (1982) die Herstellung unterschiedlicher Beziehungen zwischen zwei Personen, abhängig davon, ob befohlen oder gebeten wird. Die sprachliche Interaktion unterliegt nach den Forderungen der Sprechakttheorie einer strengen Strukturierung, die in einem eigenen Sprachkodex festgelegt ist. Das in der Sprechakttheorie entwickelte spezielle Vokabular dient sowohl dem Zweck der Beschreibung von Sprachfunktionen als auch der Klärung von Sprachstrukturen. Es geht um die Schaffung eines Sprachbewusstseins, das den Interaktionspartnern Deutungsschemata an die Hand gibt, die es erlauben, die eigene Rolle und die Rolle des Anderen im kommunikativen Geschehen situationsadäquat einzuschätzen (vgl. Harnisch 1982, S. 670). Somit stellt die Sprechakttheorie eine erweiterte Sicht auf den Gebrauch der Sprache zur Verfügung. Sich einer Sprache zu bedienen, setzt voraus, dass Sprecher und Hörer über eine „kommunikative Regelkompetenz“ (Habermas, 1984, S. 387) verfügen müssen. Nach Austin (2002, S. 92) gewinnt sprachliche Klarheit mit zunehmender Ausdifferenzierung sozialer Formen an Bedeutung. „Je genauer man sich in einer Sprache ausdrücken kann, desto klarer kommt heraus, was gesagt wird – die Bedeu-

tung (meaning) der Äußerung.“ (Austin 2002, S. 93). Wobei hier die Sprache das Medium von Äußerungen darstellt.

1.3.1.9.2 Darstellung unterschiedlicher Sprachebenen im Konzept der Sprechakttheorie

Der Sprechakt stellt die elementare Einheit der Rede dar. Es handelt sich dabei um die kleinste verbale Äußerung eines Sprechers, die im Zusammenhang mit einem Kommunikationsbemühen zwischen mindestens zwei der Sprache fähigen Individuen gewählt wird (Habermas 1984, S. 200). Sprechakte, die mit der Absicht vollzogen werden, interpersonellen Kontakt herzustellen, werden als „illokutionäre Sprechakte“ bezeichnet. Sie spielen im kommunikativen Miteinander eine eher unverbindliche oder auch neutrale Rolle. Sie haben die Funktion eines kommunikativen Angebotes.

Nach Austin (2002) wirken Sprechakte mit illokutionärem Gehalt auf drei kommunikativen Ebenen.

- Sie haben die Aufgabe, das Verständnis der Äußerung zwischen den Kommunikationspartnern zu sichern.
- Sie haben die Aufgabe, eine interpersonelle Beziehung zwischen mindestens zwei Gesprächspartnern herzustellen.
- Sie fordern zu einer Reaktion auf das Kontaktangebot auf.

Illokutionäre Akte werden von propositionalen Akten ergänzt. Nach den Regeln zwischenmenschlicher Sprachgepflogenheiten im Sinne der Sprechakttheorie von Austin (2002) wird der Aufbau der Beziehungsebene mit Hilfe des illokutionären Sprechaktes ergänzt durch einen propositionalen Akt, der sich seinerseits auf eine Sachebene beziehen kann. Das heißt, die Kommunikation spielt sich auf zwei Ebenen ab; zum einen auf der Ebene des Beziehungsaufbaues zwischen den Gesprächspartnern und zum anderen auf der Ebene der Sachbezogenheit durch die sprachliche Thematisierung eines Sachbereiches (vgl. Habermas 1984, S. 201,

402 f.). An dem Sprechakt: „Schau, auf dem Dach sitzt eine braune Katze!“, lassen sich die beiden soeben beschriebenen Sprachelemente veranschaulichen. Auf der Sachebene wird der Hörer darüber informiert, dass auf dem Dach eine braune Katze sitzt. Der Bezug zur Sachebene kann auch dem Zweck dienen, als Anker für einen Beziehungsaufbau zu fungieren. Der Hörer hat nun die Möglichkeit, das Interaktionsangebot anzunehmen und sich mit dem Sprecher über braune Katzen auf Dächern oder weiteres auszutauschen oder es als Information zu verstehen, dass es sich bei der braunen Katze auf dem Dach um sein vermisstes Tier handeln könnte. Nach dem Sprachverständnis von Austin (2002) lässt der illokutionäre Sprechakt mit seiner propositionalen Ergänzung „auf dem Dach sitzt eine braune Katze“ zwei Deutungsmuster zu und entspricht damit nicht der Forderung nach kommunikativer Eindeutigkeit. Der Sprechakt wird dann als gelungen angesehen, wenn die intendierte Beziehung zwischen Sprecher und Hörer erfolgreich verläuft, das heißt, der Hörer seine Aufmerksamkeit dem Sprecher, wie auch dem Gegenstand „Katze“ zuwendet. Es besteht aber auch die Gefahr eines Misslingens, wenn der Hörer das Beziehungsangebot negiert. Der Charakter illokutionärer Sprechakte kann, abhängig von der Intention des Sprechenden, unterschiedliche sprachliche und inhaltliche Ausprägungen annehmen. Im Interesse einer Ausdifferenzierung der vielfältigen Möglichkeiten illokutionärer Sprechakte wurden weitere Kategorien gebildet, die sich an dem Kriterium der angestrebten Beziehungsqualität orientieren. Wenn die neutrale Ebene schlichter Informationen im Beziehungsangebot, vermittelt durch illokutionäre Sprechakte, verlassen wird und die Intention des Sprechenden auf eine Veränderung des Verhaltens des Hörers abzielt, belegt die Sprechakttheorie diesen Sachverhalt mit dem Terminus „perlokutionärer Sprechakt“. Die Verwendung „perlokutionärer Sprechakte“ ist in der Regel dann angesagt, wenn es darum geht, manipulativ auf den Kommunikationspartner einzuwirken, wobei für die Durchsetzung des Zieles auch unfaire Methoden wie Täuschung oder Verschleiern zum Einsatz kommen können. Nach diesem Verständnis von Sprachgebrauch dienen illokutionäre Sprechakte in ihrer Ausprägung als perlokutionäre Formulierung dem Erlangen von Zielen, die in dem perlokutionären

Akt nicht in direkter Weise angesprochen werden müssen. Perlokutionäre Sprechakte wiederum können ihre Ziele, seien es Verunsicherung, Verärgerung oder Kränkung etc. nur dann erreichen, wenn sie für die Verwirklichung illokutionärer Absichten geeignet sind. Voraussetzung dafür ist, dass der Hörer in der Lage ist, sprachlich zu verstehen, was der Sprecher sagt. Wenn der Hörer nicht versteht, was der Sprecher sagt, kann der Hörer nicht in der gewünschten Weise reagieren (vgl. Habermas 1984, S. 596). Perlokutionäre Sprechakte unterliegen ebenfalls der Gefahr des Scheiterns, namentlich dann, wenn die gewünschte Wirkung verfehlt wird, weil der Hörer nicht, wie eigentlich erwartet, z. B. verärgert, sondern amüsiert reagiert.

Auch für den Fall des sprachlichen Einsatzes perlokutionärer Sprechakte verweist Austin (2002) auf das Gebot sprachlicher Genauigkeit. Der perlokutionäre Sprechakt z. B. „gehen Sie“, lässt offen, ob es sich bei der Äußerung um einen Befehl, einen Rat, eine Bitte oder eine Warnung handelt, wohingegen es sich bei „ich befehle Ihnen zu gehen“ um eine klare Äußerung mit Befehlscharakter handelt (Austin 2002, S. 52). Eine weitere Kategorie illokutionärer Sprechakte bilden Äußerungen mit performativem Gehalt. Diese Wortschöpfung leitet sich her von dem Verb „to perform“, was im Deutschen mit „vollziehen“ oder „tun“ gleichzusetzen ist. Performative Äußerungen haben häufig einen vertraglichen Charakter und sind in direkter Weise mit dem Vollzug von Handlungen verbunden (Austin 2002, S. 29 f.). Damit gehören performative Sprechakte zu jener Kategorie sprachlicher Äußerungen, die die Nähe der Sprechakttheorie zum Handeln aufzeigen. Handlungen sind nach Habermas (1984, S. 274) durch die Tatsache gekennzeichnet, dass sie aktiv in die Welt eingreifen und etwas in der Welt verändern. Aus diesem Verständnis heraus stellen sie geplante Aktionen dar, die sich darin von unwillkürlichen Handlungen wie „Ausrutschen“ oder anderem unkontrollierten Tun unterscheiden. Auch Sprechhandlungen wie „befehlen“ erzielen eine Wirkung und greifen verändernd in bestehende Strukturen ein. Der Äußerung eines Befehles geht immer eine gedankliche Planung voraus. Die Kriterien „Wir-

kung ausüben“ und „Planung“ kennzeichnen nach Habermas (1984) den Gebrauch von Sprache als eine Handlung. Ein handelndes Subjekt greift mit der Absicht in die Welt ein, um durch die Wahl und Anwendung geeigneter Mittel einen intendierten Zustand herbeizuführen (Habermas 1984, S. 441). Nach Austin (2002, S. 110 f.) beginnt eine Sprachhandlung bereits dann, wenn in einem phonetischen Akt gewisse Geräusche entstehen. Der gesamte Ablauf sprachlichen Handelns wird als lokutionärer Akt bezeichnet und stellt die vollständige Einheit der Rede dar (vgl. Austin 2002, S. 112). Jeder echte Sprechakt ist sowohl lokutionär wie auch illokutionär (Austin 2002, S. 165). Bei einem illokutionären Sprechakt mit perlokutionärer Intention in der Art, dass der Sprecher eine Wirkung auf die Gefühle oder Gedanken des Kommunikationspartners ausüben will, sieht Austin (2002, S. 118) den Sprecher in der Rolle des Täters einer Handlung. Die perlokutionäre Sprechhandlung kann auch mit außersprachlichen, also nonverbalen Mitteln, wie Mimik, Gestik oder Intonation der Stimme, gestaltet werden. Die Verbindung zwischen Sprache und Handlung ist bei der Verwendung illokutionärer Sprechakte mit performativem Gehalt in besonders enger Weise gegeben. Performative Äußerungen sind gleichzusetzen mit dem Vollzug einer Handlung. Dazu Austins (2002, S. 29) Beispiel: „Wenn ich vor dem Standesbeamten oder am Altar sage ‚Ja‘, dann berichte ich nicht, dass ich die Ehe schließe; ich schließe sie.“ Die Handlung des Heiratens ist gekennzeichnet durch das Äußern bestimmter Wörter, die im Vollzug der Handlung einen vertraglichen Charakter annehmen. Voraussetzung dafür, dass der performative Sprechakt eine wirkliche Handlung darstellt und nicht in einer „misexecution“ (Austin 2002, S. 38) endet, ist die Ehrlichkeit der Handlungsausführung, die sich in einem Rahmen abspielt, der dem Handlungsablauf angemessen ist. Explizit performative Sprechakte geben eindeutige Informationen darüber, wie die Wendung zu verstehen ist. Die Äußerung, „ich verspreche, dass...“, ist eine eindeutige Information darüber, dass ein Versprechen zu einer bestimmten Handlungsabsicht gegeben worden ist.

Der Gebrauch der Sprache ist nach den Forderungen der Sprechakttheorie an feste Regeln gebunden, damit sie ihrer Bestimmung als kommunikatives Medium entsprechen kann. Sprachliches Kommunizieren spielt sich auf unterschiedlichen Ebenen ab, die mit der Ausformulierung der Sprechakte in Hinblick auf die geplante Zielsetzung klar gekennzeichnet sein sollten, wenn es darum geht, die Bedeutung einer Äußerung in ihrem Sinn möglichst exakt festzulegen. In diesem sprachlichen Planen zeigt sich nach Auffassung der Sprechakttheorie die Nähe von Sprache und Handeln.

1.3.1.9.3 Das hörbare Selbstgespräch – betrachtet aus der Perspektive der Sprechakttheorie

Austin (2002) schenkt der hörbaren Selbstkommunikation in dem von ihm entwickelten Modell der Sprechakttheorie keine Beachtung. Aber die Analyse der sprachlichen Postulate seiner Sprechakttheorie erlaubt es, Analogien zur Selbstkommunikation herzustellen. Die von Austin dargestellten Rahmenbedingungen gelingender Sprechakte lassen sich in einigen Punkten ihrer Anwendung auch auf das hörbare Selbstgespräch übertragen. Wie bereits angeführt, beginnt nach Austin (2002, S. 110) eine Sprachhandlung bereits mit der Entstehung gewisser Geräusche, die er als „phonetischen Akt“ bezeichnet. Auch der mit sich hörbar sprechende Mensch erschafft „Geräusche“, die nach dem Verständnis der Sprechakttheorie die Bezeichnung „Phon“ erhalten, wenn die „Geräusche“ die Gestalt sprachlicher Laute annehmen. Diese „Phons“ entwickeln sich zu Wörtern, die einem ausgewählten Vokabular angehören und auf nächster Stufe in grammatikalische Strukturen eingebettet werden, um dann als Sprechakt für den hörbare Selbstgespräche Führenden verstehbar und akustisch wahrnehmbar zu sein. Daraus folgt, dass die Entwicklung hörbarer Selbstgespräche den gleichen Gesetzen der Entstehung unterworfen bleibt, wie sie auch bei dialogischen Gesprächen zwingend ist. Die Form der hörbaren Selbstkommunikation folgt auf illokutionärer Sprachebene den Regeln der Sprechakttheorie insofern, als sie auf mehreren Ebenen ablaufen kann. Hörbare Selbstgespräche können die Beziehungsebene in

gleicher Weise berühren wie die Sachebene. Der mit sich selbst hörbar sprechende Mensch plant seine Sprachäußerung in Form lokutionärer Akte, die an illokutionäre Zielsetzungen gekoppelt sind. Die mit sich selbst kommunizierende Studentin aus dem Selbsterfahrungsseminar verhandelte auf der Beziehungsebene mit sich selbst. Sie bearbeitete, so der Eindruck, in hörbarem Austausch mit sich selbst, psychisch bedrängende Probleme, die durch die Art des Seminars für sie „Gestalt“ angenommen hatten. Ihre Sprachäußerungen bewegten sich mittels illokutionärer Sprechakte auf einer Beziehungsebene, die zu ihr zurückführte und hier einen entsprechenden Widerhall fand. Die Bewohnerin des Altenheimes richtete ihre illokutionären Sprechakte an den Plüschhasen, dem sie sich mitteilte. Da der Plüschhase in seiner Funktion als Medium nicht die Rolle eines reagierenden Hörers ausfüllen konnte, sondern die sprachlichen Äußerungen entsprechende Reaktionen in der Bewohnerin selbst auslösten, können illokutionäre Sprechakte dieser Art wohl nicht der Gefahr unterliegen, zu misslingen. Ferner ist kaum anzunehmen, dass der sprachliche Austausch mit dem Medium „Plüschhase“ in seiner illokutionären Gestaltung auch perlokutive Züge trug. Nach Auffassung der Autorin sind hiermit jene Grenzbereiche erreicht, die es erlauben, aus der Perspektive der Sprechakttheorie Vergleiche zwischen dialogisch ausgeführten Sprechakten mit hörbarer Selbstkommunikation zu ziehen.

Anders verhält es sich mit performativen Sprechakten, die mit dem illokutionären Ziel einer Willensaktivierung einhergehen. Ein derart gegebener Sachverhalt kann durchaus Bestandteil einer hörbaren Selbstkommunikation sein. Als Beispiel soll ein beliebtes Thema zum Jahreswechsel den Sachverhalt erhellen: „Ich will mich ändern“, „ich verlange von mir, ab heute regelmäßig Sport zu treiben“, „ich werde mich zur Wehr setzen und mich nicht mehr mobben lassen“ etc. Diese performativen Äußerungen zeigen eine Handlungsabsicht des mit sich Sprechenden. Er will aktiv in die Gestaltung seines bisherigen Lebens und damit auch in die ihn umgebende Welt eingreifen. Ob dieser performative Sprechakt zu einer wirklichen Veränderung in der Lebensgestaltung führt, kann nicht als sicher gegeben angenom-

men werden. Hier wäre ein Misslingen („misexecution“, Austin, 2002, S. 38) denkbar.

Im hörbaren Selbstgespräch versucht der mit sich Sprechende zu verschiedenen Ebenen seiner Lebenswelten mit Hilfe von Äußerungen illokutionärer und propositionaler Sprechakte Beziehungen aufzubauen. Anders als im dialogischen Gespräch haben die Sprechakte nicht das Gegenüber im Visier, sondern kehren nach vollzogener hörbarer Sprachäußerung wie ein Bumerang immer zu dem Urheber zurück.

Diese Ausführungen stellen einen Versuch dar, einige Mechanismen des hörbaren Selbstgesprächs mit Hilfe sprachlicher Regelungen nach dem Konzept der Sprechakttheorie zu erschließen.

1.3.1.9.4 Zusammenfassung

Es ging darum, soweit es der Rahmen dieser Arbeit erlaubt, die wichtigsten Kriterien, die den Besitz von Sprache als ein evolutionäres Erbe des Menschen kennzeichnen, herauszuarbeiten. Der Anstoß, sich mit diesem Bereich der Sprachwissenschaft auseinanderzusetzen, war die Absicht, darzustellen, wie tief dieses evolutionäre Erbe im Menschen verwurzelt ist und dass seine Verfügbarkeit als unerlässlich für die Gestaltung des Lebens eingestuft werden muss. Sprache ist eine Funktion des Körpers und der Kognition, die der Beanspruchung bedarf, um uneingeschränkt für alle Ausdrucksformen und kommunikativen Bereiche verfügbar zu bleiben.

Der Mensch braucht die Sprache als Medium des Austausches mit seiner sozialen Umwelt; er bedarf ihrer aber auch als Medium des Austausches mit sich selbst. Der Gebrauch der Sprache ermöglicht, Gedanken in Form strukturierter Laute Gestalt zu verleihen.

Das Wissen um das evolutionäre Erbe der Sprach- und Sprechfähigkeit öffnet den Weg zu einer Betrachtung des Phänomens „hörbares Selbstgespräch“, das einen zentralen Bereich der vorliegenden Arbeit bildet.

1.3.2 Sprache – das Instrument der Kommunikation

In den vorausgegangenen Kapiteln wurde herausgearbeitet, dass Sprachproduzent und Sprachrezipient unter bestimmten Zielvorstellungen den sprachlichen Kontakt zueinander suchen. Es kann sich dabei um die Absicht handeln, Mitteilungen zu machen, Sachverhalte zu klären, Ratschläge entgegenzunehmen oder den anderen mittels Argumenten in eine gewünschte Denkrichtung zu lenken.

Sprachausübung vollzieht sich in der Regel bewusst und zielgerichtet.

1.3.2.1 Definitionen

Definitionen kennzeichnen die Quintessenz eines Sachverhaltes. Den hochkomplexen Bereich „Sprache“ in einer Definition zu bündeln, ist ein unbefriedigendes Unterfangen, da sich nur bestimmte Charakteristika erfassen lassen. Eine Auswahl an Definitionen einiger Autoren, die mit unterschiedlichen Gewichtungen den Sachbereich „Sprache“ einkreisen, wird dem Kern des Problems am ehesten gerecht. Die Definition von Herrmann (1995, S. 24) vertritt in ihrer strengen Knappheit eher die linguistische Richtung der Sprachpsychologie:

- „Sprache ist ein historisch variables Gefüge von Wörtern und Sätzen oder System von Sprechakten.“
- Webster (1980) zitiert nach Ashcraft (2006, S. 364) bezieht den kommunikativen Charakter in seine Definition von Sprache mit ein. Er definiert „human speech“ als „(...) the expression or communication of thoughts and feelings by means of sound and combination of sound, to which meaning is attributed“.
- Tomasello (2006, S. 124) bezeichnet Sprache (...) „als eine symbolisch verkörperte soziale Institution, die sich historisch aus zuvor existierenden sozio-kommunikativen Tätigkeiten entwickelte“.

Die Bedeutung von Sprache für die Bewältigung des Lebens wird in ähnlich kurzer Weise, aber aus unterschiedlichen Perspektiven dargestellt.

Hörmann (1987, S. 2) sieht Sprache als ein Werkzeug für den Lebensraum zwischen Mensch und Umwelt zur Bewältigung von Aufgaben.

Nach Tomasello (2006, S. 209) unterstützt sprachliche Kommunikation die Bewältigung des Lebens und die kognitive Entwicklung auf mehreren Ebenen.

- Sprache ermöglicht die kulturelle Weitergabe von Wissen.
- Sprachliche Interaktionen erweitern Denkhorizonte durch den Gewinn anderer Perspektiven.
- Sprache fördert die Bildung kognitiver Kategorien.

In welchem Ausmaß Sprachfähigkeit, eine *Conditio sine qua non* für eine erfolgreiche Lebensbewältigung darstellt, ist den oben skizzierten Ausführungen von Hörmann (1987) und Tomasello (2006) zu entnehmen.

Auf diesen Sachverhalt wird in dem folgenden Kapitel detaillierter eingegangen.

1.3.2.2 Die Bedeutung von Sprache für die kognitive Entwicklung des Menschen

Um das hörbare Selbstgespräch als eine hilfreiche Strategie für den alternden Menschen zu erkennen, sollte eine Diskussion über den Zusammenhang von Sprachfähigkeit und den Aufbau kognitiver Strukturen vorangehen. Die physiologischen Vorgaben für die Erzeugung sprachlicher Laute sind in dem genetischen Bauplan des Menschen verankert, die neuronalen Netze bedürfen aber der Aktivierung, um in fortschreitenden Entwicklungsschritten das gesamte motorische und geistige Potential der Sprachfähigkeit in Bereitschaft zu bringen (siehe Ausführungen über „Das Wesen der Sprache“, Kapitel 1.3.1, S. 23). Diese Entfaltung vollzieht sich erst durch Interaktion des Organismus mit seiner Umwelt. Wenn diese stimulierenden Einflüsse fehlen, sei es aufgrund mangelnder sozialer Förderung oder organischer Mängel, wie Schwerhörigkeit oder gar Taubheit, dann sind, je nach Grad der Betroffenheit, alle Abstufungen kognitiver Einbußen zu befürchten. Sacks (2002) bringt dafür eindrucksvolle Belege aus seiner Arbeit mit und

über Taubstumme. Das Los dieser Kinder, deren Behinderung auch in unserer heutigen Zeit häufig falsch diagnostiziert wird, bringt sie in eine Situation, in der Kommunikation mit der sozialen Umwelt in vielen Fällen auf rudimentäre Zeichensprache beschränkt bleibt. Sie sehen die „Sprache“ der anderen, ohne selber einen Zugang dazu zu haben. Sie sind ausgeschlossen von der Welt der anderen. Sacks (2002) bezieht sich auf Lane (1984), der die wechselhafte, lange Geschichte der Gehörlosen und die Entwicklung der Gebärdensprache aufgearbeitet hat. Erst die Konstituierung einer grammatikalisch aufgebauten Gebärdensprache erlöste diese Kinder aus ihrer sozialen Isolation. Je früher das Kind in der Gebärdensprache unterwiesen werden kann, desto fließender und sicherer lernt es die Beherrschung der subtilen, schnellen Bewegungsgestaltung der Hände und ihre Deutung. Sacks selber lernte die Gebärdensprache und besuchte Schulen für Gehörlose. Er erlebte, wie Kinder, deren wahre Behinderung in einigen Fällen erst mit 9 Jahren oder noch später entdeckt wurde, geistig und intellektuell „aufwachten“, wenn sie mit „ihrer“ Sprache die Welt erschließen konnten.

Sacks (2002) begleitete die Entwicklung des 11-jährigen gehörlosen Joseph. Er beschreibt seinen geistigen Zustand als den eines zweijährigen Kindes, das an der Schwelle zur Sprache steht. Der Schritt über diese Schwelle gelingt erst mit dem Lernen der Gebärdensprache. Ganz allmählich entsteht in dem Jungen ein Gefühl für Zeiträume, wie Gegenwart und Vergangenheit. Joseph erwirbt die Fähigkeit, Kategorien zu bilden und sich in dieser Begrifflichkeit auch intellektuell zu bewegen. Die Vorstellung von „Zukunft“ erschließt sich ihm durch die Möglichkeit, Pläne und abstrakte Gedanken zu entwickeln. Nach und nach befreit sich seine Intelligenz aus dem Gefängnis der Isolation.

Sprache, so Sacks, ist „nicht eine unter vielen Funktionen, sondern ein alles durchdringendes Wesensmerkmal des Individuums“ (2002, S. 74).

Die Fähigkeit zu sprechen, mit seiner sozialen Umwelt zu kommunizieren, ist zwingende Voraussetzung zur Entfaltung jener Anlagen, die den Menschen ausmachen. „Und mangelnde Sprachbeherrschung ist für ein menschliches Wesen

eine der furchtbarsten Katastrophen, denn nur mittels der Sprache können wir uns das Menschsein und die menschliche Kultur wirklich aneignen, frei mit unseren Mitmenschen kommunizieren und Informationen aufnehmen und weitergeben. Sind wir dazu nicht in der Lage, so sind wir – ungeachtet unserer Wünsche, Ziele und angeborenen Fähigkeiten – auf bizarre Weise verkrüppelt und abgeschnitten; ja wir können unsere intellektuellen Fähigkeiten möglicherweise in so geringem Maße umsetzen, dass wir den Eindruck geistig Behinderter machen.“ (Sacks, 2002, S. 29). Dieser Exkurs in die Welt derer, denen der Spracherwerb auf „normalem“ Weg versperrt bleibt, unterstreicht die große Bedeutung sprachlicher Kompetenz für die Entfaltung kognitiver Fähigkeiten und die Bewältigung von Aufgaben, die das Leben dem Menschen stellt.

Die umfassende Bedeutung des Sprachgebrauches für den menschlichen Lebensvollzug bündelt Herrmann (2005, S. 11) in dem Satz: „Menschlicher Geist ist ohne Sprache nicht vorstellbar.“

1.3.2.3 Sprache und ihre Nähe zum Handeln als kommunikatives Tun

In den bisherigen Ausführungen wird die Bedeutung von Sprache als Träger und Vermittler kultureller Errungenschaften, als Werkzeug für die Bewältigung von Aufgaben im menschlichen Lebensvollzug und als das kognitive Resultat evolutionärer Entwicklung betont. Eine weitere zentrale Funktion von Sprache liegt in ihren kommunikativen Möglichkeiten, die sich sowohl auf der Ebene des Sprechens als auch auf der Ebene des Handelns zusammenfinden.

1.3.2.3.1 Der Gebrauch der Sprache – eine Form menschlichen Handelns

Beide Aktivitäten, Sprechen und Handeln, ähneln sich insofern, als es sich bei ihnen um bewusste Vollzüge handelt, die es den einzelnen Individuen ermöglichen, miteinander in Beziehung zu treten. Wie Sprechakte können auch Handlungen die Transformation eines inneren Zustandes des Wollens in einen äußeren darstellen (Angehrn 1999, S. 214 f.). Brandtstädter (1999, S. 185) fasst den Beg-

riff der Handlung in der Weise, dass nur dann von Handlung die Rede sein kann, wenn das, was man tut planvoll und regelhaft, gewollt, gezielt bewusst und nicht versehentlich geschieht. Diese Sicht des Handelns wird auch von Vonken (2005, S. 136) und Angehrn (1999, S. 216) vertreten, die in der Handlung die Verwirklichung einer Absicht sehen. Herrmann (2003, S. 309 ff.) fordert in Hinblick auf die wissenschaftliche Klärung des Zusammenhanges von Sprache und Handlung vermehrt Forschungsaktivitäten, um die Vorstellung, „dass das Sprechen eine von mehreren Handlungsalternativen ist, mit denen Menschen – regulatorisch – ihre Ist-Zustände an Soll-Zustände annähern“, besser abzusichern.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung von Sprache in Handlung ist die sprachliche Kompetenz des jeweiligen Hörer/Sprecher-Systems, die sich darin zeigt, dass, nach Vonken (2005, S. 19 f.) der Hörer/Sprecher über das immanente Regelwerk der Spracherzeugung verfügen und damit im Sinne einer Sprachhandlung verfahren kann.

Das Benutzen gleicher Symbole für bestimmte Objekte kennzeichnet die Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe, sei es Peergroup oder Ethnie. Miteinander sprechen und sich in seinen sprachlichen Äußerungen auch verstanden zu wissen, ist nur möglich, wenn Symbole und Objekte für alle Gesprächsteilnehmer die gleiche inhaltliche Aussage haben (vgl. Mead 1969 nach Strauss, Watzlawick et al. 1982, Herrmann 2005).

Sprache macht es möglich, mit den Dingen aus der Distanz umzugehen, auf sie ohne physische Aktion einzuwirken (Sacks 2002, S. 74). Die Reaktion auf den Ruf „Feuer“ kann als Beispiel für diese Aussage herangezogen werden. Dieser Alarmruf wird im Ernstfall Handlungen unterschiedlicher Art auslösen. Sprache und Handlung stehen hier in einem engen, sich gegenseitig bedingenden Zusammenhang (vgl. Mead 1969 nach Strauss, Charles W. Morris, Geist, Identität und Gesellschaft 1968, Einleitung, 1934, S. 24). In dem angeführten Beispiel werden Sprache und Handlung zielorientiert eingesetzt. Die Sprache, um zu alarmieren, die darauf folgende Handlung, um rettend oder helfend einzugreifen. Sprache

lenkt und bestimmt kommunikatives Handeln. Das Wort „Liebe“ erlaubt Streicheln und Zärtlichkeiten, Mitleid aktiviert die Handlungsverben trösten und helfen (Mees 1999, S. 296). Sprache wie auch Handlungen können als Mitteilungen fungieren; beide sind Äußerungen, sind Übersetzungen eines inneren Zustandes in eine nach außen wirkende Verhaltensform. Beiden Kommunikationsmodalitäten werden primär zielorientierte Motive zugeordnet.

Schwemmer (2002) stellt sich gegen die in der Literatur häufig anzutreffende, einschränkende Ausrichtung von Sprache und Handlung auf die Zielorientierung hin. Beides seien mehrdimensionale Prozesse, die nach seinen Ausführungen differenzierter betrachtet werden müssen. Den Prozess des Handelns gliedert er in die Bereiche Körperlichkeit, Innerweltlichkeit, Geistigkeit und den technischen Charakter des Handelns auf.

Für die Thematik „hörbares Selbstgespräch“ ist der Teilaspekt „Körperlichkeit des Handelns“ von besonderem Interesse. Im Verlauf einer Sprachäußerung verwirklicht sich die „Körperlichkeit des Handelns“ in der Bewegungsmöglichkeit einer Motorik für die Lauterzeugung, für die Artikulation der Worte, gesteuert von der jeweils ausgeübten Sprache. Sprechen ist für Schwemmer (2002) ein Bereich körperlichen Handelns.

Nach der Theorie von Watzlawick (1982) besteht das kommunikative Material keineswegs nur aus Worten, sondern schließt Ausdrucksphänomene wie Mimik, Gesten, Körperhaltung und Körpersprache mit ein. Analoge Ausdruckselemente begleiten und verdeutlichen die digitalen Botschaften. Bei diesem Ausdrucksverhalten ist die Verbindung zwischen Sprache und motorischem Handeln offensichtlich. Diese sprachlichen Gestaltungsfaktoren sind durchaus anteilig auch im hörbaren Selbstgespräch anzutreffen und verdeutlichen die gegenseitige Bedingtheit von Sprache und Handeln.

Sprachlicher Austausch benötigt nicht zwingend zwei wirkliche Personen als dialogische Partner, sondern kann auch innerhalb der Einzelperson stattfinden. Diese

Person „verhandelt“ in einer derartigen Situation mit sich selber, unabhängig davon, ob laut oder leise, indem sie sich in ihrer Phantasie eine andere Person vergegenwärtigt, deren Standpunkte sie analysiert und auf Grund dieses Ergebnisses die von ihr geplante Handlungsweise ausführt oder auch modifiziert (Mead 1969, nach Strauss, S. 29). In diesem Zusammenhang erfüllt Sprache eine wichtige Funktion für das planende Denken, das die Handlung vorbereitet und dann in der Folge die Art der Handlungsausführung festlegt. Die kommunikative Komponente ist in diesem Kontext in der inneren Vergegenwärtigung des „anderen“ mit der daraus folgenden Aktion zu verstehen. „Sprechen ist Handeln und wie jedes andere Handeln hat es eine Naturgeschichte, die wir psychologisch aus einer Untersuchung seiner Natur und seiner Analogie zu anderem Handeln ermitteln können.“ (Mead, zit. nach Joas, 1980, S. 97). Aus dem bisher Gesagten ist zu folgern, dass Sprechen aktives Tun impliziert und zwar unabhängig davon, ob das Gespräch mit einem sichtbaren oder unsichtbaren Partner in hörbarer Weise geführt wird.

Die komplexen Abläufe der Sprachproduktion, die im folgenden Kapitel thematisiert werden, belegen die Nähe des Sprechens zu Aktivität und handelndem Tun in weit gefasstem Rahmen.

1.3.2.4 Sprachproduktion

Sprache verwenden heißt, eine hoch differenzierte, kognitive und motorische Leistung zu erbringen, die auf mehreren neuronalen Ebenen vorbereitet wird. Sprache verwenden umfasst Sprechen, Schreiben und Lesen (Herrmann 2005).

Die Darstellung der hochkomplexen neuronalen Abläufe, die unsere Sprachproduktion steuern, muss sich in diesem Kontext auf die wichtigsten Gesichtspunkte beschränken. Aber sie bildet die Basis für das Verständnis von kognitiven Verlusten, die zu erwarten sind, wenn dieses vielschichtige Netz neuronaler, motorischer und kognitiver Aktivitäten ohne Stimulation brachliegt. Häufig ist Vereinsamung des alternden Menschen der Grund dafür, weil dann wichtige Kommunikationsanreize ausbleiben.

Stufen der Sprachproduktion

Moderne Theorien der Sprachproduktion (siehe Herrmann & Grabowski 2003) gehen von der Annahme aus, dass sprachliche Äußerungen in mehrstufigen Abläufen erzeugt werden.

Nach Herrmann (1994, S. 64 ff., 2005, S. 211 f.) vollzieht sich die Sprachproduktion in drei Stufen, bei der jede einzelne spezielle Anforderungen an das kognitive System stellt.

Die Vorbereitung einer sprachlichen Äußerung durchläuft folgende Stufen, ehe sie in der Artikulation ihren Endpunkt findet:

- Sprechplanung
- Enkodierung
- Artikulation

1.3.2.4.1 Sprechplanung

Die Sprechplanung beginnt mit der Erzeugung der kognitiven Äußerungsbasis. Der Sprecher plant eine Mitteilung, die abhängig von der kommunikativen Situation aus allen Bereichen des Lebens stammen kann. Voraussetzung ist, dass der Sprecher sich darüber im Klaren ist, was er sagen will. Die geplante Botschaft stellt zunächst ein noch nicht sprachlich formuliertes, sondern lediglich ein gedankliches Konstrukt dar, das aber in eine zeitliche Ordnung und inhaltliche Kohärenz gebracht werden muss. Dieses gedankliche Konstrukt wird sich vorausschauend an mehreren Gegebenheiten orientieren müssen, wenn die Botschaft vom Rezipienten in der vom Sprecher gewünschten Weise aufgenommen werden soll.

a) Klarheit über den Informationsgehalt der sprachlichen Botschaft

Der Sprecher muss sich zunächst darüber Klarheit verschaffen, welche Ziele er mit seiner geplanten Sprachäußerung ins Auge fasst. Geht es darum, jemanden von einer Sache zu überzeugen, von einer Begebenheit zu berichten

oder einen Sachverhalt darzulegen? Abhängig von der Entscheidung über den Informationsinhalt wird sich der Planungsprozess mit der Frage, über das „was muss in diesem Kontext gesagt werden“ und das „wie muss es gesagt werden“ auseinandersetzen, um die anvisierte Botschaft in ihrem Gehalt zu sichern (vgl. Caroll & Timm 2003, S. 690).

b) Klarheit über möglicherweise bereits vorhandenes Wissen des Sprachrezipienten

Der Sprecher wird seinen Textaufbau davon abhängig machen, ob er an bereits vorhandene Wissensstrukturen anknüpfen kann oder ob das Erreichen seines Sprechzieles unter Umständen eine ausführliche Textdarbietung erfordert. Angenommen, es handelt sich um den zweiten Fall, dann müsste der Sprecher seine Rede so gestalten, dass relevantes Wissen im Sprachplanungsprozess so weit in Einheiten segmentiert wird, dass die Botschaft für den Rezipienten inhaltlich erschlossen werden kann. Eine derartige Vorgehensweise wäre für den Fall eines Informationstransfers, wie er z. B. bei einer Gebrauchsanleitung üblich ist, notwendig. Der angestrebte Zielzustand einer Gebrauchsanweisung besteht darin, die Handlungskompetenz zu erweitern (vgl. Caroll & Timm 2003, S. 702 f.).

c) Klarheit über die zu wählende Sprachebene in dem vorliegenden Kontext

Der Mensch bewegt sich kommunikativ auf unterschiedlichen Sprachebenen. Sie werden bestimmt, einmal durch die soziale Funktion und Stellung des Gesprächspartners, zum anderen von der inhaltlichen Komponente des Vortrages.

Beim Erzählen z. B. eines Märchens in Gegenwart von Kindern wird der Sprachproduzent eine andere Ausdrucksform wählen als dies bei einem Rapport vor seinem Chef der Fall wäre. In Ausdruckswahl und Sprachgestaltung orientiert sich der Sprachproduzent an seinem zuhörenden Partner und agiert

dabei in Hinblick auf die angestrebte Zielerreichung (vgl. Caroll & Timm 2003, S. 694).

1.3.2.4.2 Enkodierung

Dieser Prozess wird bestimmt von der Auswahl entsprechender Wörter aus dem mentalen Lexikon. Diese Wortauswahl muss in das syntaktische Gefüge der jeweiligen Einzelsprache entsprechend eingebaut werden, damit für den Sprachrezipienten ein Sinn gebendes Sprachgebilde zur Verfügung steht, aus dem er die Botschaft herausfiltern kann. Das Gelingen einer Kommunikation hat zur Voraussetzung, dass Sprecher und Hörer mit den gewählten Worten und den syntaktischen Strukturen dasselbe meinen können.

1.3.2.4.3 Artikulation.

Sie beginnt mit der Planung der Sprachäußerung. Dazu gehören die Vorbereitung der Formulierung mit der Transformation der Konzeptstruktur in eine lexikalisch-syntaktische Struktur und die Auswahl phonologischer Gestaltungsmomente. Das heißt, der Sprecher muss die Ausdrucksstruktur wählen und damit die Perspektive für die Botschaft bestimmen.

Sprachäußerung ist in der Regel verknüpft mit Mimik und Gestik, also körpersprachlichen Botschaften. Sie untermalen und gestalten den Gehalt des Gesagten. Wenn sprachlich Formuliertes und körpersprachlicher Ausdruck nach unserem Verständnis divergieren, entstehen Unklarheiten, wenn nicht gar Verunsicherung durch die Ambivalenz der Kommunikationsform. Die Programmierung der neuronalen Netze, um die Motorik für eine flüssige Artikulation sicherzustellen, ist ohne bewusstes Zutun des Sprechers bereits in den dazwischenliegenden Zeitsequenzen geschehen. Das Gehirn muss die Lautbildung antizipieren. Während der Artikulation, bei der es dem Sprecher möglich ist, sich selbst zu hören, ist eine Kontrollebene aktiv, die Lautstärke, Tonhöhe und Gliederung des Textes durch Pausen regelt. Das Ineinandergreifen der einzelnen Artikulationsbewegungen

muss mit einer zeitlich hoch präzisierten Koordination erfolgen, damit der Sprechvorgang störungsfrei verlaufen kann. Erst nach Beendigung dieser vereinfacht dargestellten Vorgänge wird die Formulierung in hörbares Sprechen umgesetzt.

Eine Ahnung von der hohen Komplexität des Sprechvorganges entsteht, wenn man sich vergegenwärtigt, dass die Leistung des Sprachproduktionssystems etwa 150 Wörter und etwa 200 Silben pro Minute umfasst.

Zu obigen Ausführungen vgl. auch Tomasello (2006), Schriefers (2003), Herrmann (2005), Meer & Klix (2003), Meyer & Schriefers (2003), Oberauer & Hockel (2003), Wallbott (2003), Watzlawick et al. (1982).

1.3.2.5 Sprachproduktion im Alter

Der oben beschriebene Ablauf der Sprachproduktion bezog sich auf die Ebene dessen, was Hörer und Sprecher hinsichtlich des Sprechverlaufes erwarten, wenn sie in ein kommunikatives Miteinander treten.

In diesem Abschnitt wird nun die Frage gestellt, ob das Alter eine Veränderung der Sprachfähigkeit mit sich bringt.

Die Erinnerung an die sprachlichen Defizite der alten Dame aus dem Seniorenheim (siehe Hinführung zum Thema, S. 10) ließ die Frage entstehen, ob diese Beobachtung als ein bedauerlicher Einzelfall einzuordnen oder als ein bei alten Menschen häufiger anzutreffendes Phänomen zu sehen ist.

Zu der Fragstellung, wie der Abbau sprachlicher Fähigkeiten im normalen Alterungsprozess einzuschätzen sei, stellten die Recherchen nur wenig Literatur für die Bearbeitung zur Verfügung. Kohrt & Kucharczik (1998, S. 18) stellen fest: „In Übersichtsartikeln über altersspezifische Besonderheiten des Sprachgebrauchs stößt man notorisch auf kaum verhüllte Offenbarungseide.“ Kohrt & Kucharczik (1998, S. 18) belegen diesen Sachverhalt mit dem Eingeständnis, „little information is available concerning the development in older people“. Helfrich (2003, S.

92) äußert desgleichen, „little is known about the language of the elderly, despite its importance for language pathology“. Burke (1999) und Kliegl & Kemper (2000) haben sich mit dieser Thematik beschäftigt.

Ältere Menschen, so formuliert es Burke (1999, S. 3), „(...) suffer general declines in their ability to produce effective language.“ Die Ausübung des Sprechens wird als eine der am höchsten entwickelten menschlichen Fähigkeiten bezeichnet. Dessen ungeachtet sind die sprachlichen Qualitäten im Alter vom Abbau betroffen. Wenn ältere Menschen darüber befragt werden, welche Verluste ihrer kognitiven Funktionen ihnen am meisten Probleme bereiten, dann werden an erster Stelle, so die Ergebnisse einer Untersuchung von Burke (1999), Schwierigkeiten bei der Sprachproduktion angeführt. Sie beklagen Wortfindungsstörungen und empfinden die Peinlichkeit, wenn sie bei der Begegnung mit Bekannten den Namen nicht zur Verfügung haben. Sie wissen genau, wer vor ihnen steht, der Name ist bekannt, aber er lässt sich phonologisch nicht aktivieren. Sogenannte „Tots“ (Tipp of the tongue experiences) sind häufige Ursache für Verunsicherung in sozialen Kontexten. Burke (1999) vertritt die Ansicht, dass es weniger semantische Prozesse sind, die mit zunehmendem Alter zu Problemen führen, sondern phonologische Knoten, die den schnellen Zugriff zum gewünschten Wort versperren. Eine Erklärung dieses Phänomens sieht Burke (1999, S. 8) in der Tatsache, „(...) that older adults are less able to suppress irrelevant information, which impedes retrieval of target information“. Manchmal entlädt sich eine solche „Tot-Situation“ in einem „pop-up“, d. h. das gesuchte Wort steht unerwartet wieder zur Verfügung, obwohl die quälende Frage: „Himmel, wie hieß der doch bloß“, eigentlich nicht mehr relevant war. Es wurde festgestellt, dass „pop-ups“ bei älteren Menschen längere Zeit benötigen als bei jungen. Burke (1999) führt das auf die soziale Situation älterer Menschen zurück, die in ihrem täglichen Lebensablauf weniger Gelegenheit sowohl zu sprachlichem „Input“ wie auch „Output“ als junge Menschen haben. Sie ist der Auffassung, dass ältere Menschen mehr „Output“ benötigen, um diesem Problem der Sprachproduktion entgegenzuwirken.

Oberauer (et al. 2003) weist dem Faktor Zeit bei der Sprachgenerierung eine nicht zu unterschätzende Bedeutung zu. Die generelle Verlangsamung kognitiver Prozesse verzögert den Zugriff auf Wortrepräsentationen mit der Folge, dass sich der Sprechvorgang verlangsamt und die syntaktische Planung vereinfacht. Dies sei eine Folge verflachter Gedächtnisspuren aufgrund fehlender Aktivierung.

Der von Burke (1999) vertretene Gesichtspunkt, dass ältere Menschen mehr sprachlichen „Output“ benötigten, um den Sprachdefiziten zu begegnen, sollte im Interesse der zu bearbeitenden Thematik „hörbares Selbstgespräch“ nicht übergangen werden.

1.3.2.6 Defizite in der Sprachproduktion und ihre Folgen für den Erhalt der Kompetenz im Alter

Die eingangs beschriebene alte Dame aus dem Seniorenheim äußerte sich mehrfach entschuldigend, als sie sich ihrer Sprachunsicherheit bewusst wurde. Das forschende Interesse erweiterte sich auf die nachfolgende Frage, ob ein durch das Alter bedingter Sprachverlust negative Konsequenzen für die Lebensführung, das Eingebundensein in soziale Netzwerke mit sich führen könnte. Der Begriff der „Kompetenz“ soll hierfür eine Art Messlatte liefern.

Der Begriff „Kompetenz“ wird in der Gerontopsychologie sehr differenziert verstanden. In diesem Kontext sollen zwei konzeptuelle Ansätze als Denkgerüste herangezogen werden. Kruse & Lehr (1999, S. 195) bezeichnen Kompetenz als die „Fähigkeit zur Aufrechterhaltung eines persönlich zufriedenstellenden Lebens“. Kaiser (1992, S. 170) kennzeichnet den Begriff der Kompetenz als „die Überwindung einseitig defizitorientierter oder defektorientierter Sichtweisen im Alter“, sie gilt ferner als „Voraussetzung individueller Problemlösung“ und wird eingeschätzt „(...) als das grundsätzliche Vermögen, auch im höheren Lebensalter aktiv auf Lebensbedingungen und Lebensvollzüge im Interesse einer selbständigen zufriedenstellenden Lebensführung Einfluss zu nehmen“.

Der Aufbau neuer sozialer Kontakte nach dem Austritt aus dem Berufsleben sowie die Pflege bestehender familiärer wie auch freundschaftlicher Beziehungen wird als eine der möglichen Strategien gesehen, um den Erhalt von Lebenszufriedenheit zu stützen und der Gefahr von Vereinsamung zu begegnen.

Das Bewusstwerden sprachlicher Defizite bringt bei alternden Menschen, so Burke (1999), einen Kreislauf in Rotation, der gerade dem erstrebten Ziel, sozial auf mehreren Ebenen integriert zu sein, entgegenwirkt. Fehlerfreier, flüssiger und durchgeplanter Gebrauch der Sprache ist eine kritische Komponente zwischenmenschlicher Kommunikation. Sie ist für Außenstehende eine Art Index, um den „Noch-Bestand“ oder den sich anbahnenden Verlust intellektueller Fähigkeiten einzuschätzen. Vor dem Hintergrund von Beziehungen, postulieren Fiehler & Thimm (1998, S. 11) „(...) kann die Qualität der sprachlichen Interaktion als eine der Grundlagen für erfolgreiches Altern angesehen werden“.

Gespräche mit älteren Menschen können für den eiligen, ungeduldigen Zuhörer durchaus eine Herausforderung der Selbstdisziplin darstellen, wenn Berichte oder Erzählungen immer wieder von weitschweifigen Umwegen durchzogen werden. Dieser Stil der „off-topic conversation“ (Burke 1999, S. 9) löst im guten Fall nur non-verbal registrierbare Abwehr aus. Niemand lässt sich gerne in die Karten des Alterns schauen und scheut davor zurück, eine „Visitenkarte“ defizitären Sprachgebrauchs in Umlauf zu bringen. Diese negative Selbsteinschätzung birgt die Gefahr des Rückzuges aus sozialen Kontakten mit der Folge, dass die Möglichkeit, sprachlich aktiv zu bleiben, sich zum Nachteil des alten Menschen verringert. Auf Seiten des Hörers werden die Defizite wahrgenommen und mit simplifizierter Sprachgestaltung beantwortet (vgl. dazu Kliegl & Kemper 2000, S. 571). Dadurch verringert sich qualitativ hochwertiger „Input“ und damit die Möglichkeit, aufbauende neue Impulse zu erhalten.

Die eingangs gestellte Frage nach den Konsequenzen von Sprachverlusten im Alter erhält nach den Ausführungen von Burke (1999) eine klare Antwort. Sie

wirken sich negativ auf das Sozialleben aus und das wiederum verringert die Chancen, fördernde Anregungen aus dem sozialen Umfeld zu erhalten.

Nach der Interpretation des Kompetenzbegriffes, dargestellt von Kaiser (1992, S. 170), müsste der alte Mensch die Passivität einer defizitären Sichtweise in einen aktiven Gestaltungswillen seiner Lebensbedingungen umwandeln, um dann zu einer zufriedenstellenden Lebensführung zu gelangen. Auf die Thematik der vorliegenden Arbeit bezogen, wäre zu überlegen, ob der fehlende „Output“, wie er von Burke (1999) angesprochen wird, nicht mit Hilfe von hörbaren Selbstgesprächen kompensiert werden könnte.

1.3.2.7 Sprachproduktion in Abhängigkeit von der Gedächtnisleistung

Die Bedeutung, die dem Gedächtnis im Zusammenhang mit dem Gebrauch der Sprache zukommt, wird von Karl Bühler, zitiert nach Jacobs (et al. 2005, S. 133) mit folgendem Ausspruch belegt: „Daß wir erzeugend und auffassend eine Mannigfaltigkeit von differenten Gebilden, die nach zehntausenden zählen, ohne allzu viele Entgleisungen treffsicher beherrschen, ist psychologisch nach unserem sonstigen Können nicht selbstverständlich.“ Jacobs (2005) zollt der hohen kognitiven Leistung der menschlichen Sprachfähigkeit Respekt, wenn er Bühlers Ausspruch sinngemäß wie folgt ergänzt: Siebzig Jahre später sei immer noch nicht erforscht, wie das mittlere Wortgedächtnis eines Deutschsprachigen es schaffe, aus 26 Buchstaben, 40 Phonemen und 6000 Silben bis zu 5000 Wörter zu (re)produzieren und im Bruchteil einer Sekunde auch das richtige Wort im richtigen Kontext zu sprechen. Der Mensch kann mit diesem Sprachmaterial eine unbegrenzte Bandbreite komplexer Bedeutungen ausdrücken.

So klingt das Hohelied eines unbeeinträchtigten Zusammenwirkens von Gedächtnis und Sprache.

Diese Fähigkeit fällt dem Menschen nicht ohne eigenes Zutun in den „Schoß“ oder besser formuliert in den „Kopf.“ Nach der Definition von Sinz (1979), zit. von Markowitsch (2006, S. 74), wird Gedächtnis verstanden als „(...) die lernab-

hängige Speicherung ontogenetisch erworbener Information, die sich phylogenetischen Strukturen selektiv artgemäß einfügt und zu beliebigen Zeitpunkten abgerufen, d. h. für ein situationsangepasstes Verhalten verfügbar gemacht werden kann. Allgemein formuliert, handelt es sich um konditionierte Veränderungen der Übertragungseigenschaften im neuronalen ‚Netzwerk‘, wobei unter bestimmten Bedingungen den Systemmodifikationen (Engrammen) entsprechende neuromotorische Signale und Verhaltensweisen vollständig oder teilweise reproduziert werden können.“

Der Erwerb des Gedächtnisses ist also mit „Arbeit“ verbunden. Es muss im Verlauf der ontogenetischen Entwicklung des Menschen erschaffen werden. Die phylogenetischen Strukturen warten darauf, mit Inhalten gefüllt zu werden, um zu dem heranreifen zu können, was landläufig mit „Gedächtnis“ bezeichnet wird.

Von einem funktionierendem Gedächtnis erwarten wir, dass es Informationen enkodieren, abspeichern, behalten, bei Anforderung abrufen und nutzen kann. Diese Vorgänge sind, wenn sie im Bereich des Sprachgebrauches dem Eindruck des „Normalen“ entsprechen wollen, zeitgebunden, d. h. nach den Ausführungen von Wingfield & Tun (1999, S. 34) dass „(...) speech rates in ordinary conversation typically average between 140 and 180 words per minute (...). Bei einem Sprachgebrauch, der sich in diesem Zeitrahmen abspielt, erreichen etwa zwei bis drei neue Wörter pro Sekunde das Ohr des Hörers oder müssen vom Sprechenden produziert werden. „This requires that perceptual encoding of the input, identification of its lexical elements and their syntactic relations, and comprehending the speech at this discourse level (...)“ (Wingfield & Tun 1999, S. 34).

Kohärenter Diskurs stellt hohe Anforderungen an die Leistungsfähigkeit der kognitiven Strukturen des menschlichen Gehirns, denn ein Gespräch „lebt“ davon, dass Äußerungssequenzen des Partners im Gedächtnis gespeichert sind, um dann selber eine kontextuelle Antwort produzieren zu können. Leider ist dieser Besitz nicht unangefochten. Voranschreitendes Alter bringt ihn in Gefahr.

Eine der Schwachstellen, die beim Sprachgebrauch des alternden Menschen Defizite „verraten“ können, ist das Kurzzeitgedächtnis, auch Arbeitsgedächtnis oder nach dem von Baddeley & Hitch (1974) geprägten Begriff als „working memory“ benannt. Es gilt als die Basiskapazität für Sprachverstehen, Sprachproduktion als Antwortreaktion in der Gesprächsführung, sowie Lernen.

Kopp (2006, S. 5) gliedert in ihrer Dissertation das Arbeitsgedächtnis-Modell von Baddeley & Hitch (1974) in drei Komponenten; einmal in die zentrale Exekutive zur Koordination und Steuerung der Aufmerksamkeit sowie in zwei modalitätsspezifische Subsysteme zur Bearbeitung verbaler Information. Das ist die phonologische Schleife (phonological loop) mit ihren beiden Subsystemen, dem „phonological store“, einem passiven Speicher für gesprochene Wörter, und einem aktiven Rehearsalsystem. Dessen Aufgabe besteht darin, durch ständiges inneres Wiederholen den sofortigen Verfall der Gedächtnisspur aufzuhalten und auf diese Weise Informationen für andere kognitive Operationen in Bereitschaft zu halten.

Die Aktivität der Phonologischen Schleife erkennt Dörner (1999, S. 11) als den zentralen Bestandteil des Arbeitsgedächtnisses und erweitert ihre Bedeutung um die Funktion der Möglichkeit einer Elaboration. Der Input kann angereichert und verändert werden. Er verknüpft sich, so die Auslegung dieser Annahme, mit persönlichen Erfahrungen der individuellen Erlebniswelt. Gedächtnisbilder im menschlichen Gehirn entstehen nicht allein durch die unmittelbare Erfahrung einer realen Welt, sondern auch durch das, was die phonologische Schleife, so Dörner (1999, S. 14) und Phasen der Besinnung dem Input hinzufügen. Die Bearbeitung des Inputs durch die phonologische Schleife liefert dem Gedächtnis mehr Material, tiefere Verknüpfung und bessere Strukturierung, wobei das aktive Rehearsalsystem einen weiteren verfestigenden Faktor des Gedächtnisinhaltes leistet (vgl. Herrmann 2005, S. 58).

Dem „phonological store“ als passivem Wortspeicher mit aktivem Rehearsalsystem kommt eine große Bedeutung zu, wenn es darum geht, einem Gespräch zu folgen und adäquat verbal reagieren zu können.

In Untersuchungen konnte belegt werden, dass sprachliche Codierung die Konsolidierung einer Gedächtnisspur stützt. Das laute Memorieren von Zahlenreihen führte zu signifikant besseren Ergebnissen, da das Hören von Sprachsequenzen zur Aufbewahrung in einem akustischen Kurzzeitspeicher führt (Baddeley 1986).

Lehmann (2007) weist in seiner Dissertation darauf hin, dass bei Vorschul- und Schulkindern nur an den Lippen erkennbares Memorieren als Lern- und Gedächtnisstrategie eingesetzt wurde.

Zu den gesicherten Befunden von kognitiven Veränderungen im fortgeschrittenen Alter, so Kemper & Kemtes (1999, S. 79) in Berufung auf Norman et al. (1992), zählt der Verlust an Leistungsfähigkeit des „working memory“. Diese Negativentwicklung wird belegt durch das signifikant schlechtere Abschneiden Älterer bei z. B. „spantests“, „readingtests“, „text comprehension“ und „readingspeed“.

Die kognitiven Ressourcen kommen im Alter schneller an ihre Grenzen. Wenn die Anforderungen das kognitive System in seinen Kapazitäten übersteigen, dann sind Leistungseinbußen die Folge. Sie zeigen sich bei spontanen Adhoc-Sprechvorgängen in der Unterbrechung der Artikulation oder dem Produzieren von Ersatzlauten, um dem Gehirn zeitlichen Raum zu geben, die Strukturen neu zu ordnen (vgl. Rummer 1996).

Die Arbeitsweise des Gehirns ist weitgehend dezentriert, weiträumig vernetzt und vollzieht sich in verschiedenen Hirnstrukturen, die spezifische Aufgaben erfüllen. Die Frage „wo geschieht was?“ ist bis heute, trotz der Möglichkeit bildgebender Verfahren noch nicht sicher für alle Bereiche kognitiven Handelns geklärt (vgl. dazu Herrmann & Fiebach 2007, Squire & Kandel 1999).

Der Abruf von Wissen aus dem Gedächtnis erfordert, aus einer Vielfalt von Daten Informationen auszuwählen, um sie dann zu einem aussagefähigen Ganzen zusammenzufügen. Das geschieht mit Hilfe synaptischer Verbindungen und neuronaler Botenstoffe, die als Verbindungselemente in dem Netzwerk der Hirnstrukturen Output und Input zu den angesprochenen Hirnarealen weiterleiten.

Die altersabhängigen kognitiven Verluste sind, so Squire & Kandel (1999), auf den Abbau von Synapsen zurückzuführen. Demzufolge verlieren die verbindenden Elemente zu den vernetzten Hirnstrukturen an Leitungs- und damit an Leistungsfähigkeit.

Alter wird belastet durch beachtliche kognitive Einbußen im Arbeitsgedächtnis.

Diese Tatsache ist sowohl in der Sprachproduktion als auch beim Verständnis komplexer Satzkonstruktionen nachweisbar.

Nach Squire & Kandel (1999) eröffnet die Plastizität unseres Gehirns Chancen, diesem Abbau entgegenzuarbeiten. Synaptische Verbindungen innerhalb der Gehirnsysteme können durch Aktivierung, d. h. Gebrauch, gestärkt oder durch Passivität, d. h. fehlende Reize, geschwächt werden. Die Neuronenbahnen müssen beansprucht werden, um aktiv und leistungsfähig zu bleiben.

Die oben dargestellten Ausführungen erlauben die Schlussfolgerung, dass hörbare Selbstgespräche die Gedächtnisfunktion stützen und im Sinne von Gehirntaining wirksam werden könnten. Älteren Menschen sollte der bekannte Spruch „use it or loose it“ nahegebracht werden, um nach der Auslegung von Kaiser (1992, S. 170) im Interesse einer subjektiven Kompetenzausschöpfung das noch Mögliche möglich zu machen.

1.3.2.8 Zusammenfassung

Der erste Teil des deskriptiven Abschnittes bearbeitet die Frage nach der Bedeutung von Sprache für den Menschen. Sprache und Sprechen sind derart zentrale Bestandteile des Menschseins überhaupt, dass es nicht einfach ist, aus dem reichen Schatz sprachlicher Ausdrucksmöglichkeiten solche Formulierungen zu bilden, die dem Anspruch genügen können, das Phänomen „Sprache“ in seinem ganzen Gewicht mit Worten zu erfassen.

Die Forschungsfelder Linguistik, Sprachpsychologie und Sprechakttheorie kennzeichnen in ihren unterschiedlichen Sichtweisen das Wesen der Sprache und bele-

gen die Einbettung von Sprach- und Sprechfähigkeit in das evolutionäre Erbe des Menschen. Das sprachliche Erbe ist eine *Conditio sine qua non* des menschlichen Geistes, die es ihm erlaubt, den ersten Rang in der Hierarchie der Lebewesen einzunehmen.

Die Erfahrungen mit taubstummen Kindern, deren Defizite häufig erst spät, vielfach zu spät erkannt werden, belegen die Bedeutung des aktiven Sprachgebrauches für die kognitive Entwicklung des Menschen.

Sprache anzuwenden, sie im sozialen Kontext mit der Zielvorgabe einzusetzen, um den „Ist-Zustand“ in Richtung eines erwünschten „Soll-Zustandes“ zu verändern, bedeutet, im Sinne von Handeln aktiv zu sein. Die Komponente des Handelns ist eng an die Verwendung von Sprache geknüpft. Der Sprechende „tut“ etwas und bewirkt damit gleichermaßen, dass sich in seinem Gegenüber etwas „tut“. Daraus folgt: Sprechen und Inaktivität, absolut verstanden, sind nicht miteinander vereinbar. Diese Erkenntnis ist, für eine häufig mit dem Alter verbundene Passivität, nicht unerheblich.

Dieser Gesichtspunkt wird darüber hinaus durch die Darstellung der einzelnen Stufen erhellt, die das kognitive und auch das motorische System bei der Sprachproduktion leisten müssen, ehe Wort und Satz vom Sprecher artikuliert werden.

Ausgehend von dem bedrückenden Erleben mit einer alten Dame, deren Sprachvermögen sich auf Grund von Isolation und dem Fehlen sprachlicher Impulse auffallend zurückgebildet hatte, entstand das Interesse nachzuforschen, ob es sich hier um einen Einzelfall gehandelt haben könnte. Die Literatur wurde, soweit auffindbar, nach Hinweisen durchsucht, ob Sprachverluste generell im Zusammenhang mit Altern gesehen werden müssten. Das Ergebnis der Recherche erlaubt die Schlussfolgerung, dass sprachliche Defizite mit dem Alterungsprozess in Verbindung stehen, wobei das soziale Umfeld stimulierend oder auch hemmend wirken kann. Sprachliche Defizite zeigen negative Auswirkungen auf das Konstrukt von Lebenszufriedenheit und beeinträchtigen das soziale Miteinander. Die Qualität der

Sprachverwendung kann als ein Indiz für Grenzen der kognitiven wie auch der motorisch-artikulatorischen Ressourcen gesehen werden.

Für den Abbau sprachlicher Kompetenzen wird der Verlust an Gedächtniskapazität verantwortlich gemacht. Das dreistufig konzipierte „working-memory-model“ von Baddeley & Hitch (1974, siehe Kopp, 2006) gilt als Beleg dafür, dass lautsprachliche Artikulation den sofortigen Verlust der Gedächtnisspur verhindert und zur Konsolidierung des Gedächtnisinhaltes im Kurzzeitspeicher beiträgt. Aufgrund nachlassender neuronaler Leistungskapazität gehört es zur Krux des Älterwerdens, von Verlusten an Gedächtniskapazität betroffen zu sein. Einen ermutigenden Faktor in dem defizitären Bereich des Gedächtnisverlustes bietet die Plastizität des Gehirns. Die intensive Beanspruchung neuronaler Netze wirkt retardierend hinsichtlich der Verluste, unter Umständen sogar aufbauend durch das Entstehen neuer synaptischer Verbindungen.

Als Resultat dieses ersten Abschnittes des deskriptiven Teils kann die Behauptung aufgestellt werden, dass sowohl sprachlicher „Input“ als auch sprachlicher „Output“ als protektive Faktoren gegen kognitive Sprachverluste im Alter wirksam werden können. Nach dieser abschließenden Feststellung soll im Folgenden das hörbare Selbstgespräch näher analysiert und hinsichtlich seiner Funktion im menschlichen Lebenszyklus hinterfragt werden.

1.3.3 Das hörbare Selbstgespräch

Bisher lag der Schwerpunkt der Betrachtungen auf dem Sprechakt im gewohnten Kontext einer Gesprächssituation. Im Folgenden soll der Fokus auf das hörbare Selbstgespräch mit seinen stützenden Möglichkeiten gerichtet werden.

1.3.3.1 Das hörbare Selbstgespräch – der Versuch einer Definition

Die Trennungslinie zwischen dem leisen, inneren, für den Außenstehenden nicht hörbaren Selbstgespräch und dem lauten Selbstgespräch, das einer zuhörenden Öffentlichkeit zugänglich wird, ohne dass dies normalerweise intendiert ist, wird in der wissenschaftlichen Literatur nicht immer klar gezogen. Für die vorliegende Arbeit steht das hörbare Selbstgespräch im Mittelpunkt der Diskussion.

Wenn die funktionale Seite eines Gespräches, sein kommunikativer, auch zielgerichteter Charakter, als zentrales Kriterium der Beurteilung angenommen wird, dann nimmt das hörbare Selbstgespräch eine Sonderstellung ein. Herrmann (1995, S. 10) charakterisiert das Selbstgespräch in folgender Weise: Beim hörbaren Selbstgespräch sind Sprachproduzent und Sprachrezipient in der gleichen Person vereint. Der Sprachrezipient ist demnach über das Wissen und Wollen des Sprachproduzenten voll im Bilde. Diese Erläuterung des Sachverhaltes „Selbstgespräch“ von Herrmann (1995) beleuchtet die formale Ebene des hörbaren Selbstgespräches in angenehm klarer Weise.

Im Zusammenhang mit der Erarbeitung sprachlicher Regelungen der Sprechakttheorie wurde von der Autorin der Versuch unternommen, weitere Ebenen des Terminus „hörbares Selbstgespräch“ zu erschließen (vgl. Ausführungen zu: Kapitel 1.3.1.9.3, Das hörbare Selbstgespräch – betrachtet aus der Perspektive der Sprechakttheorie S. 44). Das Ergebnis stellt sich wie folgt dar:

- Hörbare Selbstgespräche unterliegen in ihrem Entstehungsverlauf den gleichen Gesetzmäßigkeiten wie sie auch für dialogische Sprechhandlungen zwingend sind.

- Hörbare Selbstgespräche können in ihrer illokutionären Zielsetzung sowohl mit Blick auf die Beziehungsebene wie auch auf die Sachebene ausgerichtet sein.
- Hörbare Selbstgespräche mit performativer Ausrichtung können nach dem Verständnis der Sprechakttheorie handlungsleitende Züge tragen.
- Hörbare Selbstgespräche kehren nach vollzogener hörbarer Äußerung mit unterschiedlicher illokutionärer Zielsetzung stets zum Sprachurheber zurück.

In der einschlägigen Literatur fand sich keine einheitliche begriffliche Bestimmung für diesen Terminus. Autoren wie Engeli (1982) und Siegrist (1996) konstatieren in ihren Dissertationen den Sachverhalt einer allgemeinen definitiven Unklarheit. In ähnlicher Weise äußert sich auch Zivin (1979, S. 13), der mit den „supposed synonyms“ wie „private speech“, „inner speech“ und „egocentric speech“ definitiv zu klärende Probleme hatte. Auch Tönnies (1994, S. 13), der die Thematik der Selbstkommunikation aus dem Blickwinkel von Diagnostik und Therapie beurteilt, stellt fest, dass der Begriff „Selbstkommunikation“ eher in Umschreibungen als in klarer Definition festgelegt wird. Nach seiner Einschätzung vermischen sich die Begriffe in den Konzepten der verschiedenen Therapieschulen. Die Auslegung von Herrmann (1995, S. 10) erfasst ein wichtiges Charakteristikum des Selbstgesprächs. Mit der Zusammenführung und Interpretation aus dem Regelwerk der Sprechakttheorie findet der Terminus „hörbares Selbstgespräch“ eine nachvollziehbare Erweiterung.

1.3.3.2 Das hörbare Selbstgespräch – ein Ersatz für soziale Kommunikation

Der Mensch als soziales Wesen sucht das Gespräch mit anderen Menschen. Wenn ihm die Möglichkeit dieses Austausches, aus welchem Grunde auch immer, verwehrt ist, greift er nach Ersatzlösungen. Oft sind es Tiere, die die Rolle aufmerksamer Zuhörer übernehmen und damit häufig zu teilnehmenden „Gesprächspartnern“ werden, denen Freud und Leid anvertraut wird. In der Regel sind die

Reaktionen der Tiere auf Gesprächsangebote freundlich, geduldig und können sogar Anteilnahme signalisieren. Sie hören zu, ohne zu unterbrechen oder ungeduldig zu werden. Ihre Zuwendung und Zuneigung wird durch Sprachdefizite in keiner Weise gemindert. Für sie bleibt der alternde Mensch immer der gleiche „Freund“ (vgl. Greiffenhagen 1991). „Gespräche“ mit Tieren, die de facto den Tatbestand von Selbstgesprächen erfüllen, genießen in unserer Gesellschaft einen Sonderstatus und werden sozial toleriert (dazu Arkow 1993).

Das Beispiel der alten Bewohnerin aus einem ländlichen Altenheim (siehe Kapitel 1.1.1 S. 10) belegt in eindrucksvoller Weise ein großes Bedürfnis sich mitzuteilen, nachdem der Bann des Schweigens gebrochen war. Der Plüschhase erfüllte in dieser Situation die Funktion des Zuhörers. Es befriedigt offensichtlich auf Dauer nicht, die Gedanken unausgesprochen in der Enge des Kopfes zu belassen. Sie drängen nach außen, sei es in Form kommunikativen Miteinanders oder als hörbare Selbstgespräche mit oder ohne Medium.

Diese Beispiele zeigen die vielseitigen „Anker“ oder „Quellen“ für das hörbare Selbstgespräch auf. Es scheint ein Teil unseres Selbst zu sein, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Sprache, so Dörner (1999, S. 7), wurde in erster Linie zum Zwecke der Kommunikation eines Individuums innerhalb einer sozialen Gruppe ‚erfunden‘, aber auch zur Kommunikation eines Individuums mit sich selbst. Das Gespräch mit sich selbst bringt Vorteile für die Weltsicht eines Individuums. Sein Weltbild wird durch das „Gespräch der Seele mit sich selbst“ (Dörner, 1999, S. 7), ob laut oder leise, das sei dahingestellt, umfangreicher, elaborierter und bereitet somit dem sprachlichen oder faktischen Handeln den Boden vor.

Das innere Gespräch eröffnet der Phantasie Möglichkeiten, eigene Welten zu ersinnen, was allerdings mit der Gefahr verbunden ist, dass sich das Weltbild privatisiert und von der Realität abkoppelt. Dann gerät es in einen Bereich, der sich außerhalb der gesellschaftlichen Norm bewegt. In der Folge kann dem hörbaren

Selbstgespräch jenes negative Image zugeeignet werden, das zu Irritationen und Verunsicherungen führt. Die junge Studentin im Selbsterfahrungsseminar machte die Erfahrung der Ausgrenzung.

Auch Herrmann (2005, S. 24) räumt ein, die Sprachpsychologie habe bisher nur wenig zur Kenntnis genommen hat, dass Sprechen nicht nur der Informationsübertragung dient.

1.3.3.3 Das hörbare Selbstgespräch und seine Bedeutung für die kognitive und soziale Entwicklung des Kindes

Die Entwicklungspsychologie liefert Hinweise, dass Kinder sich in vielen Situationen des hörbaren Selbstgespräches bedienen und darin einen Weg finden, Sprache, Denken und soziales Handeln zu schulen.

Wygotsky (1993) und Mead (1969) haben jeweils unterschiedliche Aspekte kindlichen Selbstgesprächsverhaltens erforscht und liefern das wissenschaftliche Material für die nachfolgenden Kapitel.

1.3.3.3.1 Das hörbare Selbstgespräch – eine Unterstützung beim planenden Denken

Wer unbemerkt Kinder beim Spielen beobachtet, kann feststellen, dass sie nicht selten angeregte Gespräche mit sich selber führen. Ein Kind, das im Spiel versunken ist, vergisst die Welt um sich herum; dabei spricht es häufig deutlich hörbar mit sich selbst. Dieses Sprechen dient nicht der Kommunikation, sondern gestaltet sein Tun. Der fachliche Terminus für das Sprachverhalten des Kindes während konzentrierter Spielphasen wird mit „egozentrischem Sprechen“ (Wygotsky 1993, S. 92 f.) angegeben. Wygotsky (1993) weist diesem sprachlichen Geschehen eine wichtige Funktion für die Sprach- und Denkentwicklung des Kindes zu.

Das Spiel stellt für Wygotsky (1993, S. 23 f.) die spontanste Form des Denkens dar, das auf dieser Reifestufe eine Nähe zu autistischem Verhalten aufweise.

Das Kind spielt und spricht, ganz selbstbezogen, die Umwelt vergessend in egozentrischer Weise.

In diesem frühen Entwicklungsstadium bildet das Kind hörbare, vollständige Sprechakte, mit denen es sich, nach den Ausführungen von Lurija (1996, S. 249), während des Spielgeschehens Handlungsanweisungen erteilt. Wygotsky (1993, S. 318) stellte fest, dass die egozentrischen Sprachaktivitäten des Kindes an Intensität gewannen, wenn sich die Probleme der Spielsituation häuften und die Lösung den Einsatz kombinatorischen Denkens erforderte. Für ihn erfüllt das „egozentrische Sprechen“ des Kindes die Funktion einer planenden Operation und bildet damit eine Vorstufe des Denkens. Beim egozentrischen Sprechen werden die Denkprozesse des Kindes hörbar. Es verlagert sein Denken nach außen oder, anders ausgedrückt, es kleidet seine Gedanken in Worte. Mit fortschreitender Entwicklung verstummt das bis dato hörbare Selbstgespräch. Wygotsky (1993, S. 315) vertritt die Ansicht, dass die egozentrische Sprache nicht verlorenggeht, sondern lediglich seine hörbare Ausprägung verliert. Sie verlagert sich nach innen. Er versteht die hörbare „egozentrische Sprache“ als ein Übergangsstadium zum inneren Sprechen, was nach seiner Überzeugung als genetisch verankerter Reifungsprozess angesehen werden muss. Die Unterstützung durch das egozentrische Sprechen nutzt das Kind etwa bis zum Schuleintrittsalter.

Diese Erkenntnisse erlauben die Schlussfolgerung, dass das hörbare Selbstgespräch ein dem Menschen inhärentes Phänomen darstellt.

Wygotsky (1993, S. 40) schlägt den Bogen vom Kind zum Erwachsenen, wenn er sagt, dass das laute Denken des Erwachsenen mit dem egozentrischen Sprechen des Kindes vergleichbar sei.

Aus den Beobachtungen Wygotskys erwächst die Frage, ob beim alternden Menschen das hörbar geführte Selbstgespräch in paralleler Weise wie beim Kind wieder eine wichtige Funktion erfüllen könnte.

1.3.3.2 Das hörbare Selbstgespräch – eine Funktion des sozialen Denkens

Auch Mead (nach Strauss 1969) setzt sich mit dem Selbstgespräch des Kindes auseinander; allerdings aus einem anderen Blickwinkel. Bei ihm steht weniger das egozentrische Sprechen als Handlungsanweisung wie bei Wygotsky (1993) im Fokus, sondern Mead meint (nach Strauss 1969) jene Form der hörbaren Selbstkommunikation, die Kinder bei der Identifikation mit anderen Rollen führen. Sie sprechen zu sich selbst, als handle es sich um eine andere Person aus ihrem Lebenskreis, seien es Vater, Mutter oder andere für das Kind bedeutende Menschen. Kinder reproduzieren und gestalten in diesem Prozess der Rollenübernahme eigene Erfahrungswelten und erschaffen sich auf diesem Weg einen Zugang zu den unterschiedlichen Rollenbildern ihres sozialen Umfeldes. Im Verlauf seiner weiteren Entwicklung erwirbt das Kind ein Bewusstsein seiner eigenen Identität. Sein eigenes „Ich“ grenzt sich gegen umgebende soziale Rollen ab. Die Fähigkeit, sich „in andere hineinzusetzen“, ohne mit dem eigenen „Ich“ darin aufzugehen, sich gegen den sozialen Anderen abzugrenzen und dennoch den inneren Faden zu ihm knüpfen zu können, kennzeichnet den gefestigten Stand des sozial gereiften „Ich“. Dieses „Ich“ ist nicht von Geburt an vorhanden, sondern durchläuft eine Entwicklung, die von anderen Quellen als sie der Aufbau des Organismus erfordert, seine Impulse erhält.

Es entsteht, so Mead (nach Strauss 1969, S. 263), aus dem Prozess sozialer Erfahrung und sozialen Handelns, wobei die Sprache einen wichtigen Beitrag leistet. Denken wird als ein Gespräch innerhalb des „Ichs“ bezeichnet. Es ist die Verpflanzung äußerer Konversation mit anderen ins „Ich“, wobei das Individuum sich ebenso in die Rollen anderer versetzt, wie in seine eigene. Es spricht mit sich selbst und filtert jene Fakten heraus, die in der betreffenden Situation von Bedeutung sind. Es zieht sich an einen ruhigen Ort zurück, um nachzudenken.

Dieses Nachdenken vollzieht sich als ein Gespräch mit sich selbst, es verläuft aber in der gleichen Weise, als partizipiere ein „anderer“ als Gesprächspartner an den Fragen, den Ideen, den Konflikten und der Lösung für das folgende strategische

Handeln. Dieses Individuum handelt in der Phantasie, indem es sich die Standpunkte anderer für sie bedeutender Personen vergegenwärtigt und danach seine Handlungsweise ausrichtet.

Das Selbstgespräch kann viele Funktionen erfüllen. Für Mead (nach Strauss 1969) ist es völlig unerheblich, ob diese inneren Gespräche laut oder leise geführt werden. In der Regel, so stellt er es dar, bediene man sich beim Selbstgespräch subtiler motorischer und muskulärer Methoden der Artikulation. Ein Mensch, dessen „Ich“ mit vielen sozialen Erfahrungen angereichert ist, kann eine Periode der sozialen Einsamkeit mit Unterstützung des Selbstgespräches aushalten (siehe dazu Mead, nach Strauss 1969 S. 268 f.).

In diesem Kontext betrachtet, gewinnt das hörbare Selbstgespräch eine wichtige innerpsychische Bedeutung.

Für geistig aktive ältere Menschen, denen aufgrund ihrer Lebensumstände das Anteil nehmende Gegenüber fehlt, könnte sich nach den Ausführungen von Mead durchaus die Möglichkeit bieten, ihre lebhaft Gedankenwelt im hörbaren Selbstgespräch zu bearbeiten.

1.3.4 Das hörbare Selbstgespräch – eine hilfreiche Strategie

Wygotsky hatte die enge Verknüpfung von hörbarem Sprechen und strukturierendem Handeln beim spielenden Kind betont. Im Endstadium des Reifungsprozesses, im Erwachsenenalter, vollzieht sich nach Wygotsky (1993, S. 95) das Denken in Form des inneren, also nicht hörbaren Sprechens. Er versteht die innere Sprache als eine selbständige Funktion mit dem Zweck einer geistigen Orientierung und Hilfe, um Handlungen zu ordnen (Wygotsky 1993, S. 317).

Wie hält diese Hypothese einer Überprüfung in der Realität stand? Die Forschungsgruppe um Bartl & Dörner (1998) versuchte mit einem besonderen Versuchsdesign dieser Frage nachzugehen. Wygotskys Ausführungen zu diesem Thema standen dabei nicht explizit zur Diskussion.

1.3.4.1 Das hörbare Selbstgespräch – eine Hilfe beim problemlösenden Denken

Bartl & Dörner (1998) suchten nach einer Antwort auf die Frage, ob und inwieweit planendes Denken ohne sprachliche Unterstützung möglich ist. Dazu hatten sie ein Versuchsdesign mit Unterstützung einer Computersimulation entwickelt. Die Versuchspersonen erhielten den Auftrag, ein auf dem Bildschirm in seinem Anfangszustand dargestelltes Käfermodell in ein zweites dargestelltes Wunschmodell als Zielzustand „umzuzüchten“. Mehrere eingebaute Hindernisse und Barrieren verhinderten den direkten Lösungsweg und gaben dieser Aufgabe den Charakter eines Problems.

Überprüft werden sollte in diesem Setting, inwieweit lautes Sprechen während der Problemlösungsphase das Ergebnis positiv oder negativ beeinflusst.

Die Versuchsanordnung dazu sah folgendermaßen aus:

Sechs Probandengruppen zu $n = 10$ wurden unter unterschiedlichen Bedingungen mit ihrer Aufgabe konfrontiert.

- Gruppe 1 sollte den Lösungsweg mit lautem Denken begleiten.
- Gruppe 2 wurde nach einer Zeit von 4 Minuten in der Arbeit unterbrochen und dazu angehalten, das eigene Verhalten nachträglich zu bewerten und zu reflektieren. Sie konnten dabei nach Belieben laut oder leise sprechen.
- Gruppe 3 wurde das innere Selbstgespräch untersagt. Sie sollte sprachfrei denken.
- Gruppe 4 wurde in ihrem inneren Selbstgespräch beeinträchtigt. Sie wurde angewiesen, während der Bearbeitung Zahlenpaare zu sprechen. Diese Anordnung entsprach einer gezielten artikulatorischen Unterdrückung während der Lösungsphase.
- Gruppe 5 sollte während der Lösungssuche einen vorgegebenen Rhythmus mit der Hand auf den Tisch klopfen. Mit dieser Versuchsanordnung sollte über-

prüft werden, ob die Qualität der Leistung auf eine speziell sprachliche oder auf eine allgemeine Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit, hier durch motorische Interferenz, zu begründen sei.

- Gruppe 6 hatte die Funktion einer Kontrollgruppe und erhielt weder eine Anweisung noch eine Sonderaufgabe.

Die Untersuchung führte zu folgenden Ergebnissen:

Die Gruppen 3 und 4 mit den jeweiligen Anordnungen „sprachfrei zu denken“ und die systematische Unterbindung des inneren Gespräches durch die Forderung, während der Bearbeitung Zahlenpaare zu sprechen, erzielten die schlechtesten Ergebnisse.

Die Gruppe 2 mit der Anordnung zur Selbstreflexion, Gruppe 5 mit der Zwischenschaltung der motorischen Interferenz und Gruppe 6 als frei arbeitende Kontrollgruppe erreichten mit geringen Unterschieden die besten Resultate.

Gruppe 1, die das begleitende „laute Denken“ zur Aufgabe hatte, lag insgesamt im Mittelfeld, wobei die einzelnen Ergebnisse der jeweiligen Probanden eine hohe Varianz aufwiesen.

Bartl & Dörner (1998) zogen aus den Ergebnissen dieser Testreihe folgendes Fazit: Die Annahme einer Unabhängigkeit von Sprache und planendem Denken ist nach den Ergebnissen dieser Versuchsanordnung nicht haltbar. Die Störung des Sprachverhaltens beeinflusste die Leistung deutlich negativ.

„Lautes Denken“ für sich genommen, führt nicht auf schnellem Weg zum Ziel.

Hilfreich ist nicht das reine Kommentieren des eigenen Vorgehens, sondern das „Gespräch mit sich selbst“. „Vpn, die sich Fragen stellen und Instruktionen geben, die ihr eigenes Vorgehen rekapitulieren und bewerten. Diese Probanden können den Problemlösungsprozeß insgesamt am besten organisieren (Bartl & Dörner 1998, S. 237).“ Folgerichtig konnte jene Gruppe, die dazu angehalten wurde, den

eingeschlagenen Lösungsweg einer kritischen Zwischenanalyse zu unterziehen, optimale Resultate erzielen.

Die Erklärung für die Varianz der Ergebnisse der Gruppe 1 könnte auch darin zu sehen sein, dass einige Probanden ihre Planungsschritte lediglich kommentierten, während die anderen Probanden eine kritisch reflektierende Vorgehensweise auch ohne Anordnung für sich vollzogen. Demnach wird das hörbare Selbstgespräch erst durch kritische Selbstreflexion zu einer Hilfe beim planenden Tun.

Daraus ließe sich ableiten, dass lautes Sprechen während eines Problemlösungsvorganges bei jenen Probanden besonders effektiv war, die, nach dem Verständnis Wygotskys, das begleitende Sprechen aktiv und reflexiv für ihr planendes Handeln einsetzten.

1.3.4.1.1 Das hörbare Selbstgespräch – eine mentale Unterstützung für Senioren bei der Planung von Handlungsabläufen

Zu der Frage, wie die Kompetenzen älterer Menschen bei Problemlöseaufgaben einzuschätzen seien, liegt von Olbrich (1984) ein Übersichtsartikel über Studien vor, die sich bis dato mit dieser Thematik beschäftigten. Darin wird eingeräumt, dass zu diesem Zeitpunkt nur wenig aussagekräftige Ergebnisse über die Kompetenz gerade älterer Menschen beim Problemlösen vorlagen. Die Suche nach Studien jüngerer Datums zu dieser Thematik, die dazu geeignet gewesen wären, neuere Erkenntnisse zu liefern, brachte keine Ergebnisse. Olbrich (1984) beruft sich auf Salthouse (1982), wenn die Fähigkeiten von Senioren auf diesem Sektor als allgemein defizitär eingeschätzt werden. Die Schwächen liegen unter anderem in der hohen Irritationsanfälligkeit bei irrelevanten Informationen, weniger zielorientierter Systematik und dem Bedarf an einem Mehr an Informationen. Erklärende Ursache dieses Phänomens, so Olbrich (1984), wird in der nachlassenden Kapazität des Arbeitsgedächtnisses gesehen. Eine reduzierte Verarbeitungsgeschwindigkeit von Informationen vergrößert in der Konsequenz die benötigte Zeitspanne des Problemlöseprozesses. Interessant ist der Einbezug des sozialen Umfeldes in dem

Erklärungsmodell von Craik (1982), wonach ältere Menschen von ihrer Umgebung wenig ermutigende Unterstützung erleben und aus Unsicherheit ihre vorhandenen Ressourcen nur mit geringerem Selbstbewusstsein einsetzen. Eine Studie von Crovitz (1969), die als eine der frühesten ihrer Art bezeichnet wird, belegt die stützende Hilfe des Verbalisierens. Das Ergebnis dieser Studie zeigt, dass die Leistungsunterschiede hinsichtlich der Altersdifferenzen geringer ausfielen, wenn die älteren Erwachsenen darauf hin trainiert wurden, Abfolge und Art ihrer Entscheidungen bei Sortieraufgaben zu verbalisieren.

Ein Verbalisieren gedanklicher Aktivitäten im Sinne hörbarer Reflexion, wie es in der Untersuchung von Bartl & Dörner (1998) beschrieben und auch von Crovitz (1969) angeführt wurde, könnte demnach alte Menschen darin unterstützen, die Planung von Handlungsabläufen, die Strukturierung von Arbeitsprozessen besser zu bewältigen, sich weniger von „irrelevant informations“ (Burke, 1999) lenken zu lassen, um dadurch konzentrierter bei der Aufgabe bleiben zu können.

1.3.5 Das hörbare Selbstgespräch – als Selbstinstruktion bei motorischen Lernprozessen

Die Notwendigkeit der Bewältigung von Veränderungen, die das Altern mit sich bringt, das Erbringen von Anpassungsleistungen, um trotz Einbußen die Fähigkeit einer eigenständigen Lebensführung zu erhalten, vollzieht sich nicht nur auf der kognitiven, sondern auch auf der motorischen Ebene. Es geht um den Erhalt der Kompetenz im motorischen Bereich. Nach der Definition von Kaiser (1992, S. 263) beinhaltet Kompetenz „die Gesamtheit der einer Person zur Verfügung stehenden Fähigkeiten und Fertigkeiten, die für die Meisterung des Lebens Voraussetzung sind“. In kompetenter Weise motorisch handlungsfähig zu sein und zu bleiben, ist eine Voraussetzung für die Möglichkeit, selbständig leben zu können. Der im Folgenden gebrauchte Terminus *technicus* „motorische Handlungskompetenz“ heißt, eine beabsichtigte Bewegungsausführung in Hinblick auf das angestrebte Ziel zu meistern. Bei den vom Abbau betroffenen motorischen Hauptbeanspruchungsformen ist zu unterscheiden zwischen jenen, die in erster Linie kondi-

tionell bedingt sind, wie Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit und jenen, die von koordinativen Fähigkeiten in ihrer Ausführungsqualität bestimmt werden, wie Beweglichkeit oder Gewandtheit (Weineck 1996, S. 162). Der Erhalt der Bewegungskoordination steht im Fokus der folgenden Betrachtungen, weil das sichere Gelingen motorischer Bewegungsausführungen als Garant für Unfallprophylaxe eingeschätzt wird.

1.3.5.1 Der Verlust motorischer Fähigkeiten als Folge des Alterns

Der sukzessive Abbau motorischer Fähigkeiten ist eine Tatsache, die den Weg des Alterns kennzeichnet und durch ihre Folgeerscheinungen auch prägt. Nach Leye (1992, S. 48) ist das Schwellenalter für den Rückgang der körperlichen Fähigkeiten bei etwa 40 bis 50 Jahren anzusiedeln. Die Verringerung motorischer Handlungskompetenz ist gekoppelt mit zunehmender Unsicherheit in vielen Bereichen des täglichen Lebens und hat, so Leye (1992), belastende Auswirkungen auf die Auseinandersetzung des Menschen sowohl mit seiner Umwelt als auch mit sich selbst. Das Bewusstwerden der Abnahme körperlicher Kräfte beeinträchtigt das Selbstwertgefühl in einem zentralen Bereich der Persönlichkeitsstruktur. Der Körper, dessen selbstverständliche Funktionalität im gesunden Verlauf eines Lebens nur selten hinterfragt wurde, gerät in zunehmendem Maße in das besorgte Blickfeld des eigenen Ich.

Wiesmann & Einfeld (2004, S. 378) untersuchten im Zusammenhang mit der „Greifswalder Altersstudie“ die motorische Handlungskompetenz von Senioren anhand von standardisierten Alltagshandlungen unter Zeit- und Präzisionsdruck. Ihre Hypothese, dass die motorische Handlungskompetenz mit zunehmendem Alter abnimmt, sahen sie durch die Ergebnisse bestätigt. Eine Erkenntnis, die nicht unbedingt überrascht. Als signifikant betroffen erwiesen sich die Bereiche „komplexe Situationen meistern“, „ganzkörperliches Reagieren“, sowie „rasche Wahrnehmung“. Unter Zeit- und Präzisionsdruck stehende Ausführungen komplexer Alltagshandlungen zeigten Unsicherheiten und waren mit Fehlern behaftet.

Die Ursache dafür wurde in beeinträchtigter Funktionsfähigkeit gesehen (Wiesmann & Einfeld 2004, S. 384). Abgefragt wurden in dem Untersuchungsmodell von Wiesmann & Einfeld (2004) in erster Linie die koordinativen Leistungen von Senioren mit einer mittleren Altersstruktur von 67 Jahren. Leider geht aus dem Untersuchungsbericht nicht hervor, mit welcher Art koordinativer Alltagshandlungen die Studie durchgeführt wurde.

1.3.5.2 Die Koordinationsfähigkeit – eine wichtige Teilkomponente motorischen Handelns

Die Bewegungskoordination leistet einen wesentlichen Beitrag im Ausführungsteil einer Bewegungshandlung, die dann ihrerseits durch die gegenseitige Aktivierung aller Bewegungskomponenten im Zusammenhang von Mensch und Umwelt gekennzeichnet ist (Baumann 1992, S. 79).

Ein störungsfreies Funktionieren koordinativer Fähigkeiten ist die Basis für eine sichere Bewegungssteuerung und eine zielgerichtete Organisation der Bewegungsausführung (vgl. Teipel 1992, Baumann & Reim, 1994, S. 78 ff.).

Munzert (1997, S. 26) versteht unter Bewegungsausführungsorganisation „(...) die Kombination von Bewegungseinheiten, um eine festgelegte Zielkonsequenz zu erreichen. Das heißt: Die Auswahl der einzelnen Einheiten und die Bildung ihrer Abfolge.“ Dabei setzt er voraus, dass die unterschiedlichen motorischen Einheiten kombinierbar und physiologisch ausführbar sein müssen. Den Rücken in das eigene Blickfeld zu nehmen, wäre folglich eine nicht praktikable Bewegungsmöglichkeit.

Die erwünschte Sicherheit bei der Ausführung einer Vielzahl motorischer Handlungen, die für die Bewältigung des Alltagsgeschehens unerlässlich sind, erfordert ein bestimmtes Niveau im Bereich koordinativer Fähigkeiten. Sie sind in ihren Einzelkomponenten, wie Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Geschicklichkeit etc., notwendige Garanten für Unfallprävention, Erhaltung des Hand-

lungsspielraumes und einer körperlichen Selbständigkeit im Alter (vgl. Teipel 1992, Baumann & Reim, 1994, Schaller, 2003).

Die Koordinationsfähigkeit wird biologisch über das zentrale Nervensystem gesteuert. Die Leitgeschwindigkeit der neuronalen Stimuli zu den entsprechenden Bewegungszentren bedingt die Qualität der koordinativen Bewegungsausführung. Dieser Teil der Bewegungsgestaltung muss im Alter mit zunehmenden Einbußen rechnen, da sich die Nervenleitgeschwindigkeit altersabhängig verlangsamt (Baumann 1992, S. 80, Schaller, 2003, S. 212). Wachsende Einschränkungen auf diesem Sektor bedrohen die motorische Handlungskompetenz alternder Menschen, was sich nach Baumann (1992, S. 86) in Problemen bei der Koppelung mehrerer gleichzeitiger Bewegungen bemerkbar macht. So fällt es älteren Menschen offenbar schwer, komplexes Handeln, wie Reden und gleichzeitiges Gehen, problemlos zu bewältigen. Die Schwierigkeiten älterer Menschen, motorische Multitaskingaufgaben zu bewältigen, erlebte die Verfasserin häufiger in Seniorengymnastikstunden, die unter ihrer Leitung durchgeführt wurden. Das ist als Hinweis dafür zu verstehen, dass die Ressourcen bei der gleichzeitigen Ausführung zwar hoch automatisierter, aber zweifellos sehr komplexer Vorgänge wie Sprechen und Gehen an ihre Grenzen kommen können.

Dem Abbau motorischer Fähigkeiten in Verbindung mit steigendem Alter kann, dank der Plastizität des neuronalen Systems, durch Lernen neuer Bewegungshandlungen auf der einen und dem trainierenden Üben bekannter Bewegungsfolgen auf der anderen Seite gegengesteuert werden. Nach Schaller (2003, S. 204) besteht eine enge Beziehung zwischen der motorischen Lernfähigkeit und den koordinativen Fähigkeiten. Der Verlust einer dieser Faktoren führt zur Einschränkung der Mobilität und schwächt die Leistungsfähigkeit des gesamten motorischen Systems.

1.3.5.3 Faktoren der motorischen Lernfähigkeit

Zunächst ist die Frage zu beantworten, wie der Terminus „Motorisches Lernen“ verstanden werden soll. Baumann (1992, S. 78) formuliert es in folgender Weise: „Unter motorischem Lernen wird die Aneignung, die Entwicklung, Anpassung und Vervollkommnung von Verhaltensweisen, Verhaltensformen, speziell von Handlungen und Fertigkeiten verstanden, deren Hauptinhalt die motorische Leistung ist. Lernen gilt hier als Neuerwerb und Vervollkommnung zweckmäßiger Verhaltensweisen und als aktive Auseinandersetzung des Individuums mit seiner Umwelt.“ Beim Neulernen einer Bewegung vollziehen sich Steuerung und Bewegungsorganisation zunächst bewusst, d. h. sie müssen kognitiv erfasst und mental als Bewegungserfahrung abgespeichert werden. Durch häufiges Üben bildet sich im zeitlichen Ablauf eine Stabilisierung der Bewegungskoordination heraus. Es entwickeln sich sogenannte Koordinationsschablonen oder Neuronenschleifen, die das ZNS-System von der direkten Überwachung und Steuerungsfunktion entlasten (Baumann 1992, S. 89).

Motorisches Lernen wird von motivationalen, emotionalen und kognitiven Faktoren gesteuert, die eng miteinander verbunden sind. Baumann (1992, S. 81) führt fünf Faktoren an, von denen die Lernfähigkeit eines Individuums bestimmt wird:

- a) Kapazität der Lernfähigkeit (gekoppelt an die Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit)
- b) Leichtigkeit des Lernens (abhängig von der schnellen Aufnahmefähigkeit der Informationen)
- c) Qualität der Nachhaltigkeit (verbunden mit der Erinnerungsfähigkeit)
- d) Anregbarkeit (gekoppelt an das Interesse des Lernenden)
- e) Lernintensität (abhängig von der Lernbereitschaft)

Die Faktoren Kapazität, Leichtigkeit und Nachhaltigkeit lassen sich zweifelsfrei dem Bereich der Kognition zuordnen. Munzert (2001, S. 41) weist auf die enge

Verbindung zwischen Kognition und Motorik hin, wobei Baumann (1992, S. 90) in der Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses einen Kernbereich der motorischen Lernfähigkeit erkennt. Die mentale Vorstellungskapazität von Bewegungssequenzen bildet die Grundlage für die Aktualisierung von motorischem Gedächtnisbesitz (Munzert 2001, S. 41).

Eine Voraussetzung für gelungene motorische Lernprozesse ist in ihrer Fixierung im Gedächtnisspeicher zu sehen.

Aufgrund der Verknüpfung motorischer Lernprozesse mit der Kapazität des Gedächtnisses muss hier im Verlauf des Alterns mit Veränderungen gerechnet werden.

Die Bedeutung sportlicher Aktivität und Bewegung als wirksame Strategie gegen körperliche Abbauprozesse wird in dem Selbstaktualisierungsmodell von Leye (1992), das Komponenten wie soziale Kontakte, Selbstverwirklichung, Gesundheit, Körpergefühl und personales Erleben erfasst, herausgearbeitet.

Baumann (1992, S. 77) betont, dass die motorische Lern- und Leistungsfähigkeit mit der Erhaltung, bzw. mit der Erhöhung von Lebensqualität und Handlungskompetenz verknüpft ist.

Nach Baumann (1992, S. 78) gibt es nicht nur eine Theorie motorischen Lernens, sondern es geht auch um eine Umsetzung theoretischer Erkenntnisse in praktische Empfehlungen. Es gilt, die noch vorhandenen Ressourcen so weit wie möglich für die Lernfähigkeit auszuschöpfen; das heißt, methodisch jene Faktoren in den Lernvorgang einzubauen, die die bewusste Verarbeitung von Informationen begünstigen und den Bewegungsablauf auf mehreren Ebenen mit Hilfe der Wahrnehmung und Kognition fixieren.

1.3.5.4 Funktionen sprachlicher Selbstinstruktion beim Erlernen komplexer Bewegungen

Jeder, der eine Tanzschule klassischen Stils besucht oder besucht hat, wird sich an die skandierende, rhythmisierende verbale Begleitung (links-vor-seit-rück, rechts-vor-seit-rück) beim Erlernen oder Wiederholen von Tanzschritten und Schrittfolgen erinnern. In diesem Unterrichtsprogramm wird auf den Ebenen Visualität, gestaltet durch die Modellvorgabe in der Person des Tanzlehrers, Akustik durch die begleitende Musik und verbal durch die sprachliche Bewegungsvorgabe, die bewusste Verarbeitung von Informationen sowie deren Speicherung im motorischen Gedächtnis unterstützt. In der Folge hilft sich der Schüler bei der eigenen Umsetzung der vorgegebenen Tanzschritte, indem er die verbalen Anweisungen halblaut mitspricht, um schneller in den Ablauf hineinzufinden und um sie für nachfolgende Schrittcombinationen leichter abrufen zu können. Das halblaute oder später auch verinnerlichte Verbalisieren wird solange fortgesetzt, bis der Ablauf im Bewegungsprogramm fixiert ist.

1.3.5.4.1 Selbstinstruktion als motorische Lernhilfe – ein Beispiel aus der Praxis

Exkurs

Es handelt sich um die Darstellung eigener Erfahrungen, die die Verfasserin auf einem ungewöhnlichen motorischen Lernfeld mit Senioren machen konnte: einem Reitkurs für Senioren.

Das Projekt wollte ältere Menschen ohne reiterliche Vorkenntnisse mit dem Pferd vertraut machen und sie dahin führen, das Pferd besteigen und auch „reiten“ zu können. Aus einem Block an Teilzielen soll hier nur die Bewegungsabfolge des „Aufsitzens“ als Modell angeführt werden.

Darstellung des Sachverhaltes

Die Erfahrungen aus dem Bereich der Reittherapie und das Wissen um die Bedeutung von Bewegung und motorischer Stimulation für den alternden

Menschen, brachten die Verfasserin auf die Idee, beide Bereiche in einem pädagogischen Konzept zusammenzuführen.

In Kooperation mit der Volkshochschule Coburg wurde ein Reitkurs für Senioren unter der Leitung der Verfasserin angeboten. Es meldeten sich 11 Interessenten, die sich auf zwei Kurse verteilten. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer lag bei 62 Jahren.

Bei der Vorplanung des Lehrganges ging es darum, Wege zu finden, die den einzelnen Kursteilnehmern die Möglichkeit boten, die erforderlichen Bewegungsfolgen einzuüben, ohne das Pferd durch Ungeschicklichkeiten zu verärgern oder Angst auslösende Reaktionen von seiner Seite herauszufordern, was im weiteren zu Unsicherheit, wenn nicht sogar zu Verletzungen hätte führen können. Die Konstruktion eines Holzpferdes von beinahe Lebensgröße brachte die Lösung dieses Problems (vgl. Schönwälder 2001). Das Holzpferd wurde mit Sattel und Zaumzeug ausgestattet und leistete im Verlauf der Kurse wertvolle Dienste z. B. beim Einüben komplexer Bewegungsfolgen wie dem Auf- und Absitzen.

Darstellung des Bewegungsablaufes beim Aufsitzen

Das Besteigen eines Pferdes lässt in der Zusammensetzung der motorischen Einzelkomponenten nur bedingt Zugriff auf vertrautes Bewegungsrepertoire zu. Allen Teilnehmern bereitete es große Probleme, in den Sattel zu kommen. Fast noch größer zeigten sich die Probleme beim korrekten Absitzen. Die folgenden Ausführungen beschränken sich auf das Erlernen der Technik zum Besteigen eines Pferdes.

Der Bewegungsablauf stellt sich wie folgt dar:

Der „Reiter“ steht frontal zur linken Seite des Pferdes; das linke Bein wird soweit angehoben, dass sich der linke Fuß in den Steigbügel schieben lässt; fast gleichzeitig nehmen beide Hände Halt an dem vorderen und hinteren Teil des Sattels (Sattelkammer und Sattelkranz). Das linke Knie wird so stark wie

möglich angewinkelt, um dem Pferdekörper nahe zu kommen. Wenn diese Ausgangsposition gesichert ist, stößt das rechte Bein kräftig vom Boden ab, gleichzeitig ziehen die Hände das Gewicht am Sattel hoch, der linke Fuß stützt sich im Bügel ab, die rechte Hand greift stützend neben die linke Hand nach vorne an die Sattelkammer um, das rechte Bein schwingt über Pferderücken und Sattelkranz auf die andere Seite, der Oberkörper vollführt dabei eine Drehbewegung um 90 Grad, der rechte Fuß sucht Halt im rechten Steigbügel, um das Gewicht des Körpers abzufangen; beide Füße und Hände stützen das Körpergewicht, so dass es möglich wird, vorsichtig im Sattel Platz zu nehmen.

Methodik der Lernschritte bei der Aneignung des Bewegungsablaufes

Es muss vorausgeschickt werden, dass es sich für die Verfasserin um erste Erfahrungen auf diesem Gebiet des motorischen Lernens mit älteren Menschen handelte. In der zweiten Gruppe konnten die Fehler und Fehleinschätzungen, die bei der ersten Gruppe nicht zu vermeiden waren, korrigiert und ausgeglichen werden. Das vorliegende Konzept stellt das Ergebnis der Erfahrungen aus beiden Kursgruppen dar.

Folgende Vorgehensweise brachte die besten Lernergebnisse:

Die Verfasserin selber diente nur andeutungsweise als Modell, sie stellte sich lediglich frontal zur linken Seite des Holzpferdes und erklärte den Bewegungsablauf mit Unterstützung einiger Gebärden, ohne ihn direkt nachzuvollziehen.

Damit gab sie den Teilnehmern die Möglichkeit, die Organisation der Bewegungsabführung gedanklich nachzuvollziehen, ohne an die Vorgabe eines Modells gebunden zu sein. Der erste Teilnehmer führte die Bewegungsfolge sequentiell langsam durch, wobei er selber und die restliche Gruppe mit ihm die einzelnen Schritte verbal kommentierten.

Mithilfe der sprachlichen Unterstützung wurde die Bewegungsausführung gedanklich strukturiert und dadurch kurzfristiges Behalten gestützt (vgl. Herrmann 2001, S. 31).

Zunächst löste die Aufforderung des lauten Mitsprechens Verunsicherung aus und gelang erst, als die sprachliche Vorgabe mehrmals gemeinsam vokalisiert wurde. Es musste also geübt werden (vgl. Munzert 1997, S. 113).

Der Ablauf des begleitenden Verbalisierens wiederholte sich, bis jeder aus der Gruppe den Versuch des Aufsitzens einmal vollzogen hatte. Beim nächsten Durchgang sollte das begleitende Sprechen durch die Gruppe unterbleiben und die Teilnehmer waren aufgefordert, die Aufgabe ohne diese Unterstützung zu versuchen, wobei es ihnen freigestellt war, selber zu verbalisieren oder nicht.

Interessant war das Beobachten einer aufkommenden Unsicherheit hinsichtlich der Bewegungsabfolge nach Wegfall der verbalen Stütze durch die anderen, was sich aber bei jedem weiteren Gruppenmitglied deutlich verbesserte, da jeder von ihnen kaum hörbar mitgesprochen hatte.

Die beobachtete Unsicherheit ließe sich nach Munzert (2001, S. 43) damit erklären, dass das motorische Vorstellungsvermögen durch die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses begrenzt ist und kognitive Anstrengungen erforderlich sind, um die motorischen Vorstellungsinhalte über einen bestimmten Zeitraum präsent zu halten. Die Aufgabe, die Bewegungsvorgabe kognitiv zu strukturieren und gleichzeitig motorisch umzusetzen, könnte als ähnlich überfordernd verstanden werden, wie das Multitasking Gehen und Sprechen (vgl. dazu Baumann 1992, S. 86). In der folgenden Unterrichtseinheit wurde vor die Aufgabe, das Holzpferd nachreiterlichen Regeln zu besteigen, eine mentale Übung mit den Kursteilnehmern durchgeführt. Die Teilnehmer traten einzeln nacheinander an die linke Seite des Holzpferdes; sie wurden aufgefordert, die Augen zu schließen, sich die Bewegungsfolge gedanklich vorzustellen und

dabei begleitend zu verbalisieren, ohne die Bewegungsfolgen jedoch motorisch umzusetzen. Mit der Übung einer mentalen Repräsentation vollzog sich intern eine planmäßige Wiederholung der bekannten Bewegungsfolgen (vgl. Munzert 2001, S. 45 in Bezug auf Ulich, 1967).

Nach dieser Vorbereitung waren danach in der praktischen Umsetzung kaum Unsicherheiten im Bewegungsablauf erkennbar. Das eigene begleitende Verbalisieren wurde erkennbar weniger zu Hilfe genommen. Die Kombination der einzelnen Bewegungseinheiten geschah zunehmend flüssiger, aber noch nicht schnell genug, um es am lebenden Objekt zu wagen. Außerdem hatten einzelne Teilnehmer Schwierigkeiten damit, das rechte Bein berührungsfrei über Rücken und Sattelkranz zu schwingen. Um dieses Problem zu beheben, mussten andere Übungen auf dem Physioball zwischengeschaltet werden.

In den folgenden Zusammenkünften zielte der Unterricht am Holzpferd darauf ab, die Koordinationsschleifen zu stabilisieren und den Bewegungsablauf unter Zeit- und Präzisionsdruck zu stellen.

Es handelte sich dabei um eine Notwendigkeit, die jeder Teilnehmer nachvollziehen konnte, denn das lebende Pferd steht nicht unbegrenzt geduldig still und quittiert den Stoß von Fußspitzen in seine Flanken, sowie das unkontrollierte, schwere Einsitzen in den Sattel mit deutlichen Abwehrreaktionen.

Fortan reduzierte sich das Verbalisieren auf kurze Hinweise wie: Abstoß – Zug – Umgriff – Drehen – Sitzen. Die Intention der sprachlichen Kurzform verfolgte weniger das Ziel, das Erinnerungsvermögen stützen, als vielmehr dabei zu helfen, das Bewegungstempo zu forcieren.

Die Dynamik des Sprechens sollte sich auf die Dynamik der Bewegungshandlung übertragen und diese in ihrem Ablauf beschleunigen.

Schaller (2003, S. 221) empfiehlt zum Üben der Koordinationsfähigkeit das Wiederholen bekannter Bewegungsfolgen unter erschwerten Bewegungsanforderungen. In dem vorliegenden Kontext bestand die Erhöhung der Anfor-

derungen in dem vermehrten Zeitdruck und den gestiegenen Anforderungen an die beherrschte und kontrollierte Ausführung des Bewegungsablaufes.

Die erforderliche Aufmerksamkeit, Lernbereitschaft und Motivation der Teilnehmer war zu keiner Zeit des Unterrichtsablaufes gefährdet, denn das große Ziel, auf dem Pferd zu sitzen, ließ sich nur realisieren, wenn sich die einzelnen Bewegungssequenzen koordinativ zu einem flüssigen Bewegungsablauf zusammenfügen ließen. Dieses Können zu erlernen, war der erklärte Wunsch aller Teilnehmer.

Die Überprüfung des funktionierenden Bewegungsablaufes am lebenden Modell, dem Pferd, gelang zur großen Freude und Erleichterung allen 11 Teilnehmern.

Wie dieses Beispiel zeigt, unterstützte das verbale Begleiten der geforderten Bewegungssequenzen den Erwerb und die koordinative Stabilisierung des gesamten Bewegungsablaufes.

Wirkmechanismen begleitenden Verbalisierens beim Erlernen komplexer Bewegungsfolgen.

Munzert (1997, S. 95) beruft sich auf Zaporozec (1990, S. 195 ff) und referiert dessen 4-Stufenmodell der Orientierung beim verbal regulierten motorischen Handeln:

- Sprachliche Formulierung lenkt die Aufmerksamkeit auf die in der sprachlichen Instruktion aufgeführten Handlungsbedingungen. Das kann heißen, die Aufmerksamkeit wird auf das Übungsthema zentriert.
- Sprachliche Formulierung löst motorische Orientierungsreaktionen aus. Das kann heißen, eine Vorkenntnis dessen, was geschehen soll, wird möglich.
- Sprachliche Formulierung ermöglicht die Widerspiegelung von Bedingungen des anzueignenden Reaktionssystems. Das kann heißen, Verbalisieren infor-

miert das motorische System über den Ablauf von Bewegungseinheiten und deren Koppelung.

- Sprachliche Formulierung lenkt die endgültige Herausbildung einer motorischen Handlung. Das kann heißen, durch Sprache werden motorische Vorstellungen aktiviert und in die erwünschte Bewegungshandlung umgesetzt.

Munzert (1997, S. 73) in Berufung auf Pöhlmann (1986) beleuchtet die Funktion von Sprache diesmal unter dem Blickwinkel der Regulation des Bewegungshandelns. Da seine Darstellungen sich in einigen Punkten mit Zaporozecs (1990) Ausführungen überlappen, sollen hier vorzugsweise jene Denkansätze ausgewählt werden, die im Hinblick auf das motorische Lernen für Senioren von Interesse sind.

- Der Einsatz von Sprache bedeutet eine „Zuwendungsstütze“, das heißt, bei einer Bewegungsfolge, die eine relativ lange Aufmerksamkeitszuwendung erfordert und die Gefahr von Konzentrationsverlust mit sich bringt, hält Sprache die Aufmerksamkeit der Teilnehmer beim aktuellen Übungsthema und verhindert ein Abschweifen in mögliche andere gedankliche Ebenen.
- Sprache besitzt Signalcharakter und schafft Reiz-Reaktionsverbindungen, die motorische Reaktionszeiten verkürzen und durch akustische Akzentuierung die Bewegungsausführung rhythmisieren. Die Vorgabe eines Rhythmus bringt den Faktor Zeit ins Spiel, wodurch die Koordinationsfähigkeit im positiven Sinne stimuliert wird.
- Der Einsatz von Sprache unterstützt das kognitive Durchdringen des Zusammenhangs von Aufgaben, wodurch planendes und reflektierendes Handeln in den Vordergrund tritt. Demzufolge sind kognitive Strukturen in den Ablauf mit eingebunden und begünstigen die Behaltensleistung im motorischen Kurzzeitgedächtnis.

Es kann also festgehalten werden, dass verbale Prozesse eine wichtige Rolle bei der Aneignung und Stabilisierung von Bewegungsfolgen im motorischen Ge-

dächtnis spielen. Sie unterstützen dabei, die Aufmerksamkeit auf wesentliche Punkte zu fokussieren und unwesentliche zu negieren. Sie sortieren die Aufnahme von Reizen nach den Gesichtspunkten „wichtig“ oder „unwichtig“.

Gerade alte Menschen, bei denen die Gefahr besteht, durch anflutende Reize vom Handlungsziel abgelenkt zu werden, kann die hörbare Selbstkommunikation dabei unterstützen, „bei der Sache zu bleiben“.

Auch Bewegungsabläufe können in ihrer koordinativen Sicherheit durch störende Einflüsse von außen beeinträchtigt werden. Dieser Aspekt verlangt unter dem Gesichtspunkt „Unfallverhütung“ im Zusammenhang mit Senioren besondere Beachtung. Es lohnt sich, darüber nachzudenken, wie weit hörbares Mit-sich-Sprechen als Möglichkeit einer Sicherung körperlicher Unversehrtheit gesehen werden kann.

1.3.5.5 Zusammenfassung

Der Zusammenhang zwischen Bewegung und Sprache erweist sich als ein komplexes Thema. Die Unterstützung durch hörbares Verbalisieren in Verbindung mit motorischem Lernen ist auf diesem Sektor nicht nur erlaubt, sondern sogar erwünscht. Sie erweist sich als methodische Hilfe bei der Aneignung, Verbesserung und mentalen Speicherung von Bewegungsprozessen. Als Erklärung für die enge Verzahnung von Sprache und Bewegung mutmaßt Pöhlmann (1986), angeführt bei Munzert (1997, S. 74), dass Verbalisierungen selbst motorische Programme zur Grundlage haben und dass nach seiner Auffassung offensichtlich Kettenglieder und Transformationen zwischen Sprache und Bewegung existieren.

Die komplizierte Bewegungsfolge, beispielsweise ein Pferd in korrekter Weise zu besteigen, benötigte die verbale Unterstützung, um die einzelnen, sich schnell aneinanderreihenden Bewegungssequenzen flüssig und sicher ausführen zu können. Diese spezielle Anforderung bietet eine gute Gelegenheit, das koordinative Bewegungsgefühl zu schulen.

Auch aus dem Alltagsgeschehen lassen sich Bewegungsfolgen nennen, denen verbale Begleitung zu mehr Sicherheit in der Ausführung verhelfen könnte.

Viele Senioren zeigen z.B. auffallende Koordinationsprobleme, flüssig und ohne mit dem Kopf an den Türrahmen zu stoßen, in einem Auto Platz zu nehmen. Durch das planende Ausführen, der durch die Sache vorgegebenen Bewegungsfolgen mit unterstützendem Verbalisieren, könnte die eine oder andere Ungeschicklichkeit mit schmerzhaften Folgen vermieden werden. Die Sequenzen des Bewegungsgeschehens werden in ihrem Ablauf, abhängig von der individuellen motorischen Kompetenz des Einzelnen, unterschiedliche Bewegungsbilder zeigen. Es wäre empfehlenswert, den Einstieg in ein Auto in seinem Ablauf zu festigen oder, fachlich formuliert, koordinativ einzuschleifen und dabei das laute Verbalisieren als Hilfe einzusetzen. Denn Sprache, so Baumann & Reim (1994, S. 68) ermöglicht, Bewegungsvollzüge gedanklich zu antizipieren und somit die eigene Orientierung zu optimieren.

1.3.6 Das hörbare Selbstgespräch – eine Betrachtung aus dem Blickwinkel der Therapie

Die Untersuchung des hörbaren Selbstgespräches als hilfreiche Strategie geschah bisher vorrangig unter praktischen Gesichtspunkten und konnte in diesem Bereich seine Position als Stütze und Hilfe rechtfertigen. Jetzt richtet sich der Fokus auf die Anwendung des hörbaren Selbstgespräches im psychologisch-therapeutischen Rahmen. Es geht um die nähere Betrachtung innerpsychischer Prozesse und die Frage, wie sich diese verändern, wenn sie in eine sprachliche Auseinandersetzung mit dem gedanklichen Innenleben treten.

1.3.6.1 Das hörbare Selbstgespräch – ein Hinweis auf emotional/psychische Probleme

Die Recherche auf diesem Sektor der Wissenschaft führt zu einer anderen, erstaunlichen Einschätzung des Selbstgespräches. Nach Tönnies (1994, S. 14) ist die Selbstkommunikation sowohl dem Laien, als auch in der Psychologie weitgehend unbekannt (vgl. dazu auch Herrmann 2005, S. 24). Die Übersetzung des Begriffes „Selbstkommunikation“ in „Selbstgespräch“ verbindet sich, den Ausführungen von Tönnies (1994) zufolge, mit der Assoziation zu „lauten Selbstgesprächen“, was in der Regel negativ, d. h. pathologisch besetzt ist. Tönnies (1994, S. 14) vertritt die Auffassung, dass Erwachsene fast nie hörbar mit sich kommunizieren, weil es bei ihnen schnell als nicht mehr der Norm entsprechend angesehen wird. Das Phänomen des hörbaren Selbstgespräches wird häufiger bei Personen mit Persönlichkeitsstörungen beobachtet, heißt es. Für diese Behauptung stützt sich Tönnies (1994, S. 31) auch auf eine Untersuchung von Blöschl (1972), nach der es viele Erwachsene vorziehen, ihre privaten Gedanken nur in unbeobachteten Situationen laut zu äußern, um nicht der Gefahr einer Pathologisierung ausgesetzt zu sein.

Die eingangs benannte ausgrenzende Erfahrung, die jene hörbar mit sich selbst kommunizierende Studentin im Rahmen eines Selbsterfahrungsseminares mit den

anderen Teilnehmern machte, würde als Bestätigung der Ausführungen von Tönnies (1994) gelten können.

1.3.6.2 Das hörbare Selbstgespräch – als positive Selbstinstruktion

Bereits Tausch & Tausch (1974) stellten fest, dass nur selten Hinweise auf den Sachverhalt der „intrapersonellen Kommunikation“ in der Literatur zu finden sind, obwohl diese Sonderform des Sprachgebrauches nach ihrer Beobachtung wichtige Einblicke in die gefühlsmäßigen Erlebnisinhalte von Menschen gewähren.

Sie bestätigen damit die wissenschaftlich vernachlässigte Rolle des Selbstgespräches, die auch Tönnies (1994) zwanzig Jahre später noch konstatiert und die von Herrmann (2005), wiederum zehn Jahre später, ebenfalls angemerkt wird.

Nach den Ausführungen von Tausch & Tausch (1974, S. 154) sind unter intrapersoneller Kommunikation Gedankeninhalte zu verstehen, die eine Person zu sich selber äußert, die wesentlich die eigene Person oder auch andere Personen betreffen, die zur eigenen Person in bedeutungsvoller Beziehung stehen. Wiederholt sind die beiden Therapeuten, Tausch & Tausch, Zeugen, wie ihre Klienten bei der gesprächspsychotherapeutischen Exploration einer belastenden Situation den Weg der intrapersonellen Kommunikation beschreiten. Es fällt ihnen dabei auf, dass auffallend häufig neurotische Patienten negative Äußerungen über sich selbst machen, sich abwerten und mit Missachtung strafen. Diese Beobachtung wird auch von Tönnies (1995, S. 128, 1994, S. 121) bestätigt, der eine hohe Korrelation zwischen psychoneurotischer Beeinträchtigung und negativer Selbstkommunikation feststellt.

Eine mögliche Erklärung für dieses Phänomen könnte bei Ellis (1993) zu finden sein. Ellis (1993, S. 23) sieht in dem evolutionären Gewinn der menschlichen Sprachfähigkeit die Gefahr, dass sie eine selbstschädigende Funktion einnehmen kann, wenn irrationale Forderungen an die eigene Person, zur Lebensmaxime erhoben werden. Das Beispiel, „ich muss von jeder Person meines Umfeldes geliebt

werden“ (Ellis, 1993, S. 55), soll den Sachverhalt der Irrationalität erhellen. Die Folge ist dann ein Bemühen um Anerkennung in zwanghafter Weise. Im Verlauf der Erziehung in Kindheit und Jugend gewinnen diese negativen Indoktrinationen einen schädigenden Einfluss auf das Denken und damit auch auf die Emotionen des betreffenden Individuums. Die daraus möglicherweise erwachsenden psychischen Störungen sind nicht allein die Folge falscher Indoktrinierung in der Jugend, sondern sie werden verstärkt durch eine ständig aktive Re-Indoktrination. Ein Mechanismus, der zu tief verwurzelten irrationalen Prämissen führt (vgl. Ellis 1993, S. 163). Das von ihm entworfene Konzept der „Rational-emotiven Therapie“ geht davon aus, dass sich verinnerlichte Sätze oder Selbstgespräche dieser Art verändern lassen, wenn es gelingt, die Kognitionen umzustrukturieren und durch andere, positive Zuschreibungen zu ersetzen. Der Mensch, so Ellis (1993, S. 22) ist nicht nur ein suggestibles, sondern ein ungewöhnlich autosuggestibles Wesen. Der nach den Grundsätzen der „Rational-motiven Therapie“ arbeitende Therapeut geht davon aus, dass anhaltende Emotionen, wie Depression, Angst und Schuldgefühle fast immer vermeidbar und auszumerzen sind.

Das Gefühl der Angst ist nach Beck & Emery (1981, S. 3) antizipierend, zukunftsbezogen und nicht an eine momentan vorhandene Gefahr gebunden. Sie unterscheidet sich darin von der Furcht, die als Wissen um eine akute Gefahr verstanden wird. Angst kann durch eigene Zuschreibungen oder Vorstellungsbilder, wie „vielleicht falle ich bei der Prüfung durch“ (Beck & Emery, 1981, S. 2), ausgelöst werden. Angst kann viele unterschiedliche Gefühlsausprägungen haben, z. B. als soziale Angst in Form einer Bedrohung des Selbstwertgefühls durch Prestigeverlust bei Misserfolg oder die Annahme, andere hätten eine schlechte Meinung von der eigenen Person. Leistungsangst entsteht dann, wenn das Selbstwertgefühl von der Leistungsfähigkeit abhängig gemacht wird. Angst wächst zu einem bedrohlichen Gefühl, wenn Gesundheit und Wohlbefinden in Frage gestellt werden.

Meichenbaum (1977, S. 413) empfiehlt in den Fällen psychischer Schädigung in Bezugnahme auf Ellis und Beck, den Patienten ein Inventar an positiven Selbstaussagen an die Hand zu geben und ihre Selbstgespräche zu „säubern“.

Kanfer (1977, S. 385) sieht bei der Einübung positiver Selbstzuschreibungen das Problem, dass der Patient vielfach gelernt hat, dass Selbstlob unerwünscht ist und aus dieser gedanklichen Position heraus mit Widerständen zurechnen ist – zumal die Neigung besteht, wie es Ellis (1993, S. 163) sieht, an früh erworbenen irrationalen Denkmustern krampfhaft festzuhalten. Eine über jahrelange Selbstgespräche eingeübte selbstdestruktive Denkweise wird als schwer abbaubar eingeschätzt.

Die oben geschilderten Sachverhalte können bei vielen alten Menschen die Ursache für Traurigkeit und eine negative Stimmungslage sein. Der Alterungsprozess mit seinem Abbau- und Verlusterleben, wenn Anerkennung und Erfolgserlebnisse immer seltener werden, belastet das Selbstwertgefühl und führt dazu, die eigene Existenz mit abwertenden Maßstäben zu messen. Diese negative Gefühlslage trägt die Gefahr der Entwicklung von depressiven Symptomen in sich, deren Vorläufer, nach Hirsch (1992, S. 13), Gefühle der Angst sein können. Als helfende Maßnahme gegen diesen negativen Blick auf das eigene Ego, der das Altern über das notwendige Maß hinaus erschwert, wird der Ausbau positiver Emotionen empfohlen. Es sollte erlaubt sein, entgegen der Erziehungsanweisung in der Jugend, in Selbstgesprächen oder in intrapersoneller Kommunikation, wie Tausch & Tausch (1974) diese Gesprächsform bezeichnen, sich der eigenen Fähigkeiten zu versichern, sich zu gelungener Leistung selber zu gratulieren, sich zu loben und gespendetes Lob auch wertzuschätzen (Hirsch 1997, S. 211).

Nach Goldfried & Goldfried (1977, S. 108) sollte im therapeutischen Geschehen in den Menschen ein Bewusstsein dafür wachsen, dass das, was wir uns selbst sagen, unser Erleben beeinflussen kann.

Das Selbstwertgefühl, soviel lässt sich den obigen Ausführungen entnehmen, gehört nicht in jedem Fall zu den unveränderlichen Traits des älteren Menschen. Es

wird nicht ohne die Überwindung innerer Hemmungen möglich sein, das eigene Ich mit positiver Selbstkommunikation zu stützen, vor allen Dingen dann, wenn dem hörbaren Selbstgespräch das Stigma des Pathologischen anhaftet. Aber Gedanken, die in Sprache umgesetzt werden, verlassen die „Innenwelt“ und ermöglichen eine kritische Betrachtung aus der Distanz.

1.3.7 Sprache – im Blickfeld der Neurokognition

Nicht ganz dem wissenschaftlichen Sprachgebrauch entsprechend, aber dennoch treffend, könnte es heißen: „Sprich, und das Gehirn wird aktiviert!“

Diese Aktivierung des Gehirns findet natürlich auch statt, wenn der Mensch mit sich selber spricht. Die Beschreibung der „Stufen der Sprachproduktion“ (vgl. Kapitel 1.3.2.4, S. 53) findet hier ihre Erweiterung durch die Darstellung moderner Untersuchungsmethoden, die der Neurokognition mit den Möglichkeiten bildgebender Verfahren neue Einblicke in das Geschehen „Sprache“ gestattet.

Dieses Kapitel rundet die Untersuchungen zu dem Phänomen „Sprache und Sprechen“ ab.

Die Aufgabe der folgenden Ausführungen wird es sein, den Nachweis für den Wahrheitsgehalt der Aufforderung „Sprich, und das Gehirn wird aktiviert“ zu erbringen.

1.3.7.1 Sprache – Neue Möglichkeiten der Forschung

Das komplexe Phänomen „Sprache“ zu erforschen, stellt seit der Antike bis zur Gegenwart eine bis heute noch nicht abgeschlossene Herausforderung verschiedener Wissenschaftszweige dar. Dieses weite Feld der Forschung hat mit der Möglichkeit moderner bildgebender Verfahren neue Sichtweisen und Erkenntnisse erschlossen und zu einer Neuausrichtung der Forschungsinteressen geführt. Müller & Rickheit (2003, S. 1) führen zwei Formen der Erkenntnis als Grundlage für die Zusammenarbeit zwischen den traditionellen Richtungen der Sprachwissenschaft und der noch relativ jungen kognitiven Neurowissenschaft an. Es ist zum

einen das Erkennen der Sprachfähigkeit als kognitiver Leistung und zum anderen das Zurückführen von Sprachverarbeitungsprozessen auf neuronale Substrate im Gehirn. Die kognitive Neurowissenschaft versucht seit etwa 20 Jahren, mit modernen Methoden elektrophysiologischer Untersuchungstechniken, die in vivo, an gesunden Versuchspersonen durchgeführt werden können, sich den noch offenen Fragen zu nähern (vgl. Müller & Rickheit 2003). Das wissenschaftliche Interesse richtet sich darauf, herauszufinden, wo und welche Form neuronaler Aktivitäten durch den Vorgang des Sprechens im Gehirn ausgelöst werden.

1.3.7.2 Die Entdeckung der Broca-Wernicke-Sprachzentren

Die Frage nach der Lokalisation von Sprache im Gehirn hat eine lange wissenschaftliche Vorgeschichte in der anatomisch-medizinischen Forschung. Anlass für diese Untersuchungen waren in der Regel Patienten, die als Folge von Hirnschädigungen Sprach- oder Gedächtnisstörungen unterschiedlicher Schweregrade und Symptomatiken aufwiesen (Oeser 2002).

Sich mit Worten zu verständigen, bedeutet, über sie verfügen, sie anwenden zu können. Sie müssen gelernt und somit Teil unseres Gedächtnisses geworden sein. Das gelernte Sprachwissen und dessen Anwendbarkeit sind eng mit funktionierenden Gedächtnisprozessen verknüpft. Das Erkennen dieses Zusammenhanges geschieht in der Regel erst, wenn Defizite im Sprachgebrauch auftreten. Die Bestätigung von Mutmaßungen über eine mögliche Lokalisation der Schädigung konnte in der Vergangenheit nur ungenau durch Erkenntnisse aufgrund von Post-mortem-Obduktionen oder durch Operationen gefunden werden, die kaum dem Stadium des Experimentellen entwachsen waren. Diese Eingriffe bargen häufig die Gefahr unabsehbarer Folgen für die Patienten. Als Beispiel wird in der Literatur der Fall des Epileptikers H. M. aufgeführt, dem in beiden Schläfenlappen große Teile der Hippocampusformation entfernt wurden, um die quälenden Anfälle zu verringern. Schädigungen im Hippocampusgewebe gelten als neurologische Auslöser für epileptische Anfälle. Die Epilepsie dieses Mannes wurde durch den

Eingriff beherrschbar, allerdings mit dem fatalen Ergebnis, dass er neue Fakten nicht länger als ca. 1 Minute im Gedächtnis behalten konnte (Grunwald 2003, S. 287 ff.).

Ein wichtiger Schritt der Erkenntnis für die Sprachlokalisierung gelang dem Chirurgen Paul Broca (1824-1880). Ihm verhalf ein Patient namens Monsieur „Tan“, dessen Sprachfähigkeit sich rudimentär auf diese eine Silbe beschränkte, durch eine Post-mortem-Untersuchung zu der Entdeckung eines eng begrenzten Raumes des linksseitigen vorderen Hirnlappens, dessen Schädigung im Zusammenhang mit Störungen der Artikulation, also der motorischen Sprachfähigkeit, gesehen wurde. Die Schädigung dieses Teiles der menschlichen Großhirnrinde, als Broca-Areal bezeichnet, hat zur Folge, dass die Patienten gesprochene Worte zwar verstehen, aber selber nicht sprechen können. Ihre Artikulation ist, je nach Schwere der Läsion, kaum bis gar nicht entschlüsselbar.

Die Arbeit des Forschers Carl Wernicke (1848-1904) ermöglichte die Feststellung der Existenz eines zweiten Sprachzentrums. Patienten mit einer Schädigung des Wernicke-Areals können zwar motorisch flüssig sprechen, zeigen aber einen Verlust an Sprachverständnis. Sie bilden aus den einzelnen Wörtern sprachlich sinnlose Kombinationen. Ihr Wortverständnis kann von lückenhaft bis zum Totalverlust reichen, weil die „Klangbilder“ (Oeser 2002, S. 162) der Worte durch die Läsion im Bereich des Wernicke-Areals aus der Erinnerung gelöscht worden sind. Wernicke war sich sicher, dass zwei Sprachareale in zwei verschiedenen Zentren der Großhirnrinde lokalisiert sein müssten, die beide durch Nervenfasern miteinander verbunden sind. Die oben beschriebenen Krankheitsbilder, später unter der Bezeichnung „Aphasie“ zusammengefasst, hängen entweder mit der Zerstörung oder zumindest schwerwiegenden Schädigung eines oder beider Sprachzentren sowie der sie verbindenden Leitungsbahn (Fasciatus arcuatus), auch Balken genannt, zusammen. Hierin wird die Erklärung für den vielfältig ausgeprägten aphasischen Symptomkomplex gesehen (vgl. dazu Oeser 2002, S. 159 ff., Herrmann & Fiebach 2007, S. 3 ff.).

1.3.7.3 Darstellung bewährter bildgebender funktioneller Untersuchungsverfahren

Für die Darstellung der menschlichen Hirnfunktionen bei der Sprachausübung, allgemein mit dem Schlagwort „Neuroimaging“ bezeichnet, werden zwei Verfahren unterschieden, die sich, in Abhängigkeit von der Lieferung bildlicher Informationen, in zwei Klassen einteilen lassen.

Methoden, die eine anatomische Lokalisation von neuronalen Prozessen darstellen, stehen jene gegenüber, bei denen zeitliche Informationen besonders wichtig sind.

Zu den räumlich hochauflösenden Methoden gehören die Positronenemissionstomographie (PET) und die funktionale Magnetresonanztomographie (fMRT). Zu den zeitlich hoch auflösenden Methoden zählen die Elektroenzephalographie (EEG) und die Magnetenzephalographie (MEG) (vgl. Münte & Rodriguez & Forrells 2003, S. 109).

Die Methoden PET und fMRT ermöglichen die anatomische Lokalisation neuronaler Aktivitäten durch die Erfassung von Durchblutungsänderungen des Hirngewebes. Diese wird über die kapillare Versorgung in den eng lokalisierten Bereichen geregelt. Die Verarbeitung z. B. von akustischen Signalen löst eine gesteigerte neuronale Aktivität im Hörcortex aus. Die durch das Signal angeregte Aktivität der Nervenzellen führt zu einem regional erhöhten Sauerstoffverbrauch und damit zu einer gezielten Verstärkung der Blutversorgung in jenem Hirnareal, das auf das Signal reagiert. Diese Veränderungen können mit den oben angegebenen bildgebenden Methoden PET und fMRT registriert werden, um sie dann der entsprechenden Hirnregion zuzuordnen. Ihre Auswertung liefert z. B. auch Daten zu den anatomischen Details der Sprachverarbeitung (vgl. Herrmann & Fiebach 2007, S. 16 ff., Rösler & Roder & Strebs 2003, S. 8).

Sprachprozesse werden nicht allein durch das Wissen anatomischer Lokalisation erschlossen, sondern sind darüber hinaus bestimmt von einer zeitlichen Dynamik.

Um diese zeitliche Komponente zu untersuchen, liefern die Methoden des EEG und MEG die aussagekräftigsten Daten für das Erkennen der Gehirnfunktion während der Sprachverarbeitung. Die Antwort des Gehirns auf ankommende Informationen oder Sprachstimuli stellt ein sich schnell änderndes elektrisches Feld dar, das auf der Kopfhaut registriert werden kann. Die Aktivitätsmuster sind über verschiedene Hirnareale unterschiedlich ausgeprägt und erlauben nur dann ein vollständiges Bild, wenn die Registrationspunkte in großer Anzahl und auf der gesamten Kopffläche verteilt angeordnet sind. Mit Hilfe vieler Elektroden, die in direktem Kontakt mit der Kopfhaut verbunden sind, wird die hirnelektrische Ausprägung der Aktivität von Nervenzellen gemessen und gleichzeitig an vielen Messpunkten die Stärke der Reaktionen auf einen Sprachreiz registriert. Die zeitliche Auflösung liegt im Rahmen von Millisekunden und damit sehr hoch. Sie wird typischerweise mittels Grafiken dargestellt (vgl. Herrmann & Fiebach 2007, S. 24 ff., Skrandies 2003, S. 92 f.).

Die heutigen Möglichkeiten der Medizin haben die Erkenntnisfähigkeit über die Komplexität von Sprache erweitert und, wie Müller & Rickheit (2003, S. 2) es sehen, von Spekulationen befreit. Auch wenn die Entwicklung der neurokognitiven Grundlagen der Sprachprozesse erst am Anfang steht, ist das Wissen inzwischen so weit gediehen, dass der Versuch einer Darstellung der Vernetzung von Sprachprozessen aufgrund der gewonnenen Ergebnisse im folgenden Kapitel erfolgen kann.

1.3.7.4 Sprachrelevante Hirnareale – Darstellung ihrer Vernetzung

Sprache gilt phylogenetisch als ein entscheidender, aber noch junger Zuwachs in der evolutionären Gesamtheit menschlicher Fähigkeiten. Sie ist eine der höchsten cerebralen Leistungen, an deren Funktionieren weite Bereiche des Gehirns beteiligt sind. Die Fähigkeit, Sprache anwenden zu können, wird von drei Hauptfaktoren bestimmt; beteiligt sind:

- das Gedächtnis, mit der Möglichkeit von Speicherung und Abruf,

- die Artikulation, mit der Möglichkeit, Sprache lautlich und phonetisch zu gestalten und
- der mentale Zugriff auf sprachliche Konstruktionen, mit der Möglichkeit schneller, ökonomischer Verfügbarkeit.

Das Broca- und das Wernicke-Areal, als die beiden wichtigsten sprachbezogenen Hirnareale, sind im Endhirn lokalisiert, dem evolutionär jüngsten Abschnitt des menschlichen Gehirns (vgl. Kahle 1986). Die von den beiden Forschern Broca und Wernicke im 19. Jahrhundert erarbeiteten Erkenntnisse hinsichtlich Funktion und Lage dieser Sprachzentren konnten durch die modernen Möglichkeiten des „Neuroimaging“ bestätigt werden.

Das Broca-Areal befindet sich in der Nähe zum motorischen Teil des Frontallappens. Es ist nicht nur phylogenetisch, sondern auch ontogenetisch ein spät reifendes Areal, das seine Funktion durchaus nicht autonom erfüllt, sondern außer den Regionen der Großhirnrinde zusätzlich die Unterstützung älterer Strukturen in den subkortikalen Regionen benötigt, um seine Aufgabe erfüllen zu können. Es ist mit dem Wernicke-Areal durch Nervenfasern verbunden, bei deren Durchtrennung (Split-Brain) schwerwiegende Sprachstörungen zu befürchten sind.

Die Vernetzung der Sprachareale mit anderen Hirnregionen lässt sich nachvollziehbar darstellen, wenn die Vorstellung einer imaginären Wanderung durch das Gehirn von evolutionär alt nach evolutionär jung aufgebaut wird.

Der Hirnstamm als ein phylogenetisch alter Teil des subkortikalen Gewebes verbindet den Cortex der Großhirnhemisphäre über den Thalamus mit dem Rückenmark. Der Thalamus liegt am oberen Ende des Hirnstammes und wird als Umschaltstation für alle Reize aus der Umwelt bezeichnet. Je nach momentaner Aufmerksamkeitszuwendung wird im Thalamus eine Auswahl bzw. Rangfolge der zu bearbeitenden Informationen getroffen. Läsionen im Thalamus führen zu agnostischen Schwierigkeiten, zu Störungen der Aufmerksamkeit sowie sensorischer oder motorischer Prozesse. Er ist mit allen kortikalen Hirnregionen in beide Rich-

tungen von und zum Cortex verbunden. Kleinhirn und Basalganglien, die ebenfalls den subcortikalen Strukturen zuzurechnen sind, haben eine wichtige Funktion bei der Planung willkürlicher motorischer Bewegungen. Das Kleinhirn kontrolliert jede erfolgte Bewegung daraufhin, ob zurückkommende sensorische Impulse eine korrekte Bewegungsausführung anzeigen. Auch die Sprechmotorik durchläuft alle Phasen der Bewegungsgestaltung, wie Planung, Ausführung und deren abschließende Überprüfung durch das Kleinhirn (vgl. Herrmann & Fiebach 2007, S. 44 ff.).

Die Bildung gut programmierter lautsprachlicher Äußerungen verlangt ein minutiös abgestimmtes Zusammenspiel von etwa 100 Muskeln, die an der Steuerung der Sprechatmung, Stimmgebung und Artikulation beteiligt sind. Lautierendes Sprechen zeigte, so Dogil et al. (2003, S 194), hämodynamische Reaktionen im motorischen Cortex, in Teilen des inferioren Frontcortex und im Kleinhirn. Die Insula, deren Rinde den Übergang zwischen Palaeocortex und Neocortex bildet, wird im Verlauf der ontogenetischen Entwicklung des Individuums von den corticalen Arealen überlagert (Kahle 1986, S. 224). Ihr obliegt die Rolle eines Zentralprozessors beim Sprechvorgang. Sie ist zuständig für das unbeeinträchtigte Funktionieren des sprachlichen Netzwerkes und leistet diese Aufgabe, indem sie die Informationen aus allen Teilen des Sprechnetzwerkes zusammenfasst, speichert und unmittelbar vor dem Sprechvorgang zur Verfügung stellt (vgl. Dogil et al. 2003, S. 198 ff.).

Das Schicksal von Henry Gustav Molaison (26.2.1926-2.12.2008), in die Geschichte der Medizin eingegangen als der Patient H.M., dessen Gehirn nach der Entfernung des Hippocampus unfähig wurde, neue Informationen im Gedächtnis zu speichern, weist auf die Bedeutung dieser Hirnregion für die mentale Fähigkeit des Sprachgebrauches hin. Der Hippocampus wird dem limbischen System zugeordnet, das aus den phylogenetisch alten Anteilen der Endhirnhemisphäre gebildet wird. Er ist Teil des Temporallappens und beeinflusst über seine Verbindung mit dem Hypothalamus das emotionale Geschehen (Kahle 1986, S. 216). Das limbi-

sche System gilt als jene Gehirnstruktur, deren Funktion und Aufgabe in der Verarbeitung emotionaler Ereignisse liegt. Da emotionale Gedächtnisinhalte leichter abrufbar sind als mentale, werden in dieser neuronalen Struktur Emotion und Gedächtnis zusammengeführt. Ausgeprägter Stress oder Beschädigung der Hippocampusformation ziehen die Beeinträchtigung des deklarativen bzw. des episodischen Gedächtnisses nach sich. Es kann zu Abruf- als auch Einspeicherblockaden kommen, z. B. zu Störungen der Fähigkeit, sprachliche und nicht-sprachliche Inhalte und Ereignisse abzuspeichern, um sie dann bei Bedarf bewusst zu vergegenwärtigen. In dieser Hirnregion erfolgt das langfristige Abspeichern und spätere Wiedererinnern zuvor erlernter Begriffe. Hier liegt die Schlüsselrolle für die Informationsübertragung ins Gedächtnis (Grunwald, 2003 S. 288 ff., Markowitsch & Piefke 2003).

Müller (2003, S. 72) stellt fest, dass sprachliche Verarbeitungsprozesse vielschichtig auf mehreren neuronalen Ebenen parallel, mit mehrfach sich kreuzenden und rückkreuzenden Verbindungen ablaufen. Diese Vielschichtigkeit gekoppelt an massive Parallelität hat für den Organismus insofern Vorteile, weil die Abläufe sehr schnell erfolgen können, sich durch Robustheit bewähren und z. B. bei Läsionen auch andere Bereiche in der Lage sind, kompensatorisch Teilfunktionen zu übernehmen. Diese Qualität neuronaler Vernetzung ist außerdem für die Anforderung maximaler Verarbeitungsgeschwindigkeit, wie sie beim Sprachgebrauch unerlässlich ist, von hoher Bedeutung (Müller, 2003). Sprache, so Schnelle (2003, S. 341 f.), wird möglich durch die Organisation des menschlichen Gehirns im Zusammenspiel mit dem Gedächtnis. Die Organisation von sprachlichen Komponenten verlangt ein Zusammenwirken von unterschiedlichen, verteilten Gehirnkomponten. Erst deren Zusammenspiel ermöglicht die Ausführung intentionaler Sprechakte.

1.3.8 Zusammenfassung

Das hörbare Selbstgespräch stellt eine Sonderform des Sprechens dar. Aus wissenschaftlicher Sicht wurde diesem Phänomen menschlichen Verhaltens bisher noch wenig Aufmerksamkeit entgegengebracht. Seine Definition bereitet Probleme, weil viele Begriffe im Gebrauch sind, die alle Ähnliches, aber nichts genau Festgelegtes bezeichnen.

Die Schule um Wygotsky (1993) und Luria (1996) verhilft uns zu der Erkenntnis, dass Kinder sich mit Hilfe lauter Selbstgespräche den Zugang zu Denkstrukturen und den Grundlagen des Wissenssystems erarbeiten. Dieses Phänomen stellt ein wichtiges entwicklungspsychologisches Moment im kognitiven Reifungsprozess des Kindes dar. Mead (nach Strauss 1969) belegt, dass Selbstgespräche bei Kindern, die spielend in die Rollen anderer, ihnen wichtiger Personen schlüpfen, damit wichtige Voraussetzungen für die Entfaltung sozialer Kompetenzen schaffen. Bei Kindern ist das hörbare Selbstgespräch ein Bestandteil ihrer Entwicklung. Es ist erlaubt, erwünscht und genetisch determiniert.

Im praktischen Alltagsgeschehen bewährt sich das Verbalisieren gedanklicher Lösungsversuche bei problembeladener Aufgabenstellung immer dann, wenn damit eine kritische Selbstreflexion einhergeht. Dies belegte das Ergebnis aus der Versuchsanordnung von Bartl & Dörner (1998). Das Verhalten älterer Menschen in ähnlichem Kontext ist bisher im modernen Feld der Altersforschung nicht untersucht worden. Ein Übersichtsartikel von Olbrich (1984) liefert dazu nur vage und keine aktuellen Angaben. Eine Übertragbarkeit der Ergebnisse von Bartl & Dörner (1998) auf ältere Menschen ist durchaus vorstellbar, aber nicht durch neue Untersuchungen belegbar.

Lautes Verbalisieren unterstützt die motorische Lernfähigkeit insbesondere bei der Aneignung komplexer Bewegungsfolgen. Munzert (1997) benennt die Mechanismen, die eine helfende Rolle bei der Aneignung und Stabilisierung von Bewegungssequenzen im motorischen Gedächtnis bewirken. Der Einsatz sprach-

licher Selbstinstruktionen aktiviert beim motorischen Lernen Vorstellungsbilder der Bewegungsausführung und ermöglicht dadurch die Zusammenführung kognitiver Repräsentation und motorischer Umsetzung. Die doppelte Kodierung wirkt sich stabilisierend auf das motorische Kurzzeitgedächtnis aus. Ein Faktum, das für ältere Menschen durchaus von Bedeutung sein kann, wenn die Wichtigkeit motorischer Handlungskompetenz für eine eigenständige Lebensführung ins Kalkül gezogen wird. Die motorische Koordinationsfähigkeit erhält dabei einen besonderen Stellenwert, da ihre Qualität Bewegungssicherheit in Hinblick auf Reaktionsgeschwindigkeit wie auch Gleichgewichtsfähigkeit sichert und damit einen wichtigen Aspekt beispielsweise der Unfallprophylaxe darstellt.

Die Durchsicht der Literatur aus dem therapeutischen Spektrum, die sich mit der Anwendung des Selbstgespräches im therapeutischen Setting auseinandersetzt, überraschte mit der klaren Aussage Tönnies (1994), dass hörbare Selbstgespräche nicht nur negativ beurteilt, sondern sogar dem pathologischen Bereich zugeordnet werden können. Das hörbare Selbstgespräch, in der Kindheit als Stimulus für kognitive und soziale Entwicklung unerlässlich und sozial voll akzeptiert, verändert sich in der gesellschaftlichen Einschätzung bei der Anwendung im Erwachsenenalter zu einem möglichen Indikator für Persönlichkeitsstörungen. Hier steht eine Aussage im Raum, die einer näheren Untersuchung durchaus wert wäre. Kognitiv orientierte Therapieschulen stellen positive Selbstaussagen, ob leise oder hörbar formuliert, das sei dahingestellt, in das Zentrum ihrer Behandlungsmethoden. Für alte Menschen, deren Selbstwertgefühl durch Verluste, fehlende Anerkennung und Krankheit fortlaufend belastet wird, könnte es sich als hilfreich erweisen, positive Selbstaussagen gegen pessimistische Stimmungslagen als Gegengewicht einzusetzen. Gedanken, die in sprachlicher Form das Innenleben des Menschen verlassen, ermöglichen betrachtende Distanz, was allein schon zur psychischen Entlastung beitragen kann. Der ältere Mensch sollte sich, frei von der gesellschaftlichen Einschätzung, der Unterstützung positiver Selbstaussagen be-

dienen und selbstbestimmt davon ausgehen, dass das, was wir uns selber sagen unser Erleben beeinflussen kann.

Den Abschluss des ersten, deskriptiven Teiles der vorliegenden Arbeit bildet der Blick in die Fachliteratur des Wissenschaftsgebietes der kognitiven Neurobiologie. Mit modernen Methoden elektrophysiologischer Untersuchungstechniken ist es heute möglich, am gesunden, lebenden Menschen neurologische Hirnaktivitäten, sowohl bei der Sprachproduktion als auch in der Rezeption nachzuweisen. Die Sprachausübung stimuliert nicht nur die phylogenetisch jungen Areale der Hirnrinde, sondern reicht in den neurologischen Reaktionen bis in das phylogenetisch alte Areal des Stammhirns hinein. Insofern ist die Behauptung berechtigt: „Sprecht, und das Gehirn wird aktiviert!“

Abschließend lässt sich sagen, der Blick in die Fachliteratur der unterschiedlichen Wissenschaftsgebiete zeigt, dass der ältere Mensch durchaus Vorteile aus der Anwendung des hörbaren Selbstgespräches gewinnen kann, nämlich in Bezug auf die Tatsache:

1. *Dass die Sprachproduktion, unabhängig davon, ob als hörbares Selbstgespräch oder zum Zweck eines kommunikativen Miteinanders im Gebrauch, die neuronalen Strukturen stimuliert und aktiviert (vgl. dazu Kapitel 1.3.2.4 Sprachproduktion S. 53 und Kapitel 1.3.7 Sprache – im Blickfeld der Neurokognition S. 97),*
2. *dass hörbares mit sich selber Sprechen die Gedächtnisleistung unterstützt, weil sprachliche Codierung zur Konsolidierung einer Gedächtnisspur verhilft und auf diese Weise die Informationen für andere Operationen bereithält (vgl. dazu Kapitel 1.3.2.7 Sprachproduktion in Abhängigkeit von der Gedächtnisleistung S. 61),*
3. *dass sprachliche Selbstinstruktion die Lenkung und Stabilisierung der Aufmerksamkeit unterstützt und der Tatsache, „that older adults are less able to suppress irrelevant information, which impedes retrieval of target in-*

formation“ (Burke, 1999, S. 8) entgegenwirkt (vgl. dazu Kapitel 1.3.2.5 Sprachproduktion im Alter, S. 57 und Kapitel 1.3.5 Das hörbare Selbstgespräch – als Selbstinstruktion bei motorischen Lernprozessen, S. 57),

4. *dass positive Selbstinstruktion einer negativen Gefühlslage aufgrund erlebter Alterungsprozesse sowie Verlusterlebens und der Verletzung des Selbstwertgefühls gegensteuern kann (vgl. dazu 3.6 Das hörbare Selbstgespräch – eine Betrachtung aus dem Blickwinkel der Therapie“, s. S 93).*

1.4 Entwicklung der Hypothesen

Die Literaturrecherche und deren Bearbeitung führte zu fünf Hypothesen über die Funktion und die Auswirkungen hörbaren Sprechens im Alter. Diese Hypothesen werden wie folgt formuliert:

1. Hörbare Selbstgespräche sind gesellschaftlich stigmatisiert.
2. Hörbare Selbstgespräche können bei älteren Menschen zu einem Ersatz für den sprachlichen Austausch mit anderen Menschen werden.
3. Hörbare Selbstgespräche dienen auch bei älteren Menschen der Funktionalität im Sinne von Gedächtnisstütze, Arbeitsstrukturierung etc.
4. Hörbare Selbstgespräche erfüllen die Funktion von Coping-Strategien im emotional-psychischen Bereich.
5. Hörbare Selbstgespräche helfen älteren Menschen, sich zu motivieren, sich Mut zu machen und das Selbstwertgefühl durch Lob zu stärken.

Die Ausführungen über das hörbare Selbstgespräch als Ersatz für soziale Kommunikation (siehe Kapitel 1.3.3.2, S. 69) und die Bemerkung Pinkers (2003) siehe Kapitel 1.3.1.1 Die Sprache des Menschen – ein Wunder, S. 24), der das Bedürfnis des Menschen zu sprechen, als derart bedrängend einschätzt, dass in Ermangelung eines Gesprächspartners der Mensch mit sich selbst, mit Tieren und sogar mit Pflanzen reden, sowie das Beispiel der Heimbewohnerin, die den Plüschhasen zum Gesprächspartner nahm, begründen die Hypothese 2. Im Kapitel 1.3.4 „Das hörbare Selbstgespräch – eine hilfreiche Strategie“ (S. 74) wird das hörbare Selbstgespräch in seiner funktionalen Rolle beschrieben. Bartl & Dörner (1998) haben das Selbstgespräch in einem Experiment untersucht und als Hilfe beim problemlösenden Denken beschrieben. Weiter wird das Selbstgespräch als wirksame Unterstützung bei motorischen Lernprozessen dargestellt. Diese Erkenntnisse führen zur Hypothese 3. In Kapitel 1.3.6, S. 93 wird der Einsatz des hörbaren

Selbstgesprächs im therapeutischen Geschehen betrachtet. Die Ausführungen bilden die Grundlage für die Hypothese 4.

Nach Tönnies (1984) und Blöschl (1974) sind „laute Selbstgespräche“ in der Regel negativ, d. h. pathologisch besetzt. Diese Feststellung begründet die Hypothese 1.

Die kognitive Verhaltenstherapie bedient sich seiner gezielt, um krankmachende, die Persönlichkeit hemmende Verhaltensweisen, die u. U. aus dem elterlichen Erziehungsstil erwachsen sind, durch positive Zuschreibungen, d. h. Veränderungen der Kognitionen mithilfe von Selbstgesprächen umzudeuten. Älteren Menschen, deren Leben von negativen Erfahrungen, sozialen Umbrüchen und persönlichen Abwertungen belastet wurde, könnte das therapeutisch aufbauende Selbstgespräch zu einer positiveren Selbstsicht verhelfen. Diese Annahme schlägt sich in der Hypothese 5 nieder.

Der nächste Schritt beschäftigt sich mit der Frage, welche methodisch-wissenschaftliche Vorgehensweise sich für die Überprüfung der aufgestellten Hypothesen empfiehlt.

Das hörbare Selbstgespräch – eine Ressource des Alters

Teil II

Der Fragebogen „Das hörbare Selbstgespräch“

Verbreitung, Funktion und Erfahrungen der Probanden

2 Der Fragebogen „Das hörbare Selbstgespräch“ – Verbreitung, Funktion und Erfahrungen der Probanden

Der Gegenstandsbereich „hörbares Selbstgespräch“ fand in Teil I eine detaillierte Analyse und Beschreibung. Das Ergebnis dieser Untersuchung begründete die Aufstellung der Hypothesen. Es erhob sich nun die Frage, welche Untersuchungsmethode geeignet sein könnte, die hypothetischen Aussagen auf einer wissenschaftlichen Basis zu überprüfen.

In der Planungsphase der vorliegenden Arbeit gab es lebhafte Diskussionen innerhalb der Familie darüber, wie die Reaktion älterer Menschen einzuschätzen sei, wenn sie sich mit der Thematik „hörbares Selbstgespräch“ konfrontiert sähen. Diese Diskussionen lieferten den Anstoß für die Erstellung eines Fragebogens mit nur wenigen Items, dem Pretest, der im Bekannten- und Freundeskreis verteilt wurde (siehe Anlage S. 458).

Dieser Vorversuch zeigte später in der Auswertung Reaktionen und Ergebnisse, die neugierig auf ein Mehr an Informationen machten und die Einschätzung des hörbaren Selbstgesprächs als möglicher Ressource des älteren Menschen um neue Fragen erweiterte.

2.1 Die Entwicklung des Fragebogens

Die Befragung einer kleinen Gruppe von Probanden¹⁾ hinsichtlich ihrer Einstellung zu der Thematik des hörbaren Selbstgesprächs brachte überraschende Ergebnisse. Daraus erwuchs der Entschluss, eine erweiterte Befragung auf der Basis einer statistisch aussagefähigen, quantitativen Datenerhebung durchzuführen.

Im Folgenden sollen die Stufen beschrieben werden, die den Weg der Entwicklung des Fragebogens markieren, der in der vorliegenden Form (s. Anlage S. 458) die Basis für die Auswertung des quantitativen Datenmaterials lieferte.

¹⁾ Anstelle von „Proband“ werden in dieser Arbeit auch die Synonyme Testperson, Versuchsperson, Teilnehmer oder Befragter verwendet. Dabei sind immer beide Geschlechter angesprochen.

- Entwurf und Auswertung eines „Pretests“
- Schlussfolgerung für die thematische Ausrichtung der geplanten Fragebogenaktion auf Grund der Erkenntnisse aus dem Pretest
- Diskussion der Vor- und Nachteile einer quantitativen Datenerhebung
- Darstellung der gedanklichen Auseinandersetzung während der Planungsphase eines standardisierten Fragebogenmodells
- Diskussion der technischen Gestaltung des Fragebogens.
- Verteilungsmodus des Fragebogens

2.1.1 Entwurf eines Fragebogens für eine kleine Stichprobe

Dem Pretest lag folgende gedankliche Konzeption zugrunde:

- Er sollte in seinem Aufbau einfach strukturiert sein, um die Hemmschwelle, sich zu dieser Thematik zu äußern, so tief wie möglich zu halten.
- Er sollte inhaltlich wie auch sprachlich dem Verständnis der Teilnehmer entgegenkommen, um die Beantwortung der einzelnen Items zu erleichtern.
- Er sollte in der Auswahl der Items knapp gefasst und auf das Wesentliche konzentriert sein, um die Teilnehmer zu motivieren.

Das erste Fragebogenmodell wurde an 34 Personen ausgeteilt. Die Teilnehmer kamen aus zwei sozial unterschiedlichen Gruppen. Zwölf Damen einer Gymnastikgruppe von Seniorinnen, die etwa zehn Jahre lang im Rahmen der Volkshochschule von mir geleitet wurde, waren meine ersten Ansprechpartner. Die Damen sind überwiegend im ländlichen Bereich verwurzelt, mit tradiert sozialer Eingebundenheit. Elf Ehepaare aus dem Bekanntenkreis wurden als nächste mit dem Fragebogen konfrontiert. Die Ehemänner dieser Gruppe kennen sich aus der Studienzeit, ihr Kreis trifft sich jährlich.

Die Reaktion überraschte. Bereits die Erwähnung des Themas „Selbstgespräch“ löste in beiden Gruppen Abwehr aus. Beim Austeilen der Bögen in der Gymnastikgruppe murmelte die eine oder andere halblaut vor sich hin: „So weit bin ich noch nicht“, „Dahin möchte ich nie kommen“ oder „Dieses Problem hat bei mir Gott sei Dank noch Zeit“. Nur zögernd erfüllten sie meine Bitte, die Bögen auszufüllen und sie anonym in den Briefkasten zu werfen.

Auch die gemischte Gruppe aus dem Bekanntenkreis gab deutlich zu erkennen, dass die Aufforderung, sich mit dieser Thematik anhand eines Fragebogens zu beschäftigen, die Privatsphäre antastete und die Grenze gesellschaftlicher Konvention berührte.

Die Rücklaufquote der ausgefüllten Fragebögen lag bei der Gymnastikgruppe bei 9 und bei der gemischten Kollegengruppe bei 19 Exemplaren.

Die Reaktionen der Teilnehmer beider Gruppen ließen erkennen, dass das „hörbare Selbstgespräch“ ein angstbesetztes gesellschaftliches „Tabuthema“ zu sein scheint.

Hinsichtlich des Bekenntnisses zum „hörbaren Selbstgespräch“ lag die Quote bei der weniger intellektuell strukturierten weiblichen Gymnastikgruppe höher als bei der gemischten Kollegengruppe. Es ist eine interessante Frage, ob sich dieser Unterschied im Antwortverhalten mit den männlichen Teilnehmern der gemischten Gruppe in Zusammenhang bringen lässt.

In beiden Gruppen belegen die Antworten, dass das hörbare Selbstgespräch sowohl funktional als Konzentrations- und Strukturierungshilfe bei Handlungsabläufen, wie auch im psychischen Bereich für Auseinandersetzungen bei Problemen im sozialen Umfeld eingesetzt wird.

Der abwehrende Umgang mit dem Thema „hörbares Selbstgespräch“ überraschte auf der einen Seite, weckte auf der anderen aber auch Neugier und Interesse an dem möglichen Antwortverhalten einer größeren Stichprobe. Wäre es möglich, dass sich die Aussagen dieser kleinen Stichprobe in dem Meinungsverhalten einer

groß angelegten Befragung widerspiegeln? Könnte die gesellschaftliche Ablehnung des hörbaren Selbstgesprächs auf einer breiter angelegten Ebene der Befragung erneut bestätigt werden?

2.1.2 Schlussfolgerung für die thematische Ausrichtung der geplanten Fragebogenaktion aufgrund der Erkenntnisse aus dem Erstentwurf des Fragebogens

Für den Fall, dass sich die sozial ablehnende Haltung dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber auch im Rahmen einer statistisch relevanten Stichprobenerhebung bestätigen würde, kann davon ausgegangen werden, dass die Nutzung dieser sprachlichen Ressource für ältere Menschen ein nicht unerhebliches psychologisch-soziales Hemmnis darstellt. Diese Frage bedarf der Klärung!

Im Interesse einer der Realität angenäherten Einschätzung des hörbaren Selbstgesprächs im gesellschaftlichen Kontext erscheint es daher angebracht, den zweiten Fragebogen in der Weise zu gestalten, dass aus dem Antwortverhalten der Probanden ein Wissen darüber gewonnen werden kann, ob die in Teil I erarbeiteten Hypothesen von den Teilnehmern der Stichprobe bestätigt werden oder nicht.

Folgende Hypothesen sollen geprüft werden:

- Hörbare Selbstgespräche sind gesellschaftlich stigmatisiert.
- Hörbare Selbstgespräche können bei älteren Menschen zu einem Ersatz für sprachlichen Austausch mit anderen Menschen werden.
- Hörbare Selbstgespräche unterstützen bei älteren Menschen die Funktionalität im Sinne von Gedächtnisstütze, Arbeitsstrukturierung etc.
- Hörbare Selbstgespräche erfüllen die Funktion von Coping-Strategien im emotional psychischen Bereich.
- Hörbare Selbstgespräche helfen älteren Menschen, sich zu motivieren, sich Mut zu machen, und das Selbstwertgefühl durch Lob zu stärken.

Die gewonnenen Erkenntnisse können hinsichtlich einer erwünschten, vorurteilsfreien Nutzung des hörbaren Selbstgesprächs durch ältere Menschen von großer Bedeutung sein.

Die Funktion des geplanten Fragebogens soll als ein gesellschaftliches „Stimmungsbarometer“ verstanden werden. Eine differenzierte Betrachtung und Diskussion jener „Zwischenformen“ von Selbstgesprächen wie es im Gebet geschieht oder jenes verinnerlichte Mit-sich-selber-Sprechen, das bereits die Grenze zum Denken berührt, ist nicht vorgesehen.

Das Herausfiltern der gesellschaftlichen Haltung dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber ist eines der Ziele der vorliegenden Fragebogenaktion. Es wird erhofft, Einsichten darüber zu gewinnen, inwieweit die unbefangene, unbelastete Nutzung der Ressource „hörbares Selbstgespräch“ durch ältere Menschen aus gesellschaftlicher Sicht toleriert wird, oder in welchem Maße negativ assoziierte Reaktionen den möglichen Gewinn blockieren könnten.

Die Kenntnis und Beurteilung einer möglichen Stigmatisierung hörbarer Selbstkommunikation sind wichtige Voraussetzungen für die Planung entsprechender Interventionsmaßnahmen.

2.1.3 Kritische Auseinandersetzung mit dem Konzept des Fragebogens unter dem Gesichtspunkt der Gütekriterien

Ein quantitatives Messverfahren schien bei der geplanten Größenordnung am besten geeignet, um Funktion und Verbreitung des „hörbaren Selbstgesprächs“ im gesellschaftlichen Kontext zu hinterfragen und einer wissenschaftlichen Überprüfung zugänglich zu machen.

Die Vorzüge eines standardisierten Fragebogens scheinen bei oberflächlicher Betrachtung einer qualitativen Erhebung gegenüber in vielen Bereichen überlegen zu sein. Die Autoren Wolf (1995), Saldern, (1995), Elbing (1991) und Kaiser (1994, 1995) wägen Vor- und Nachteile der quantitativen und qualitativen Methoden der Datengewinnung gegeneinander ab und warnen davor, allzu unkritisch dem Ob-

Objektivitätskriterium der Fragebogenmethode zu vertrauen. Sie ist nach Saldern (1995, S. 357) schon allein deswegen kritisch einzuschätzen, weil eine „echte“ Stichprobenziehung aus gesetzlichen Gründen nicht möglich ist. Sie unterliegt der freiwilligen Antwortbereitschaft des jeweiligen Probanden und ist aus diesem Grund mit sicherer Wahrscheinlichkeit mit dem Effekt einer möglichen Verzerrung behaftet. Ferner ist ein weiteres Kriterium der Objektivität, wie es unter „gleiche Bedingungen für alle“ gefordert wird, bei dieser Methode der Datenerhebung nicht zu kontrollieren. Faktoren wie Lärm, Raum, Tageszeit und soziale Interaktion sind in diesem Kontext nicht für alle Probanden als gleich gegeben zu gewährleisten (vgl. Lukesch, 1998, S. 39 ff.).

Kaiser (1994) stellt in seiner Diskussion das „narrative Interview“ als Beispiel einer qualitativen Methode der Datenerhebung dem standardisierten Fragebogen gegenüber.

Ein standardisierter Fragebogen gewährleistet die Anonymität des Probanden und besitzt hinsichtlich des Antwortverhaltens durchaus Vorteile gegenüber dem narrativen Interview. Hier besteht die Gefahr, dass der Fragende unbewusst mit seiner Körpersprache auf das Antwortverhalten im Sinne seiner persönlichen Wertung und sozialer Erwünschtheit von Seiten der Probanden viel stärker Einfluss nehmen könnte, als dies bei einem standardisierten Fragebogen möglich ist. Das narrative Interview setzt aufgrund der zu leistenden Arbeit bei der Kategorisierung und Auswertung der Antworten hinsichtlich der möglichen Teilnehmerzahl Grenzen, die bei der Verteilung eines standardisierten Fragebogens sehr viel weiter gefasst werden können.

Kaiser weist aber auch auf andere, nicht zu unterschätzende Nachteile der Fragebogenmethode hin. Der Befragte wird nach Kaisers (1994, S. 127) Ausführungen dazu gezwungen, die Thematik aus der Perspektive des Fragebogens zu sehen. Ferner ist nicht gesichert, dass die Items des Fragebogens immer im Sinne des Fragenden interpretiert und verstanden werden. Eine Rückkoppelung zwischen den Parteien lässt sich bei der Fragebogenmethode kaum verwirklichen. Ferner, so

Elbing (1991, S. 89), wird die Konzipierung des Fragebogens nicht unabhängig von der zugrunde liegenden Gegenstandsauffassung des Forschers verstanden werden können. Mit dieser Argumentation wird die Validität dieses quantitativen Messinstrumentes in Frage gestellt. Saldern (1995, S. 354) sieht darin den Hauptangriffspunkt und die Fragwürdigkeit des Einsatzes von Fragebögen begründet.

In der Methodendiskussion über Vor- und Nachteile qualitativer versus quantitative Messinstrumente wird immer wieder betont, dass eine Dichotomisierung beider Verfahren schon allein deswegen wenig sinnvoll erscheint, weil jede quantitative Untersuchung immer auch qualitative Elemente erhält. Quantitativ ermittelte Ergebnisse bedürfen immer erklärender Interpretationen und nähern sich auf diesem Wege der qualitativen Betrachtung (vgl. Saldern, 1995, Wolf, 1995).

Bereits während der Entstehungsphase des vorliegenden Fragebogens wurde darüber nachgedacht, wie der Gefahr einer unsicheren Validität begegnet werden könnte. Eine „Bevormundung“ des Probanden sollte verringert werden, indem in den Fragebogen auch offene Elemente eingebaut wurden. Diese waren dazu gedacht, den Teilnehmern eigene, von der vorgegebenen Thematik unabhängige Kommentare zu ermöglichen und ihnen die Gelegenheit zu geben, ihr individuelles Verständnis oder auch Unverständnis zum Ausdruck zu bringen. Ferner wurden einige Items durch kurze Erläuterungen ergänzt, um die Chance einer gleichmäßigen Verständnisqualität zu erhöhen.

Der Begriff „hörbares Selbstgespräch“ wurde an die Alltagssprachliche Formulierung „Selbstgespräch“ angelehnt. Es wird davon ausgegangen, dass mit dieser sprachlichen Formulierung ein allgemeines Vorverständnis dieses Begriffes gegeben ist. Der Vorteil besteht darin, dass jeder mit dem gewählten Terminus eine Vorstellung verbinden kann. Auf der anderen Seite ist keineswegs gesichert, dass diese Formulierung bei der Beantwortung der Items eine einheitliche Auslegung erfährt. Die Gefahr unterschiedlicher Wahrnehmung des gegebenen Phänomens bereitet hinsichtlich des Aspektes der Validität bei der Beantwortung der vorliegenden Items Sorgen.

Es wurde erwogen, mithilfe einer beigefügten Definition die Chance einheitlicher Auslegung im Verstehen zu erhöhen.

Die Umsetzung dieses Gedankens unterblieb aber aus folgenden Gründen:

- Die Fachliteratur selbst bietet keine klare Definition für das „hörbare Selbstgespräch“ an (siehe Teil I, Kapitel 1.3.3.1, S. 68).
- Eine Definition des „hörbaren Selbstgesprächs“ wäre kein sicherer Garant gegen die Gefahr möglicher Missverständnisse.

Wie bereits erwähnt, wurden einige Itemformulierungen durch knappe Erläuterungen ergänzt, um die Chance einer einheitlicheren Auslegung zu erhöhen.

Der Fragebogen selbst hat 3 Seiten, Anschreiben und Anleitung wurden auf 2 Seiten beschränkt. Die Befragung sollte nicht durch ein Zuviel an zusätzlichen Unterlagen gefährdet werden.

Die Telefonnummer in dem Begleitschreiben war dafür bestimmt, dem möglichen Wunsch eventueller Rückfragen entgegenzukommen. Von diesem Angebot wurde allerdings kein Gebrauch gemacht.

Man muss sich wohl eingestehen, dass dem Bemühen um absolute Klarheit und Eindeutigkeit auch im wissenschaftlichen Feld immer die Komponente der Unvollkommenheit anhaften wird. Der Einsatz der Umgangssprache als kommunikatives Werkzeug birgt in sich Unklarheiten, die in dem individuellen Verständnis eines jeden einzelnen zu suchen sind.

Elbing (1991, S. 89 f.) macht Mut, wenn er rät, die Problematik der Antwortverzerrung nicht überzubewerten und empfiehlt, das Problem ohne Angst oder Entmutigung anzugreifen.

2.1.4 Der Fragebogen – die konzeptionelle Planung

Der Entwurf eines Fragebogens und seine Verteilung auf gesellschaftlicher Ebene sollten es ermöglichen, als Ergebnis der nachfolgenden Auswertung Aufschlüsse

über Verbreitung, Funktion des hörbaren Selbstgesprächs sowie eigene Erfahrungen mit demselben zu finden und damit Antworten auf die Hypothesen zu erhalten.

Die Entstehungsphase des Fragebogens wurde von folgenden Überlegungen während der Planung bestimmt:

- Welche inhaltlichen Bereiche des Forschungsgegenstandes „hörbares Selbstgespräch“ sollen hinterfragt werden?
- Wie ist die Reihenfolge der Items taktisch anzuordnen, um ein negativ getöntes Antwortverhalten angesichts der emotional belasteten Thematik zu vermeiden?
- Welche Gesichtspunkte sind bestimmend für die technische Gestaltung des Fragebogens?

Vor der Planung stand zunächst die ernüchternde Feststellung, dass bei der Konstruktion des Fragebogens auf kein in der Literatur bereits erprobtes Itemmaterial zu der Thematik „hörbares Selbstgespräch“ zurückgegriffen werden konnte. Der vorliegende Fragebogen musste in jeder Hinsicht neu erstellt werden. Das geschah unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Grundlagen, die bei Mummendey, (2008) und Bühner (2006) beschrieben werden.

Der vorläufige Itempool wurde im Freundes- und Bekanntenkreis zur Beurteilung vorgelegt, dort teilweise akzeptiert oder auch mit kritischen Kommentaren abgelehnt, daraufhin mehrfach überarbeitet, bis er in der vorliegenden Form für die Verteilung geeignet schien.

2.1.5 Die inhaltliche Struktur des Fragebogens

Inhaltlich ist der Fragebogen (siehe Anlage: Fragebogen zu Teil II, S. 459) in mehrere Bereiche gegliedert, die das Thema „hörbares Selbstgespräch“ aus unterschiedlichen Perspektiven hinterfragen. Nach den Erkenntnissen aus der Sprechakttheorie (siehe Kapitel 1.3.1.9 Sprache – aus der Perspektive der Sprechakttheorie, S. 38) verhandelt der Hörbar mit sich Sprechende auf unterschiedlichen ge-

danklichen Ebenen, die differenzierte illokutionäre Zielsetzungen verfolgen, mit sich selbst. Diese Erkenntnis gewann bei der Konstruktion des Fragebogens Eingang in die Struktur und thematische Ausrichtung. Bei dem „hörbaren Selbstgespräch“ handelt es sich um sprachliche Äußerungen in besonderer illokutionärer Ausprägung.

Der Fragebogen nimmt folgende Ebenen des „hörbaren Selbstgesprächs“ in den Blick:

- Die Wahrnehmung von hörbaren Selbstgesprächen im persönlichen Umfeld (Items Nr. 1 und 2). Das „hörbare Selbstgespräch“ ist auf eine fragende Beziehung des Sprechenden zu seinem Umfeld ausgerichtet.
- Das Bewusstsein für die eigene hörbare Selbstkommunikation (Items Nr. 3, 4 und 5). Das hörbare Selbstgespräch ist auf eine fragende Beziehung des Sprechenden zu sich selber ausgerichtet.
- Die Beurteilung der gesellschaftlichen Wert- und Einschätzung des hörbaren Selbstgesprächs (Items Nr. 6 und 7). Das hörbare Selbstgespräch wird unter dem Aspekt gesellschaftlicher Normen beurteilt. Der Hörbar mit sich Sprechende tritt in eine urteilende Beziehung zu bestehenden gesellschaftlichen Normen.
- Die eigene Befindlichkeit bei der Konfrontation mit dem hörbaren Selbstgespräch anderer (Items Nr. 8, 9, 10 und 11). Der Hörbar mit sich Sprechende gleicht sein Empfinden mit dem Verhalten seiner Umwelt ab. Er tritt in eine Beziehung zu seinen Gefühlen, die sich an herrschenden Normen orientieren.
- Das Bewusstsein für die eigene Befindlichkeit bei der Konfrontation mit dem eigenen hörbaren Sprechen (Items Nr. 5, 12 und 13). Der Hörbar mit sich Sprechende tritt in eine Beziehung zu seinen Empfindungen. Diese Itemgruppe hinterfragt emotionale wie auch affektbezogene Inhalte.

- Das hörbare Selbstgespräch als Hilfe in funktionalen Bereichen (Items Nr. 14, 15, 16, 17 und 24). Der hörbar mit sich Sprechende orientiert sich auf ein Handlungsziel.
- Das hörbare Selbstgespräch als Hilfe bei der Bearbeitung emotionaler Spannungen (Items Nr. 19 und 20). Der hörbar mit sich Sprechende ist auf sein psychisches Befinden bezogen, das sich an sozialen Gegebenheiten ausrichtet.
- Die Nutzung des hörbaren Selbstgesprächs zur Willensaktivierung (Items Nr. 21, 22 und 25). Der hörbar mit sich Sprechende richtet seine Aufmerksamkeit auf die Mobilisierung innerer Kraftreserven, die ihn befähigen, die Schwelle zum aktiven Handeln zu überschreiten.
- Das hörbare Selbstgespräch als Ersatz für einen fehlenden Gesprächspartner (Items Nr. 18 und 23). Der hörbar mit sich Sprechende stellt eine Beziehung zu einem fiktiven Gesprächspartner her. Dieser hörbare sprachliche Austausch findet auf der emotional-affektiven Ebene statt.
- Das allgemeine Interesse an der Thematik „hörbares Selbstgespräch“ (Item Nr. 27).

Zusammengefasst lässt sich sagen, der vorliegende Fragebogen greift unterschiedliche Ebenen auf, die mit dem hörbaren Selbstgespräch thematisiert werden.

Es handelt sich um folgende Bereiche:

- Die gesellschaftliche Einschätzung des hörbaren Selbstgesprächs. Hier liegt der illokutionäre Bezug auf der Bewertung gesellschaftlicher Normen.
- Die Funktionalität des hörbaren Selbstgesprächs in Hinblick auf seinen praktischen Nutzen bei der organisatorischen Bewältigung alltäglicher Problemlagen. Die illokutionäre Ausrichtung ist sach- und objektorientiert.
- Der Einsatz des hörbaren Selbstgesprächs als Coping-Strategie bei emotionalen Problemen. In diesem Fall beinhaltet die hörbare Ansprache an sich selbst einen illokutionären Bezug auf sozial-normative Werte der Gesellschaft.

- Den subjektiv eingeschätzten Nutzen. Der mit sich selber Sprechende sucht illokutionär nach der Norm einer Kosten-Nutzen Bewertung.

2.1.6 Die Anordnung der einzelnen Items

Nach den Erfahrungen mit der emotional negativ beladenen Reaktion auf das Versuchsmodell, zielt das Konzept des vorliegenden, neu erarbeiteten Fragebogens bei der Anordnung der Itemreihenfolge darauf ab, die Thematik des Selbstgesprächs dem Probanden zunächst aus einer gewissen Entfernung zu präsentieren und ihm zwischendurch Aussagen anzubieten, die einen entlastenden Abstand zu der Thematik herstellen.

- Die Items Nr. 1 und Nr. 2 fordern zur Fremdbeobachtung auf und betreffen den Befragten noch nicht direkt selber. Sie stimmen auf die Thematik ein und sensibilisieren den Probanden für die Wahrnehmung des „hörbaren Selbstgesprächs“ in seinem sozialen Umfeld.
- Erst die Items Nr. 3, Nr. 4 und Nr. 5 verlangen Eigenbeobachtung unter dem Gesichtspunkt, wie jemand mit dem „hörbaren Selbstgespräch“ umgeht, das er selber führt. Die inhaltliche Ausrichtung des Items Nr. 4 löste in der Planungsphase angeregte Diskussionen darüber aus, ob eine Kontrolle über bewusstes oder evtl. auch unbewusstes Handeln überhaupt möglich sei. Dieses Item wurde in der Erwartung in den Fragebogen übernommen, seine Beantwortung könnte eine Aussage darüber ermöglichen, ob die Probanden das hörbare Selbstgespräch willentlich und damit bewusst einsetzen oder ob es sich um ein automatisiertes, also vorbewusstes Geschehen handelt.
- Die Items Nr. 6 und Nr. 7 haben neben dem Informationsinteresse auch eine Entlastungsfunktion, indem sich die Befragung auf die subjektive Einschätzung gesellschaftlicher Verhaltensweisen fokussiert.

- Die Items Nr. 8 bis Nr. 11 hinterfragen die Emotionalität des Probanden, wenn er mit der Ausführung des „hörbaren Selbstgesprächs“ in seiner Nähe konfrontiert wird.
- Die Items Nr. 12 und 13 hinterfragen die subjektive Einschätzung des Nutzens von hörbar geführten Selbstgesprächen.
- Zwischen den Items Nr. 13 und Nr. 14 bietet ein Freiraum die Möglichkeit, eigene Kommentare einzufügen. Die Funktion dieses Freiraumes soll in zweifacher Weise wirksam werden: Einmal, um andere, in dem Itempool nicht angesprochene Sichtweisen, festzuhalten, zum anderen, um dem Probanden eine aktive Rolle anzubieten, wovon ein motivationaler An Schub erhofft wird.
- Die Items Nr. 14 bis 17 hinterfragen den Gebrauch des „hörbaren Selbstgesprächs“ im Hinblick auf seine praktische Funktionalität als Unterstützung in der Organisation von Arbeitsabläufen im täglichen Tätigkeitsbereich. Bei der Nutzung des hörbaren Selbstgesprächs in diesem Bereich kann von einer gewissen gesellschaftlichen Toleranz ausgegangen werden. Das könnte sich in einem positiven Zustimmungsverhalten widerspiegeln.
- Die Items Nr. 18 und 19 hinterfragen die Funktion des „hörbaren Selbstgesprächs“ bei innerpsychischen Problemlagen. Hier könnte die in der Literatur (siehe Tönnies, 1994) angesprochene gesellschaftliche Ablehnung das Antwortverhalten beeinflussen.
- Die Items Nr. 23 und Nr. 26 bedürfen einer gesonderten Betrachtung. Das Item Nr. 26 ist das einzige Item in der eindimensionalen Konstruktion des Fragebogens, das ein hörbares mit sich selber Sprechen nicht auf direktem Wege abfragt. Mit ihm soll neben dem Item Nr. 23 ein möglicher auslösender bzw. verursachender Faktor für hörbares Sprechen mit sich selbst aufgespürt werden. Es soll ferner die Basis für mögliche Korrelationen bieten, um festzuhalten, ob hörbaren Selbstgesprächen im Falle von „Alleinsein“ eine vermehrte Bedeutung zukommt. Bezüglich der Wortwahl, die diesen Zustand beschreibt, stand

auch der Begriff „Einsamkeit“ zur Diskussion. Nach Elbing (1995) wird der Terminus „Einsamkeit“ für viele Menschen mit einem gewissen Missbehagen verknüpft und mit einer Stigmawirkung belegt, wohingegen „Alleinsein“ einen durchaus positiven Erfahrungsbereich darstellen kann. Unter diesem Aspekt könnten „Alleinsein“ und hörbares Mit-sich-selber-Sprechen eine durchaus positive Allianz miteinander eingehen.

- Das Item Nr. 27 hinterfragt das allgemeine Interesse an der Thematik des hörbaren Selbstgesprächs.

Der Fragebogen, in der vorliegenden Form, stellt keine Ansprüche an kulturelles Wissen, wohl aber an die Bereitschaft des Probanden zur Mitarbeit, die angesichts der offensichtlichen stigmatisierten Thematik eine nicht zu unterschätzende Herausforderung darstellt, zumal der Untersuchungsgegenstand in direkter Weise angesprochen wird. Damit ist eine klare Eindeutigkeit in Bezug auf die Thematik gegeben. Der Proband wird in direkter Weise, als quasi gleichberechtigter Partner, in das Projekt mit einbezogen. Es wird erhofft, dass sich die Befragten mit den einzelnen Items selbstkritisch fragend auseinandersetzen und den Fragebogen korrekt ausfüllen werden. Sie sollten in der Lage sein, den Inhalt der Fragen zu interpretieren, sich ein eigenes Urteil hinsichtlich Fremd- und Eigenbeobachtung zu bilden und dieses Urteil in das vorgegebene Antwortschema einzupassen.

Die von den Autoren Kaiser (1994), Wolf (1995), Saldern, (1995) und Elbing (1991) dargestellten Bedenken gegen das Werkzeug des standardisierten Fragebogens behalten trotz aller Bemühungen, möglichen Verzerrungen auszuweichen, ihre Gültigkeit.

2.1.7 Entwurf des Fragebogens und der begleitenden Beilagen

Zu den Überlegungen der thematischen Auswahl und psychologischen Anordnung der Items gehört auch die Klärung der Fragen, wie das Vertrauen der Probanden in das Vorhaben abgesichert wird, die Sorgen um eventuelle Kosten zerstreut

werden und die erwünschte Handhabung des Fragebogens erklärt und motivational gestützt wird.

2.1.8 Formale Gestaltung

Die Variablen sind ordinalskaliert. Für die verbale Verankerung jeder Antwortalternative wurden nur die Anfangs- und Endpunkte der Skala mit „Häufig“ (= 1) vs. „nie“ (= 6) oder „Trifft voll zu“ (= 1) vs. „trifft gar nicht zu“ (= 6) markiert. Für die Gestaltung der Antwortskala bot sich die waagerechte Form an. Die Antwortvorgaben waren für alle Items die Abstufungen 1 bis 6. Die gerade Anzahl der Antwortmöglichkeiten wurde gewählt, um den Befragten die Möglichkeit zu nehmen, bei der Antwort auf den neutralen Skalenmittelpunkt auszuweichen. Es ist erwünscht, dass sich die Probanden für eine Antwortrichtung, entweder positiv oder negativ, entscheiden. Da angestrebt wurde, die Gestaltung des Fragebogens einer möglichst breit gestreuten Teilnehmergruppe zugänglich zu machen, lag der Gedanke nahe, für die Skalierung eine Assoziation zu den bekannten Schulnoten herzustellen. Es soll aber nicht versäumt werden, auf Folgendes hinzuweisen: „Auf einer Ordinalskala kann nicht von der Gleichheit der Abstände zwischen den einzelnen Skalenstufen ausgegangen werden.“ (Lukesch, 1998, S. 453). Nach Lukesch (1998, S. 453) erlaubt aber eine soziale Übereinkunft, dass trotz der angeführten mathematischen Bedenken statistisch in gewohnter Weise verfahren werden kann, d. h. dass die Berechnung von Mittelwerten und deren Verwendung in weiteren statistischen Berechnungen zulässig ist.

Es wurde Wert darauf gelegt, dass alle Items, ausgenommen Item Nr. 26, auf das Konstrukt „hörbares Selbstgespräch“ hinweisen. Bei der Formulierung der Items wurde dem Aussagemodus gegenüber dem Fragemodus der Vorzug gegeben. Sowohl positiv wie auch negativ formulierte Items sind Bestandteil des Fragebogens. Er ist in geschlossener Form konzipiert, enthält aber auch offene Elemente, die dem Probanden die Möglichkeit einräumen, eigene Kommentare in die dafür freigelassenen Zeilen einzufügen. Es ist vorgesehen, die offenen Beiträge mit Hil-

fe einer Inhaltsanalyse in Kategorien zu unterteilen, um sie der Interpretation zugänglich zu machen.

2.1.9 Instruktive Begleitschreiben

Dem Fragebogen lagen bei:

Ein Anschreiben des „Institutes für Psychogerontologie“ (siehe Anlage S. 463). Darin wird das wissenschaftliche Ziel des Projektes erläutert, um Mithilfe gebeten und gleichzeitig darauf hingewiesen, dass keine Kosten anfallen und auch der zeitliche Aufwand als gering zu veranschlagen ist.

Das Anschreiben „An mögliche Teilnehmer der Untersuchung“ unterzeichneten der betreuende Wissenschaftler, Prof. Dr. Kaiser, und ich, als die Leiterin der Untersuchung. Damit wurde die Seriosität der Fragebogenaktion sichergestellt.

Eine Anleitung zum Ausfüllen des Fragebogens (siehe S. 462), Worte des Dankes und die Bitte um Mithilfe setzen noch einmal Motivationsanreize, sich im Interesse der Untersuchung aktiv zu engagieren, die Ausführungserläuterungen zu beachten und nach den vorgegebenen Anweisungen zu verfahren. Die Versicherung, nichts falsch machen zu können, ebenso die Garantie der Anonymität sollen etwaige Vorbehalte abbauen. Der beigegefügte portobefreite, adressierte Rückumschlag würde, so die Hoffnung, noch vorhandene Hemmschwellen beseitigen.

Die während der Konstruktionsphase berücksichtigten Gesichtspunkte lassen den Fragebogen für eine gesellschaftliche Streuung sowohl hinsichtlich Alter als auch Bildung und Geschlecht als geeignet erscheinen.

Das Projekt „Bedeutung von hörbaren Selbstgesprächen“, konzipiert als quantitative Datenerhebung in Form eines Fragebogens in der dargestellten Weise, hatte damit die Phase der Vorbereitung durchlaufen und lag nun dazu bereit, in der vorliegenden Form verteilt zu werden. Wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Aktion war eine möglichst breite Streuung auch hinsichtlich der Verteilung nach Geschlecht, Alter und Bildung zu erreichen. Schließlich sollten in der anschlie-

ßenden Auswertung der Stichprobe Verbreitung, Funktion und eigene Erfahrungen der Probanden mit dem hörbaren Selbstgespräch auf mehreren gesellschaftlichen Ebenen hinterfragt werden.

2.1.10 Der Weg zu den Teilnehmern und die statistische Auswertung der Rückmeldungen

Wer eine Umfrage startet, erhofft neben einer regen Beteiligung bei der Beantwortung der Items auch eine möglichst hohe Rücklaufquote, zumal, wenn die Beantwortung mit beträchtlichem Arbeitsaufwand verbunden ist. Um diesem Ziel so nah wie möglich zu kommen, mussten Verteilernetze anvisiert und mobilisiert werden, zu denen eine persönliche Beziehung bestand.

Der inzwischen schon recht strapazierte Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis wurde mit seinen verfügbaren Netzwerken noch einmal bemüht. Die gute Verbindung zu Sportvereinen mit ihren schier unerschöpflichen Verteilermöglichkeiten stellte sich als eine unschätzbare Hilfe für mein Anliegen heraus. Außerdem fand ich Unterstützung bei der Landesbibliothek Coburg, der Volkshochschule Coburg, der AWO, die meine Unterlagen ihren Einladungen zu Kursen und Selbsthilfegruppen beifügten, bei kirchlichen und kommunalen Seniorenkreisen.

2.2 Die statistische Auswertung des Fragebogens

Die statistische Auswertung erfolgte nach den wissenschaftlichen Kriterien, wie sie von Bühl (2010) und Bortz (1995) vorgegeben werden.

Die Darstellung der Fragebogenanalyse wird nach folgenden thematischen Gesichtspunkten gegliedert:

- Vorstellung der Probanden nach den Merkmalen
 - Alter
 - Geschlecht
 - Bildungsabschluss
 - Beruf
- Darstellung des Antwortverhaltens der Probanden anhand der vorgegebenen Items mittels Tabellen und Grafiken für Häufigkeitsverteilungen mit absoluten Zahlen und Prozentwerten
- Interpretation der Ergebnisse aus der Faktorenanalyse über die Werte:
 - Faktor I
 - Faktor II
 - Faktor III
- Einfluss des Merkmals „Bildungsabschluss“ auf das Antwortverhalten der Probanden zum hörbaren Selbstgespräch an Hand ausgewählter Items
- Einfluss des Merkmals „Beruf“ auf das Antwortverhalten der Probanden zum hörbaren Selbstgespräch an Hand ausgewählter Items
- Einfluss des Merkmals „Geschlecht“ auf das Antwortverhalten der Probanden zum hörbaren Selbstgespräch an Hand ausgewählter Items

- Einfluss des Merkmals „Alter“ auf das Antwortverhalten der Probanden zum hörbaren Selbstgespräch:
- Analyse der erkennbaren Tendenzen an Hand der Mittelwertgrafiken aller Items unter dem Blickwinkel „Alter“
- Analyse des Merkmals „Alter“ auf das Antwortverhalten der Probanden an Hand des Items Nr. 3: „Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“
- Analyse des Merkmals „Alter“ in Verbindung mit dem Merkmal „Geschlecht“ an Hand des Items Nr. 3 „Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“
- Analyse des Merkmals „Alter“ in Verbindung mit dem Merkmal „Geschlecht“ an Hand des Items Nr. 7 „Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre).“
- Analyse des Merkmals „Alter“ in Verbindung mit dem Merkmal „Geschlecht“ an Hand des Items Nr. 13 „Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich es als helfend.“
- Analyse einer möglichen Korrelation zwischen Item Nr. 3 „Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche“ und Item Nr. 26 „Ich bin viel allein“, in Hinblick auf das Merkmal „Alter“

Die Ausschöpfung vielfältiger Netzwerke verhalf zu einer Rücklaufquote, die über der zu erwartenden Norm liegt.

Der Verteilerquote von 853 Exemplaren steht eine Rücklaufquote von 408 Exemplaren gegenüber.

2.2.1 Auswertung der Angaben zur Person

2.2.1.1 Angaben zum Merkmal „Alter“

Tabelle 1: N=406 Häufigkeit Merkmal Alter

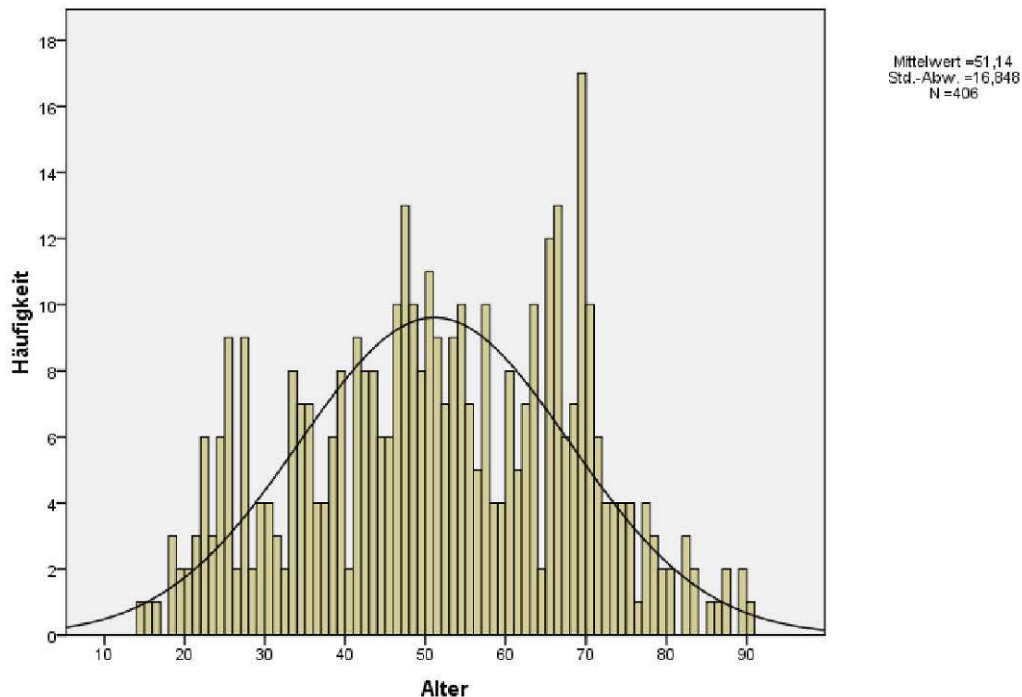
		Alter			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	14	1	,2	,2	,2
	15	1	,2	,2	,5
	16	1	,2	,2	,7
	18	3	,7	,7	1,5
	19	2	,5	,5	2,0
	20	2	,5	,5	2,5
	21	3	,7	,7	3,2
	22	6	1,5	1,5	4,7
	23	3	,7	,7	5,4
	24	6	1,5	1,5	6,9
	25	9	2,2	2,2	9,1
	26	2	,5	,5	9,6
	27	9	2,2	2,2	11,8
	28	2	,5	,5	12,3
	29	4	1,0	1,0	13,3
	30	4	1,0	1,0	14,3
	31	3	,7	,7	15,0
	32	2	,5	,5	15,5
	33	8	2,0	2,0	17,5
	34	7	1,7	1,7	19,2
	35	7	1,7	1,7	20,9
	36	4	1,0	1,0	21,9
	37	4	1,0	1,0	22,9
	38	6	1,5	1,5	24,4
	39	8	2,0	2,0	26,4
	40	2	,5	,5	26,8
	41	9	2,2	2,2	29,1
	42	8	2,0	2,0	31,0
	43	8	2,0	2,0	33,0
	44	6	1,5	1,5	34,5
	45	6	1,5	1,5	36,0
	46	10	2,5	2,5	38,4
	47	13	3,2	3,2	41,6
	48	10	2,5	2,5	44,1
	49	8	2,0	2,0	46,1
	50	11	2,7	2,7	48,8
	51	9	2,2	2,2	51,0
	52	7	1,7	1,7	52,7
	53	9	2,2	2,2	54,9
	54	10	2,5	2,5	57,4
	55	7	1,7	1,7	59,1
	56	5	1,2	1,2	60,3

		Alter			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	57	10	2,5	2,5	62,8
	58	4	1,0	1,0	63,8
	59	4	1,0	1,0	64,8
	60	8	2,0	2,0	66,7
	61	5	1,2	1,2	68,0
	62	7	1,7	1,7	69,7
	63	10	2,5	2,5	72,2
	64	2	,5	,5	72,7
	65	12	2,9	3,0	75,6
	66	13	3,2	3,2	78,8
	67	6	1,5	1,5	80,3
	68	7	1,7	1,7	82,0
	69	17	4,2	4,2	86,2
	70	10	2,5	2,5	88,7
	71	6	1,5	1,5	90,1
	72	4	1,0	1,0	91,1
	73	4	1,0	1,0	92,1
	74	4	1,0	1,0	93,1
	75	4	1,0	1,0	94,1
	76	1	,2	,2	94,3
	77	4	1,0	1,0	95,3
	78	3	,7	,7	96,1
	79	2	,5	,5	96,6
	80	2	,5	,5	97,0
	82	3	,7	,7	97,8
	83	2	,5	,5	98,3
	85	1	,2	,2	98,5
	86	1	,2	,2	98,8
	87	2	,5	,5	99,3
	89	2	,5	,5	99,8
	90	1	,2	,2	100,0
	Gesamt	406	99,5	100,0	
Fehlend	-9	2	,5		
Gesamt		408	100,0		

Tabelle 2: N=406 Mittelwert Alter

Alter		
N	Gültig	406
	Fehlend	2
	Mittelwert	51,14
	Schiefe	-,080
	Standardfehler der Schiefe	,121

Abbildung 1: Histogramm Alter



Das Histogramm „Alter“ zeigt eine breite Streuung über viele Altersstufen. Der jüngste Teilnehmer dieser Stichprobe war 14 Jahre alt, ein Proband mit 90 Jahren schließt die Altersskala ab. Es liegt im Interesse dieser Stichprobe, möglichst jedes Alter in die Auswertung aufzunehmen. In diesem Zusammenhang stellte sich die Frage nach einem wissenschaftlich vertretbaren Raster, um eine Aufteilung in Altersgruppen vornehmen zu können.

2.2.1.1.1 Einteilung in Altersgruppen

Die Nachfrage beim Statistischen Bundesamt in Wiesbaden hinsichtlich Vorgaben von Altersgruppierung nach soziologischen Gesichtspunkten führte zu der Information, dass das Alter dort nicht nach Gruppierungen, sondern in Rastern aufgliedert wird. Der Beginn der Altersgrenze wird in Anlehnung an das bisherige Rentenalter auf 65 Jahre festgesetzt. Unter anderem angesichts der Tatsache, dass politische Diskussionen um die Anhebung der gesetzlichen Altersgrenze von 65 Jahren auf 67 geführt werden, empfiehlt es sich, die Verwendung der Altersgrenze von 65 Jahre als Grundlage der statistischen Berechnung in Zweifel zu ziehen und nach einer anderen begründbaren Einteilung zu suchen.

Die literarische Suche ergab bei Havighurst (1972, zit. von Kaiser 1995, S. 257) eine Aufteilung in drei Altersgruppen, die hinsichtlich ihrer verbalen Zuordnung eine gedankliche Repräsentation ermöglicht. Havighurst nimmt die Aufgliederung wie folgt vor:

- Frühes Erwachsenenalter 18 bis 30 Jahre
- Mittleres Erwachsenenalter 30 bis 60 Jahre
- Reifes Erwachsenenalter 60 bis 90 Jahre

Diese Einteilung erweist sich in Bezug auf die vorliegende Arbeit für die statistische Bearbeitung als günstig. Allerdings schließt sie alle Probanden unter 18 Jahren von der Bewertung aus, was eine bedauerliche Reduzierung der vorliegenden Daten zur Folge hätte. Nach reiflicher Überlegung fiel die Entscheidung im Interesse einer Ausschöpfung der vorliegenden Daten zu Gunsten der Aufteilung in drei Altersgruppen in Anlehnung an Havighurst (1972) aus. Allerdings wurden folgende Änderungen vorgenommen: Das frühe Erwachsenenalter beginnt mit 14 und das mittlere Erwachsenenalter endet mit 55 Jahren. Die Vorverlegung des frühen Erwachsenenalters auf 14 Jahre lässt sich mit der Akzeleration der heutigen Jugend sowohl auf körperlicher wie auch auf psychischer Ebene rechtfertigen. Die Vorverlegung der mittleren Altersbegrenzung auf 55 Jahre findet ihre Be-

gründung in der Tatsache, dass der Arbeitsmarkt bereits ab einem Alter von 50 Jahren sehr restriktiv bei Neueinstellungen verfährt, das heißt, schon vor dem Alter von 60 Jahren werden Arbeitnehmer, die die Altersgrenze von 50 Jahren überschritten haben, in vielen Tätigkeitsbereichen aus dem Arbeitsprozess ausgegliedert (vgl. Bäcker, 1999).

Für die sich anschließende Auswertung des Fragebogens wurde folgende Einteilung vorgenommen:

- Frühes Erwachsenenalter 14 bis 30 Jahre
- Mittleres Erwachsenenalter 31 bis 55 Jahre
- Reifes Erwachsenenalter 56 bis 90 Jahre

		Altersgruppe			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Altersgr. 1: bis 30 Jahre	57	14,0	14,3	14,3
	Altersgr. 2: 31-55 Jahre	180	44,1	45,1	59,4
	Altersgr. 3: ab 56 Jahre	162	39,7	40,6	100,0
	Gesamt	399	97,8	100,0	
Fehlend	System	9	2,2		
Gesamt		408	100,0		

Tabelle 3: Altersgruppen

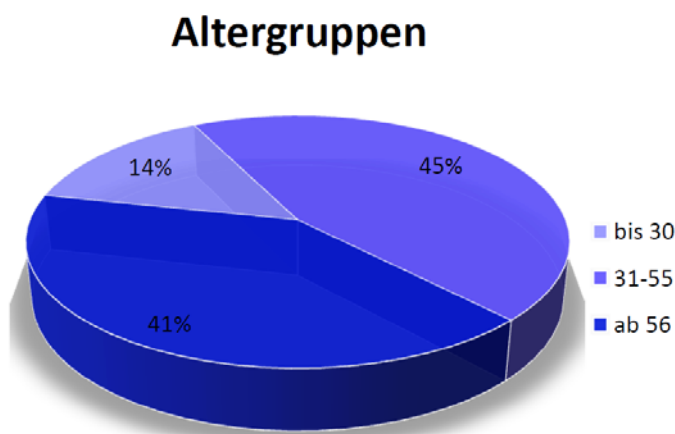


Abbildung 2: Altersgruppen

Wenn nach diesem Modus verfahren wird, ergeben sich nach der Häufigkeitsberechnung und bei 399 gültigen Beantwortungen bei den Altersgruppen folgende Zahlen:

- Altersgruppe 1 14 bis 30 Jahre 57 Teilnehmer (14,3%)
- Altersgruppe 2 31 bis- 55 Jahre 180 Teilnehmer (45,1%)
- Altersgruppe 3 56 bis 90 Jahre 162 Teilnehmer (40,6%)

Für die Altersgruppen 1, 2 und 3 zeigte die Auswertung hinsichtlich des Geschlechts folgende Teilnehmerzahlen:

- Altersgruppe 1 (14 bis 30 Jahre):
 - männlich: 18 Teilnehmer
 - weiblich: 39 Teilnehmerinnen
- Altersgruppe 2 (31 bis 55 Jahre)
 - männlich: 57 Teilnehmer
 - weiblich: 123 Teilnehmerinnen

In dieser Altersgruppe sind die weiblichen Probanden zahlenmäßig besonders stark vertreten.
- Altersgruppe 3 (ab 56 Jahren):
 - männlich: 71 Teilnehmer
 - weiblich: 92 Teilnehmerinnen

Die Altersgruppe 3 belegt mit einer Altersspanne von 56 bis 90 Jahren den zeitlich breitesten Raum, aber in Anbetracht der Tatsache, dass die Zahl der Probanden sich in den hochaltrigen Jahrgängen stark ausdünn, musste im Interesse einer Verhältnismäßigkeit der Probandenzahl so verfahren werden. Um einer möglichst genauen Auswertung zu genügen, wird zusätzlich eine Analyse der Mittelwerts-

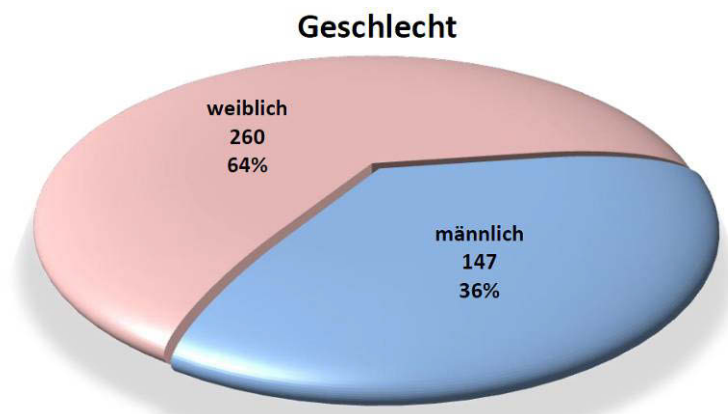
grafiken von allen Items des Fragebogens an Hand sequentieller Altersabstufungen vorgenommen.

2.2.1.2 Auswertung Merkmal Geschlecht

Tabelle 4: Häufigkeit Geschlecht

		Geschlecht			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	männlich	147	36,0	36,1	36,1
	weiblich	260	63,7	63,9	100,0
	Gesamt	407	99,8	100,0	
Fehlend	-9	1	,2		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 3: Grafik Häufigkeit Geschlecht N=407



Nach der Erstellung der Häufigkeitsauswertung ergab sich folgende Verteilung:

- männliche Teilnehmer: 147 (36%)
- weibliche Teilnehmer: 260 (64%)

Die deutliche Überzahl weiblicher Teilnehmer überrascht in dieser Größenordnung, denn bei der Verteilung der Fragebögen war auf eine möglichst ausgeglichene Verteilungsbilanz zwischen den Geschlechtern geachtet worden. Deshalb

ist aus diesen Zahlen auf eine erheblich geringere Rücklaufquote der männlichen „Ansprechpartner“ zu schließen.

Eine Erklärung dafür könnte möglicherweise eine geringere Aufgeschlossenheit männlicher Probanden dieser Thematik gegenüber sein. Soweit die Fragebögen den Probanden persönlich übergeben wurden, war tatsächlich bei vielen Männern eine größere Reserviertheit, gar Ablehnung oder geringere Bereitschaft, bei der Erhebung mitzumachen, spürbar. Allerdings erreichte nur ein kleinerer Anteil der Fragebögen die Probanden über den persönlichen Kontakt. Eine Bestätigung dieser Beobachtung könnte das Ergebnis der statistischen Auswertung des Items Nr. 27 liefern. Dieses Item, welches das Interesse am Thema abfragt, weist für die männlichen Probanden einen Mittelwert von 3,10 und für die weiblichen von 2,62 aus. Das heißt, das Thema war für die weiblichen Teilnehmer interessanter als für die männlichen (s. dazu Absatz 2.2.5.4, S. 223).

2.2.1.3 Angaben zum Merkmal „Schulbildung“:

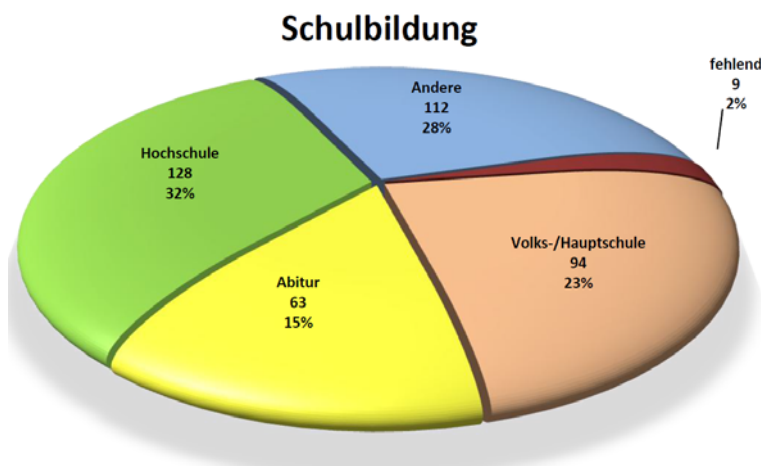
In der Verteilung der Gruppierungen auf dem Sektor „Schulbildung“ ergaben sich folgende Werte:

Volksschule/Hauptschule:	94 Teilnehmer (23,0%)
Abitur:	63 Teilnehmer (15,4%)
Hochschule:	128 Teilnehmer (31,4%)
Andere:	12 Teilnehmer (27,5%)

Tabelle 5: Häufigkeit Schulbildung

		Schulbildung			Kumulierte
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Prozente
Gültig	Volks-/Hauptschule	94	23,0	23,7	23,7
	Abitur	63	15,4	15,9	39,5
	Hochschule	128	31,4	32,2	71,8
	Andere	112	27,5	28,2	100,0
	Gesamt	397	97,3	100,0	
Fehlend	-9	9	2,2		
	System	2	,5		
	Gesamt	11	2,7		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 4: Häufigkeit Schulbildung N=406



In der Sparte „Andere“ fanden sich zwar häufiger zusätzliche Angaben der Probanden wie „Realschule“ oder „Fachausbildung ohne Abitur“, aber insgesamt brachte diese Ausbildungsstufe keine klar interpretierbaren Gruppierungen in Bezug auf das Bildungsniveau. In ihr sammeln sich alle Probanden, die sich den drei anderen Bildungsstufen nicht zuordnen lassen. Es ist zu befürchten, dass diese Bildungsstufe mit ihrem unklaren Profil im Verlauf der Auswertung und Einordnung, wie auch bei der Interpretation, Probleme bereiten könnte, zumal sie mit 112 Teilnehmern (28%) ein beachtliches Kontingent darstellt.

2.2.1.4 Angaben zum Merkmal „Beruf“

2.2.1.4.1 Einteilung der Berufskategorien

Anhand der Angaben zu den Berufen wurden die Berufsgruppen nach folgenden übergeordneten Gesichtspunkten kategorisiert.

Kategorie I: Technisch orientierte Berufsgruppen, wie Dipl. Ing., Architekt, Maschinenbauer etc.

Kategorie II: Sozial-medizinisch orientierte Berufe, wie Altenpfleger/in, Diplom Pädagoge/Pädagogin, Arzt/Ärztin, Hausfrauen etc.

Kategorie III: Kaufmännisch orientierte Berufe, wie Diplom Betriebswirt/in, Bürokauffrau, Marketing Manager etc.

Kategorie IV: Handwerklich orientierte Berufe, wie Friseurmeisterin, Gärtner/in, Kfz-Mechaniker etc.

Kategorie V: Büroorientierte Berufe, wie Angestellte und Beamte, Juristen etc.

Kategorie VI: In dieser Kategorie sammeln sich alle anderen, die sich hinsichtlich des ausgeübten oder zukünftigen Berufes nicht klar erfassen lassen. Die Angaben, z. B. „Rentner“, lassen keinen Rückschluss auf den einst ausgeübten Beruf zu. Der Student oder der Schüler befindet sich noch auf dem Weg zu einem Beruf, der aber bis dato noch nicht klar feststeht. Diese Kategorie ist in ihrer beruflichen Ausrichtung nicht auszudifferenzieren. Sie muss deshalb unter dem Sammelbegriff „Sonstiges“ gebündelt werden.

Tabelle 6: Häufigkeit Berufskategorien

		Berufskategorien			
Gültig		Häufigkeiten	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
	Sozial	137	33,58	33,58	33,58
	Technisch	29	7,11	7,11	40,69
	Handwerklich	38	9,31	9,31	50,00
	Kaufmännisch	61	14,95	14,95	64,95
	Büro und Verwaltung	55	13,48	13,48	78,43
	Sonstiges	88	21,57	21,57	100,00
	Gesamt	408	100,00	100,00	

Abbildung 5: Grafik Berufskategorien

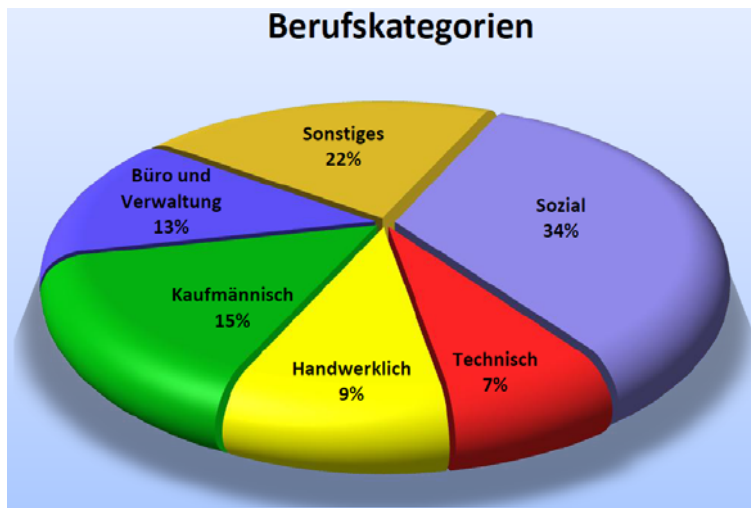
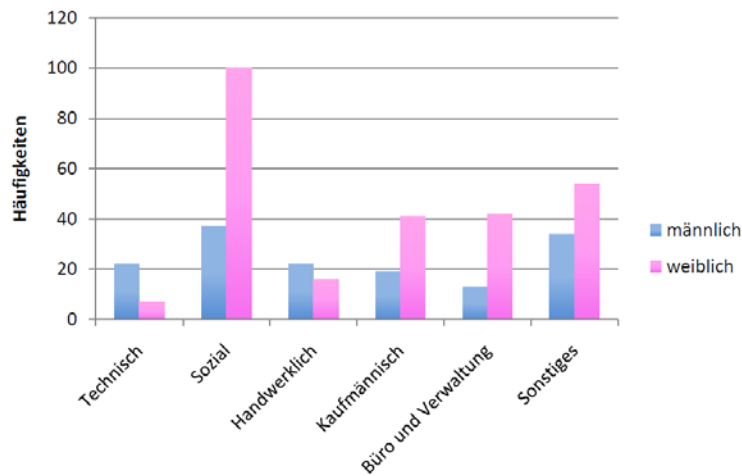


Tabelle 7: Häufigkeit Berufskategorien nach Merkmal „Geschlecht“

Berufskategorien	männlich	weiblich
Technisch	22	7
Sozial	37	100
Handwerklich	22	16
Kaufmännisch	19	41
Büro und Verwaltung	13	42
Sonstiges	34	54

Abbildung 6: Häufigkeit Berufskategorien nach Merkmal „Geschlecht“



Die Auswertung der beruflich orientierten Kategorien zeigt hinsichtlich der Verteilung von weiblichen und männlichen Probanden, dass die technisch und handwerklich orientierten Berufe männlich ausgerichtet sind, wohingegen die im sozialen, kaufmännischen Bereich, sowie im Büro/Verwaltung und Sonstiges zusammengefassten Berufsbilder vermehrt von weiblichen Probanden besetzt sind.

Es erhebt sich die Frage, inwieweit eine weitere statistische Untersuchung der vorliegenden Ergebnisse hinsichtlich des Antwortverhaltens der einzelnen Berufsgruppen nicht von der unabhängigen Variablen „Geschlecht“ verfälscht werden könnte.

Die statistische Auswertung der persönlichen Daten der Probanden bringt als Ergebnis eine breite Verteilung in den Bereichen „Alter“, „Bildung“ und „Beruf“. Das Antwortverhalten der Probanden kann hinsichtlich der Auskunftsbereitschaft über ihre persönlichen Daten, abgesehen von wenigen Ausnahmen, als zuverlässig eingestuft werden, was die Hoffnung auf eine engagierte Mitarbeit bei der Bearbeitung der vorliegenden Items rechtfertigt.

2.2.2 Analyse der Items Nr. 1 bis Nr. 27 über ihre Häufigkeitsverteilung

Als ersten Schritt der Analyse soll die Häufigkeitsverteilung der vorliegenden Daten einen Überblick über das Antwortverhalten der Probanden zu den vorliegenden Items möglich machen. Die Ergebnisse werden für alle Items jeweils in Häufigkeitstabellen und graphisch mit Balkendiagrammen dargestellt. Prozentuale Angaben zur Häufigkeit ergänzen die visuelle Darstellung. Die Interpretation und Aussage zu den Mittelwerten kann mit den prozentualen Angaben in den Tabellen und visuell über die grafischen Darstellungen verglichen werden.

Tabelle 8: Mittelwerte Item Nr. 1 - 27

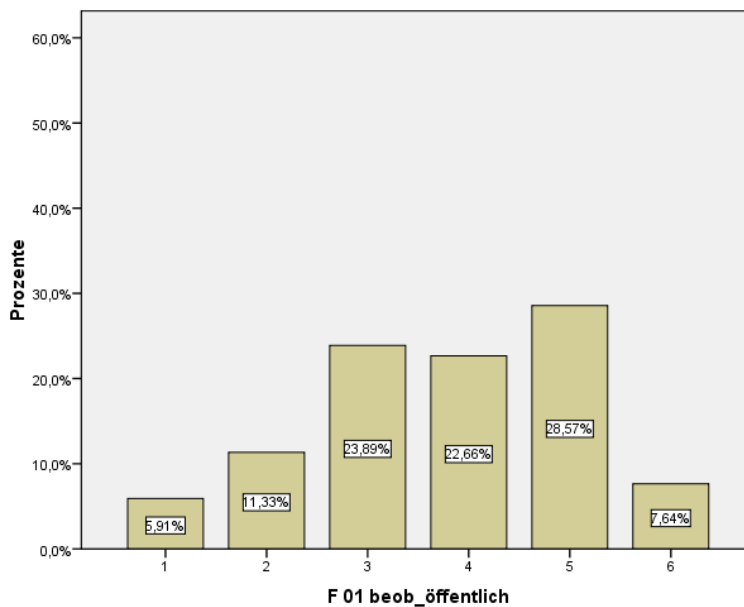
Statistiken					
	N				
	Gültig	Fehlend	Mittelwert	Schiefe	Standardfehler der Schiefe
Alter	406	2	51,14	-,080	,121
F 01 beob_öffentlich	406	2	3,80	-,318	,121
F 02 beob_privat	407	1	4,01	-,326	,121
F 03 beob_selbst	407	1	3,74	-,248	,121
F 04 wissen_selbst	403	5	2,18	1,371	,122
F 05 unangenehm selber	402	6	3,71	-,153	,122
F 06 negative Bewertung Gesellschaft	406	2	2,65	,749	,121
F 07 Ältere häufiger als Junge	406	2	3,01	,420	,121
F 08 unangenehm anderer	408	0	4,58	-,797	,121
F09 Bewertung bei SG anderer 1	408	0	4,44	-,705	,121
F10 Bewertung bei SG anderer 2	408	0	2,15	1,191	,121
F11 Gleichgültigkeit bei SG anderer	408	0	3,22	,144	,121
F12 Belastung SG selber	403	5	5,04	-1,552	,122
F13 Hilfe SG selber	400	8	2,60	,848	,122
F14 SG bei Aufregung	406	2	3,91	-,211	,121
F15 SG bei Konzentration	407	1	3,55	,088	,121
F16 SG Gedächtnisstütze	407	1	2,92	,592	,121
F17 SG Stress	405	3	3,51	,092	,121
F18 SG Verarbeitung	405	3	4,72	-1,023	,121
F19 SG Konflikte	407	1	4,410	-,698	,121
F 20 SG Sorgen	407	1	4,10	-,423	,121
F 21 SG Motivation	407	1	3,87	-,141	,121
F 22 SG Lob	406	2	4,55	-,844	,121
F 23 SG Einsamkeit	407	1	4,47	-,794	,121
F 24 SG Aufmerksamkeit	407	1	4,68	-,924	,121
F 25 SG Ermutigung	407	1	4,16	-,462	,121
F 26 Einsamkeit	405	3	4,72	-1,056	,121
F 27 Thema interessant	404	4	2,79	,547	,121

Analyse von Item Nr. 1: Ich beobachte bei meinen Mitmenschen, dass sie ab und zu in der Öffentlichkeit (beim Einkaufen im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder bei anderen Gelegenheiten) hörbar mit sich selber sprechen.

Tabelle 9: Häufigkeit F 01 beob_öffentlich

F 01 beob_öffentlich					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	24	5,9	5,9	5,9
	2	46	11,3	11,3	17,2
	3	97	23,8	23,9	41,1
	4	92	22,5	22,7	63,8
	5	116	28,4	28,6	92,4
	6	31	7,6	7,6	100,0
	Gesamt	406	99,5	100,0	
Fehlend	-9	2	,5		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 7: Balkendiagramm F 01 beob_öffentlich



Mittelwert = 3,8
 Std.-Abw. = 1,333
 N = 406

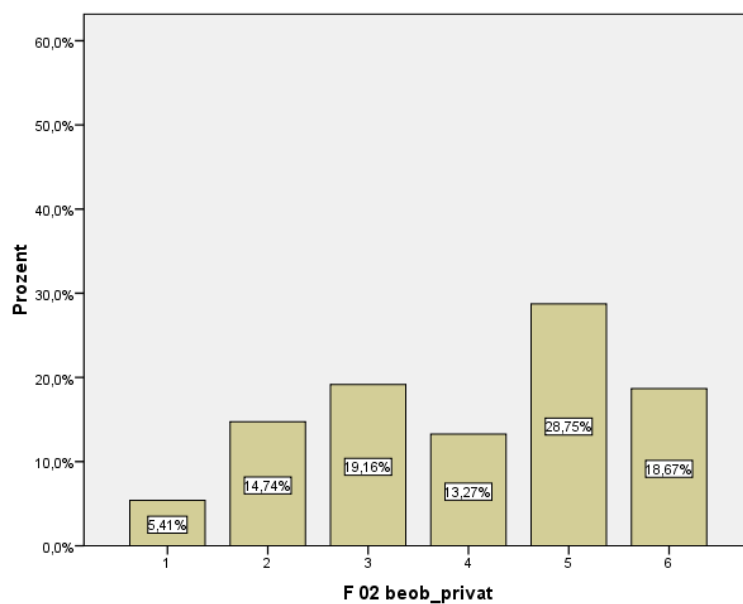
Diese Frage wurde von 406 Teilnehmern beantwortet und zeigt mit einem Mittelwert 3,8 eine leichte Tendenz zur ablehnenden Einschätzung dieses Items, wobei das Antwortverhalten bei den Skalenpunkten 1 (5,9%) und 6 (7,6%) auf eine vorsichtige Stellungnahme hinweist. Der summierte Prozentwert 41,1% über den Skalenpunkten 1 bis 3 besagt, dass über ein Drittel der Probanden dieser Stichprobe das Phänomen „hörbares Selbstgespräch“ in ihrer Umgebung bemerkt haben.

Analyse von Item Nr. 2: In meinem privaten Umfeld (Familie, Freunde oder andere Kontaktkreise) erlebe ich, dass der eine oder der andere hörbar mit sich selber spricht.

Tabelle 10: Häufigkeit F 02 beob_privat

F 02 beob_privat					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	22	5,4	5,4	5,4
	2	60	14,7	14,7	20,1
	3	78	19,1	19,2	39,3
	4	54	13,2	13,3	52,6
	5	117	28,7	28,7	81,3
	6	76	18,6	18,7	100,0
	Gesamt	407	99,8	100,0	
Fehlend	-9	1	,2		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 8: Balkendiagramm F 02 beob_privat



Mittelwert = 4,01
 Std.-Abw. = 1,519
 N = 407

Die Frage wurde von 407 Probanden angenommen. Der Mittelwert 4,01 zeigt eine erhöhte Tendenz zur Verneinung, wobei die beiden Eckwerte der Skalierung 1 und 6 in auffallender Weise voneinander abweichen. Der Skalenpunkt 5 wurde bei dieser Frage von den Probanden mit 28,7% am häufigsten angekreuzt. Der summierte Prozentwert von 39,3% über den Skalenpunkten 1 bis 3 bewegt sich im gleichen Rahmen wie bei Item Nr. 1.

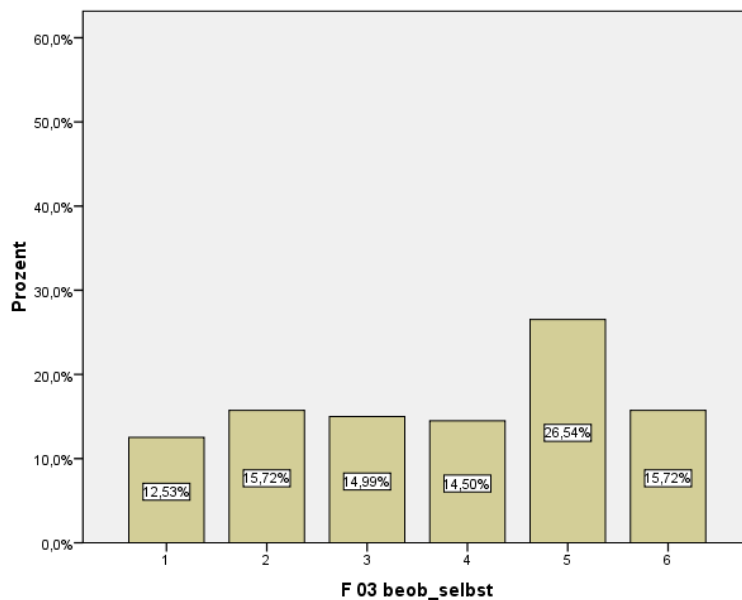
Fazit: Beide Items, die eine Wahrnehmung des hörbaren Selbstgesprächs im weiteren und engeren sozialen Umfeld abfragen, belegen, dass dieses Phänomen durchaus im gesellschaftlichen Kontext registriert wird.

Analyse von Item Nr. 3: Auch ich führe hörbare Selbstgespräche.

Tabelle 11: Häufigkeit F 03 beob_selbst

F 03 beob_selbst					
		Häufig- keit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	51	12,5	12,5	12,5
	2	64	15,7	15,7	28,3
	3	61	15,0	15,0	43,2
	4	59	14,5	14,5	57,7
	5	108	26,5	26,5	84,3
	6	64	15,7	15,7	100,0
	Gesamt	407	99,8	100,0	
Fehlend	-9	1	,2		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 9: Balkendiagramm F 03 beob_selbst



Mittelwert = 3,74
 Std.-Abw. = 1,655
 N = 407

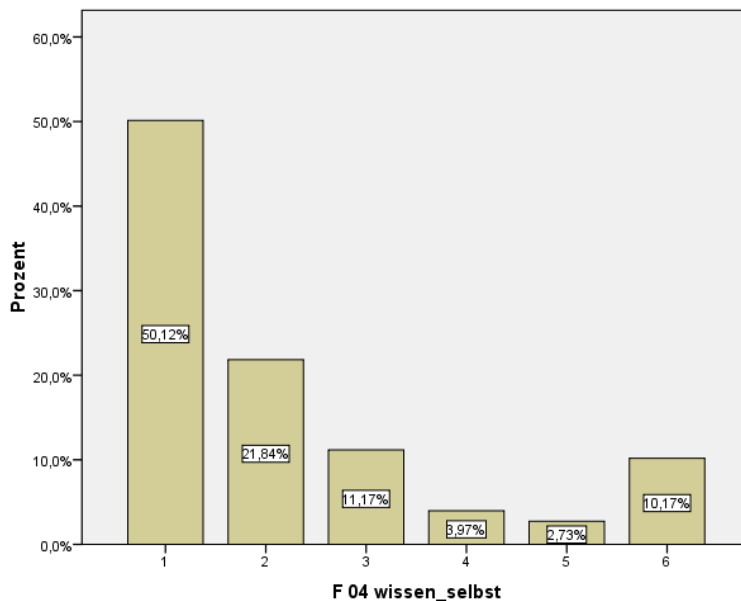
Diese Frage wurde von 407 Probanden beantwortet. Der Mittelwert 3,74 zeigt eine Tendenz zur Ablehnung. Die summierten Prozente der Skalenpunkte 1 bis 3 haben einen Wert von 43,2%, jene der Skalenpunkte 4 bis 6 zeigen 56,7% an. Auffallend an der Beantwortung dieser Frage ist die Höhe des Balkens über dem Skalenpunkt 5 (26,5%). Die Probanden wollten oder konnten sich nicht für ein klares „Nein“ entscheiden. Die Häufung der Antworten bei Skalenpunkt 5 kann auch als eine Unsicherheit hinsichtlich des eigenen Selbstgesprächsverhaltens gedeutet werden, wie es in dem folgenden Item Nr. 4 abgefragt wird. Immerhin votieren mit 43,2% eine nicht unbeträchtliche Anzahl der Teilnehmer für die Aussage, dass sie hörbar mit sich selber kommunizieren.

Analyse von Item Nr. 4: Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, geschieht das unter meiner Kontrolle (bin ich mir dessen bewusst).

Tabelle 12: Häufigkeit F 04 wissen_selbst

F 04 wissen_selbst					
		Häufig- keit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	202	49,5	50,1	50,1
	2	88	21,6	21,8	72,0
	3	45	11,0	11,2	83,1
	4	16	3,9	4,0	87,1
	5	11	2,7	2,7	89,8
	6	41	10,0	10,2	100,0
	Gesamt	403	98,8	100,0	
Fehlend	-9	5	1,2		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 10: Balkendiagramm F 04 wissen_selbst



Mittelwert = 2,18
Std.-Abw. = 1,619
N = 403

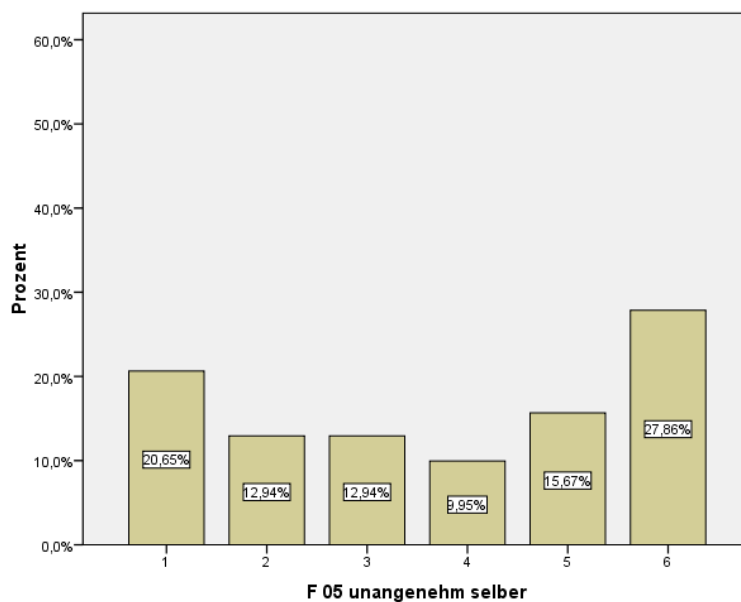
Zu diesem Item nahmen 403 Probanden Stellung. Der Mittelwert von 2,18 zeigt eine klare Tendenz zur Bejahung. Dieses Item wurde hinsichtlich der Möglichkeit einer korrekten Beantwortbarkeit in der Planungsphase sehr kontrovers diskutiert und der Sinn dieser Fragestellung angezweifelt. Trotz der geäußerten Bedenken wurde es in den Fragebogen übernommen, weil es eine Aussage darüber geben kann, wie die Probanden mit der hörbaren Selbstkommunikation umgehen. Benutzen sie das „hörbare Selbstgespräch“ in distanzierter, bewusster Weise oder entwickelt sich seine Verwendung bei dem einen oder anderen Teilnehmer zu einer vorbewussten, also unbemerkten Verhaltensweise, die sich der Selbstkontrolle entzieht. Das Balkendiagramm zeigt ein klares Votum für „Trifft voll zu“, was für eine sichere Einschätzung im Sinne von Kontrolle dieses Verhaltens von Seiten der Probanden spricht. Einige Zweifler (21,8%) haben sich für den Skalenpunkt 2 entschieden. Der Skalenpunkt 6 wurde von 10,2% der Probanden angekreuzt, was besagt, dass diese Menschen sich nicht sicher sind, den Umgang mit ihren hörbaren Selbstgesprächen bewusst zu gestalten.

Analyse von Item Nr. 5: Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.

Tabelle 13: Häufigkeit F 05 unangenehm_selber

F 05 unangenehm selber					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	83	20,3	20,6	20,6
	2	52	12,7	12,9	33,6
	3	52	12,7	12,9	46,5
	4	40	9,8	10,0	56,5
	5	63	15,4	15,7	72,1
	6	112	27,5	27,9	100,0
	Gesamt	402	98,5	100,0	
Fehlend	-9	6	1,5		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 11: Balkendiagramm F05 unangenehm_selber



Mittelwert = 3,71
Std.-Abw. = 1,923
N = 402

Dieses Item wurde von 402 Probanden angekreuzt. Der Mittelwert 3,71 deutet auf eine leichte Tendenz zur Verneinung dieser Frage hin. Die Balken über den Ska-

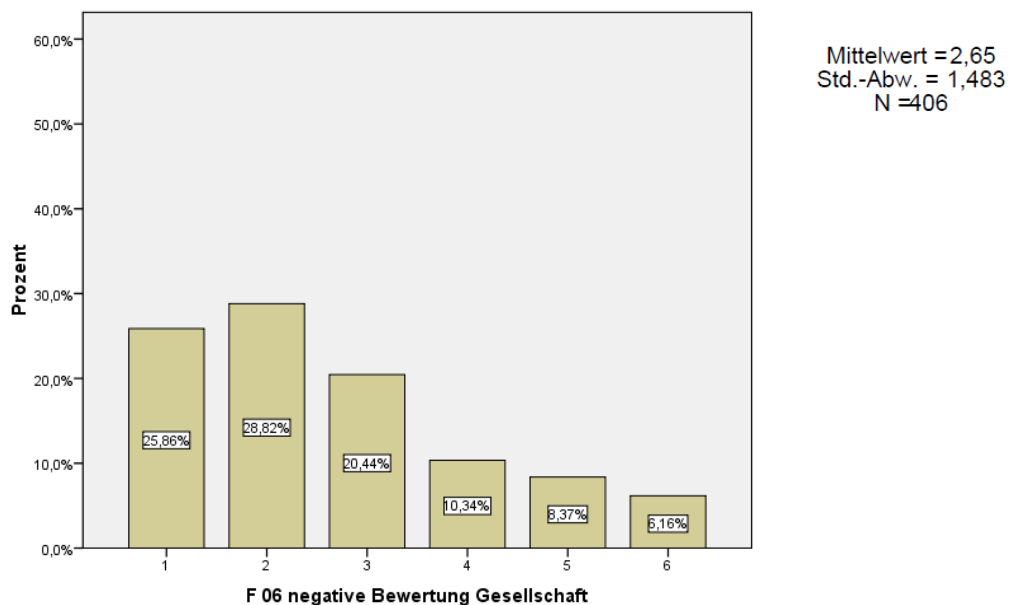
lenpunkten 1 und 6 lassen eine Polarisierung des Antwortverhaltens erkennen. Auch die Prozentzahlen spiegeln diese Gegensätzlichkeit wider. Der Skalenpunkt 1 wurde von 20,6% und der Skalenpunkt 6 von 27,9% der Teilnehmer angekreuzt. Die dazwischen liegenden Balken halten sich deutlich unterhalb der Höhe der Skalenpunkte von 1 und 6. Es haben sowohl jene Probanden, die ein offenes, bejahendes Verhältnis zu ihrer Selbstkommunikation pflegen, wie auch jene, die es gar nicht schätzen, Zeugen ihrer Selbstgespräche zu haben, eine klare Stellung bezogen.

Analyse des Items Nr. 6: Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.

Tabelle 14: Häufigkeit F 06 negative Bewertung Gesellschaft

F 06 negative Bewertung Gesellschaft					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	105	25,7	25,9	25,9
	2	117	28,7	28,8	54,7
	3	83	20,3	20,4	75,1
	4	42	10,3	10,3	85,5
	5	34	8,3	8,4	93,8
	6	25	6,1	6,2	100,0
	Gesamt	406	99,5	100,0	
Fehlend	-9	2	,5		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 12: Balkendiagramm F 06 negative Bewertung Gesellschaft



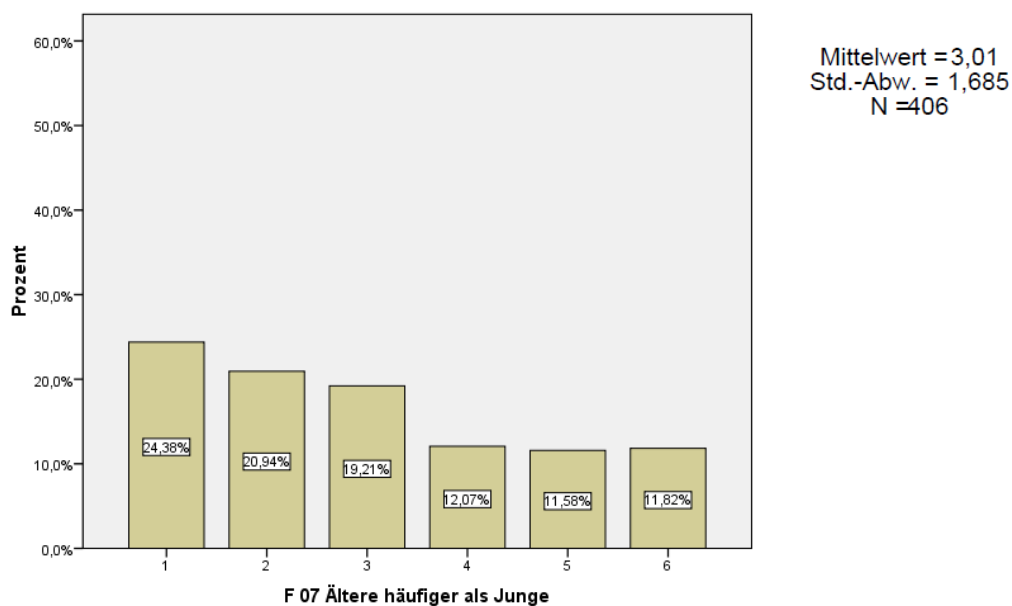
Zu diesem Item äußerten sich 406 Probanden. Der Mittelwert mit 2,65 zeigt eine klare Tendenz zur Bejahung dieser Frage. Das Balkendiagramm zeigt bei den Skalenpunkten 1 bis 3 die größten Werte, die ab Item Nr. 4 stark abfallen. Der summierte Prozentwert über den Skalenpunkten 1 bis 3 ist mit 75,1% eine eindeutige Aussage. Dieses Antwortverhalten belegt, dass sich die Probanden bei der Beantwortung dieses Items ziemlich einig waren und mit „Ja“ abstimmten. Das Antwortverhalten der Probanden dieser Stichprobe lässt an Hand des Items Nr. 6 keinen Zweifel an der gesellschaftlichen Ablehnung des hörbaren Selbstgesprächs zu. Damit wird der gewonnene Eindruck aus der Befragung im Rahmen des Pretests durch das Antwortverhalten der vorliegenden Stichprobe bestätigt. Diese Aussage ist als ein wichtiger Hinweis hinsichtlich der Planung möglicher Interventionsstrategien anzusehen.

Analyse des Items Nr. 7: Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre).

Tabelle 15: Häufigkeit F 07 Ältere häufiger als Junge

F 07 Ältere häufiger als Junge					
		Häufig- keit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	99	24,3	24,4	24,4
	2	85	20,8	20,9	45,3
	3	78	19,1	19,2	64,5
	4	49	12,0	12,1	76,6
	5	47	11,5	11,6	88,2
	6	48	11,8	11,8	100,0
	Gesamt	406	99,5	100,0	
Fehlend	-9	2	,5		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 13: Balkendiagramm F 07 Ältere häufiger als Junge



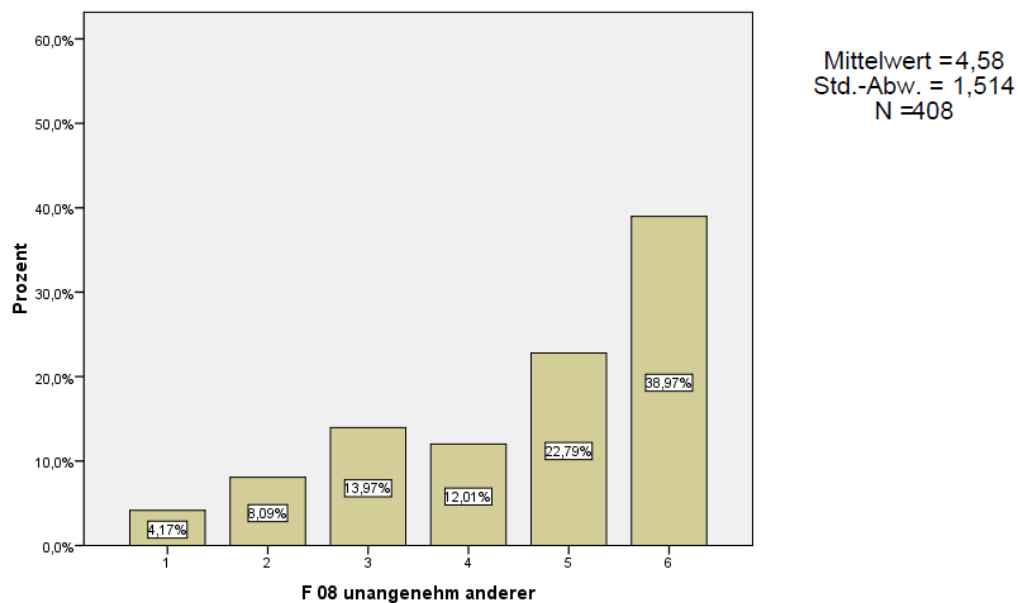
Auch bei der Beantwortung des Items Nr. 7 votieren 406 Teilnehmer dieser Stichprobe für eine Bejahung dieser Frage. Ein Mittelwert von 3,01 und ein kumulierter Prozentwert bis zum Skalenpunkt 3 von 64,5% erlauben diese Schlussfolgerung. Es gibt aber auch Gegenstimmen, die sich mit dem summierten Prozentwert 35,5% der Skalenpunkte 4 bis 6 zu Wort melden. Hier wäre es interessant herauszufinden, wie sich die älteren Probanden zu dieser Frage gestellt haben. Bejahen auch sie dieses Item oder handelt es sich bei dem kumulierten Wert von 64,5% um eine Zuschreibung durch die jüngeren Befragten.

Analyse des Items Nr. 8: Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, ist es mir unangenehm.

Tabelle 16: Häufigkeit F 08 unangenehm anderer

F 08 unangenehm anderer					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	17	4,2	4,2	4,2
	2	33	8,1	8,1	12,3
	3	57	14,0	14,0	26,2
	4	49	12,0	12,0	38,2
	5	93	22,8	22,8	61,0
	6	159	39,0	39,0	100,0
	Gesamt	408	100,0	100,0	

Abbildung 14: Balkendiagramm F 08 unangenehm anderer



Dieses Item wurde von allen an der Stichprobe beteiligten Probanden (N = 408) beantwortet. Der Mittelwert von 4,58 belegt, dass der überwiegende Teil der an

der Stichprobe Beteiligten sich von hörbaren Selbstgesprächen in ihrer unmittelbaren Nähe nicht gestört fühlt. Allerdings darf nicht ganz übersehen werden, dass die kumulierten Prozente von 26,2% bis zum Skalenpunkt 3, also ein knappes Drittel der Probanden, sich sehr wohl von hörbarer Selbstkommunikation in ihrer Nähe beeinträchtigt fühlt.

Einige Probanden äußern sich in dem offenen Teil des Fragebogens dazu in der folgenden Weise:

- Eine unfreiwillige Teilhabe an den privaten Nöten, Stimmungen und Gedanken anderer wird als peinlich empfunden.
- Hörbare Selbstkommunikation stört die Konzentration am Arbeitsplatz.

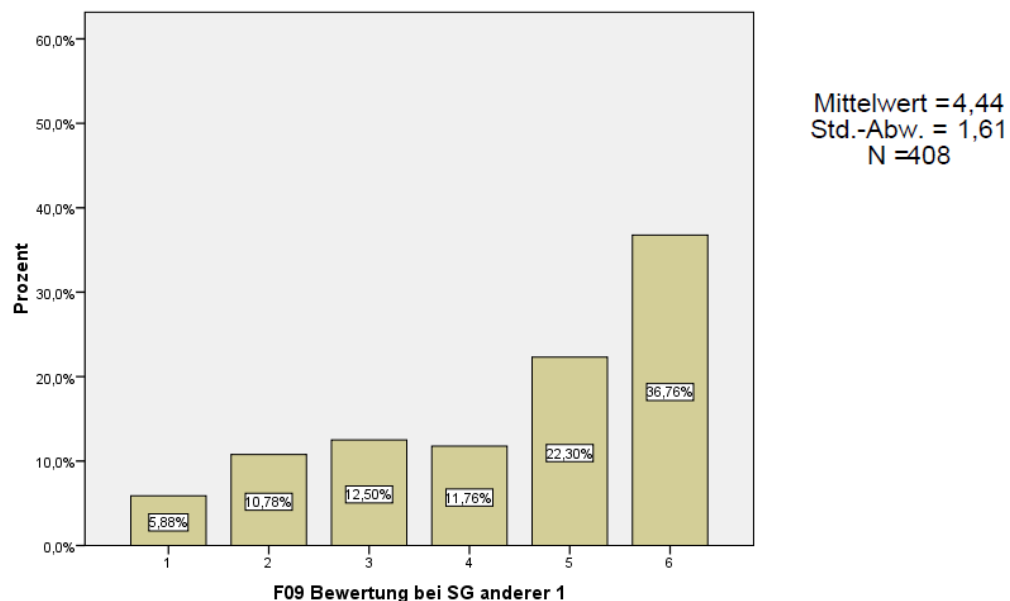
Darauf wird an anderer Stelle noch detaillierter Bezug genommen.

Analyse von Item Nr. 9: Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, denke ich, das ist nicht „normal“.

Tabelle 17: Häufigkeit F 09 Bewertung bei SG anderer 1

F 09 Bewertung bei SG anderer 1					
		Häufig- keit	Prozent	Gültige Pro- zente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	24	5,9	5,9	5,9
	2	44	10,8	10,8	16,7
	3	51	12,5	12,5	29,2
	4	48	11,8	11,8	40,9
	5	91	22,3	22,3	63,2
	6	150	36,8	36,8	100,0
	Gesamt	408	100,0	100,0	

Abbildung 15: Balkendiagramm F09 Bewertung bei SG anderer 1



Dieses Item wird von allen 408 Teilnehmern der Stichprobe beantwortet. Der Mittelwert liegt bei 4,44. Der Terminus „normal“ wurde im Sinne eines alltagsprachlichen Vorverständnisses ohne weitere Erläuterung in die Konstruktion des Items

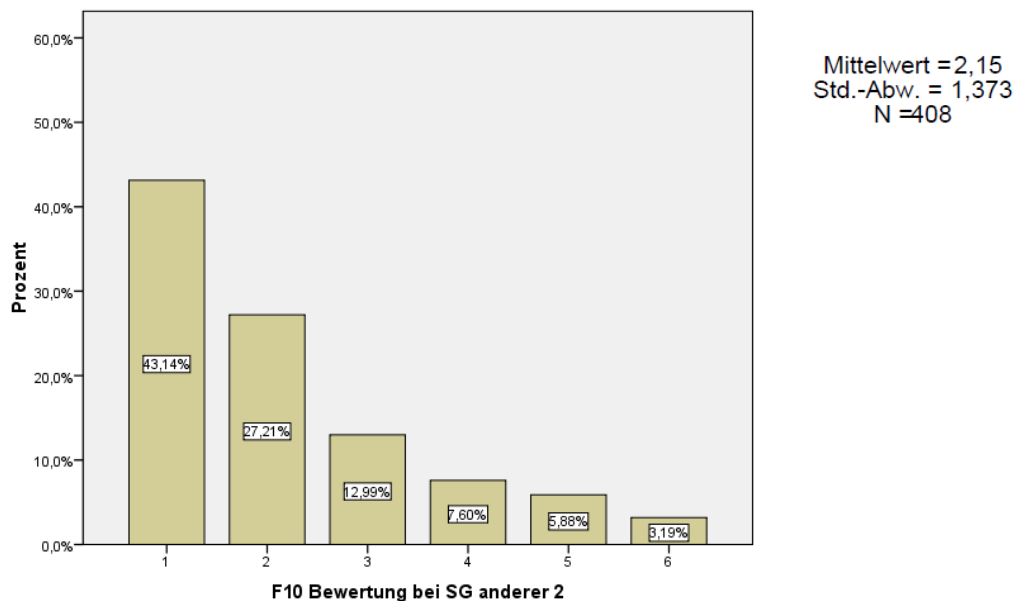
übernommen. Auffallend ist die Häufung der Antworten über den Skalenpunkten 5 und 6. Beide zusammen genommen plus Skalenwert 4 ergeben einen Summenwert von 70,8%. Das heißt die Mehrheit der Probanden verbindet mit hörbaren Selbstgesprächen in ihrer Nähe keine pathologische Assoziation. Aber auch jene Teilnehmer, die ihr Kreuz bei den Skalenpunkten 1, 2 und 3 gesetzt haben, woraus sich eine Kumulierung der Prozentwerte von 29,2% ergibt, sollten beachtet werden. Hier wurde mit „Ja“ gestimmt und dadurch noch einmal das negative Image der hörbaren Selbstkommunikation belegt. In den Augen dieser Teilnehmer bewegt sich ein derartiges Verhalten nicht mehr im Rahmen der gesellschaftlichen Norm. Dennoch erstaunt dieses Ergebnis angesichts der hohen gesellschaftlichen Ablehnung des hörbaren Selbstgesprächs, wie es die Probanden dieser Stichprobe mit ihren Antworten bei Item Nr. 6 zum Ausdruck bringen.

Analyse von Item Nr. 10: Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, denke ich, das ist menschlich.

Tabelle 18: Häufigkeit F 10 Bewertung bei SG anderer 2

F 10 Bewertung bei SG anderer 2					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	176	43,1	43,1	43,1
	2	111	27,2	27,2	70,3
	3	53	13,0	13,0	83,3
	4	31	7,6	7,6	90,9
	5	24	5,9	5,9	96,8
	6	13	3,2	3,2	100,0
	Gesamt	408	100,0	100,0	

Abbildung 16: Balkendiagramm F10 Bewertung bei SG anderer 2



Das Item Nr. 10 erkundigt sich nach der freundlichen Einschätzung des hörbaren Selbstgesprächs. 408 Probanden gaben dazu ihr Votum ab. Der Mittelwert 2,15 zeigt eine klare Tendenz zur Bejahung dieser Frage. Der kumulierte Wert aus dem

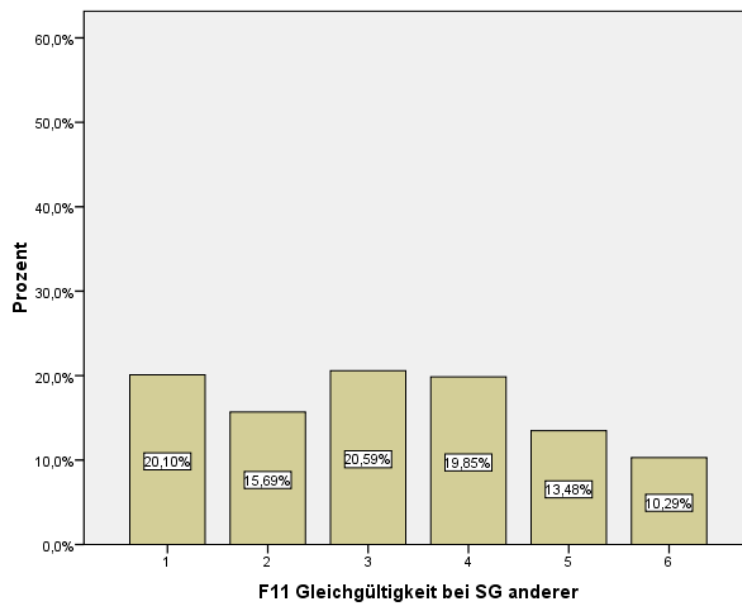
Antwortverhalten bis zum Skalenpunkt 3 beträgt 83,3%. Der Summenwert von 16,7% bei den Skalenwerten 4 bis 6 vertritt eine gegenteilige Meinung, in der vermutlich auch jene Probanden vertreten sind, die die Normalität dieses Verhaltens anzweifeln.

Analyse von Item Nr. 11: Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, ist es mir gleichgültig.

Tabelle 19: Häufigkeit F 11 Gleichgültigkeit bei SG anderer

F 11 Gleichgültigkeit bei SG anderer					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	82	20,1	20,1	20,1
	2	64	15,7	15,7	35,8
	3	84	20,6	20,6	56,4
	4	81	19,9	19,9	76,2
	5	55	13,5	13,5	89,7
	6	42	10,3	10,3	100,0
	Gesamt	408	100,0	100,0	

Abbildung 17: Balkendiagramm F 11 Gleichgültigkeit bei SG anderer



Mittelwert = 3,22
 Std.-Abw. = 1,607
 N = 408

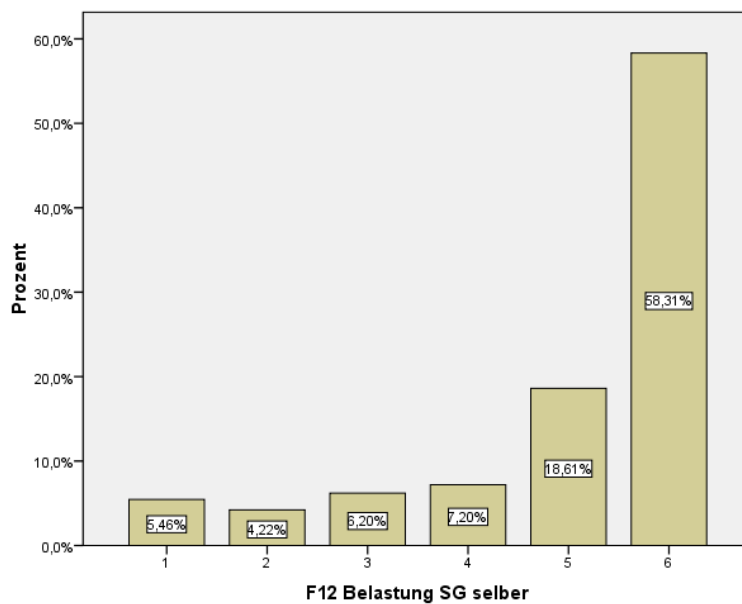
Das Item Nr. 11 nimmt, sozusagen durch die „Hintertür“, noch einmal Bezug auf Item Nr. 8. Das Ergebnis zeigt sich wie folgt: Alle 408 Probanden der Stichprobe haben das Item beantwortet. Der Mittelwert 3,22 zeigt eine fast ausgewogene Verteilung der abgegebenen Stimmen an. Die kumulierten Prozente bis zum Skalenspunkt 3 betragen 56,4%. Die verbleibenden 43,6% verteilen sich auf die Skalenspunkte 4 bis 6. Bemerkenswert ist die Tatsache, dass die Anzahl derer, denen das hörbare Selbstgespräch der anderen nicht gleichgültig ist, erheblich von dem entsprechenden Wert des Items Nr. 8 abweicht. Dort drücken 26,2% der Probanden ihre Abneigung gegen ein hörbares mit sich selber Sprechen in ihrer Nähe aus. Bei Item Nr. 11 hingegen ist es 43,6% der Teilnehmer nicht gleichgültig, hiervon betroffen zu sein. Die Unterschiedlichkeit in der Bewertung der beiden Items könnte in der Tatsache begründet sein, dass die Formulierung „unangenehm“ als negativer Ausdruck zurückhaltender angenommen wird als die neutrale Formulierung „gleichgültig“.

Analyse von Item Nr. 12: Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich es als belastend.

Tabelle 20: Häufigkeit F 12 Belastung SG selber

F 12 Belastung SG selber					
		Häufig- keit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	22	5,4	5,5	5,5
	2	17	4,2	4,2	9,7
	3	25	6,1	6,2	15,9
	4	29	7,1	7,2	23,1
	5	75	18,4	18,6	41,7
	6	235	57,6	58,3	100,0
	Gesamt	403	98,8	100,0	
Fehlend	-9	5	1,2		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 18: Balkendiagramm F 12 Belastung SG selber



Mittelwert = 5,04
 Std.-Abw. = 1,47
 N = 403

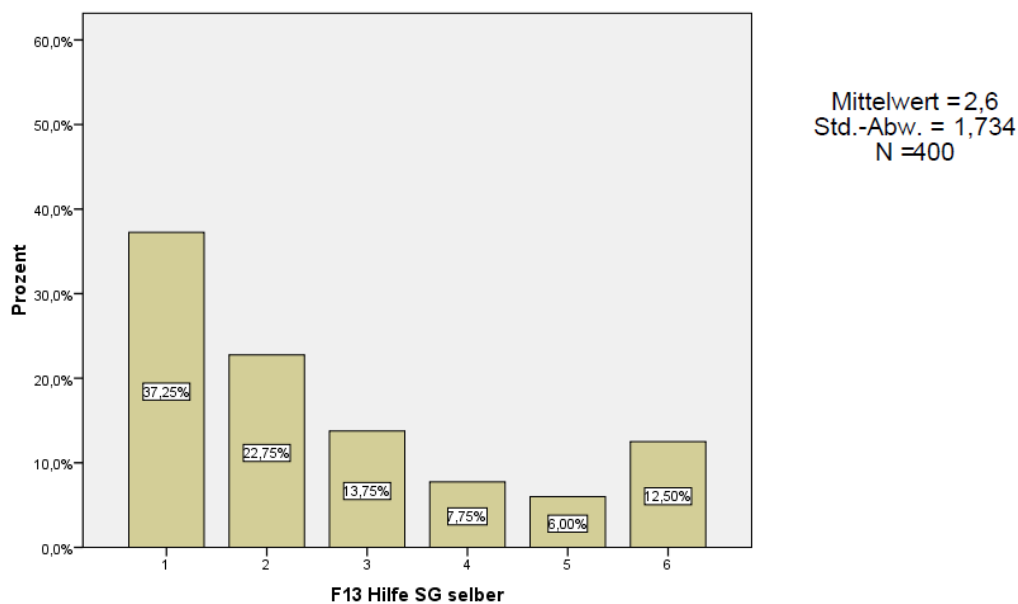
Die Mehrzahl der 403 Probanden hat sich klar für ein „Nein“ zu dieser Frage entschieden, was der Mittelwert 5,04 wie auch die summierten Prozente der Skalenpunkte 4 bis 6 von 84,1% belegen. Der summierte Wert 15,9% der Skalenpunkte 1 bis 3 lässt aber die Frage nach den Hintergründen für diese Einschätzung entstehen. Ist es die gesellschaftlich negative Einstellung, die ein Schamgefühl auslöst, weil der Betreffende sich des hörbaren Selbstgespräches bedient und sich damit außerhalb der gesellschaftlichen Norm empfindet, oder sind es jene, die das hörbare Selbstgespräch in psychisch belastenden Situationen als Hilfe benötigen und deren diesbezügliches Verhalten an ungute Stimmungen gekoppelt ist?

Analyse von Item Nr. 13: Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich es als helfend.

Tabelle 21: Häufigkeit F 13 Hilfe SG selber

F 13 Hilfe SG selber					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	149	36,5	37,2	37,2
	2	91	22,3	22,8	60,0
	3	55	13,5	13,8	73,8
	4	31	7,6	7,8	81,5
	5	24	5,9	6,0	87,5
	6	50	12,3	12,5	100,0
	Gesamt	400	98,0	100,0	
Fehlend	-9	8	2,0		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 19: Balkendiagramm F 13 Hilfe SG selber



400 Probanden haben sich mit diesem Item beschäftigt. Der Mittelwert von 2,6, wie auch der summierte Prozentwert der Skalenpunkte von 1 bis 3 in Höhe von 73,8%, signalisieren eine deutliche Bejahung. Der summierte Prozentwert 26,2% der Skalenpunkte 4 bis 6 weist auf das Gegenteil hin. Hier könnten sich jene Stimmen versammeln, die das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen für sich nicht akzeptieren, weil das negative Image dem Eingeständnis Grenzen setzt. Eine andere Interpretation könnte einen Anteil der Stimmen auch bei jenen vermuten, die sich ihrer hörbaren Selbstkommunikation nicht bewusst sind oder in der Tat sich dieses Mittels nicht bedienen.

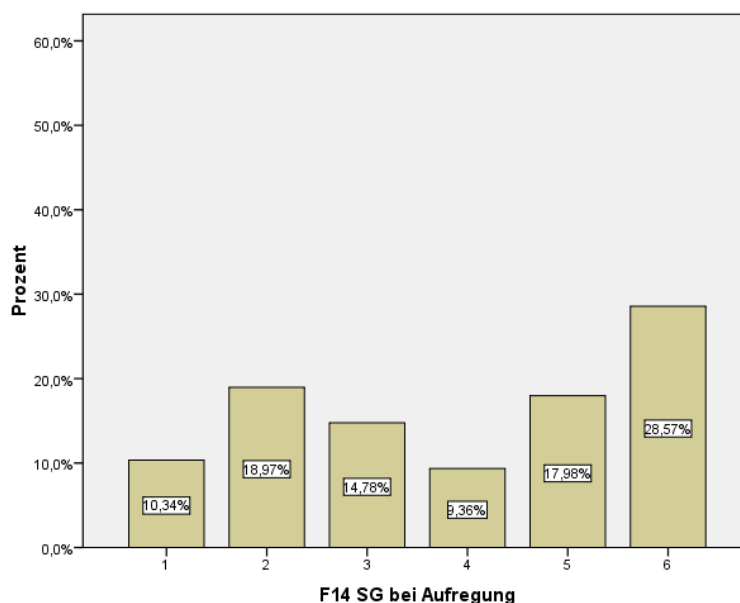
Analyse von Item Nr. 14: Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich aufgeregt bin, um mich zu beruhigen.

Mit dem Item Nr. 14 beginnt jener Teil des Fragebogens, der von den Probanden dieser Stichprobe erfahren möchte, in welchen Bereichen ihres Lebens das hörbare Selbstgespräch als Hilfe genutzt wird.

Tabelle 22: Häufigkeit F 14 SG bei Aufregung

F 14 SG bei Aufregung					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	42	10,3	10,3	10,3
	2	77	18,9	19,0	29,3
	3	60	14,7	14,8	44,1
	4	38	9,3	9,4	53,4
	5	73	17,9	18,0	71,4
	6	116	28,4	28,6	100,0
	Gesamt	406	99,5	100,0	
Fehlend	-9	2	,5		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 20: Balkendiagramm F14 SG bei Aufregung



Mittelwert = 3,91
Std.-Abw. = 1,778
N = 406

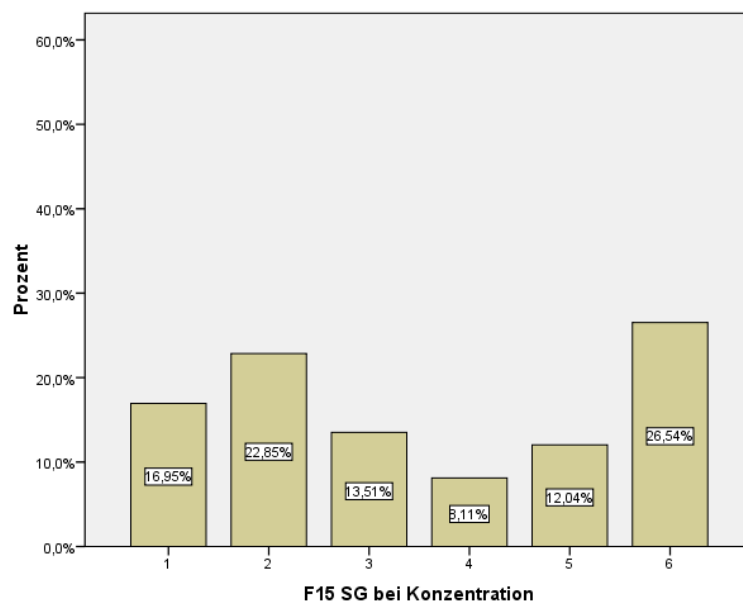
Das Antwortverhalten der 406 Teilnehmer zeigt mit einem Mittelwert von 3,91, dass das hörbare Selbstgespräch im Falle von Aufregung durchaus eine Strategie darstellen kann, um dem störenden Erregungsfaktor besser gewachsen zu sein. Der summierte Prozentwert der Skalenpunkte 1 bis 3 zeigt den Wert 44,1%. Bemerkenswert ist die Höhe des Wertes von 28,6% über dem Skalenpunkt 6. Damit kommt zum Ausdruck, dass fast ein Drittel der Probanden dieser Stichprobe sich bei derartigen Problemen keine Hilfe durch Selbstkommunikation erhoffen oder auf diesem Sektor noch nicht selber mit sich experimentierten.

Analyse von Item Nr. 15: Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich bei einer Tätigkeit besonders konzentrieren will.

Tabelle 23: Häufigkeit F 15 SG bei Konzentration

F 15 SG bei Konzentration					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	69	16,9	17,0	17,0
	2	93	22,8	22,9	39,8
	3	55	13,5	13,5	53,3
	4	33	8,1	8,1	61,4
	5	49	12,0	12,0	73,5
	6	108	26,5	26,5	100,0
	Gesamt	407	99,8	100,0	
Fehlend	-9	1	,2		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 21: Balkendiagramm F 15 SG bei Konzentration



Mittelwert = 3,55
 Std.-Abw. = 1,888
 N = 407

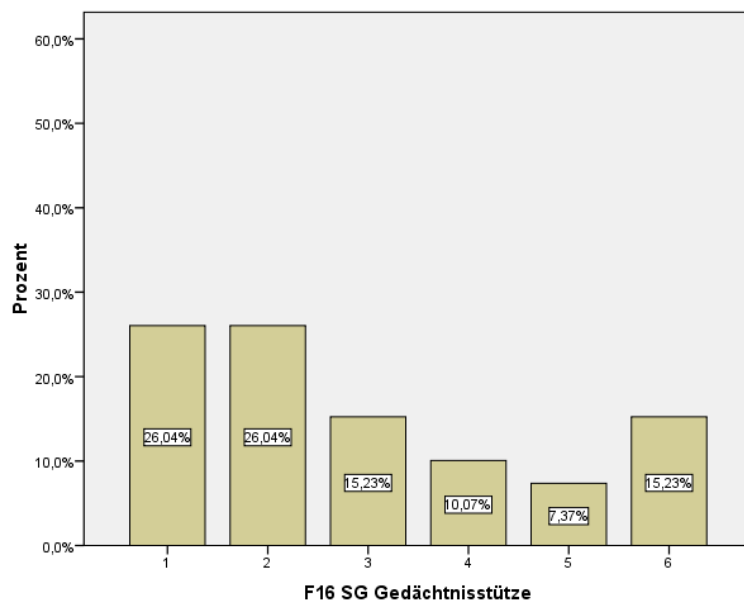
Es haben 407 Probanden dieses Item beantwortet. Bei geistiger Anspannung und der Notwendigkeit zur Konzentration helfen sich 53,3% Probanden mit dem hörbaren Selbstgespräch. Die hörbare Selbstkommunikation wird von vielen Probanden als Stütze kognitiver Funktionen eingesetzt. Der summierte Wert von 46,6% über den Skalenpunkten 4 bis 6 ist aber ein deutlicher Hinweis dafür, dass hörbare Selbstgespräche zwar vielen Menschen bei der Bewältigung der Aufgabe helfen, aber viele daraus auch keinen Nutzen ziehen.

Analyse von Item Nr. 16: Ich führe hörbare Selbstgespräche, um mir zu helfen, etwas im Gedächtnis zu behalten (im Gedächtnis zu speichern).

Tabelle 24: Häufigkeit F 16 SG Gedächtnisstütze

F 16 SG Gedächtnisstütze					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	106	26,0	26,0	26,0
	2	106	26,0	26,0	52,1
	3	62	15,2	15,2	67,3
	4	41	10,0	10,1	77,4
	5	30	7,4	7,4	84,8
	6	62	15,2	15,2	100,0
	Gesamt	407	99,8	100,0	
Fehlend	-9	1	,2		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 22: Balkendiagramm F 16 SG Gedächtnisstütze



Mittelwert = 2,92
 Std.-Abw. = 1,752
 N = 407

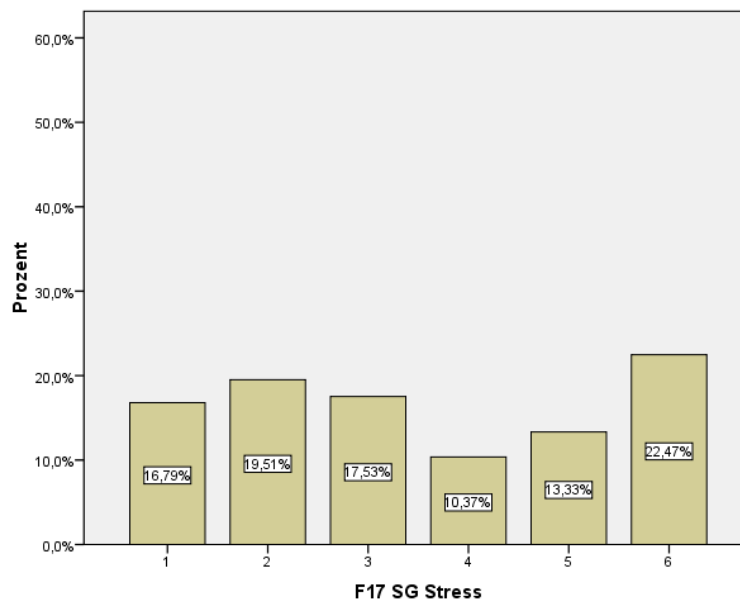
Das Antwortverhalten von 407 Probanden dieser Stichprobe zeigt bei diesem Item gegenüber Item Nr. 15 ein anderes Ergebnis. Der Mittelwert 2,92 belegt eine Bejahungstendenz dieses Items. Der Summenwert der Prozente über den Skalenpunkten 1 bis 3 von 67,3% zeigt einen deutlichen Unterschied zu dem Summenwert der Prozente über den Skalenpunkten 4 bis 6 von nur 32,7%. Das hörbare Selbstgespräch hat einen beachtlichen Stellenwert, wenn es darum geht, Gedächtnisinhalte möglichst lange zur Verfügung zu halten. Der kumulierte Prozentwert 67,3% bis zum Skalenpunkt 3 ist dafür ein Beleg.

Analyse von Item Nr. 17: Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich unter zeitlichem Stress stehe und mehrere Tätigkeiten auf die Reihe bringen muss.

Tabelle 25: Häufigkeit F 17 SG Stress

F 17 SG Stress					
		Häufig- keit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	68	16,7	16,8	16,8
	2	79	19,4	19,5	36,3
	3	71	17,4	17,5	53,8
	4	42	10,3	10,4	64,2
	5	54	13,2	13,3	77,5
	6	91	22,3	22,5	100,0
	Gesamt	405	99,3	100,0	
Fehlend	-9	3	,7		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 23: Balkendiagramm F 17 SG Stress



Mittelwert = 3,51
 Std.-Abw. = 1,808
 N = 405

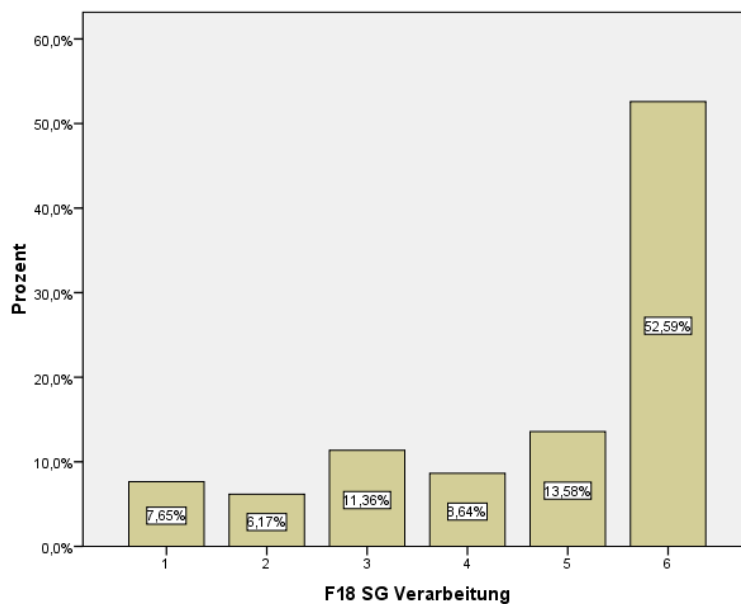
405 Teilnehmer haben bei diesem Item mit einem Mittelwert 3,51 eine Aussage dahingehend getroffen, dass die Probanden in ihrer Meinung keine klare Ausrichtung bei der Wahl ihrer Antworten fanden. Der summierte Prozentwert der Skalenpunkte 1 bis 3 belegt mit 53,8% eine mehrheitliche Zustimmung. Mit einem summierten Prozentwert von 46,2% für die Skalenpunkte 4 bis 6 steht diesem Antwortverhalten ein Votum der Verneinung gegenüber. Das heißt, für viele Probanden ist das hörbare Selbstgespräch keine Hilfe, wenn es darum geht, stressbedingte innere Spannung abzuarbeiten oder sich zu unterstützen, wenn es gilt, ein erhöhtes Anforderungsprofil mit einem Ordnungsrahmen überschaubar zu gestalten.

Analyse von Item Nr. 18: Ich führe hörbare Selbstgespräche, um mich mit mir zu unterhalten (z. B. über Erlebnisse oder Ereignisse, die mich berührt haben, die mich beschäftigen).

Tabelle 26: Häufigkeit F 18 SG Verarbeitung

F 18 SG Verarbeitung					
		Häufig- keit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	31	7,6	7,7	7,7
	2	25	6,1	6,2	13,8
	3	46	11,3	11,4	25,2
	4	35	8,6	8,6	33,8
	5	55	13,5	13,6	47,4
	6	213	52,2	52,6	100,0
	Gesamt	405	99,3	100,0	
Fehlend	-9	3	,7		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 24: Balkendiagramm F 18 SG Verarbeitung



Mittelwert = 4,72
Std.-Abw. = 1,666
N = 405

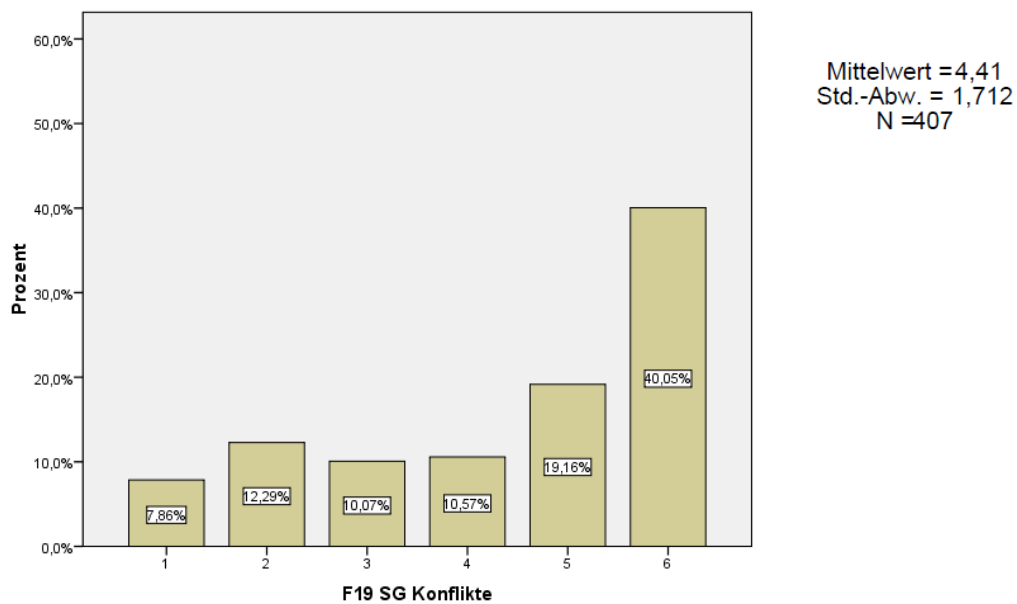
Bei diesem Item zeigen 405 Teilnehmer dieser Stichprobe mit einem klaren Votum, dass die Mehrzahl von ihnen in derartigen Situationen nicht auf das hörbare Sprechen mit sich selbst zurückgreift. Der Mittelwert von 4,72 ist hierfür eine klare Aussage. Der größte Anteil der abgegebenen Stimmen vereint sich mit 52,6% auf dem Skalenpunkt 6. Dennoch sind jene summierten Prozente der Skalenpunkte 1 bis 3 mit 25,2% auch ein Indiz dafür, dass der individuelle hörbare sprachliche Austausch mit sich selber bei dieser Gruppe durchaus stattfindet.

Analyse von Item Nr. 19: Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mit meinem Umfeld (Familie, Kollegen, Nachbarn etc.) in Konflikt geraten bin und über eine Lösung nachdenke.

Tabelle 27: Häufigkeit F 19 SG Konflikte

F 19 SG Konflikte					
		Häufig- keit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1,0	32	7,8	7,9	7,9
	2,0	50	12,3	12,3	20,1
	3,0	41	10,0	10,1	30,2
	4,0	43	10,5	10,6	40,8
	5,0	78	19,1	19,2	60,0
	6,0	163	40,0	40,0	100,0
	Gesamt	407	99,8	100,0	
Fehlend	-9,0	1	,2		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 25: Balkendiagramm F 19 SG Konflikte



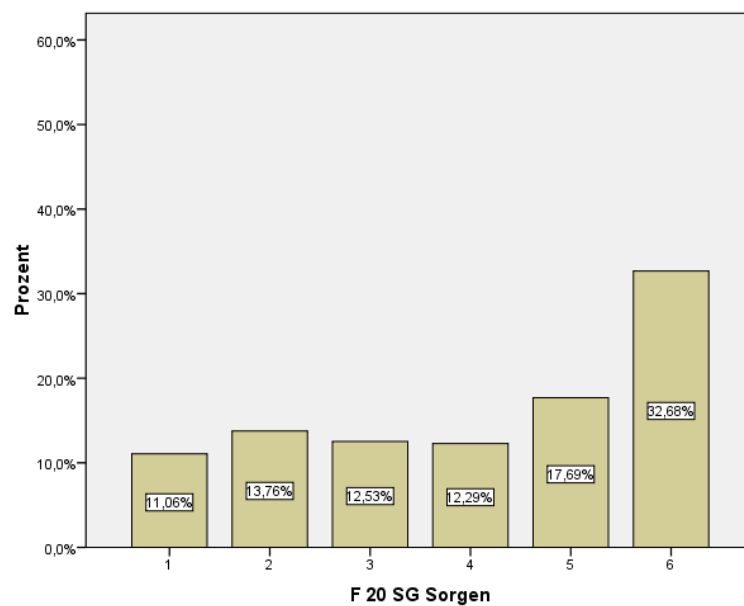
Das Antwortverhalten der 406 Teilnehmer zeigt in etwa die gleiche Struktur, wie es bei der Reaktion von Item Nr. 18 festzustellen war. Der Mittelwert von 4,41 zeigt, dass das hörbare Selbstgespräch von dem überwiegenden Teil der Probanden nicht zur Bearbeitung des Konfliktes eingesetzt wird. Dem summierten Prozentwert von 69,8% über den Skalenpunkten 4 bis 6 steht der summierte Prozentwert 30,2% über den Skalenpunkten 1 bis 3 gegenüber. Der höchste Wert liegt mit 40,0% über dem Skalenpunkt 6. Die Zahlen belegen, dass der innerpsychische Druck nach dem Bekunden der Mehrzahl der Teilnehmer dieser Stichprobe nicht durch hörbare Selbstgespräche abgearbeitet wird. Allerdings ist auch hier festzuhalten, dass immerhin ein Drittel sich, wenn auch zögerlich, zu dieser Bewältigungsstrategie bekennt.

Analyse von Item Nr. 20: Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn Probleme oder Sorgen in mir „arbeiten“.

Tabelle 28: Häufigkeit F 20 SG Sorgen

F 20 SG Sorgen					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	45	11,0	11,1	11,1
	2	56	13,7	13,8	24,8
	3	51	12,5	12,5	37,3
	4	50	12,3	12,3	49,6
	5	72	17,6	17,7	67,3
	6	133	32,6	32,7	100,0
	Gesamt	407	99,8	100,0	
Fehlend	-9	1	,2		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 26: Balkendiagramm F 20 SG Sorgen



Mittelwert = 4,1
 Std.-Abw. = 1,776
 N = 407

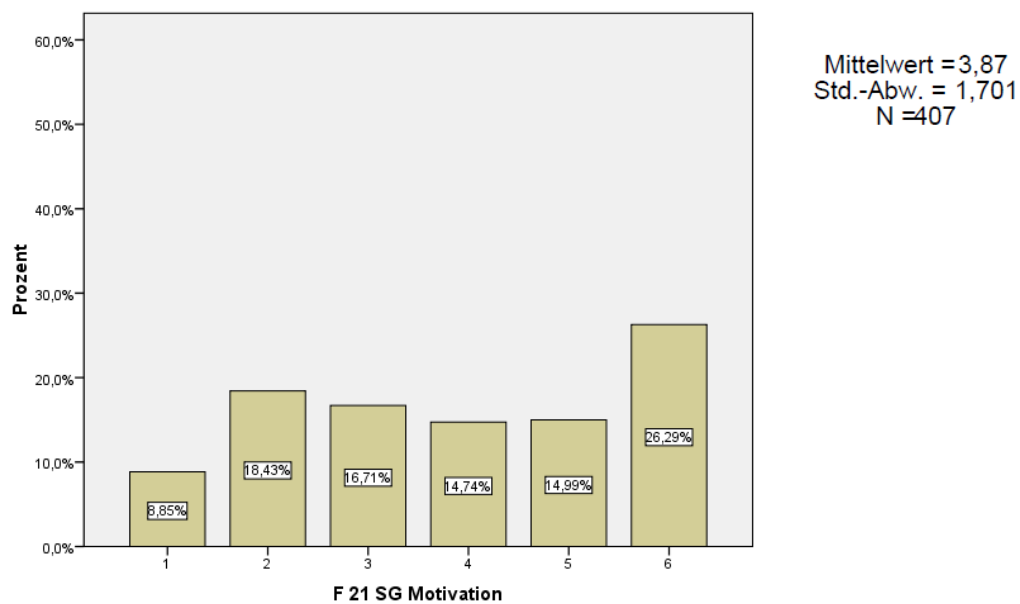
Dieses Item hinterfragt den Bereich der innerpsychischen Stresssituation noch einmal unter dem weiter gefassten Begriff „Sorgen“, auf deren speziellem Charakter jedoch nicht näher eingegangen wird. Die Probanden können die „Sorgen“ sehr direkt in sich selber verorten oder sie auch in einer gewissen Distanz ansiedeln. Der Mittelwert von 4,1 zeigt ein vergleichbares Antwortverhalten der 407 Teilnehmer wie es bei Item Nr. 19 zu erkennen war. Der höchste Prozentwert liegt bei dem Skalenpunkt 6 mit 32,7%, allerdings hier erkennbar niedriger. Der summierte Prozentwert über den Skalenpunkten 1 bis 3 mit 37,3% ist dafür erkennbar höher. Für einige der Teilnehmer greifen „Sorgen“ offensichtlich eher an die persönliche Substanz als es bei Konflikten im sozialen Umfeld der Fall ist. Hörbares Mit-sich-selber-Sprechen scheint die Entlastung in einer Problemlage zu unterstützen.

Analyse von Item Nr. 21: Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich zu einer Tätigkeit motivieren möchte (z. B. das muss noch erledigt werden).

Tabelle 29: Häufigkeit F 21 SG Motivation

F 21 SG Motivation					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	36	8,8	8,8	8,8
	2	75	18,4	18,4	27,3
	3	68	16,7	16,7	44,0
	4	60	14,7	14,7	58,7
	5	61	15,0	15,0	73,7
	6	107	26,2	26,3	100,0
	Gesamt	407	99,8	100,0	
Fehlend	-9	1	,2		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 27: Balkendiagramm F 21 SG Motivation



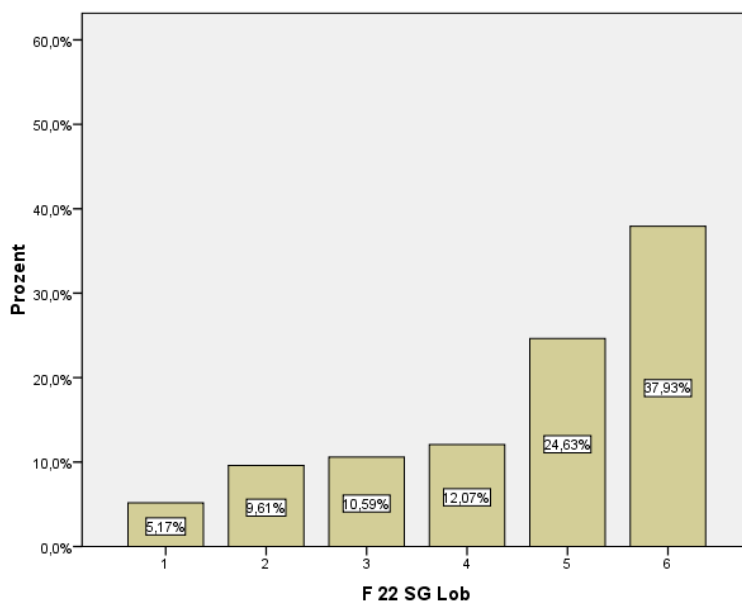
Die Probanden werden gefragt, inwieweit sie sich des hörbaren Selbstgesprächs bedienen, um gewissermaßen einen „toten Punkt“ oder, anders ausgedrückt, eine Willensschwäche zu überwinden. Der Mittelwert von 3,87 weist auf eine Tendenz zur Verneinung hin, die aber mit dem summierten Prozentwert 44,0% über den Skalenpunkten 1 bis 3 auch der Bejahung dieses Items eine starke Stimme verleiht. Es ist durchaus vorstellbar, mithilfe ermunternder hörbarer Selbstinstruktionen eine als notwendig erachtete Leistung gegen sich selber durchzusetzen. Dies ist ein Gesichtspunkt, der gerade bei älteren Menschen, wenn Willens- und Körperkräfte nicht mehr uneingeschränkt zur Verfügung stehen, von Bedeutung sein kann.

Analyse von Item Nr. 22: Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich selber für eine Leistung lobe.

Tabelle 30: Häufigkeit F 22 SG Lob

F 22 SG Lob					
		Häufig- keit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	21	5,1	5,2	5,2
	2	39	9,6	9,6	14,8
	3	43	10,5	10,6	25,4
	4	49	12,0	12,1	37,4
	5	100	24,5	24,6	62,1
	6	154	37,7	37,9	100,0
	Gesamt	406	99,5	100,0	
Fehlend	-9	2	,5		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 28: Balkendiagramm F 22 SG Lob



Mittelwert = 4,55
Std.-Abw. = 1,556
N = 406

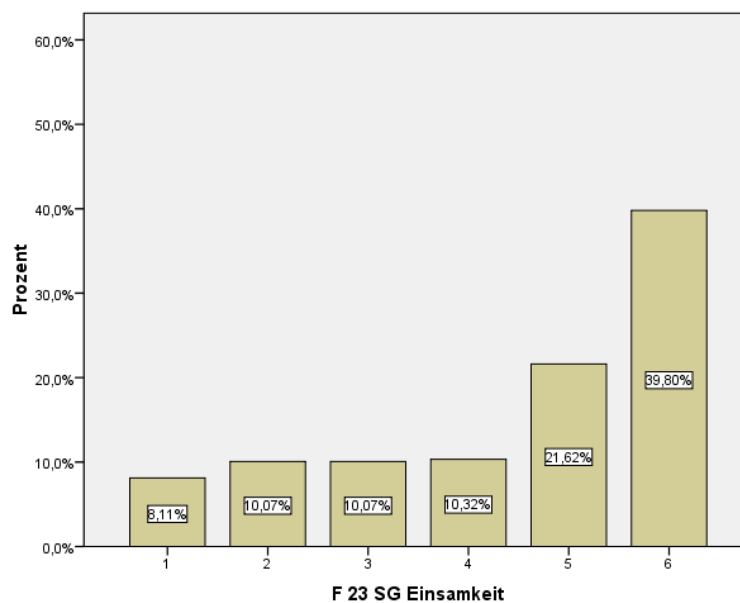
Mit diesem Item wollen sich die Teilnehmer ungern identifizieren. Das besagt der Mittelwert 4,55. Einem summierten Wert über den Skalenpunkten 1 bis 3 von 25,4% steht ein summierter von Wert 74,6% über den Skalenpunkten 4 bis 6 gegenüber. Bei der Stellungnahme zu diesem Item könnte der Gesichtspunkt einer „sozialen Erwünschtheit“ mit der gesellschaftlichen Maxime „Man soll sich nicht selber loben“ das ablehnende Antwortverhalten der Probanden bestimmt haben. Dabei wäre es gerade älteren Menschen anzuraten, ihr Selbstwertgefühl mit einem ermunternden Lob aufzuwerten.

Analyse von Item Nr. 23: Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe).

Tabelle 31: Häufigkeit F 23 SG Einsamkeit

F 23 SG Einsamkeit					
		Häufig- keit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	33	8,1	8,1	8,1
	2	41	10,0	10,1	18,2
	3	41	10,0	10,1	28,3
	4	42	10,3	10,3	38,6
	5	88	21,6	21,6	60,2
	6	162	39,7	39,8	100,0
	Gesamt	407	99,8	100,0	
Fehlend	-9	1	,2		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 29: Balkendiagramm F 23 SG Einsamkeit



Mittelwert = 4,47
Std.-Abw. = 1,682
N = 407

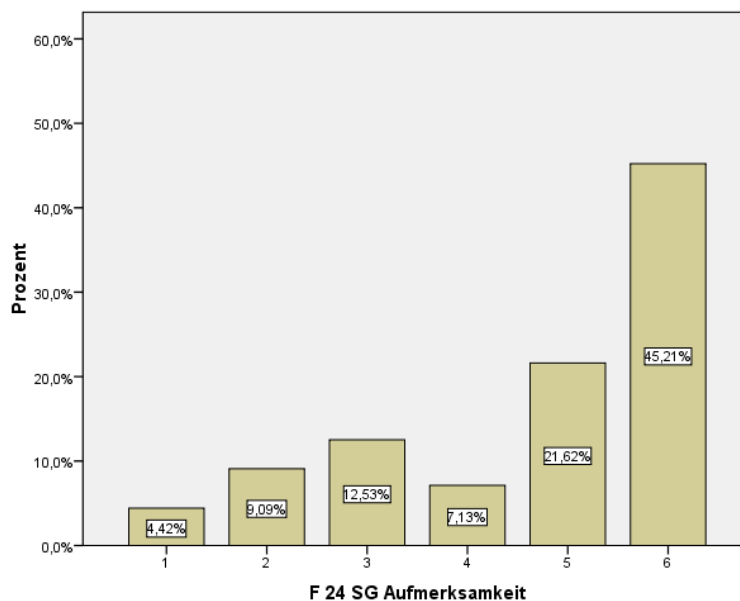
Diesem Item haben sich 407 Teilnehmer gestellt. Der Mittelwert von 4,47 zeigt eine erkennbare Tendenz zur Ablehnung dieser Frage. Der höchste Wert liegt über dem Skalenpunkt 6 mit 39,8%. Der summierte Prozentwert über den Skalenpunkten 1 bis 3 liegt mit 28,3% deutlich niedriger als der summierte Prozentwert über den Skalenpunkten 4 bis 6 mit 71,7%. Ein Vergleich im Antwortverhalten der Teilnehmer mit dem Item Nr. 18 zeigt eine ähnliche Struktur wie bei dem Item Nr. 23. Im Falle beider Items haben die Probanden mit dem Ankreuzen den Skalenpunkt 6 mit hohen Werten belegt. Die summierten Prozentwerte über den Skalenpunkten 1 bis 3 und 4 bis 6 differieren in ähnlich auffällender Weise wie bei dem Item Nr. 23. Das heißt, die hörbare Selbstkommunikation als Ersatz für den fehlenden Gesprächspartner wird von der überwiegenden Mehrheit der Teilnehmer dieser Stichprobe abgelehnt, aber die verbleibenden Prozente, immerhin fast ein Drittel, sind auch ein Indiz dafür, dass in diesen Situationen die hörbare Selbstkommunikation durchaus ein „Medium“ des Austausches mit sich selber darstellen kann.

Analyse von Item Nr. 24: Ich spreche hörbar mit mir selbst, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf eine besondere Situation lenken will (z. B. schwach beleuchtete Treppe, unebener Weg etc.).

Tabelle 32: Häufigkeit F 24 SG Aufmerksamkeit

F 24 SG Aufmerksamkeit					
		Häufig- keit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	18	4,4	4,4	4,4
	2	37	9,1	9,1	13,5
	3	51	12,5	12,5	26,0
	4	29	7,1	7,1	33,2
	5	88	21,6	21,6	54,8
	6	184	45,1	45,2	100,0
	Gesamt	407	99,8	100,0	
Fehlend	-9	1	,2		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 30: Balkendiagramm F 24 SG Aufmerksamkeit



Mittelwert = 4,68
 Std.-Abw. = 1,567
 N = 407

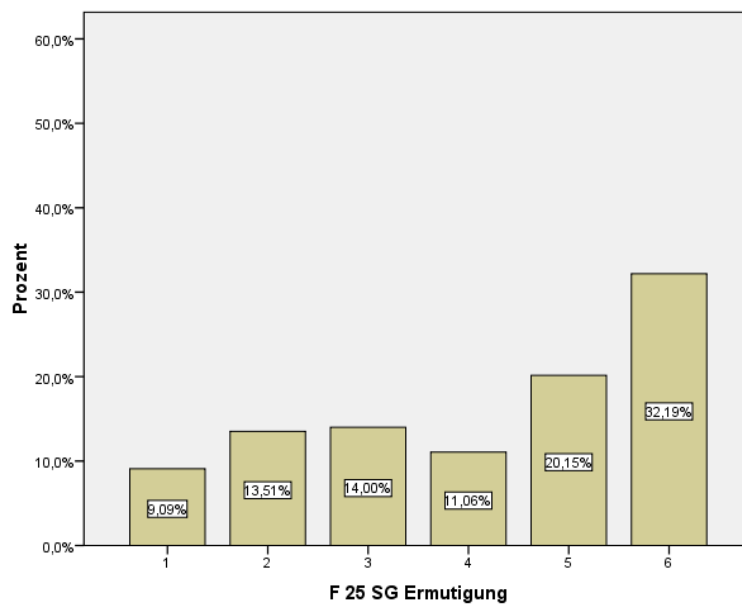
Auch bei diesem Item haben sich 407 Teilnehmer mit einem Mittelwert von 4,68 mehrheitlich für eine Verneinung entschieden, was mit dem höchsten Stimmenanteil von 45,2% über dem Skalenpunkt 6 auch im Balkendiagramm ins Auge fällt. Der summierte Prozentwert über den Skalenpunkten 1 bis 3 erreicht 26,0%, jener über den Skalenpunkten 4 bis 6 ergibt 74%. Die Höhe der Differenz zwischen den summierten Werten beider Skalenstufen ist als klare Aussage zu verstehen. Besonders für ältere Menschen könnte es in Bezug auf ihre körperliche Sicherheit wichtig sein, die eigene Aufmerksamkeit gezielt mit Unterstützung hörbarer Selbstinstruktion auf mögliche Gefahren hinzulenken. Eine derart bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit könnte eine Verringerung der Unfallgefahr für diese Altersgruppe bewirken. Entsprechende Interventionsansätze unter Verwendung des hörbaren Selbstgespräches wären zu erwägen.

Analyse von Item Nr. 25: Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mir Mut machen möchte (z. B. „das schaffst Du“).

Tabelle 33: Häufigkeit F 25 SG Ermutigung

F 25 SG Ermutigung					
		Häufig- keit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	37	9,1	9,1	9,1
	2	55	13,5	13,5	22,6
	3	57	14,0	14,0	36,6
	4	45	11,0	11,1	47,7
	5	82	20,1	20,1	67,8
	6	131	32,1	32,2	100,0
	Gesamt	407	99,8	100,0	
Fehlend	-9	1	,2		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 31: Balkendiagramm F 25 SG Ermutigung



Mittelwert = 4,16
Std.-Abw. = 1,723
N = 407

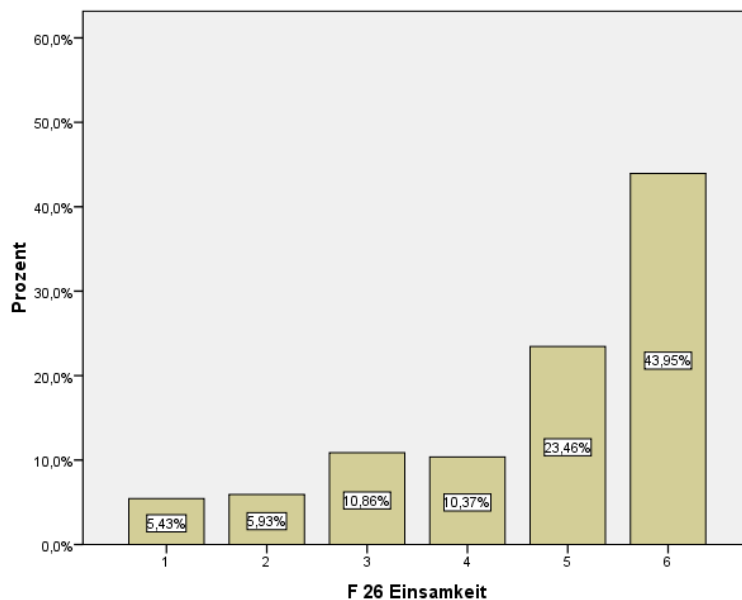
Zweifel an der eigenen Schaffenskraft plagt die Mehrheit der 407 Teilnehmer dieser Stichprobe allem Anschein nach nicht. Der Mittelwert von 4,16 zeigt die Tendenz zur Verneinung dieses Items. Der summierte Prozentwert über den ablehnenden Skalenpunkten 4 bis 6 beträgt 63,4%. Dem steht der summierte Prozentwert 36,6% über den Skalenpunkten 1 bis 3 auf der zustimmenden Seite gegenüber. Es ist also zu fragen: Wie weit nutzen ältere Probanden das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen, um sich mental zu stärken und Zutrauen zu ihren Fähigkeiten aufzubauen?

Analyse des Items Nr. 26: Ich bin viel allein.

Tabelle 34: Häufigkeit F 26 Einsamkeit

F 26 Einsamkeit					
		Häufig- keit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	22	5,4	5,4	5,4
	2	24	5,9	5,9	11,4
	3	44	10,8	10,9	22,2
	4	42	10,3	10,4	32,6
	5	95	23,3	23,5	56,0
	6	178	43,6	44,0	100,0
	Gesamt	405	99,3	100,0	
Fehlend	-9	3	,7		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 32: Balkendiagramm F 26 Einsamkeit



Mittelwert = 4,72
 Std.-Abw. = 1,52
 N = 405

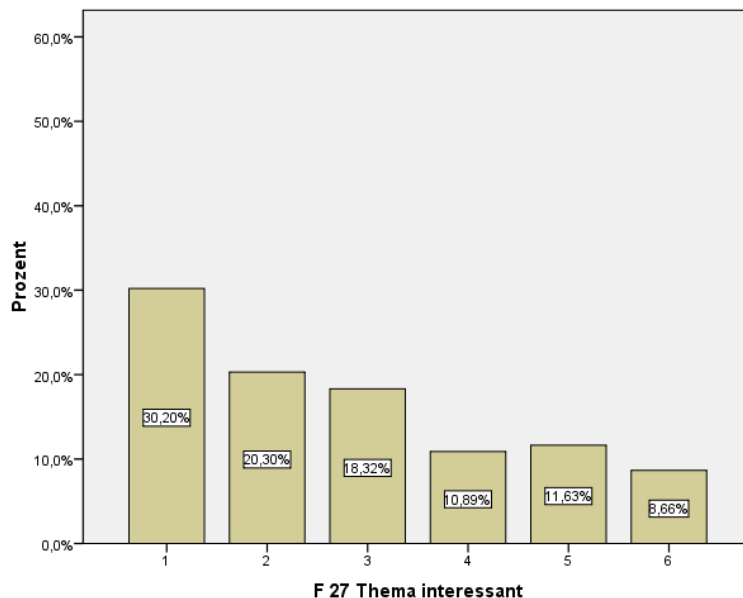
Die Reaktion der Teilnehmer dieser Stichprobe auf dieses Item sollte eine Antwort auf die Frage ermöglichen, ob eine Korrelation zwischen der Häufigkeit hörbarer Selbstgespräche und der Tatsache des häufigen Alleinseins nachweisbar ist. Das Ergebnis: Der Mittelwert von 4,72 ist ein Indiz für eine Verneinung dieses Items durch die Probanden. Der höchste Wert von 44% ist auf dem Skalenpunkt 6 ermittelt worden. Der summierte Prozentwert über den Skalenpunkten 4 bis 6 erreicht den hohen Wert von 77,9%. Dagegen fällt der summierte Prozentwert von 22,2% über den Skalenpunkten 1 bis 3 vergleichsweise gering aus. Es wird von den Teilnehmern dieser Stichprobe deutlich zum Ausdruck gebracht, dass „Allein sein“ für viele von ihnen nicht zutrifft oder sie sich nicht allein fühlen.

Analyse von Item Nr. 27: Ich finde das Thema „Selbstgespräch“ interessant.

Tabelle 35: Häufigkeit F 27 Thema interessant

F 27 Thema interessant					
		Häufig- keit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	122	29,9	30,2	30,2
	2	82	20,1	20,3	50,5
	3	74	18,1	18,3	68,8
	4	44	10,8	10,9	79,7
	5	47	11,5	11,6	91,3
	6	35	8,6	8,7	100,0
	Gesamt	404	99,0	100,0	
Fehlend	-9	4	1,0		
Gesamt		408	100,0		

Abbildung 33: Balkendiagramm F 27 Thema interessant



Mittelwert = 2,79
Std.-Abw. = 1,652
N = 404

Mit diesem letzten Item des Fragebogens beschäftigten sich 404 Teilnehmer. Aus den Antworten resultiert eine Zustimmung, die sich in einem summierten Prozentwert von 68,8% über den Skalenpunkten 1 bis 3 äußert. Dem steht auf der verneinenden Seite über den Skalenpunkten 4 bis 6 ein summierter Prozentwert von 31,2% gegenüber. Der Mittelwert von 2,79 wie auch das Balkendiagramm weisen auf die bejahende Tendenz hin. Die Anonymität der Fragebogenmethode verringert die Gefahr, dass hier mit dem Effekt eines „erwünschten Verhaltens“ gerechnet werden muss. Dennoch ist nicht auszuschließen, dass einige der Probanden auch in diesem Sinne reagiert haben.

2.2.2.1 Zusammenfassung der Ergebnisse aus der Analyse der quantitativen Datenerhebung

Der vorliegende Fragebogen ist in folgende Themenbereiche gegliedert:

- Gesellschaftliche und auch individuelle Einstellung der Probanden zum Thema „Hörbares Selbstgespräch“
- Einsatz des hörbaren Selbstgesprächs in funktionalen Bereichen des Lebens
- Gebrauch des hörbaren Selbstgesprächs als helfende Stütze bei der Bewältigung innerpsychischer Probleme
- Einsatz des hörbaren Selbstgesprächs in den Funktionen motivierender Stimulation, lobender Selbstbestätigung und ermutigender Selbstaktivierung

Mit dem Item Nr. 13 ist der erste Block des Fragebogens, der die gesellschaftliche und auch individuelle Einstellung der Probanden zum Thema „hörbares Selbstgespräch“ befragt, beendet. Die Items Nr. 6 und Nr. 7 verzeichnen hohe Zustimmungswerte. Diese Votierung macht deutlich, dass es vielen Probanden unangenehm ist, bei ihren hörbaren Selbstgesprächen unerbetene Zeugen dieses Vorganges zu haben. Sie wännen sich lieber auf der Seite derer, die ihr diesbezügliches Verhalten kontrollieren können.

Die hohen Zustimmungswerte zu den Items Nr. 10, Nr. 11 und Nr. 13 dürfen nicht darüber hinwegtäuschen, dass das hörbare Selbstgespräch, darauf deutet das Antwortverhalten bei den Items Nr. 8, Nr. 9 und Nr. 12 hin, für einen nicht unbedeutlichen Teil der Probanden ein unangenehmes Thema darstellt, mit dem sie nur ungern konfrontiert werden möchten.

Die Items Nr. 14, Nr. 15, Nr. 16 und Nr. 17 hinterfragen den Einsatz des hörbaren Selbstgesprächs in funktionalen Bereichen des Lebens. Die Probanden haben mit ihrem Antwortverhalten gezeigt, dass viele von ihnen bei der Bewältigung praktischer Lebensaufgaben durchaus auf die stützende Hilfe des hörbaren mit sich selber Sprechens zurückgreifen. Die Bereiche der praktischen Lebensbewältigung

erleiden bei alten Menschen auf Grund nachlassender Konzentrations- und Gedächtnisleistung Einbußen, die ihnen das Leben in einer selbstorganisierten Struktur erschweren. Hier könnte das hörbare Selbstgespräch eine hilfreiche Ressource sein.

Der Block mit den Items Nr. 18, Nr. 19 und Nr. 20 beschäftigt die Teilnehmer mit der Frage, ob sie das hörbare Selbstgespräch auch bei der Bewältigung innerpsychischer Probleme als helfende Stütze nutzen. Das allgemeine Echo der Probanden zu diesem Themenbereich fällt zwar deutlich weniger zustimmend aus, als es bei den Fragen hinsichtlich der Funktionalität der Fall war, aber die Prozentwerte sowie die Balkendiagramme weisen auch auf jene hin, die sich der hörbaren Selbstkommunikation in diesen Konfliktlagen durchaus als Hilfe bedienen. Die statistischen Werte ermöglichen einen Blick auf die Realität, wie sie sich bei dieser Stichprobe darstellt. Die Kausalität eines derartigen Antwortverhaltens begründen sie nicht. Hier könnte die gesellschaftliche Akzeptanz, die bei dem Parameter „Funktionalität“ in stärkerem Maße gegeben ist, als es bei psychischen Problemen der Fall ist, einen Deutungsansatz darstellen.

Die Items Nr. 21, Nr. 22, Nr. 24 und Nr. 25 fragen danach, inwieweit das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen von den Probanden in den Funktionen motivierender Stimulation, lobender Selbstbestätigung und ermutigender Selbstaktivierung eingesetzt wird. In dieser Gruppe überwiegt die Ablehnung. Es wäre wünschenswert, wenn ältere Menschen die stimulierende Kraft der Selbstinstruktion für sich nutzen würden.

2.2.3 Explorative Faktorenanalyse

Nach der Darstellung und Interpretation der einzelnen Items des Fragebogens anhand der Häufigkeitsdiagramme und Mittelwerte sollen diese Ergebnisse gebündelt und in ihren Zusammenhängen dargestellt werden. Das geschieht mit dem statistischen Berechnungsverfahren der explorativen Faktorenanalyse.

Der Begriff der explorativen Faktorenanalyse wird von Bühl (2010, S. 556) wie folgt dargestellt:

„Zentrales Anliegen der explorativen Faktorenanalyse ist die Datenreduktion, die Zusammenfassung einer Vielzahl von Items auf der Basis ihrer korrelativen Beziehungen zu einer Anzahl überschaubarer und interpretierbarer Faktoren. Die Datenreduktion geht einher mit einer Variablenstrukturierung sowie der Analyse und Interpretation der sich aus den Variablen ergebenden Faktorenmuster.“

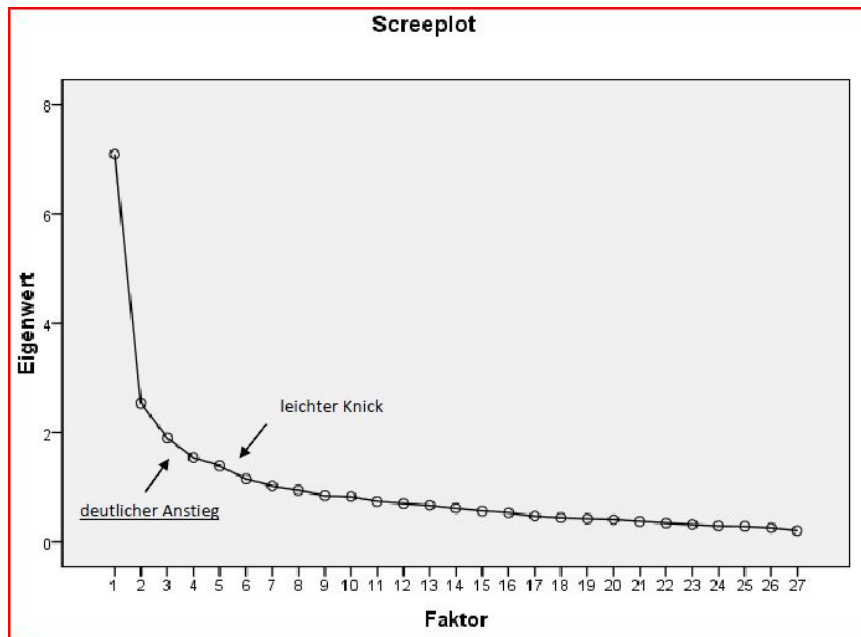
Das heißt, die explorative Faktorenanalyse untersucht, ob und in welcher Weise die in die Faktorenanalyse eingehenden Variablen miteinander zusammenhängen. Der Zusammenhang wird vermutet, ist aber nicht bekannt. Ziel der explorativen Faktorenanalyse ist die Entdeckung von Strukturen, die in den Daten verborgen sind. Nach Bortz (1999, S. 497) ist zu ergänzen, dass durch die Faktorenanalyse dem Variablengeflecht eine Ordnung unterlegt wird, aus der sich die angetroffene Konstellation der Variablenkorrelation erklären lässt.

2.2.3.1 Begründung für die Wahl von drei Faktoren

Der Scree-Test liefert Informationen über die Anzahl der bedeutsamen Faktoren. Dem Scree-Test von Cattell (1966) zufolge werden nach Bortz (1999, S. 528) diejenigen Faktoren, deren Eigenwerte vor dem Knick der Screeplotkurve liegen, als bedeutsam angesehen.

In dem zu bearbeitenden Beispiel lässt diese Kurve erkennen, dass für die Interpretation der explorativen Faktorenanalyse 3 oder 5 Faktoren in Frage kommen.

Abbildung 34: Screeplot zur Entscheidung 3 oder 5 Faktoren



Nach Bortz (1999, S. 507) wird die Entscheidung für einen Faktor von verschiedenen Kriterien bestimmt:

- „Wenn auf jeden bedeutsamen Faktor mindestens 4 Variablen Ladungen über ,60 aufweisen, kann die Faktorenstruktur ungeachtet der Stichprobengröße generalisierend interpretiert werden.“
- „Das gleiche gilt für die Faktorenstrukturen mit Faktoren, auf denen jeweils 10 bis 12 Variablen Ladungen um 0,40 oder darüber aufweisen.“
- „Faktorenstrukturen mit Faktoren, auf denen nur wenige Variablen geringfügig laden, sollten nur interpretiert werden, wenn $n > 300$ ist.“

Im gegebenen Fall beträgt $n > 400$.

Eine Überprüfung ergab: Bei 5 Faktoren genügen nur 2 den geforderten Kriterien, die restlichen 3 genügen den Kriterien nicht.

Bei 3 Faktoren erfüllen zwei Faktoren die Kriterien, einer genügt den Anforderungen nur knapp. Aber auf Grund der Tatsache, dass $n > 400$ gilt, ist die Interpretation möglich.

Deshalb wurde der Faktoranalyse ein Modell mit 3 Faktoren zugrunde gelegt.

Tabelle 36: 5-Faktoren

5-Faktoren

Rotierte Komponentenmatrix ^a					
	Komponente				
	1	2	3	4	5
F 21 SG Motivation	.774	.190	.014	.029	.048
F15 SG bei Konzentration	.773	.011	.076	.105	.107
F 25 SG Ermutigung	.732	.254	-.138	-.079	.008
F17 SG Stress	.729	.135	.014	.179	.059
F16 SG Gedächtnisstütze	.725	.057	.149	.197	.125
F 22 SG Lob	.669	.256	-.028	-.142	-.069
F13 Hilfe SG selber	.636	.113	.371	.198	.135
F 24 SG Aufmerksamkeit	.570	.342	-.190	-.169	.031
F 03 beob_selbst	.486	.408	.229	-.035	.303
F 27 Thema interessant	.467	.133	.208	.085	.169
F14 SG bei Aufregung	.419	.385	.042	.230	.116
F18 SG Verarbeitung	.236	.791	.041	-.048	.080
F 20 SG Sorgen	.299	.779	.041	.068	.040
F19 SG Konflikte	.298	.749	.064	-.033	.005
F 23 SG Einsamkeit	.383	.602	.041	.121	-.009
F 26 Einsamkeit	-.045	.565	.034	.168	-.033
F09 Bewertung bei SG anderer 1	-.094	-.090	.751	.138	-.003
F 08 unangenehm anderer	.085	.032	.719	.121	.121
F10 Bewertung bei SG anderer 2	.189	.111	.693	.045	.080
F 04 wissen_selbst	.333	-.033	.375	.327	.009
F12 Belastung SG selber	-.238	.328	-.353	.216	.234
F11 Gleichgültigkeit bei SG anderer	-.163	.037	.351	-.230	.118
F 06 negative Bewertung Gesellschaft	-.035	.123	-.116	.748	-.130
F 05 unangenehm selber	.009	.341	-.160	.664	.070
F 07 Ältere häufiger als Junge	.190	-.065	-.065	.535	.143
F 02 beob_privat	.071	.073	.018	.043	.812
F 01 beob_öffentlich	.232	-.018	-.017	-.002	.782

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.
Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.
a. Die Rotation ist in 7 Iterationen konvergiert.

Tabelle 37: 3 Faktoren

3-Faktoren:

<u>Faktor 1</u>		<u>Faktor 2</u>		<u>Faktor 3</u>	
F15 SG bei Konzentration	.784	F 20 SG Sorgen	.792	F09 Bewertung bei SG anderer 1	.723
F16 SG Gedächtnisstütze	.762	F18 SG Verarbeitung	.792	F 08 unangenehm anderer	.702
F 21 SG Motivation	.745	F19 SG Konflikte	.759	F 05 unangenehm selber	.464
F17 SG Stress	.729	F 23 SG Einsamkeit	.627	F12 Belastung SG selber	.443
F13 Hilfe SG selber	.700	F 26 Einsamkeit	.574	F 06 negative Bewertung Gesellschaft	.437
F25 SG Ermutigung	.661	F 03 beob_selbst	.425	F 07 Ältere häufiger als Junge	.316
F22 SG Lob	.584	F14 SG bei Aufregung	.414	F 24 SG Aufmerksamkeit	.103
F03 beob_selbst	.537	F 05 unangenehm selber	.372	F 25 SG Ermutigung	.093
F27 Thema interessant	.513	F 24 SG Aufmerksamkeit	.341	F 01 beob_öffentlich	.092
F24 SG Aufmerksamkeit	.490	F12 Belastung SG selber	.297	F14 SG bei Aufregung	.091
F14 SG bei Aufregung	.447	F 22 SG Lob	.277	F 02 beob_privat	.087
F01 beob_öffentlich	.414	F 25 SG Ermutigung	.271	F17 SG Stress	.080
F04 wissen_selbst	.406	F 21 SG Motivation	.224	F 26 Einsamkeit	.060
F23 SG Einsamkeit	.355	F17 SG Stress	.177	F 23 SG Einsamkeit	.035
F07 Ältere häufiger als Junge	.290	F 06 negative Bewertung Gesellschaft	.172	F 20 SG Sorgen	.021
F02 beob_privat	.274	F13 Hilfe SG selber	.171	F 21 SG Motivation	.011
F20 SG Sorgen	.272	F 27 Thema interessant	.164	F15 SG bei Konzentration	-.008
F10 Bewertung bei SG anderer 2	.272	F10 Bewertung bei SG anderer 2	.160	F16 SG Gedächtnisstütze	-.027
F19 SG Konflikte	.251	F16 SG Gedächtnisstütze	.107	F18 SG Verarbeitung	-.029
F18 SG Verarbeitung	.204	F15 SG bei Konzentration	.053	F 22 SG Lob	-.041
F05 unangenehm selber	.089	F 02 beob_privat	.040	F19 SG Konflikte	-.050
F08 unangenehm anderer	.054	F11 Gleichgültigkeit bei SG anderer	.029	F 27 Thema interessant	-.124
F06 negative Bewertung Gesellschaft	.025	F 04 wissen_selbst	.028	F 03 beob_selbst	-.176
F26 Einsamkeit	-.050	F 08 unangenehm anderer	-.006	F 04 wissen_selbst	-.180
F11 Gleichgültigkeit bei SG anderer	-.124	F 07 Ältere häufiger als Junge	-.030	F13 Hilfe SG selber	-.219
F09 Bewertung bei SG anderer 1	-.143	F 01 beob_öffentlich	-.047	F11 Gleichgültigkeit bei SG anderer	-.402
F12 Belastung SG selber	-.189	F09 Bewertung bei SG anderer 1	-.130	F10 Bewertung bei SG anderer 2	-.580

2.2.3.2 Ladungen für die Faktoren 1, 2 und 3

Tabelle 38: Ladungen Faktor 1, 2 und 3

Faktoren	Item	Faktorladung
Faktor 1	F15 SG bei Konzentration	,784
	F16 SG Gedächtnisstütze	,762
	F21 SG Motivation	,745
	F17 SG Stress	,729
	F13 Hilfe SG selber	,700
	F25 SG Ermutigung	,661
	F22 SG Lob	,584
	F03 beob_selbst	,537
	F27 Thema interessant	,513
	F24 SG Aufmerksamkeit	,490
	F14 SG bei Aufregung	,447
	F01 beob_öffentlich	,414
	F04 wissen_selbst	,406
	F02 beob_privat	,274
Faktor 2	F20 SG Sorgen	,792
	F18 SG Verarbeitung	,792
	F19 SG Konflikte	,759
	F23 SG Einsamkeit	,627
	F26 Einsamkeit	,574
Faktor 3	F09 Bewertung bei SG anderer 1	,723
	F08 unangenehm anderer	,702
	F05 unangenehm selber	,464
	F12 Belastung SG selber	,443
	F06 negative Bewertung Gesellschaft	,437
	F07 Ältere häufiger als Junge	,316
	F11 Gleichgültigkeit bei SG anderer	-,402
	F10 Bewertung bei SG anderer 2	-,580

2.2.3.3 Interpretation von Faktor I

Dem Faktor I lassen sich vor allem jene Items zuordnen, die aus dem funktionellen Bereich stammen.

Die Markiervariable mit der höchsten Ladung von ,784 ist das Item Nr. 15 („Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich bei einer Tätigkeit besonders konzentrieren muss.“). Insgesamt zeigt der Faktor I, dass das hörbare Selbstgespräch als Stütze im funktionellen Bereich eingesetzt wird. Für diesen Bereich gehen die

Ladungen bis zur Höhe von ,661. Die nachfolgenden Ladungen weisen auf eine aufgeschlossene, akzeptierende Haltung dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber hin. Die Ladung in Höhe von ,537 für das Item Nr. 3 („Auch ich führe hörbare Selbstgespräche.“) zeigt eine bejahende Tendenz gegenüber dem hörbaren Selbstgespräch. Das kann heißen, die Probanden, die sich im funktionellen Bereich zum hörbaren Selbstgespräch bekennen, fühlen sich dort gesellschaftlich weniger angreifbar. Dieser Bereich der Nutzung des hörbaren Selbstgesprächs wird, so die mögliche Folgerung, gesellschaftlich positiver gesehen.

2.2.3.3.1 Interpretation von Faktor II

Hier finden sich jene Items, die das hörbare Selbstgespräch im emotional-psychischen Bereich thematisieren. Der Faktor II lässt erkennen, dass hörbar mit sich selber gesprochen wird, wenn es darum geht, sich mit belastenden Emotionen auseinanderzusetzen. Danach wird das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen, wie es der Faktor II belegt, durchaus erfolgreich als Coping-Strategie bei der Bearbeitung emotionaler Belastungen eingesetzt. Die Verarbeitung von Sorgen und Alleinsein charakterisieren Faktor II in Abgrenzung zu Faktor I.

2.2.3.3.2 Interpretation von Faktor III

Dieser Faktor repräsentiert eine insgesamt negative Einstellung dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber. Die beiden Items Nr.8 („Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, ist es mir unangenehm.“) und Item Nr. 9 („Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, denke ich, das ist nicht normal.“) zeigen hohe Ladungen. Viele Probanden, die sich hier mit ihrem Antwortverhalten „versammeln“, empfinden das hörbare Selbstgespräch als belastend, was auch aus der Ladung bei Item Nr. 12 („Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich es als belastend.“) zu entnehmen ist. Dieser Aussage steht im Faktor I das Item Nr. 13 („Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich als helfend.“), mit der hohen Ladung von ,700 gegenüber.

Eine besondere Betrachtung verlangen die Items Nr. 10 („Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, denke ich, das ist menschlich.“) und Item Nr. 11 („Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, ist es mir gleichgültig.“) jeweils in Faktor III. Beide Items beinhalten eine freundliche Haltung dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber. Hier weisen die Minusladungen auf einen gegensinnigen Zusammenhang hin.

2.2.3.3.3 Zusammenfassung

Die drei Faktoren gliedern das Antwortverhalten der Probanden in drei Bereiche und kommen zu folgenden Aussagen:

- Faktor I: Das hörbare Selbstgespräch wird rational und bewusst als Hilfe in funktionellen Bereichen der Lebensgestaltung eingesetzt. Faktor I belegt eine positive Einstellung der Selbstkommunikation gegenüber, die mit dem Ziel, alltägliche Aufgaben effektiv zu bewältigen, durchaus selbstbewusst und ohne nennenswerte normative Hemmungen zu Hilfe genommen wird.
- Faktor II: Das hörbare Selbstgespräch wird im Bereich emotionaler Problembewältigung als Hilfe empfunden und auch dafür genutzt.
- Faktor III: Im gesellschaftlich-sozialen Bereich hat das hörbare Selbstgespräch ein schlechtes Image und wird abgelehnt. Dieser Faktor spiegelt die sozialnormative Beurteilung des hörbaren Selbstgesprächs in der Gesellschaft wider.

Damit erweist sich der Wunsch nach Hilfe und Unterstützung durch den Gebrauch des hörbaren Mit-sich-selber-Sprechens als etwas Doppelbödiges. Die Selbstkommunikation wird genutzt, auch als Hilfe empfunden, aber gesellschaftsfähig ist sie nicht.

Ferner kann gesagt werden, dass sich die lexikalische Vorsortierung (siehe Kapitel 2.1.5, S. 120 f.) der Items in der statistischen Faktorenstruktur widerspiegelt; d. h., die Sichtweise auf die Anordnung der Items wird von den Probanden bestätigt.

Die Auswertung der 27 Items hat gezeigt, dass die Probanden sich mit der Materie „hörbares Selbstgespräch“ im Sinne des Fragebogens beschäftigt und ihre Meinung zu der vorliegenden Thematik auch zum Ausdruck gebracht haben.

Ein weiterer Hinweis darauf, dass die Probanden das Merkmal des hörbaren Selbstgespräches in der vorliegenden Form angenommen haben, ist in dem Ergebnis der Reliabilitätsanalyse zu sehen. Die Reliabilitätsanalyse des Fragebogens der quantitativen Hauptuntersuchung „Das hörbare Selbstgespräch – Verbreitung, Funktion und eigene Erfahrung“, das zeigte sich bei der Auswertung, weist einen Cronbachs Alpha-Wert von 0,854 aus. Das belegt, die Items passen gut zusammen und die Konstruktion des Fragebogens kann als gelungen eingeschätzt werden.

2.2.4 Analyse der Merkmale „Schulbildung“, „Beruf“, „Geschlecht“, „Alter“ auf das Antwortverhalten der Probanden

Die bisher dargestellten und interpretierten Aussagen zu den im Fragebogen formulierten Items bezogen sich auf das Antwortverhalten der Gesamtheit der Probanden dieser Stichprobe. Die folgenden Untersuchungen sollen zeigen, ob und inwieweit die Merkmale „Bildung“, „Beruf“, „Geschlecht“ und „Alter“ die Nutzung des hörbaren Selbstgesprächs und seine Einstellung ihm gegenüber beeinflussen.

Da das Merkmal „Alter“ im Kontext dieser Arbeit eine Sonderstellung einnimmt, wird auf das Antwortverhalten der älteren Menschen und ihre Einstellung dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber mit besonderer Gewichtung eingegangen.

2.2.4.1 Merkmal „Schulbildung“

Die statistische Überprüfung der Bildungsgruppe „Andere“ erfolgte anhand der zentralen Items Nr. 3 („Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“) und Nr. 6 („Nach meiner Einschätzung wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.“).

Tabelle 39: Mittelwerte F 03 und F 06

	N	Mittelwert	Standardabweichung
F 03 Beob. selbst	407	3,74	1,665
F 06 negative Bewertung gesellschaft	406	2,65	1,483
Gültige Werte (Listenweise)	405		

Abbildung 35: Diagramm F 03 Mittelwerte bzgl. Schulbildung

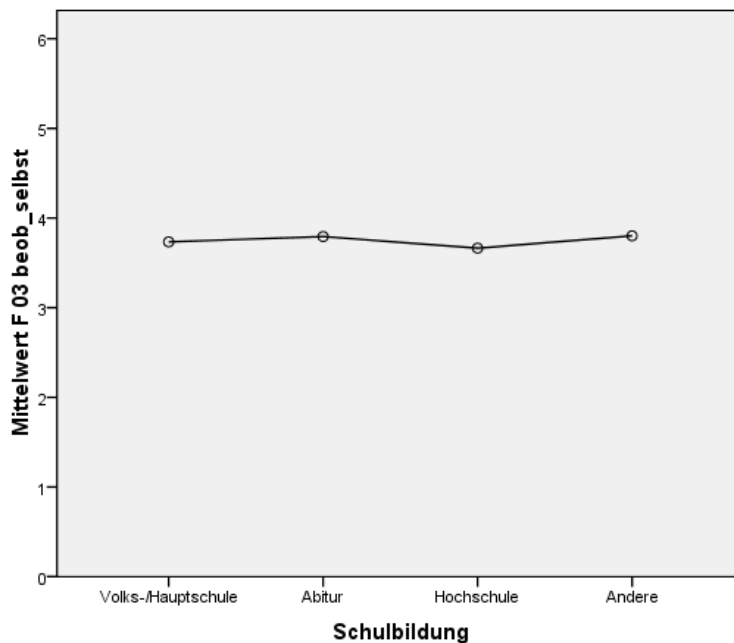
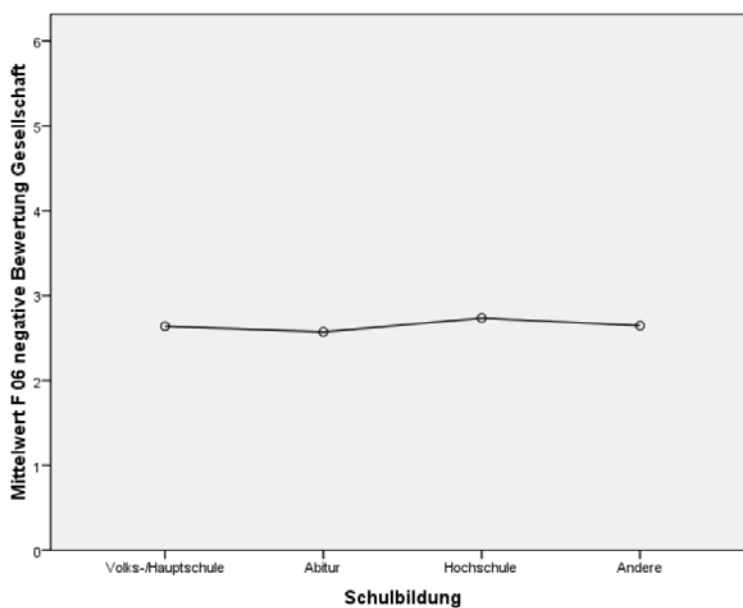


Abbildung 36: Diagramm F 06 Mittelwerte bzgl. Schulbildung



Den Diagrammen ist zu entnehmen, dass die Bildungsgruppe „Andere“ hinsichtlich der Items Nr. 3 und Nr. 6 keinen Einfluss auf das statistische Ergebnis nimmt, sondern mit den drei anderen klar strukturierten Bildungsgruppen weitgehend übereinstimmt.

Die visuelle Interpretation aus den obigen Diagrammen bezogen auf die Items Nr. 3 und Nr. 6 wird durch die Mittelwerte aller Items, jeweils auf die einzelnen Bildungsstufen bezogen, in nachfolgenden Tabellen bestätigt.

Tabelle 40: Mittelwerte Schulbildung F 01-F 27

Schulbildung		F 01 beob_öffentlich	F 02 beob privat	F 03 beob selbst	F 04 wissen_selbst
Volks-/Hauptschule	Mittelwert	3,61	4,01	3,73	2,18
	N	94	94	94	94
	Standardabweichung	1,385	1,569	1,785	1,710
Abitur	Mittelwert	3,62	3,74	3,79	2,18
	N	63	62	63	61
	Standardabweichung	1,408	1,459	1,557	1,607
Hochschule	Mittelwert	3,86	4,04	3,66	2,18
	N	127	128	128	127
	Standardabweichung	1,295	1,524	1,638	1,545
Andere	Mittelwert	3,91	4,13	3,80	2,15
	N	111	112	111	110
	Standardabweichung	1,276	1,531	1,645	1,660
Insgesamt	Mittelwert	3,77	4,01	3,74	2,17
	N	395	396	396	392
	Standardabweichung	1,332	1,526	1,658	1,622

Schulbildung		F 05 unangenehm selber	F 06 negative Bewertung Gesellschaft	F 07 Ältere häufiger als Junge	F 08 unangenehm anderer
Volks-/Hauptschule	Mittelwert	3,60	2,64	2,51	4,37
	N	94	94	94	94
	Standardabweichung	2,070	1,619	1,578	1,685
Abitur	Mittelwert	3,68	2,57	2,97	4,37
	N	60	63	63	63
	Standardabweichung	1,732	1,279	1,685	1,506
Hochschule	Mittelwert	3,65	2,73	3,33	4,65
	N	127	128	127	128
	Standardabweichung	1,934	1,450	1,643	1,493
Andere	Mittelwert	3,91	2,65	3,00	4,82
	N	110	110	111	112
	Standardabweichung	1,894	1,548	1,695	1,337
Insgesamt	Mittelwert	3,71	2,66	2,98	4,59
	N	391	395	395	397
	Standardabweichung	1,924	1,490	1,671	1,508

Teil II Der Fragebogen „Das hörbare Selbstgespräch“
Verbreitung, Funktion und Erfahrungen der Probanden

Schulbildung		F09 Bewertung bei SG anderer 1	F10 Bewertung bei SG anderer 2	F11 Gleichgültige it bei SG anderer	F12 Belastung SG selber
Volks-/Hauptschule	Mittelwert	4,17	2,02	3,15	4,74
	N	94	94	94	94
	Standardabweichung	1,782	1,261	1,729	1,796
Abitur	Mittelwert	4,19	2,27	3,32	5,10
	N	63	63	63	61
	Standardabweichung	1,554	1,298	1,468	1,313
Hochschule	Mittelwert	4,56	2,12	3,30	5,10
	N	128	128	128	126
	Standardabweichung	1,515	1,429	1,569	1,408
Andere	Mittelwert	4,70	2,21	3,20	5,23
	N	112	112	112	111
	Standardabweichung	1,547	1,461	1,632	1,272
Insgesamt	Mittelwert	4,45	2,15	3,24	5,05
	N	397	397	397	392
	Standardabweichung	1,607	1,378	1,606	1,467

Schulbildung		F13 Hilfe SG selber	F14 SG bei Aufregung	F15 SG bei Konzentration	F16 SG Gedächtnisst ütze
Volks-/Hauptschule	Mittelwert	2,50	3,76	3,43	2,94
	N	94	94	94	94
	Standardabweichung	1,776	1,865	1,970	1,860
Abitur	Mittelwert	2,74	4,17	3,70	2,78
	N	61	63	63	63
	Standardabweichung	1,788	1,632	1,997	1,836
Hochschule	Mittelwert	2,59	3,75	3,54	2,98
	N	124	127	127	127
	Standardabweichung	1,711	1,790	1,812	1,652
Andere	Mittelwert	2,60	4,15	3,54	2,89
	N	110	112	112	112
	Standardabweichung	1,714	1,731	1,860	1,778
Insgesamt	Mittelwert	2,59	3,93	3,54	2,91
	N	389	396	396	396
	Standardabweichung	1,735	1,773	1,888	1,763

Schulbildung		F17 SG Stress	F18 SG Verarbeitung	F19 SG Konflikte	F 20 SG Sorgen
Volks-/Hauptschule	Mittelwert	3,35	4,57	4,430	4,11
	N	94	91	93	93
	Standardabweichung	1,916	1,739	1,7156	1,735
Abitur	Mittelwert	3,67	4,65	4,397	4,24
	N	61	63	63	63
	Standardabweichung	1,758	1,724	1,7738	1,847
Hochschule	Mittelwert	3,56	4,81	4,266	4,03
	N	127	128	128	128
	Standardabweichung	1,802	1,611	1,7945	1,796
Andere	Mittelwert	3,54	4,81	4,634	4,15
	N	112	112	112	112
	Standardabweichung	1,760	1,647	1,5711	1,756
Insgesamt	Mittelwert	3,52	4,73	4,429	4,12
	N	394	394	396	396
	Standardabweichung	1,808	1,667	1,7115	1,774

Teil II Der Fragebogen „Das hörbare Selbstgespräch“
Verbreitung, Funktion und Erfahrungen der Probanden

Schulbildung		F 21 SG Motivation	F 22 SG Lob	F 23 SG Einsamkeit	F 24 SG Aufmerksamk eit
Volks-/Hauptschule	Mittelwert	3,84	4,43	4,54	4,20
	N	93	92	93	93
	Standardabweichung	1,740	1,699	1,767	1,754
Abitur	Mittelwert	3,63	4,54	4,19	4,83
	N	63	63	63	63
	Standardabweichung	1,678	1,512	1,857	1,409
Hochschule	Mittelwert	4,05	4,66	4,50	4,91
	N	128	128	128	128
	Standardabweichung	1,678	1,471	1,617	1,439
Andere	Mittelwert	3,81	4,55	4,50	4,71
	N	112	112	112	112
	Standardabweichung	1,727	1,582	1,644	1,598
Insgesamt	Mittelwert	3,87	4,56	4,46	4,67
	N	396	395	396	396
	Standardabweichung	1,706	1,561	1,698	1,576

Schulbildung		F 25 SG Ermutigung	F 26 Einsamkeit	F 27 Thema interessant
Volks-/Hauptschule	Mittelwert	4,03	4,24	2,79
	N	93	92	92
	Standardabweichung	1,809	1,848	1,764
Abitur	Mittelwert	3,78	4,83	2,50
	N	63	63	62
	Standardabweichung	1,708	1,277	1,501
Hochschule	Mittelwert	4,36	4,98	2,74
	N	128	127	127
	Standardabweichung	1,649	1,342	1,565
Andere	Mittelwert	4,22	4,81	2,92
	N	112	112	112
	Standardabweichung	1,738	1,455	1,704
Insgesamt	Mittelwert	4,15	4,73	2,77
	N	396	394	393
	Standardabweichung	1,728	1,518	1,643

Tabelle 41: Schulbildung/Bildungsstufen - Signifikanzen F 01-F 27

			Quadratsu mme	df	Mittel der Quadrate	F	Signifi kanz
F 01 beob_öffentlich * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	7,106 691,841 698,947	3 391 394	2,369 1,769	1,339	,261
F 02 beob_privat * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	6,045 913,915 919,960	3 392 395	2,015 2,331	,864	,460
F 03 beob_selbst * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	1,347 1084,863 1086,210	3 392 395	,449 2,768	,162	,922
F 04 wissen_selbst * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	,055 1028,149 1028,204	3 388 391	,018 2,650	,007	,999
F 05 unangenehm selber * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	6,151 1437,768 1443,918	3 387 390	2,050 3,715	,552	,647
F 06 negative Bewertung Gesellschaft * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	1,270 873,272 874,542	3 391 394	,423 2,233	,189	,904
F 07 Ältere häufiger als Junge * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	36,373 1063,536 1099,909	3 391 394	12,124 2,720	4,457	,004
F 08 unangenehm anderer * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	14,072 886,180 900,252	3 393 396	4,691 2,255	2,080	,102
F09 Bewertung bei SG ...	Zwisch...	(Kombiniert)	20,022	3	6,674	2,617	,051

Teil II Der Fragebogen „Das hörbare Selbstgespräch“
Verbreitung, Funktion und Erfahrungen der Probanden

			Quadratsu mme	df	Mittel der Quadrate	F	Signifi kanz
F09 Bewertung bei SG anderer 1 * Schulbildung	Zwischen den ...	Innerhalb der Gruppen Insgesamt	1002,169 1022,191	393 396	2,550		
F10 Bewertung bei SG anderer 2 * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	3,057 748,469 751,526	3 393 396	1,019 1,905	,535	,659
F11 Gleichgültigkeit bei SG anderer * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	1,780 1019,963 1021,743	3 393 396	,593 2,595	,229	,876
F12 Belastung SG selber * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	13,024 828,851 841,875	3 388 391	4,341 2,136	2,032	,109
F13 Hilfe SG selber * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	2,098 1165,727 1167,825	3 385 388	,699 3,028	,231	,875
F14 SG bei Aufregung * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	16,351 1224,808 1241,159	3 392 395	5,450 3,125	1,744	,157
F15 SG bei Konzentration * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	2,809 1405,696 1408,505	3 392 395	,936 3,586	,261	,853
F16 SG Gedächtnisstütze * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	1,892 1225,189 1227,081	3 392 395	,631 3,125	,202	,895
F17 SG Stress * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	4,316 1280,022 1284,338	3 390 393	1,439 3,282	,438	,726
F18 SG Verarbeitung * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	4,317 1087,166 1091,482	3 390 393	1,439 2,788	,516	,671
F19 SG Konflikte * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	8,185 1148,835 1157,020	3 392 395	2,728 2,931	,931	,426
F 20 SG Sorgen * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	2,009 1240,648 1242,657	3 392 395	,670 3,165	,212	,888
F 21 SG Motivation * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	7,941 1141,965 1149,907	3 392 395	2,647 2,913	,909	,437
F 22 SG Lob * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	2,655 956,813 959,468	3 391 394	,885 2,447	,362	,781
F 23 SG Einsamkeit * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert) Innerhalb der Gruppen Insgesamt	5,521 1132,833 1138,354	3 392 395	1,840 2,890	,637	,592
F 24 SG Aufmerksamk...	Zwisch...	(Kombiniert)	28,974	3	9,658	3,975	,008

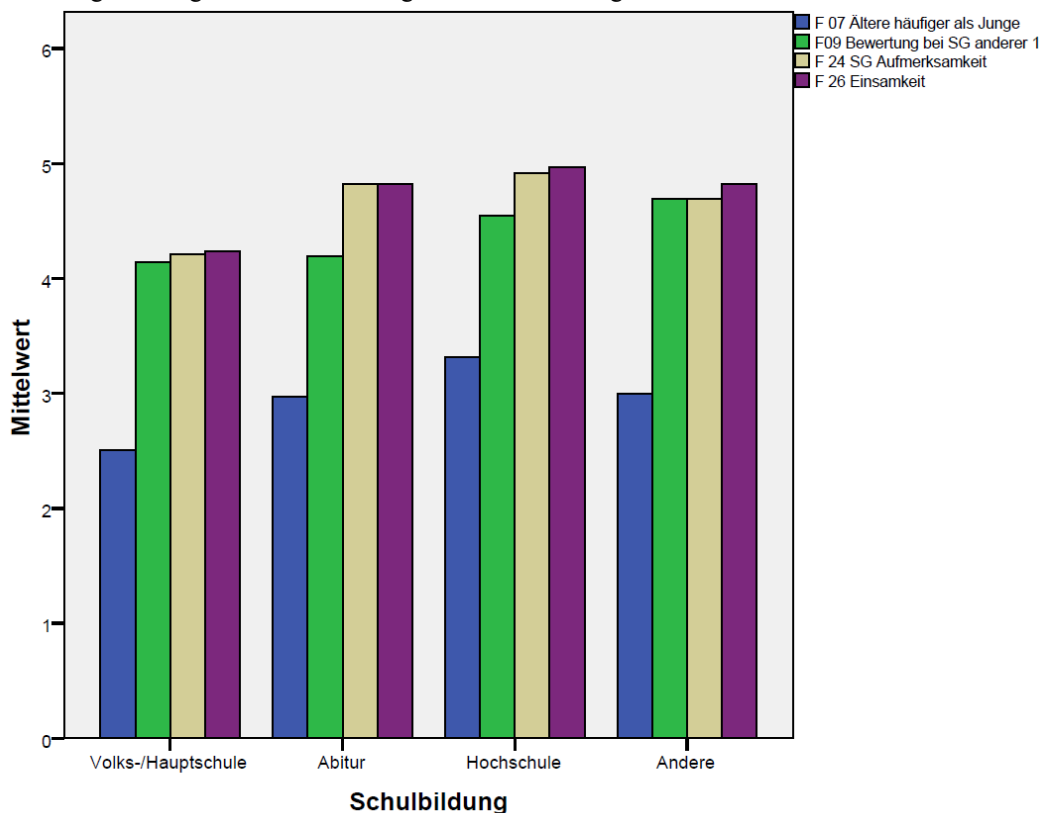
Teil II Der Fragebogen „Das hörbare Selbstgespräch“
Verbreitung, Funktion und Erfahrungen der Probanden

			Quadratsu mme	df	Mittel der Quadrate	F	Signifi kanz
F 24 SG Aufmerksamkeit * Schulbildung	Zwischen den ...	Innerhalb der Gruppen	952,349	392	2,429		
		Insgesamt	981,323	395			
F 25 SG Ermütigung * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert)	16,229	3	5,410	1,824	,142
		Innerhalb der Gruppen	1162,681	392	2,966		
		Insgesamt	1178,909	395			
F 26 Einsamkeit * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert)	31,208	3	10,403	4,643	,003
		Innerhalb der Gruppen	873,810	390	2,241		
		Insgesamt	905,018	393			
F 27 Thema interessant * Schulbildung	Zwischen den Gruppen	(Kombiniert)	7,185	3	2,395	,886	,448
		Innerhalb der Gruppen	1051,278	389	2,703		
		Insgesamt	1058,463	392			

Die Tabelle weist lediglich für die Items Nr. 7, Nr. 9, Nr. 24 und Nr. 26 Signifikanzen zwischen den Bildungsstufen auf.

Die signifikanten Items werden in einer Grafik noch einmal gesondert dargestellt.

Abbildung 37: Diagramm Schulbildung Mittelwerte der signifikanten Items



Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Merkmal Schulbildung das Antwortverhalten der Probanden nur unwesentlich beeinflusst, wie die Überprüfung dieses Sachverhaltens anhand der Berechnung von Mittelwerten und Signifikan-

zen gezeigt hat. Die Befürchtung, die schwer einzuordnende Bildungsgruppe „Andere“ könnte hinsichtlich einer korrekten Auswertung und Interpretierbarkeit Probleme bereiten, bestätigte sich nicht. Somit erübrigt sich eine detaillierte Betrachtung dieser Bildungsgruppe.

2.2.4.2 Merkmal „Beruf“

Bei der Vorstellung der Berufskategorien (siehe Kapitel 2.2.1.4, S. 139) wurde darauf hingewiesen, dass die Analyse des Antwortverhaltens der einzelnen Berufsgruppen Gefahr laufen kann, mit dem Merkmal „Geschlecht“ zu konfundieren.

Der Blick auf die Tabelle mit einer aufsteigenden Rangfolge der Mittelwerte lässt erkennen, dass die Berufskategorien sich in ihren Antworten zu Gruppen zusammenfinden.

Die Kategorien Nr. 2 (Sozial) und Nr. 5 (Büro) liegen im Ranking der Mittelwerte bei der Beantwortung der 27 Items auffallend häufig (16-mal) auf unmittelbar aufeinander folgenden Rangplätzen.

Die Kategorie Nr. 4 (Kaufmännisch) liegt (11-mal) in der unmittelbaren Nähe des Zweierblockes und ist außerdem in vielen Fällen auf direkt folgenden Rangplätzen vertreten.

Die Kategorien Nr. 1 (Technisch) und Nr. 3 (Handwerklich) bilden ihrerseits eine Antwortgruppe mit einer häufig gegenläufigen Votierung (10-mal) zu den anderen bereits erwähnten Berufskategorien und sind ebenfalls häufig auf unmittelbar folgenden Rangplätzen vertreten.

Die Kategorie Nr. 6 (Sonst.) ist in ihrem Antwortverhalten keiner der anderen Berufsgruppen zuzuordnen.

Aufsteigende Rangfolge der Mittelwerte (1 = niedrigster Wert, 6 = höchster Wert)

1 = Technisch (gelb), 2 = Sozial (grün), 3 = Handwerklich (violett), 4 = Kaufmännisch (rot), 5 = Büro & Verwaltung (rot), 6 = Sonstiges (grau)

Tabelle 42: Berufskategorie Rangfolge der Mittelwerte F 01-F 27

F 1	F 2	F 3	F 4	F 5	F 6	F 7	F 8	F 9	F 10	F 11	F 12	F 13	F 14
4	2	5	4	5	5	3	1	3	2	3	3	4	2
6	4	2	2	2	3	2	4	1	6	4	5	2	5
2	6	4	5	1 3 6	6	4	3	4	4	5	6	5	6
5	5	6	3		2	5	5	6	5	1	4	6	4
1	3	1	6		4	6	6	2 5	3	6	1 2	1	3
3	1	3	1	4	1	1	2		1	2		3	1

F 15	F 16	F 17	F 18	F 19	F 20	F 21	F 22	F 23	F 24	F 25	F 26	F 27
5	5	5	6	2	2	5	5	5	5	5	3	5
2	2	4	4	4	5	2	2	2	2	2	5	2
1	6	2	2	5 6	4	4	4	4	1	4	1	1
4	4	3	3		6	1	6	6 3	4	6	4	6
3	3	6	5	1	1	6	1		3	1	6	4
6	1	1	1	3	3	3	3	1	6	3	2	3

Die Berechnung der prozentualen Anteile, sowie die Darstellung der Häufigkeit von männlichen und weiblichen Probanden pro Berufskategorie bietet aufschlussreiche Hinweise, ob das Antwortverhalten der Berufskategorien ein eigenes Bild zeigt oder sich an dem Merkmal „Geschlecht“ orientiert.

Tabelle 43: Häufigkeit für Merkmal Geschlecht in Berufskategorie

Berufskategorien	männlich	weiblich
Technisch	22	7
Sozial	37	100
Handwerklich	22	16
Kaufmännisch	19	41
Büro und Verwaltung	13	42
Sonstiges	34	54

Die nachfolgende grafische Darstellung verdeutlicht die oben angeführten Zahlen.

Abbildung 38: Häufigkeit Verteilung Merkmal Geschlecht in Berufskategorie

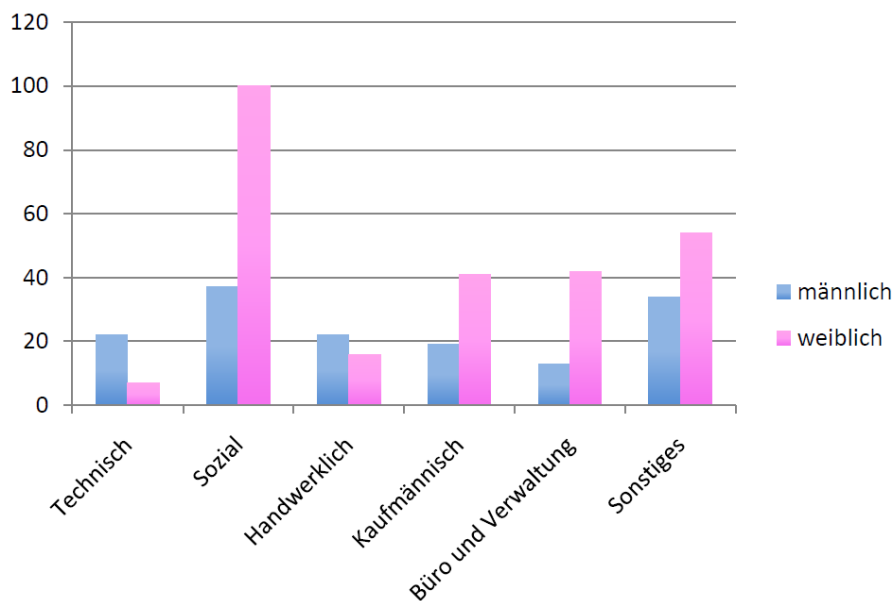
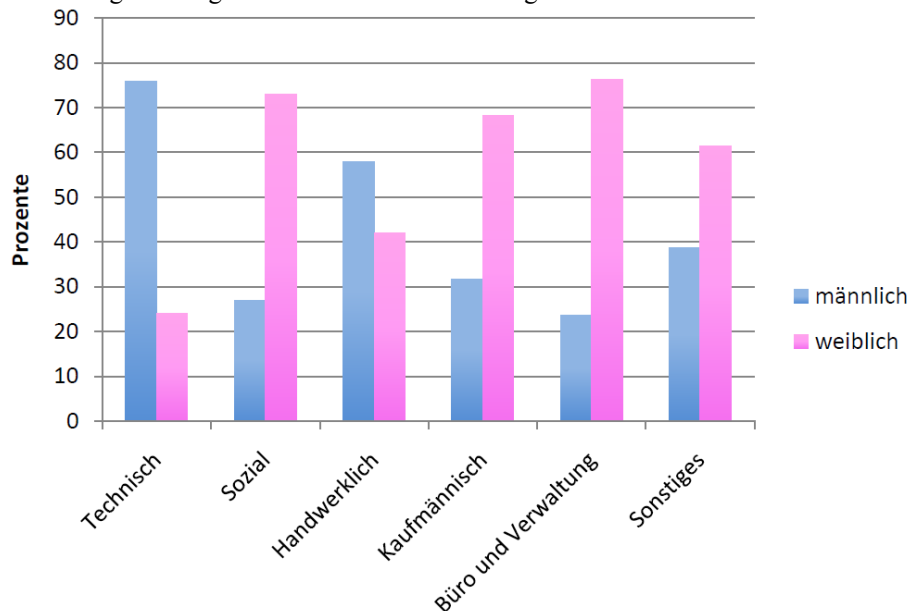


Tabelle 44: Prozentuale Verteilung Merkmal Geschlecht in Berufskategorie

Berufskategorien	männlich	weiblich
Technisch	75,86	24,14
Sozial	27,01	72,99
Handwerklich	57,89	42,11
Kaufmännisch	31,67	68,33
Büro und Verwaltung	23,64	76,36
Sonstiges	38,64	61,36

Abbildung 39: Diagramm Prozentuale Verteilung Merkmal Geschlecht in Berufskategorie



Die Analyse des Antwortverhaltens der Berufskategorien zeigt, dass die weiblich dominierten Berufssparten sich in ihren Antworten deutlich anders verhalten, als es bei den männlich dominierten Berufsgruppen der Fall ist.

Ausgehend von der Frage, inwieweit die Berufsgruppen einen Einfluss auf die Einstellung dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber ausüben, hat sich gezeigt, dass die Berufsgruppen mit der Ausrichtung „Sozial = 2“, „Kaufmännisch = 4“, „Büro und Verwaltung“ = 5 weitgehend weiblich ausgerichtet sind, wohingegen „Technisch = 1“ und „Handwerklich = 3“ männlich dominiert werden.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Antwortverhalten in den einzelnen Berufsgruppen deutlich von dem Merkmal „Geschlecht“ beeinflusst wird.

Es sollte aber ins Kalkül gezogen werden, dass die Entscheidung für einen Beruf noch vor nicht allzu langer Zeit weitgehend gesellschaftlich normiert durch das Merkmal „Geschlecht“ geprägt wurde. Insofern ist die Konfundierung der beiden Merkmale „Beruf“ und „Geschlecht“ als eine Folge gesellschaftlicher Anpassung zu erklären.

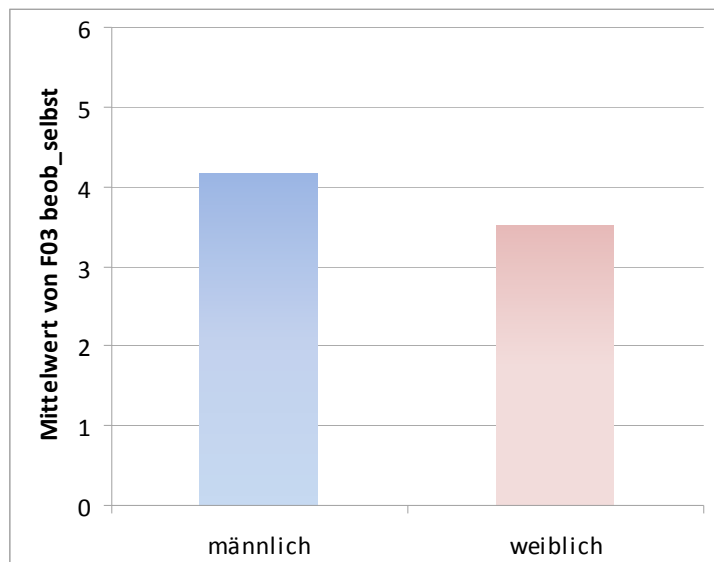
2.2.5 Merkmal „Geschlecht“ und „Alter“

Die nun folgenden Untersuchung, die das Antwortverhalten unter dem Gesichtspunkt des Merkmals „Geschlecht“ fokussiert, wird zeigen, ob und in welchem Maße sich Männer und Frauen in ihrer Einstellung dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber unterscheiden.

Eine Analyse des Antwortverhaltens im Hinblick auf den Filter „Geschlecht“ soll anhand ausgewählter Items erfolgen.

2.2.5.1 Analyse des Antwortverhaltens von Frauen und Männern anhand von Item Nr. 3 („Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“)

Abbildung 40: Diagramm Mittelwerte F 03 für Merkmal Geschlecht



Der Mittelwert der Männer bei der Beantwortung des Items F 03 hat nach der Berechnung der univariaten Varianzanalyse den Wert 4,16

Der Mittelwert der Frauen bei der Beantwortung dieses Items hat den Wert 3,51.

Das heißt, dass sich Frauen eher eingestehen, hörbar mit sich selber zu sprechen, als es bei den Männern der Fall ist.

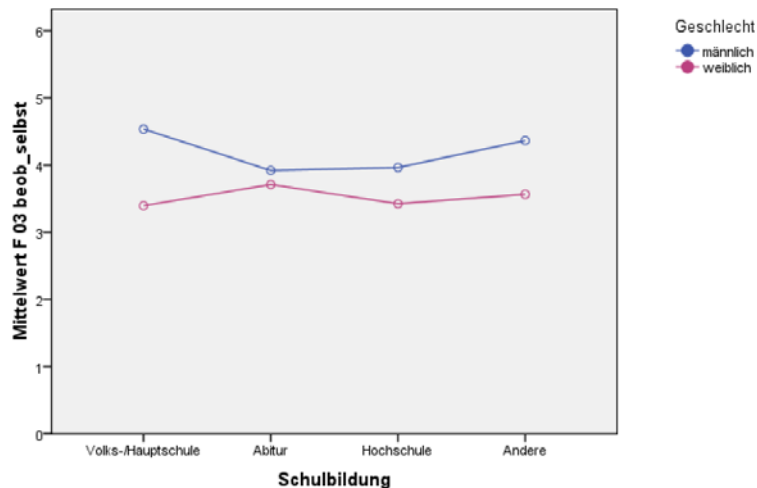
Die univariate Varianzanalyse kennzeichnet den Unterschied zwischen Männern und Frauen bei Item Nr. 3 mit einer Signifikanz von 0,000. Das Merkmal „Geschlecht“ hat demnach einen bestimmenden Einfluss auf das Antwortverhalten.

Eine Erklärung aus psychologischer Sicht könnte sein, dass Frauen einen besseren Zugang zu ihrer Emotionalität haben und das hörbare Selbstgespräch freier als Strategie nutzen, wohingegen Männer sich stärker kontrollieren und weniger geneigt sind, Defizite und Bedürfnisse sich selbst gegenüber einzugestehen.

2.2.5.2 Analyse des Antwortverhaltens von Männern und Frauen anhand von Item Nr.3 („Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“) bezüglich der Merkmale „Schulbildung“ und „Geschlecht“

Das unterschiedliche Verhalten von Männern und Frauen wird erneut bestätigt, wenn Item Nr. 3 bezüglich Schulbildung und Geschlecht untersucht wird. Bereits an anderer Stelle wurde festgestellt, dass das Merkmal „Bildung“ keinen Einfluss auf das Antwortverhalten der Probanden nimmt. Wird dieser Sachverhalt unter dem Merkmal „Geschlecht“ hinterfragt, zeigt sich auch hier ein erkennbarer Unterschied im Antwortverhalten von Männern und Frauen.

Abbildung 41: Diagramm Mittelwerte F 03 für Merkmal Geschlecht und Schulbildung



Über alle Bildungsbereiche hinweg liegen die Mittelwerte der Frauen unter denen der Männer.

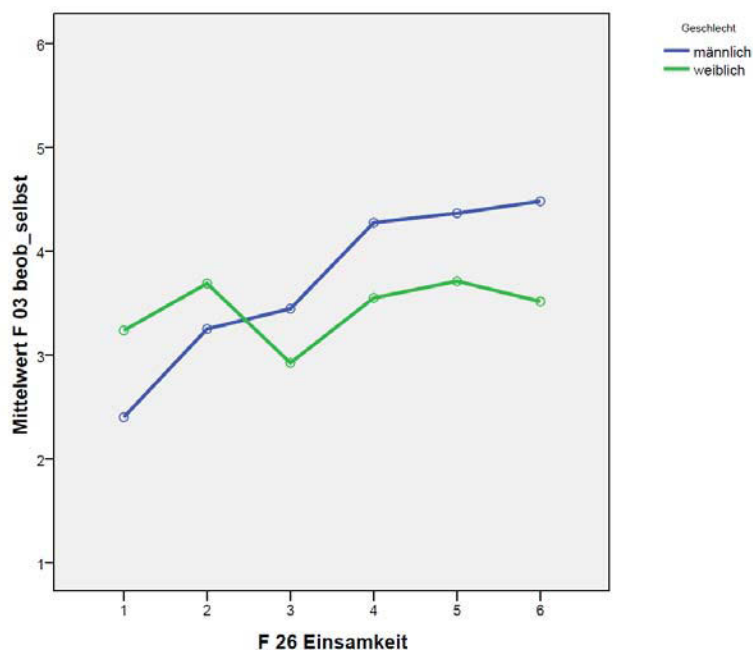
Am stärksten weichen die Werte der Männer und Frauen im Bildungsbereich „Volks/Hauptschule“ voneinander ab. Das heißt, Frauen dieser Bildungsstufe bekennten sich am ehesten, wenn auch zurückhaltend, zum eigenen Sprechen mit sich selbst, wohingegen die Männer sich deutlich ablehnender verhalten. Im Bildungsbereich „Abitur“ ist der Unterschied zwischen Männern und Frauen am geringsten. Die Mittelwerte pendeln um den Skalenpunkt 4. Auch in den Bereichen „Hochschule“ und „Andere“ sind Unterschiede im Umgang mit dem hörbaren

Selbstgespräch zwischen Männern und Frauen erkennbar.

2.2.5.3 Analyse einer möglichen Korrelation zwischen Item Nr. 3 („Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“) und Item Nr. 26 („Ich bin viel allein.“) in Hinblick auf das Merkmal „Geschlecht“

Die Untersuchung einer möglichen Korrelation zwischen den Items Nr. 3 und Nr. 26 in Hinblick auf das Merkmal „Geschlecht“ führt zu folgendem Ergebnis:

Abbildung 42: Diagramm Korrelation F 03 und F 26 für Merkmal Geschlecht



Generell sagt die Grafik aus, dass je stärker die Führung von hörbaren Selbstgesprächen verneint wird, desto stärker wird auch das Alleinsein verneint, oder anders formuliert, je häufiger Probanden angeben, allein zu sein, desto eher besteht die Neigung mit sich selber zu kommunizieren.

Die Mittelwerte „männlich“ beginnen zwischen 2 und 3 für Item Nr. 3 auf der Y-Achse, die der Frauen knapp über 3. Die Werte „männlich“ steigen kontinuierlich zum Skalenpunkt 6 über der X-Achse an. Auch hier ist das unterschiedliche Antwortverhalten von Männern und Frauen erkennbar. Über dem Skalenpunkt 2,5 der

X-Achse schneiden sich beide Kurven. In ihrem weiteren Verlauf begegnen sie sich nicht mehr. Die Mittelwerte „weiblich“ verlaufen danach deutlich unterhalb der männlichen, d. h. auch wenn sich die Frauen weniger einsam fühlen, reden sie dennoch eher mit sich selber, als es bei den Männern geschieht.

2.2.5.4 Analyse des Antwortverhaltens von Männern und Frauen anhand von Item Nr. 27 („Ich finde das Thema ‚Selbstgespräch‘ interessant.“)

Um es noch einmal in Erinnerung zu bringen: Bei der Trennung der männlichen und weiblichen Probanden dieser Stichprobe in Hinblick auf die Geschlechterverteilung fiel der hohe Anteil von Frauen (64%) im Vergleich zu dem Anteil der Männer (36%) ins Auge. Die Ursache dieser Ungleichverteilung wurde weniger im Verteilungsmodus der Fragebogen vermutet, sondern eher auf das Merkmal „Geschlecht“ zurückgeführt. Die Analyse des Items Nr. 27 könnte, so die Vermutung, weitere aufschlussreiche Hinweise liefern.

Das Ergebnis der Analyse von Item Nr. 27 stellt sich wie folgt dar.

Tabelle 45: T-Test für den Mittelwertvergleich bzgl. F 27

Gruppenstatistiken					
	Geschlecht	N	Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
F 27 Thema interessant	männlich	145	3,10	1,651	,137
	weiblich	258	2,62	1,628	,101

Der Mittelwert für „männlich“ (3,10) liegt höher als der für „weiblich“ (2,62). Das bedeutet, dass die Männer das Selbstgespräch durchschnittlich für weniger interessant einstufen als es bei Frauen der Fall ist.

Abbildung 43: Diagramm Auswertung F 27 nach Merkmal Geschlecht

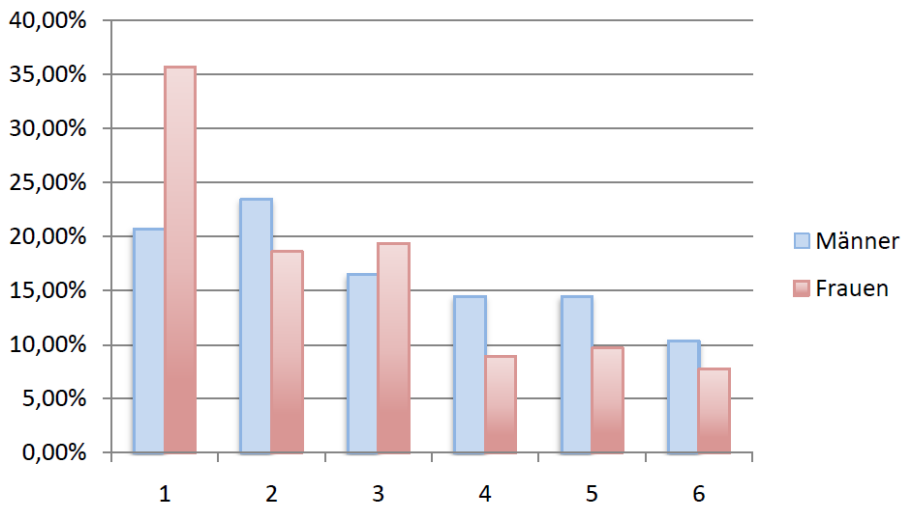


Tabelle 46: Auswertung F 27 nach Merkmal Geschlecht

<u>Wert</u>	<u>Männer</u>	<u>Frauen</u>
1	20,69%	35,66%
2	23,45%	18,60%
3	16,55%	19,38%
4	14,48%	8,91%
5	14,48%	9,69%
6	10,34%	7,75%

Die Säulengrafik zeigt, dass das Votum der Frauen über dem Skalenpunkt 1 deutlich dominiert. Der Prozentanteil der Männer dominiert in den Rangstufen 4 bis 6.

Auch die Ausprägung des Interesses am hörbaren Selbstgespräch zeigt geschlechtsbezogene Unterschiede. Dieses Ergebnis unterstützt die Vermutung, dass der geringe Anteil männlicher Probanden an der Stichprobe tatsächlich die Folge eines verminderten Interesses an der Thematik widerspiegelt.

2.2.5.5 Darstellung signifikanter Geschlechtsunterschiede im Antwortverhalten anhand der aufgeführten Items

Den Abschluss der Analyse unterschiedlicher Votierungen, die durch das Merkmal „Geschlecht“ bestimmt werden, soll anhand graphischer Darstellungen jener

Items des Fragebogens erfolgen, in denen sich Männer und Frauen signifikant in ihrem Antwortverhalten unterscheiden.

Abbildung 44: Diagramm Signifikante Geschlechtsunterschiede

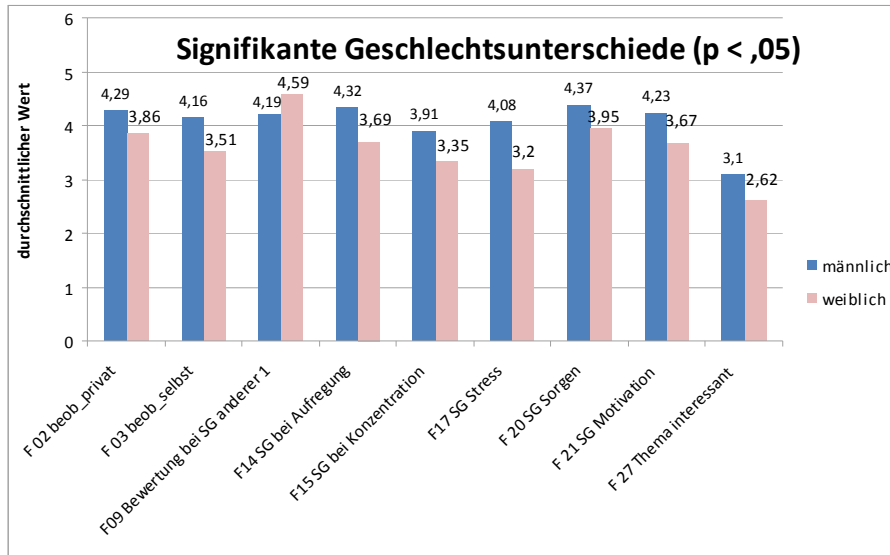


Tabelle 47: signifikante Geschlechtsunterschiede im T-Test

Item	Mittelwerte		p
	männlich	weiblich	
F 02 beob_privat	4,29	3,86	0,007
F 03 beob_selbst	4,16	3,51	0,000
F09 Bewertung bei SG anderer 1	4,19	4,59	0,015
F14 SG bei Aufregung	4,32	3,69	0,001
F15 SG bei Konzentration	3,91	3,35	0,004
F17 SG Stress	4,08	3,2	0,000
F 20 SG Sorgen	4,37	3,95	0,019
F 21 SG Motivation	4,23	3,67	0,001
F 27 Thema interessant	3,1	2,62	0,005

Die Zahlen aus Grafik und Tabelle, die auf 9 Items des Fragebogens Bezug nehmen, zeigen, dass Frauen dem hörbaren Selbstgespräch aufgeschlossener gegenüberstehen als Männer. Das Items Nr. 9 („Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit

sich selber spricht, denke ich, das ist nicht ‚normal‘.“) verdeutlicht eine kritischere Einstellung der Männer dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber. Frauen suchen in der hörbaren Selbstkommunikation eher eine helfende Stütze als es bei Männern der Fall ist. Diese Feststellung wird durch die Auswertung der Items Nr. 14, Nr. 15, Nr. 17, Nr. 20 und Nr. 21 belegt.

Das Merkmal „Geschlecht“ wird im Zusammenhang mit der nachfolgenden Analyse der Altersgruppen weiterhin als Gegenstand der Untersuchung im Blickfeld bleiben.

2.2.5.6 Einfluss des Merkmals „Alter“ auf das Antwortverhalten der Probanden

Das wesentliche Erkenntnisinteresse dieses Arbeitsabschnittes liegt in der Aufbereitung des Wissens darüber, wie ältere Menschen mit dem hörbaren Selbstgespräch umgehen, in welcher Weise sie die einzelnen Items beantwortet haben und wie sich ihr Antwortverhalten im Vergleich zu anderen Altersstufen verhält. In den folgenden Mittelwertgrafiken ist auf der Abszisse das Alter in „Jahresaltersstufen“ dargestellt, was zur Folge haben kann, dass der dazugehörige Ausschlag häufig nur auf eine oder zwei Versuchspersonen zurückzuführen ist, wenn die jeweilige Jahresaltersstufe nur mit dieser geringen Anzahl von Probanden vertreten ist. Bei der Interpretation der vorliegenden Mittelwerte muss davon ausgegangen werden, dass sie auf ungleichen Mengen basieren und daher die ausgewiesenen Mittelwerte nur bedingt miteinander vergleichbar sind. In der Jahresaltersstufe 14 Jahre (jüngste Teilnehmerin), wie in der für 90 Jahre (älteste Teilnehmerin) ist jeweils nur 1 Person vertreten, wohingegen z. B. die Jahresaltersstufe 50 Jahre mit 11 Teilnehmern besetzt ist. Im Bereich der Hochaltrigen ist die Anzahl der Probanden in den einzelnen Jahresaltersstufen deutlich schwächer vertreten, als es bei den Jahresaltersstufen um 40, 50 oder 60 Jahre der Fall ist. Die Werte der vorliegenden Mittelwertgrafiken werden aus den oben angeführten Gründen in erster Linie nur für eine visuelle Beurteilung der Tendenz im Antwortverhalten herangezogen. Eine sichere rechnerisch belegbare Aussage bieten sie nicht.

Auf der Suche nach einer Möglichkeit, die optische Einschätzung dennoch mit rechnerisch nachvollziehbaren Werten zu stützen, wurde folgende Vorgehensweise gewählt:

Aus der Grundmenge der Daten dieser Stichprobe (N=408) wurden mehrere Jahresaraltesstufen („sequentielle Altersstufen“) zu drei Altersstufen mit je 19 Versuchspersonen gebildet. Die Reihenfolge hält sich an die Grundliste der Datenerhebung. Die Abstände zwischen den 3 Altersstufen betragen jeweils 28 Jahre.

Anschließend wurden die Mittelwerte für die einzelnen Items über die Fragebogen der 19 Probanden der jeweiligen Altersstufe berechnet. Die auf diese Weise berechneten Mittelwerte sichern die visuelle Beurteilung der nachfolgenden Mittelwertgrafiken ab.

Auflistung der drei Altersstufen:

Altersstufe 1: 19 Versuchspersonen der Jahresstufen 14 bis einschließlich 22 Jahre.

Altersstufe 2: 19 Versuchspersonen der Jahresstufen 50 und 51 Jahre, ausgenommen der letzten Versuchsperson dieser Jahresaraltesstufe, um jeweils 19 Probanden pro Altersstufe zu gewährleisten.

Altersstufe 3: 19 Versuchspersonen der Jahresaraltesstufen 78 bis einschließlich 90 Jahre.

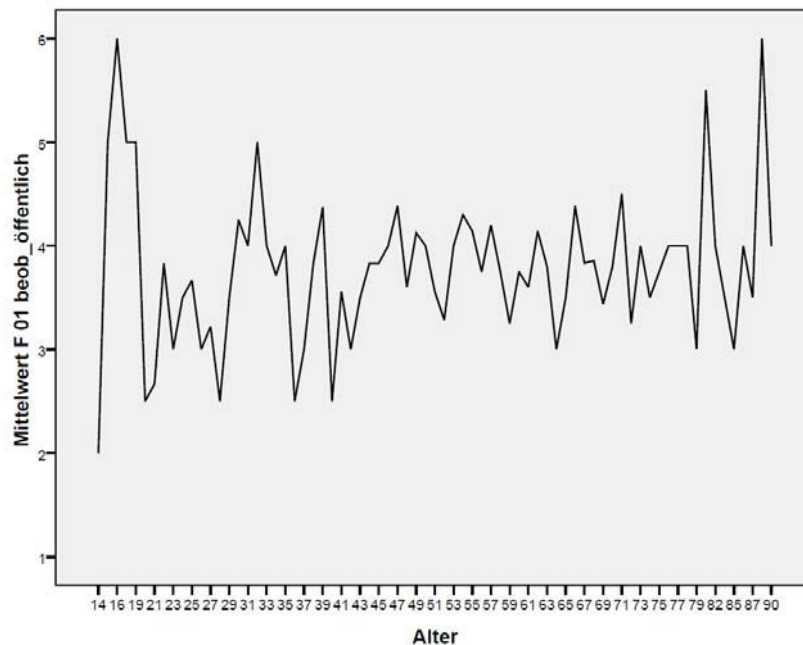
Eine parallel verlaufende Einsichtnahme in die Grunddaten der Fragebogen unterstützte die visuelle Beurteilung und bereicherte sie um qualitative Aussagen. In einigen Fällen handelt es sich um die Interpretation von Einzelfällen.

Nach Beendigung der optischen Ersteinschätzung aller Items soll das unterschiedliche Antwortverhalten der drei Altersgruppen nach Havighurst (siehe Kapitel 2.2.1.1.1 Einteilung in Altersgruppen, S. 133) anhand einiger Items mit Hilfe statistischer Berechnungen dargestellt werden.

2.2.5.7 Analyse der Mittelwertgrafiken zu Item Nr. 1 bis 27 an Hand sequentieller Altersabstufungen

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 1: „Ich beobachte bei meinen Mitmenschen, dass sie ab und zu in der Öffentlichkeit (beim Einkaufen im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder bei anderen Gelegenheiten) hörbar mit sich selber sprechen.“

Abbildung 45: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 1



Das generelle Antwortverhalten der Probanden bei diesem Item, so die optische Einschätzung, zeigt die Tendenz zur Ablehnung, was auch die Mittelwerte der drei konstruierten Altersstufen bestätigen.

Abgesehen von einer 14-jährigen Schülerin, die bei diesem Item den Skalenpunkt 2 angekreuzt hat, schnellt die Grafik in der Altersstufe 1 (14 bis 22 Jahre) in hohe Ablehnungswerte, desgleichen in der Gruppe der Hochaltrigen, Altersstufe 3 (77 bis 90). Die Altersstufe 2 (50 bis 51) zeigt geringe Ausschläge, aber mit Tendenz zur Ablehnung. Das hörbare Selbstgespräch wird in der Altersstufe 3 am wenigsten in der Öffentlichkeit wahrgenommen.

Altersstufe 1: Mittelwert 3,9

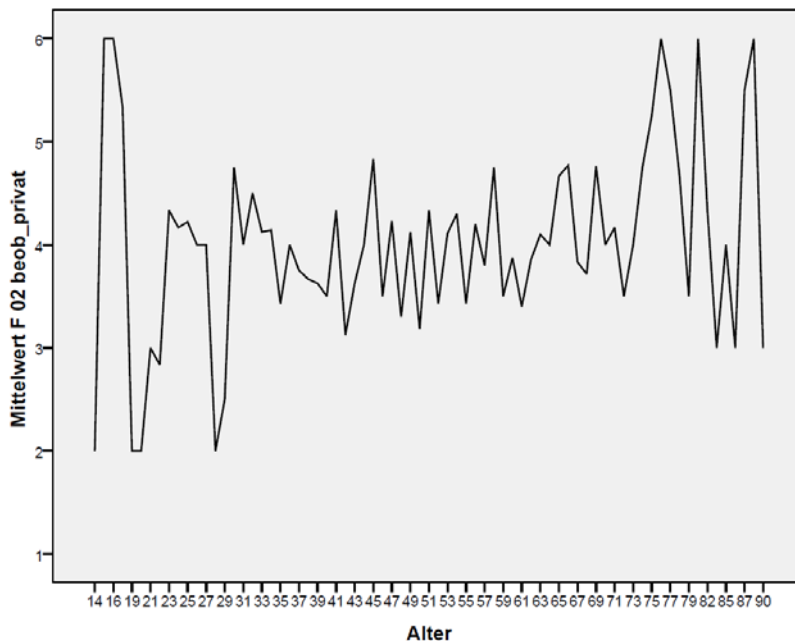
Altersstufe 2: Mittelwert 3,9

Altersstufe 3: Mittelwert 4,1

Der hohe Wert der Hochaltrigen im ablehnenden Bereich könnte die Ursache darin haben, dass die Kontaktmöglichkeiten mit der Umwelt durch die räumliche Gebundenheit häufig nicht mehr vorhanden sind, so dass die Verneinung dieser Frage unter Umständen ihre Situation widerspiegelt.

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 2: „In meinem privaten Umfeld (Familie, Freunde oder andere Kontaktkreise) erlebe ich, dass der eine oder andere hörbar mit sich selber spricht.“

Diagramm 46: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 2



Die 14-Jährige hat auch hier den Skalenwert 2 angekreuzt.²⁾ Sie scheint in der Tat häufiger mit dem Phänomen der Selbstkommunikation konfrontiert zu sein und stellt in dieser Jahresstufe eine Ausnahme dar, denn die 15- bis 18-Jährigen verneinen die Wahrnehmung des Selbstgesprächs auch in ihrem privaten Umfeld. Beim Alter 19 bis 21 Jahre und dann wieder beim Alter 28 Jahre ändert sich das Bild. Hier zeigt die Grafik zwei Ausschläge zum Mittelwert 2 hin, womit gesagt wird, dass das hörbare Selbstgespräch durchaus wahrgenommen wird. Die folgenden Jahresstufen zeigen keine Besonderheiten; hier pendeln sich die Werte im Bereich leichter Ablehnung ein. Erst ab dem Alter 75 Jahre schnellte die Grafik mit ablehnenden Werten in die Höhe und verbleibt, abgesehen von drei Schwankungen um den Mittelwert 3 und drei Werten bei 6 auf der Ordinate.

²⁾ In diesem Fall sind Skalenwert und Mittelwert identisch.

Altersstufe 1: Mittelwert 3,3

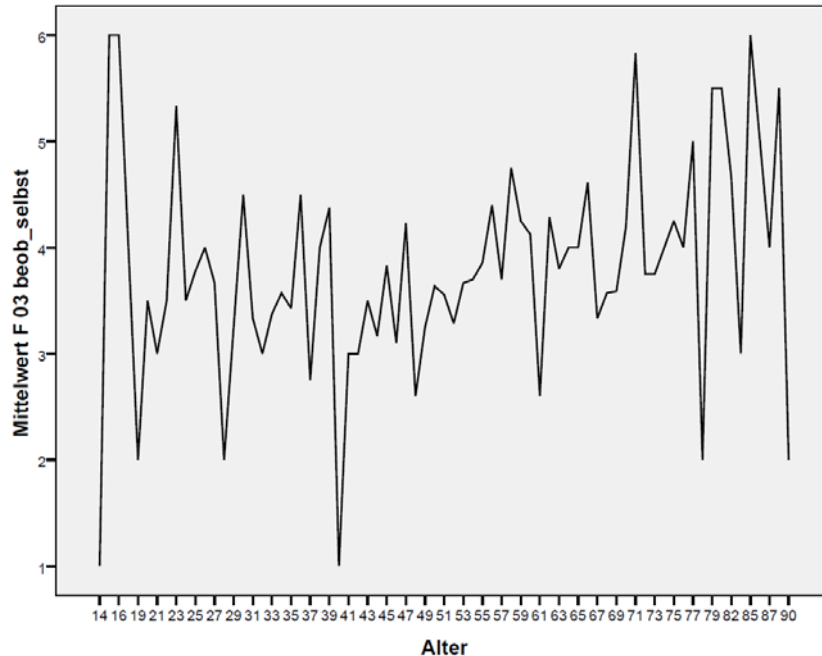
Altersstufe 2: Mittelwert 3,6

Altersstufe 3: Mittelwert 4,6

Es verstärkt sich der Eindruck, dass die Probanden ab 75 Jahren, sich nur ungern zu Beobachtungen des hörbaren Selbstgespräches in ihrem privaten Umfeld äußern. Die Ablehnung zeigt sich deutlicher, als es bei Item Nr. 1 der Fall war. Probleme der Mobilität können als alleinige Begründung für die Ablehnung nicht ausschlaggebend sein. Denkbar wäre das Fehlen sozialer Kontakte, ohne die eine derartige Beobachtung nicht möglich ist.

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 3: „Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“

Abbildung 47: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 3



Die 14-Jährige hat auf diese Frage mit dem Skalenpunkt 1 geantwortet. Danach steigt die Kurve bis zur höchsten Stufe der Ablehnung. Erst zwei 19-jährige Frauen bejahen dieses Item. Ein weiteres uneingeschränktes Bekenntnis zur eigenen Selbstkommunikation liefern zwei 40-jährige Frauen.³⁾ Im Bereich der 70-Jährigen und Älteren zeigt die Grafik ein lebhaftes Wechselspiel von Ablehnung und Zustimmung, wobei die Tendenz zur Ablehnung deutlich wird.

Altersstufe 1: Mittelwert 3,5

Altersstufe 2: Mittelwert 3,7

Altersstufe 3: Mittelwert 4,3

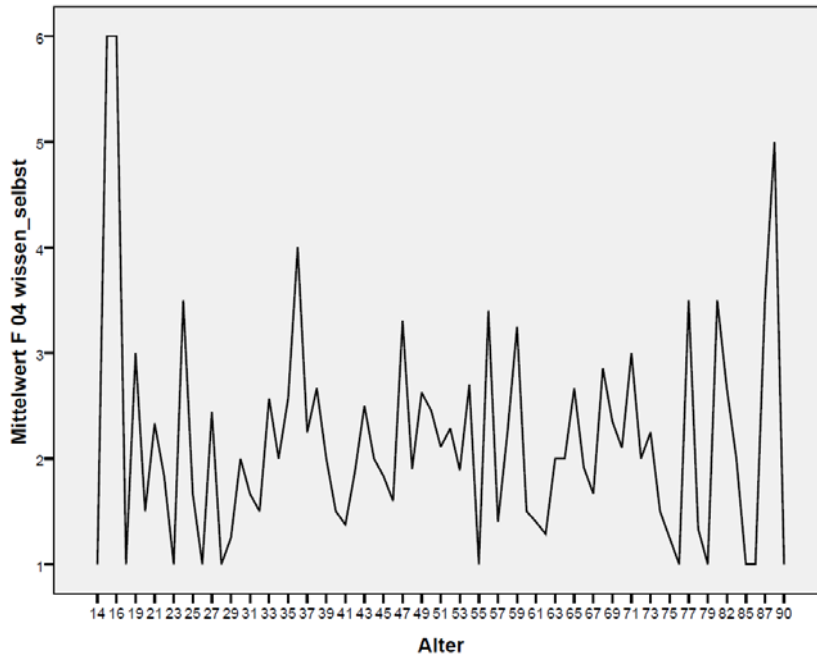
Es kann nur eine Mutmaßung sein, dieses Antwortverhalten damit zu erklären, dass mit zunehmendem Alter ein besonderes Bemühen bestehen könnte, den gesellschaftlichen Normen mit den eigenen Verhaltensweisen zu entsprechen oder

³⁾ Diese detaillierten Zahlenangaben sind nur nach Einsicht in die Grunddaten der einzelnen Fragebogen möglich.

aber, hörbares Mit-sich-Sprechen als ein „Signal“ des Alters zu verstehen, das Abwehr auslöst.

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 4: „Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, geschieht das unter meiner Kontrolle (bin ich mir dessen bewusst).“

Abbildung 48: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 4



Der Ausschlag über der Gruppe der 15- bis 18-Jährigen erreicht den Mittelwert 6. Dieses Ergebnis erstaunt, denn die jüngste Altersstufe bekundet mit diesem Antwortverhalten, dass sie sich ihrer hörbaren Selbstkommunikation nicht bewusst ist. Ein Vergleich mit den bisher besprochenen Items zeigt, dass diese Altersstufe die Items weitgehend im Bereich der Mittelwerte 5 und 6 angekreuzt hat. Liegt hier ein Missverständnis vor oder kann es auch Gleichgültigkeit sein? Generell findet dieses Item jedoch breite Zustimmung. Bei zwei hochaltrigen Probanden, zeigt die Kurve deutliche Verneinung. Diese Kandidaten haben das Item Nr. 3 allerdings auch mit der Wertung 6 bedacht.

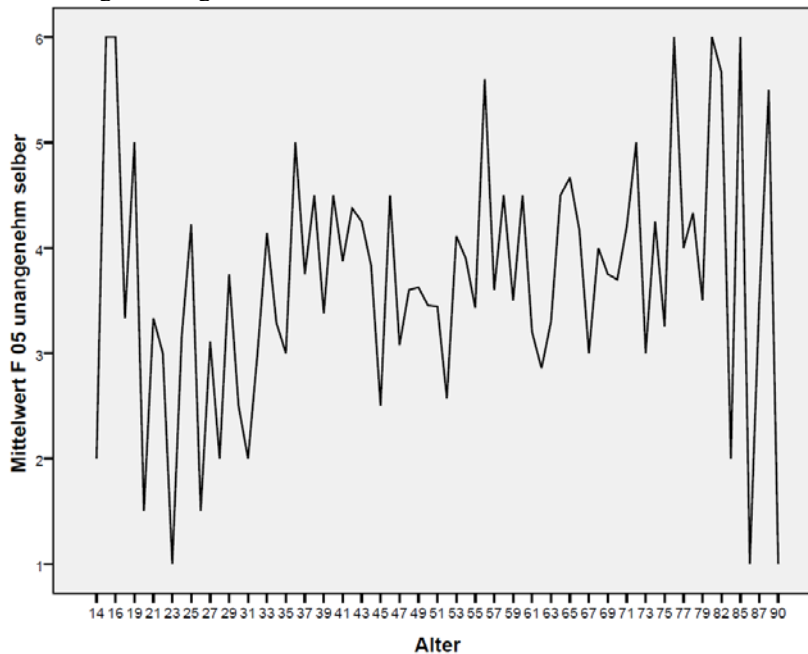
Altersstufe 1: Mittelwert 2,3

Altersstufe 2: Mittelwert 2,3

Altersstufe 3: Mittelwert 2,6

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 5: „Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.“

Abbildung 49: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 5



Die jüngste Teilnehmergruppe (15 bis 19 Jahre), außer der 14-jährigen Schülerin, bleibt mit ihrer Votierung beim Mittelwert 6. Zwei Frauen im Alter von 23 Jahren stellen mit dem Ankreuzen des Skalenpunktes 1 klar, dass es ihnen sehr unangenehm ist, wenn andere Zeugen ihrer hörbaren Selbstgespräche werden. Weitere extreme Ausschläge der Kurve sowohl in Richtung voller Zustimmung wie auch voller Ablehnung zeigen sich erst wieder ab 76 Jahren. Bis auf eine 87-jährige Buchhalterin und eine 90-jährige Erzieherin, denen fremde Zuhörer unangenehm sind, scheinen sich die anderen Probanden dieser Altersstufe davon weniger beeinträchtigt zu fühlen.

Auffallend an dieser Grafik sind die starken Schwankungen am Anfang und am Schluss mit einem relativ kontinuierlichen Charakter bei der dazwischen liegenden Altersstufe. Das heißt, die jüngsten und die ältesten Teilnehmer zeigen in ihrem Antwortverhalten die größten Schwankungen zwischen Zustimmung und Ablehnung.

Altersstufe 1: Mittelwert 3,4

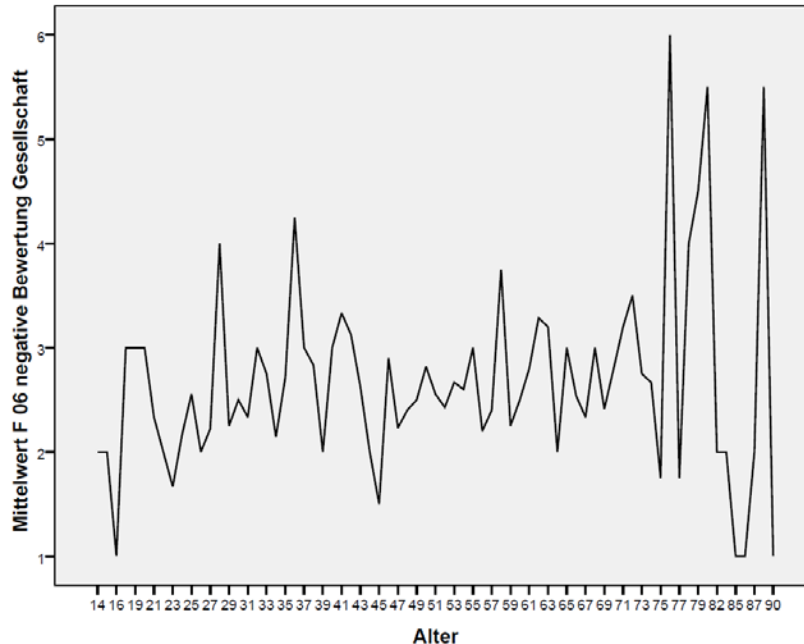
Altersstufe 2: Mittelwert 3,4

Altersstufe 3: Mittelwert 4,4

Dieses Ergebnis erstaunt und lässt Zweifel an der bei Item Nr. 3 geäußerten Vermutung aufkommen, dass alte Menschen sich um normgerechtes Verhalten bemühen. Vielleicht möchten sie mit ihren Antworten eine gewisse Souveränität bekunden.

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 6: „Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.“

Abbildung 50: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 6



Diesem Item stimmt die „Jugendgruppe“ eindeutig zu. Der Verlauf der Kurve zeigt bis zu der Gruppe der Hochaltrigen weitgehende Bejahung, ausgenommen zwei vorsichtige Verneinungen um den Mittelwert 4. Auf widersprüchliche Weise lebhaft reagiert die Kurve erst wieder ab 75 Jahren. Diese Altersgruppe lässt sich bei dem Item Nr. 6 auf keine Kompromisse ein, sondern stimmt entweder für eindeutige Bejahung oder eindeutige Verneinung. Der Mittelwert sagt aus, dass die ältesten Probanden diesem Item nur vorsichtig zustimmen und sich darin von den beiden anderen Altersstufen absetzen.

Altersstufe 1: Mittelwerte 2,4

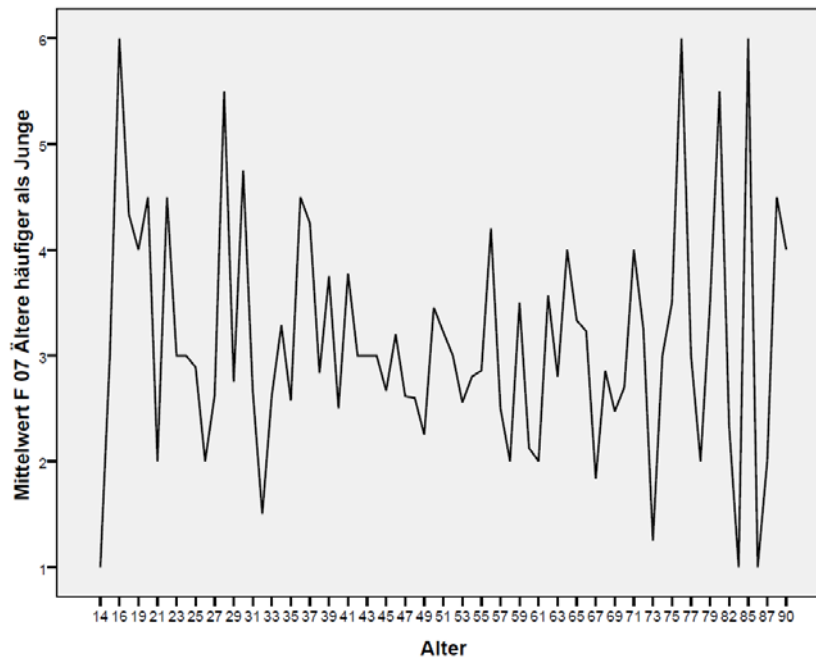
Altersstufe 2: Mittelwerte 2,6

Altersstufe 3: Mittelwerte 3,2

Eine vergleichende Überprüfung in den Grunddaten zeigt, dass jene Probanden, die sich zu Item Nr. 3 negativ geäußert haben, bei Item Nr. 6 vorzugweise die Skalenpunkte 1 oder Nr. 2 angekreuzt haben.

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 7: „Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre).“

Abbildung 51: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 7



Die 14-jährige Schülerin sagt zu diesem Item mit aller Klarheit „Ja“. Vielleicht lebt sie in einer Mehrgenerationenfamilie, in der sie dieser Tatsache häufiger begegnet. Ihre Altersgenossen verneinen dieses Item entschieden. Der weitere Kurvenverlauf zeigt ein lebhaftes Hin und Her ohne die jeweiligen Endwerte zu erreichen. Erst ab 73 Jahre schwingt die Kurve von einem bejahenden Wert zu den höchsten Werten der Verneinung, um danach wieder mit zwei Spitzen zum Mittelwert 1 zu fallen.

Altersstufe 1: Mittelwerte 3,8

Altersstufe 2: Mittelwerte 3,3

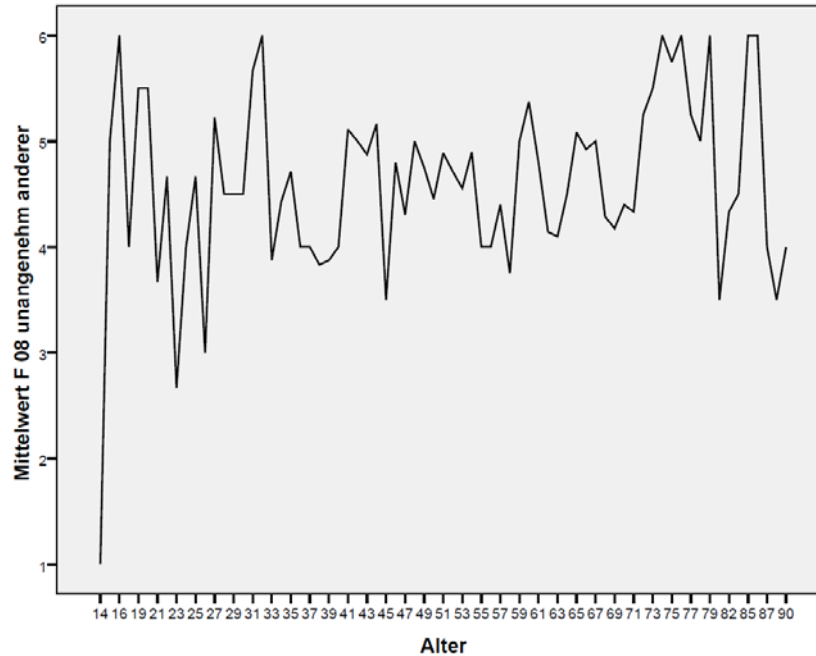
Altersstufe 3: Mittelwerte 3,1

Es ist interessant, dass sich die Gruppe der ältesten Probanden das Führen von hörbaren Selbstgesprächen mehr zuschreibt, als es von Seiten der Jüngeren der Fall ist. Erkennen die Senioren in der hörbaren Selbstkommunikation doch ein

Anzeichen für „Alter“. Könnte diese Votierung vielleicht die weitgehende Ablehnung des Items Nr. 3 erklären?

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 8: „Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, ist es mir unangenehm.“

Abbildung 52: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 8



Bis auf die 14-jährige Schülerin sind sich alle Altersgruppen darin ziemlich einig, dass hörbare Selbstkommunikation in ihrer Nähe keinen störenden Einfluss auf sie ausübt, wenngleich die Ausschläge zwischen den Werten 3 und 5 darauf verweisen, dass doch ein Missbehagen empfunden wird.

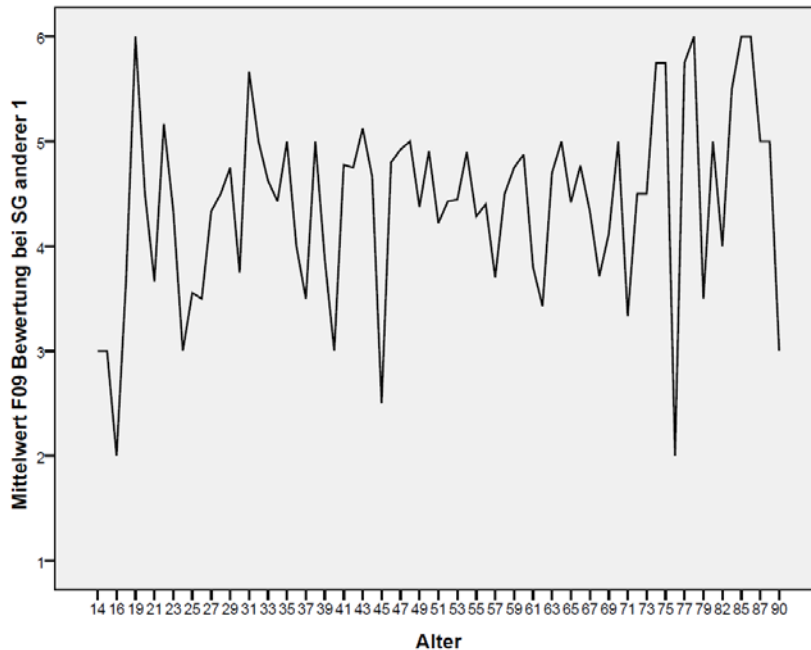
Altersstufe 1: Mittelwert 4,5

Altersstufe 2: Mittelwert 4,6

Altersstufe 3: Mittelwert 4,6

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 9: „Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, denke ich, das ist nicht normal.“

Abbildung 53: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 9



Bei diesem Item zeigt die Kurve ein lebhaftes Meinungsspektrum über alle Altersstufen hinweg, wobei die Tendenz der Ausschläge deutlich im Bereich der Verneinung liegt. Das hörbare Selbstgespräch ist für den Großteil der Probanden dieser Altersstufen kein Phänomen, das in ihrer Vorstellung außerhalb der gesellschaftlichen Norm angesiedelt ist. Die 50- bis 70-Jährigen fühlen sich bei der Beantwortung dieses Items am wenigsten herausgefordert. Mindestens drei Kurvenausschläge bekunden eine gegenläufige Meinung zum allgemeinen Trend. Es ist die Altersstufe der Jüngsten, einschließlich der 14-jährigen Schülerin, für die hörbare Selbstkommunikation nicht mit einer normalen Verhaltensweise vereinbar ist. Der zweite Ausschlag der Kurve zeigt bei den 45-Jährigen (6 Probanden), dass sie das hörbare Selbstgespräch nicht mehr sicher in der Normalität verorten. Es könnte sein, dass hier doch der Bildungsfaktor das Antwortverhalten beeinflusst hat. Der Blick in die Grunddaten zeigt, dass jene Probanden mit der „strengsten“ Votierung die Volks-/Hauptschule als Abschluss angeführt haben. Der dritte Ausschlag basiert auf der Meinung einer 76-jährigen Person, ebenfalls ohne Abitur.

Altersstufe 1: Mittelwert 4,3

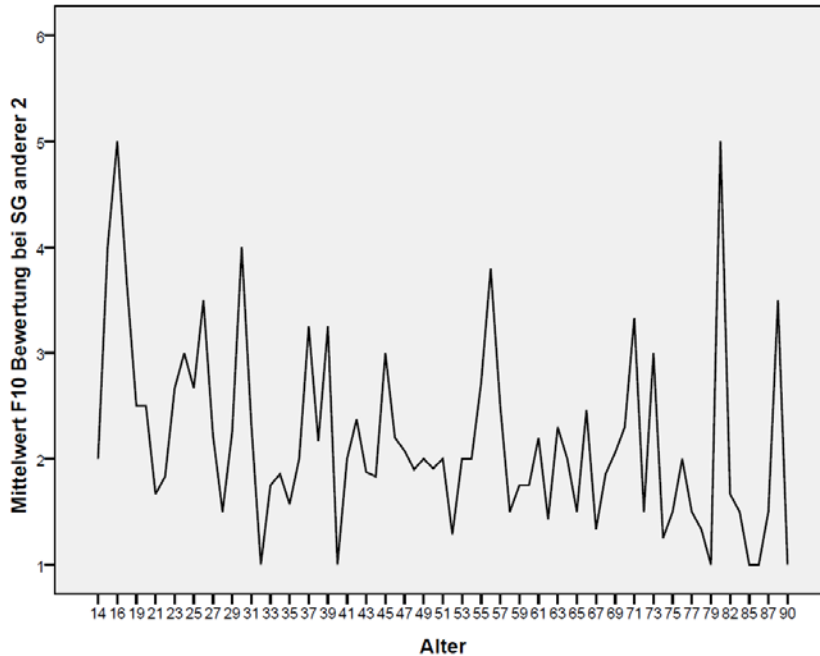
Altersstufe 2: Mittelwert 4,5

Altersstufe 3: Mittelwert 4,9

Der Mittelwert der Altersstufe 3 zeigt, dass die ältesten Teilnehmer diesem Item am tolerantesten gegenüberstehen.

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 10: „Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, denke ich, das ist menschlich.“

Abbildung 54: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 10



Die allgemeine Tendenz liegt eindeutig im Bereich der Zustimmung. Allerdings finden sich die beiden Spitzen der Ablehnung sowohl bei den jüngsten wie auch bei den ältesten Probanden dieser Stichprobe. Die Jugend urteilt jetzt, wie auch bei dem Item Nr. 9, am strengsten und bestätigt diese Meinung auch bei Item Nr. 10. Die Kurvenspitze in der Gruppe der Hochaltrigen basiert auf der Antwort eines 80-jährigen Juristen und stellt somit einen Einzelwert dar.

Altersstufe 1: Mittelwert 2,9

Altersstufe 2: Mittelwert 1,9

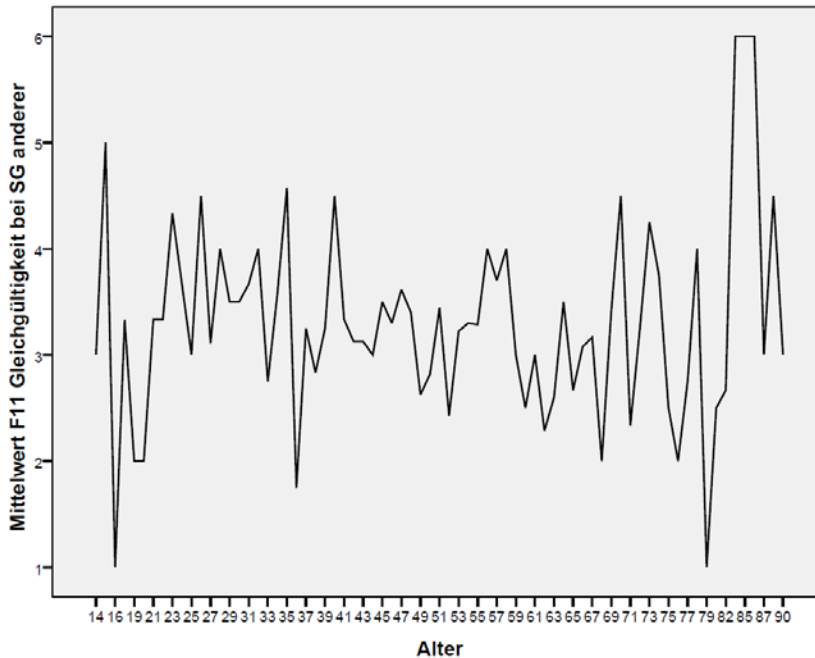
Altersstufe3: Mittelwert 1,9

Alle drei Altersstufen geben dem hörbaren Selbstgespräch den Status eines menschlichen Phänomens, dennoch möchte der größte Teil der Probanden dieser Stichprobe und in ganz besonderer Weise die Altersstufe 3 nicht mit dem hörbaren Selbstgespräch identifiziert werden (siehe dazu Item Nr. 3). Dies wirft ein

Licht auf die widersprüchliche Haltung diesem sprachlichen Phänomen gegenüber.

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 11: „Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, ist es mir gleichgültig.“

Abbildung 55: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 11



Bei diesem Item antworten die jungen Teilnehmer sehr differenziert. Ihre Meinung schwankt zwischen Zustimmung und Ablehnung. Das generelle Antwortverhalten der Probanden zeigt, dass das hörbare Selbstgespräch durchaus nicht von allen als „gleichgültig“ empfunden wird. Die Ältesten dieser Stichprobe stehen der hörbaren Selbstkommunikation am wenigsten „gleichgültig“ gegenüber. Das Thema berührt die Menschen, den einen mehr, den anderen weniger, so die Aussage der Grafik.

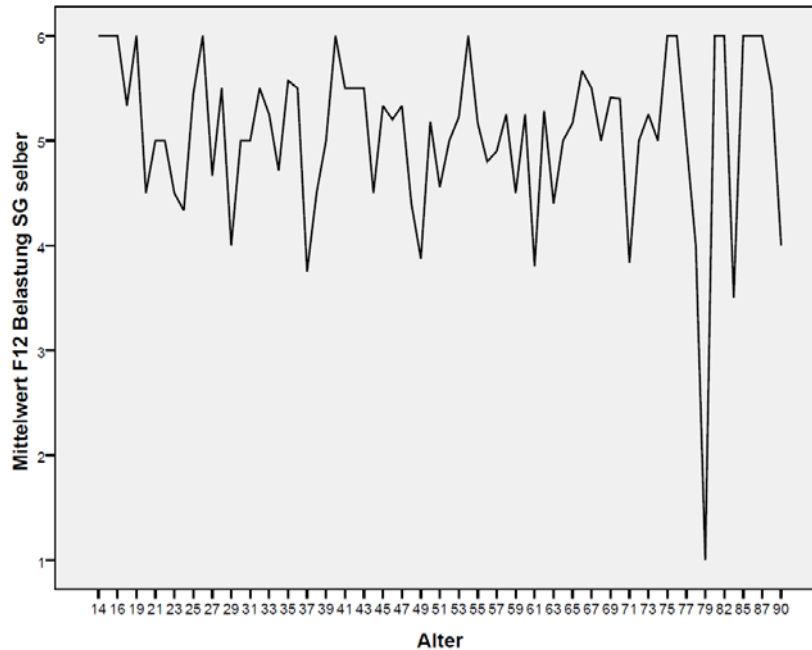
Altersstufe 1: Mittelwert 3,0

Altersstufe 2: Mittelwert 3,1

Altersstufe 3: Mittelwert 3,4

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 12: „Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich es als belastend.“

Abbildung 56: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 12



Das Items Nr. 12 wird in bemerkenswerter Einigkeit verneint. Angesichts der strukturellen Unterschiede bei den Probanden hinsichtlich des Geschlechtes, des unterschiedlichen Alters, der vielfältigen Berufsgruppen und sozialen Schichten ist das ein erstaunliches Ergebnis. Lediglich zwei 79-jährige Probanden, fallen mit ihrem Kreuz auf dem Skalenpunkt 1 völlig aus dem Rahmen. Sie geben damit zu erkennen, dass ihnen das eigene hörbare Selbstgespräch äußerst unangenehm ist.

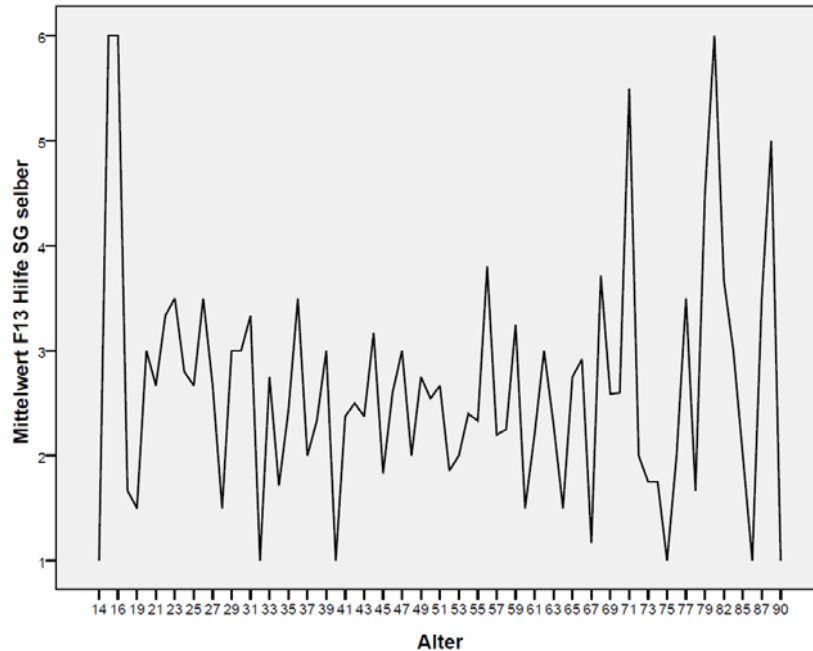
Altersstufe 1: Mittelwert 5,3

Altersstufe 2: Mittelwert 4,8

Altersstufe 3: Mittelwert 4,6

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 13: „Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich es als helfend.“

Abbildung 57: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 13



Der größte Teil der Probanden bekennt sich zu der Tatsache, dass ihnen das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen eine Hilfe bedeutet. Einige Stimmen aus dem Kreis der Jungen und der Älteren sagen mit ihren Antworten sehr deutlich, dass sie es nicht als Hilfe empfinden. Der 14-jährigen Schülerin hilft das hörbare Selbstgespräch; damit vertritt sie eine gegenteilige Meinung zu ihren anderen Altersgenossen, die hier entschieden verneinen. Die Kurven der Grafik bei den älteren Probanden lassen kein einheitliches Meinungsbild erkennen, aber der Mittelwert sagt aus, dass die Älteren nur ungern einräumen, dass hörbares Mit-sich-selber-Sprechen für sie hilfreich sein kann.

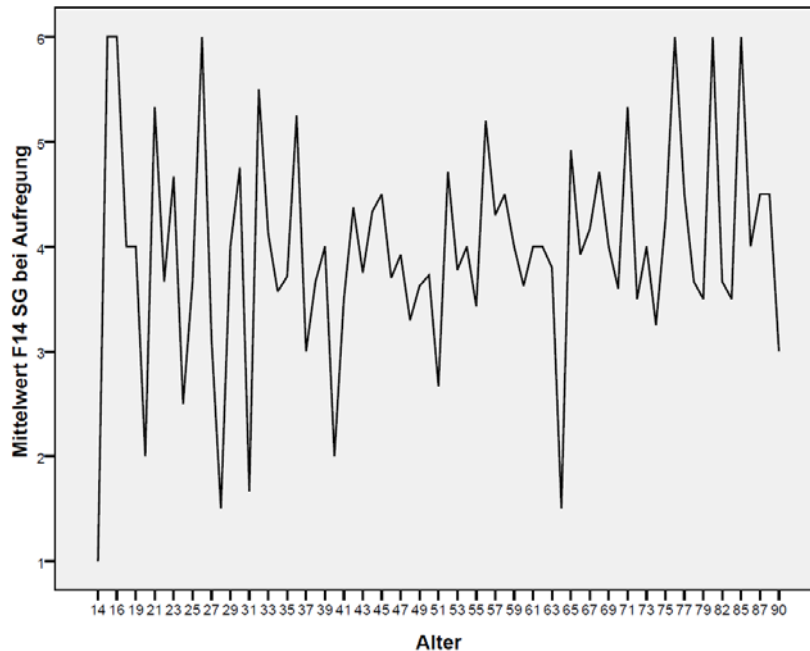
Altersstufe 1: Mittelwert 2,9

Altersstufe 2: Mittelwert 2,6

Altersstufe 3: Mittelwert 3,5

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 14: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich aufgeregt bin, um mich zu beruhigen.“

Abbildung 58: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 14



Bei diesem Item zeigt die Grafik ein lebhaftes Bild im Wechsel von Bejahung und Verneinung bei den Probanden bis etwa 40 Jahren. Das Erregungspotential ihres Lebens scheint sie stärker anzugreifen, als es bei den älteren Probanden der Stichprobe der Fall ist. Die hörbare Selbstkommunikation wird von einigen dieser Altersgruppe durchaus als Ventil genutzt. Die 14-jährige Schülerin entlastet sich nach eigenem Bekennen oft mit Hilfe des hörbaren Selbstgesprächs von diesem Spannungszustand. Ihre Altersgenossen dagegen geben sich „cool“ und verneinen diese Hilfe. Das ist konsequent, da diese Gruppe bisher generell nur wenig Interesse an dem hörbaren Selbstgespräch bekundet hat. Ab dem Alter von 40 Jahren beruhigen sich die Ausschläge. Vielleicht verhilft eine größere Lebenserfahrung zu mehr Gelassenheit. Abgesehen von der zustimmenden Antwort von zwei Personen von 64 Jahren bleiben die Ausschläge bei den älteren bis hochaltrigen Probanden eindeutig im Bereich der Ablehnung. Ob dieses Bekenntnis auf die Abgeklärtheit des Alters zurückzuführen ist oder ihr Leben generell in ruhigeren Bahnen verläuft, darüber kann lediglich spekuliert werden. Aus der Grafik ist eine

derartige Schlussfolgerung nicht zu entnehmen.

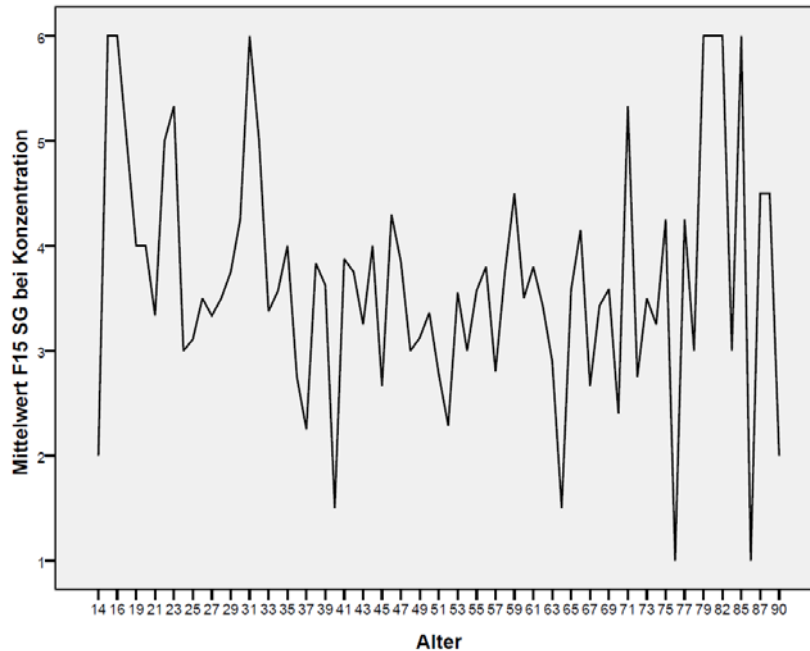
Altersstufe 1: Mittelwert 3,9

Altersstufe 2: Mittelwert 3,1

Altersstufe 3: Mittelwert 4,3

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 15: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich bei einer Tätigkeit besonders konzentrieren will.“

Abbildung 59: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 15



Abgesehen von der 14-Jährigen wird das hörbare Selbstgespräch als Stütze bei konzentrativer Beanspruchung von den jüngeren Probanden (bis 35 Jahre) weitgehend verneint. Es liegt nahe, dies als Beleg für die volle Verfügbarkeit kognitiver Leistungsfähigkeit zu nehmen, einer Leistungsfähigkeit, die dieser Stütze noch nicht bedarf. Zwei 40-jährige Probandinnen jedoch geben an, dass ihnen das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen eine Konzentrationsstütze bedeutet. Die folgenden Jahrgänge zeigen diesbezüglich ein etwas unklares Meinungsbild mit einer Tendenz zur Bejahung dieses Items. Erst bei den Älteren (ab 65) erreicht die Kurve wieder ihre volle Ausprägung in beide Richtungen. Es gibt bejahende Stimmen, die das hörbare Selbstgespräch als Hilfe für die Konzentration nutzen, aber die generelle Tendenz dieser Altersstufe ist eher verneinend. Es stellt sich die Frage: Sind sich die betagten Probanden dieser Stichprobe der Möglichkeit, sich auf diese Weise helfen zu können, nicht bewusst oder möchten sie sich nicht dazu bekennen? Die Altersstufe 1 und die Altersstufe 3 liegen ihren Mittelwerten sehr

nahe beieinander. Die Jungen benötigen die Unterstützung „noch“ nicht und die Alten wollen sie nicht nutzen, aus welchen Gründen auch immer.

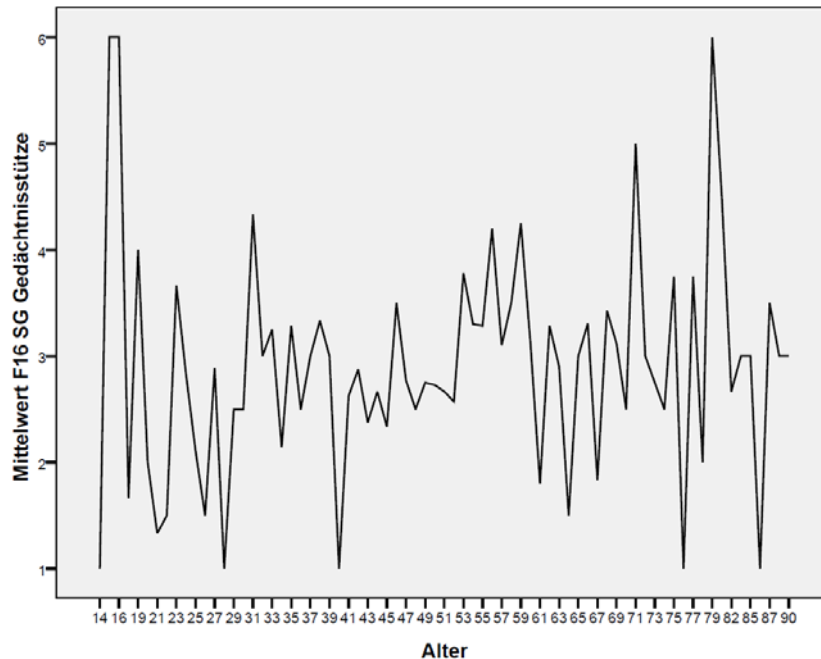
Altersstufe 1: Mittelwert 4,5

Altersstufe 2: Mittelwert 3,2

Altersstufe 3 Mittelwert 4,6

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 16: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, um mir zu helfen, etwas im Gedächtnis zu behalten (im Gedächtnis zu speichern).“

Abbildung 60: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 16



Die Kurve zeigt ein divergierendes Antwortverhalten bei diesem Item. Die Meinungen schwingen hin und her. Trotz der Ausschläge in den verneinenden Bereich weist das Gesamtbild auf die Tendenz zur Zustimmung hin. Die „Jugend“ verhält sich in bekannter Weise. Bei den folgenden Jahrgängen findet das hörbare Selbstgespräch als Gedächtnishilfe weitgehend Zustimmung. Einige der ältesten Probanden signalisieren Zustimmung, aber die Ablehnung überwiegt. Diese Aussage der Ältesten ist bedauerlich, denn Untersuchungen aus der Gedächtnisforschung belegen, dass hörbares Memorieren den Zerfall der Gedächtnisspur im Kurzzeitgedächtnis deutlich verzögert. (vgl. dazu Baddeley, 1986)

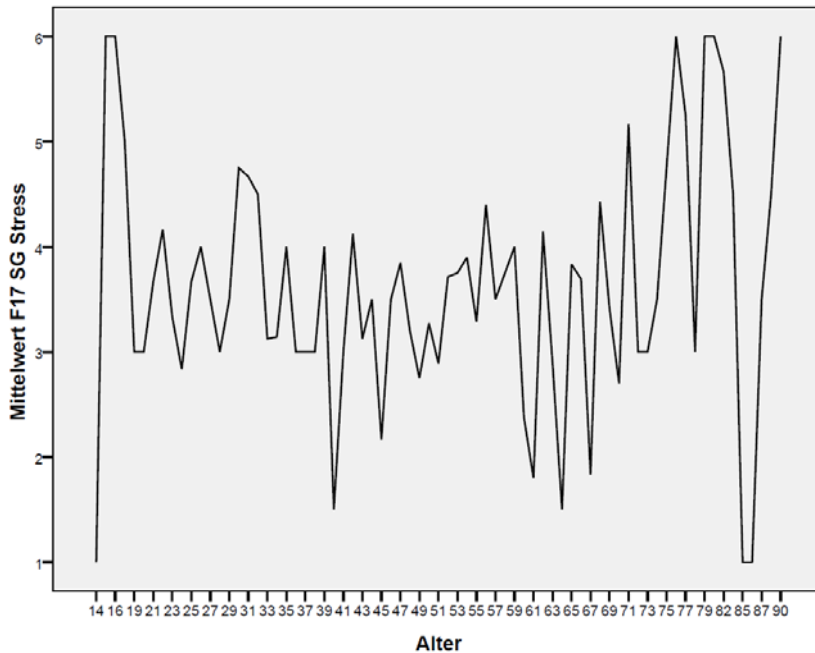
Altersstufe 1: Mittelwert 2,3

Altersstufe 2: Mittelwert 2,8

Altersstufe 3: Mittelwert 3,5

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 17: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich unter zeitlichem Stress stehe und mehrere Tätigkeiten auf die Reihe bringen muss.“

Abbildung 61: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 17



Der Diagrammbereich der jungen Teilnehmer zeigt bei vielen Items eine ähnliche Ausprägung, so auch hier. Die 19- bis 40-Jährigen benötigen für ihre Tätigkeiten die Unterstützung des ordnenden Selbstgespräches offensichtlich weniger. Für zwei 40-jährige Frauen, davon eine Lehrerin, bedeutet das hörbare Selbstgespräch eine Hilfe in dieser Situation. Bei den 45-Jährigen (6) findet dieses Item ebenfalls weitgehende Zustimmung. Bei den 60- bis 70-Jährigen wird das hörbare Selbstgespräch als ordnende Hilfe bei zeitlichem Leistungsdruck vermehrt benötigt. Sie sind in der Regel noch in das Leben eingebunden, verfügen aber nicht mehr über die unverbrauchte Stressresistenz der 19- bis 40-jährigen Probanden, so die Vermutung. Ab 70 bis 85 Jahren signalisiert die Kurve erkennbare Ablehnung. Die Ältesten haben entweder diese Ressource für sich nicht entdeckt oder ihre Lebenserfahrung und Abgeklärtheit federt sie mit einer gewissen Stressresistenz ab. An der ablehnenden Tendenz dieses Items durch die Ältesten ändert auch die volle Zustimmung von zwei Probanden mit 85 bzw. 86 Jahren wenig.

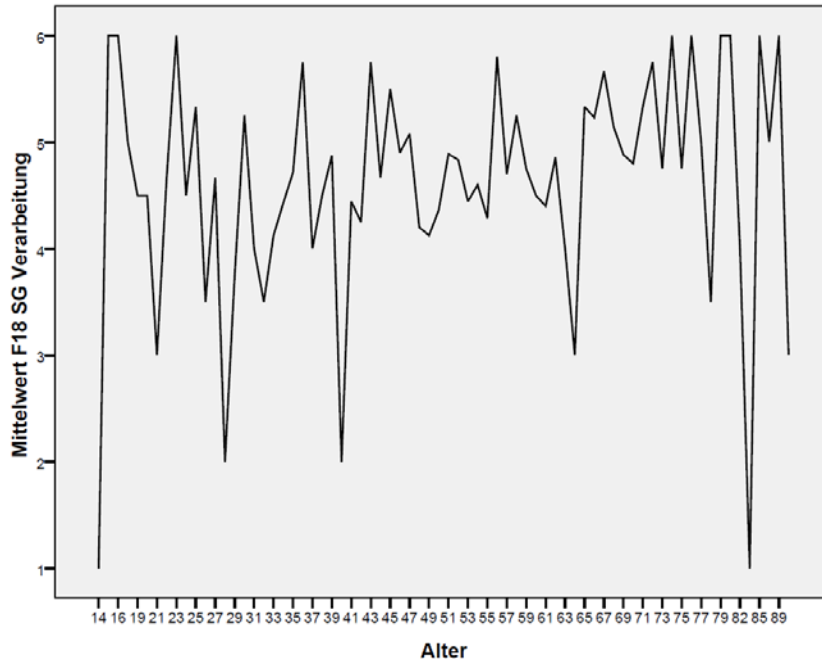
Altersstufe 1. Mittelwert 4,0

Altersstufe 2: Mittelwert 3,2

Altersstufe 3: Mittelwert 4,6

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 18: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, um mich mit mir zu unterhalten (z.B. über Erlebnisse oder Ereignisse, die mich berührt haben, die mich beschäftigen).“

Abbildung 62: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 18



Die Mehrheit der Probanden verneint dieses Item. Auch die Ältesten dieser Stichprobe identifizieren sich mehrheitlich nicht mit seiner Aussage. Die Ausschläge der Kurve in den bejahenden Wertbereichen bilden ein Gegengewicht zu der bekundeten Ablehnung. Die 14-jährige Schülerin liegt mit ihrer Zustimmung gleichauf mit zwei 83-jährigen Hausfrauen. Mit dieser zustimmenden Antwort sondert sie sich damit wieder weit von dem Antwortverhalten der Mehrheit, wie auch von ihrer Altersstufe, ab und zeigt sich als eine intensive Nutzerin des hörbaren Selbstgespräches. Weitere bejahende Stimmen kommen von einem 28-jährigen Krankenpfleger, einer Teilnehmerin ohne Berufsangabe gleichen Alters und einer 40-jährigen Lehrerin. Hier handelt es sich um zwei Berufe, deren Ausübung emotional sehr anspruchsvoll ist. Bei der Altersstufe 3 ist die Ablehnung weniger ausgeprägt als bei den anderen Altersstufen, das heißt, unter ihnen befindet sich doch der eine oder andere, der sich mit sich selber über Erlebtes austauscht.

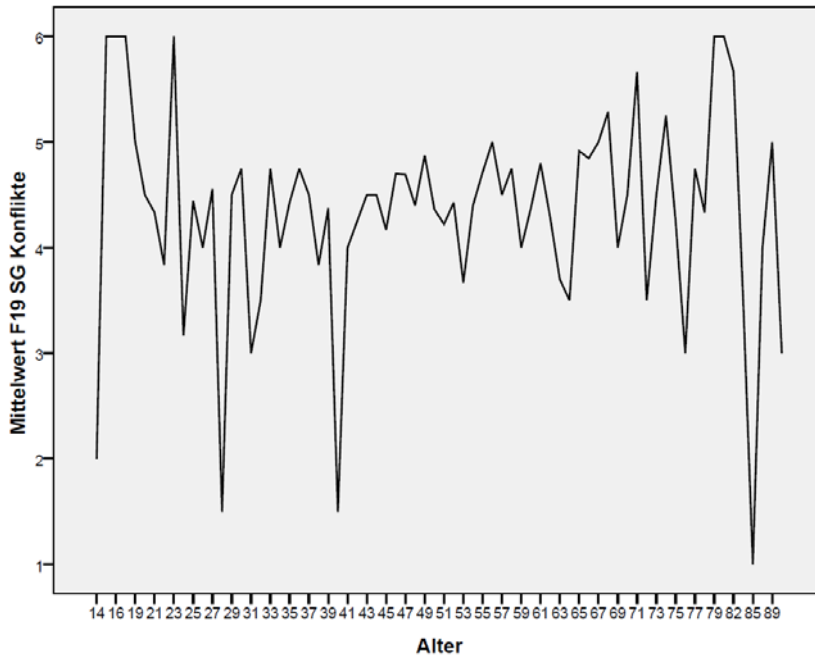
Altersstufe 1: Mittelwert 4,4

Altersstufe 2: Mittelwert 4,6

Altersstufe 3: Mittelwert 3,8

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 19: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mit meinem Umfeld (Familie, Kollegen, Nachbarn etc.) in Konflikt geraten bin und über eine Lösung nachdenke.“

Abbildung 63: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 19



Das Bild dieser Grafik ist dem von Item Nr. 18 sehr ähnlich. Die Ablehnungstendenz über alle Altersstufen hinweg ist erkennbar, wenn auch in abgeschwächter Form. Auch in den älteren Jahrgängen wird diese Form des sprachlichen Austausches mit sich selbst ablehnend dargestellt. Eine 85-jährige Rentnerin bildet die Ausnahme. Das Eingeständnis, sich hörbar mit sich selber zu unterhalten, findet sich bei den anderen Jahrgängen, wie bereits bei Item Nr. 18, bei der 14-Jährigen, dem 28-jährigen Krankenpfleger und der 40-jährigen Lehrerin. Beide Berufe sind nicht nur emotional sehr fordernd, sondern bergen auch sehr viel menschliches Konfliktpotential in sich. Die Antworten dieser drei Probanden sind fast identisch mit denen von Item Nr. 18. Das spricht dafür, dass der Fragebogen von den Probanden ernst genommen und gewissenhaft angekreuzt wurde.

Die ältesten Probanden verneinen bei diesem Item eindeutig stärker als bei Item Nr. 18. Vielleicht kommt darin der Wunsch nach Konfliktvermeidung zum Aus-

druck, ein Verhalten, dass sich mit zunehmendem Alter verstärkt.

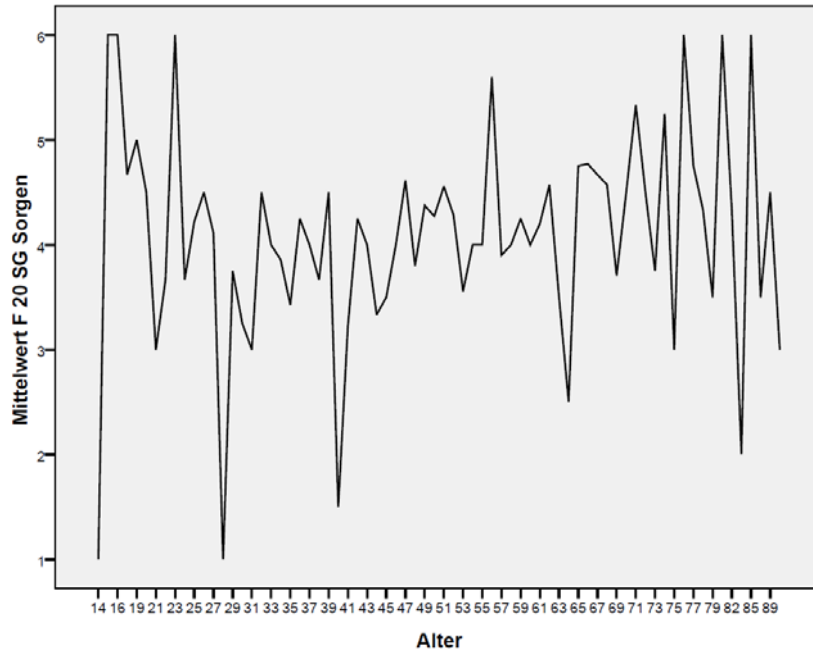
Altersstufe 1: Mittelwert 4,6

Altersstufe 2: Mittelwert 4,4

Altersstufe 3: Mittelwert 4,7

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 20: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn Probleme und Sorgen in mir arbeiten.“

Abbildung 64: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 20



Auch dieses Item wird von der Mehrzahl der Probanden ablehnend beantwortet. Die bejahenden Stimmen kommen von den gleichen Personen (Schülerin, Krankenpfleger, Lehrerin) wie sie bei den beiden vorangegangenen Items bereits beschrieben wurden. Bei den älteren Probanden stammen aus dem bejahenden Bereich die Antworten nur von zwei 83-jährigen Hausfrauen, ansonsten bewegen sich die Antworten im ablehnenden Bereich.

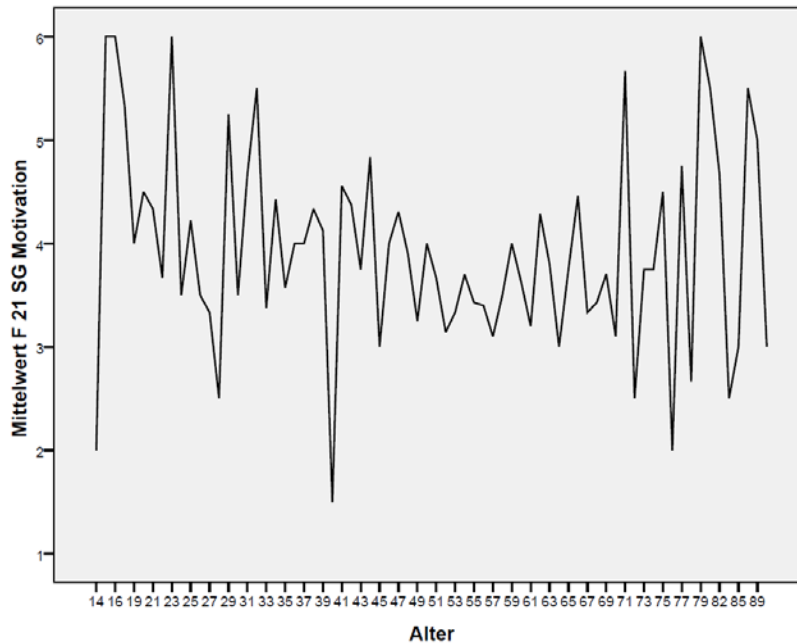
Altersstufe 1: Mittelwert 4,1

Altersstufe 2: Mittelwert 4,5

Altersstufe 3: Mittelwert 4,2

Mittelwertgrafik von Item Nr. 21: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich zu einer Tätigkeit motivieren möchte (z.B. ‚das muss noch erledigt werden‘).“

Abbildung 65: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 21



Das hörbare Selbstgespräch erfährt für dieses Item weitgehende Ablehnung. Die 40-jährige Lehrkraft benötigt diese Hilfe vielleicht angesichts des Stapels an Klassenarbeiten, die noch korrigiert werden müssen. Danach bewegen sich die Kurven nur mit unspektakulären Ausschlägen und belegen ein vorsichtiges Meinungsbild. Es fällt auf, dass einige der älteren Probanden (ab 71 Jahren) trotz tendenzieller Ablehnung in diesen Jahrgängen auf vorsichtige Weise sich im positiven Bereich äußern. Diese Probanden schieben sich sozusagen selber in Richtung noch unerledigter Pflichten und überwinden mit Hilfe hörbarer Selbstaufforderung schwache Momente.

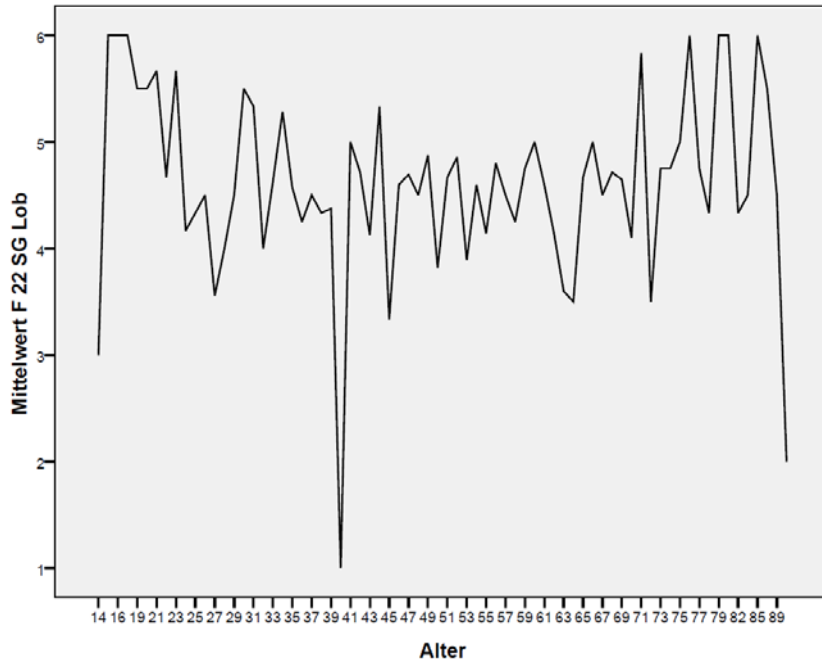
Altersstufe 1: Mittelwert 4,3

Altersstufe 2: Mittelwert 3,9

Altersstufe 3: Mittelwert 4,4

Mittelwertgrafik von Item Nr. 22: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich selber für eine Leistung lobe.“

Abbildung 66: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 22



Dieses Item findet bei den Probanden derartig wenig Zuspruch, dass selbst die 14-jährige Schülerin nur den Skalenwert 3 ankreuzt. Lediglich die 40-jährige Lehrkraft ermuntert sich mit einem Lob. Bei den Ältesten handelt es sich um eine 90-jährige Erzieherin, die ihr Lebensgefühl mit einem Lob positiv beeinflusst. Bei den anderen hat vielleicht der gesellschaftlich geprägte Grundsatz „Lob Dich nicht selber!“ das Antwortverhalten beeinflusst.

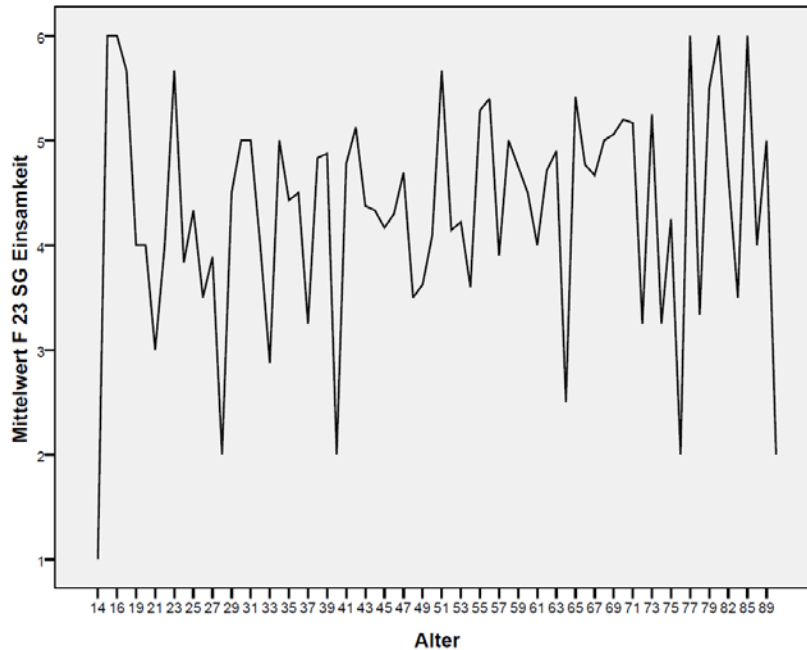
Altersstufe 1: Mittelwert 5,3

Altersstufe 2: Mittelwert 4,2

Altersstufe 3: Mittelwert 4,9

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 23: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe).“

Abbildung 67: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 23



Die Ausschläge bei diesem Item tendieren ebenfalls in die ablehnende Richtung. Es hat in seiner inhaltlichen Ausprägung Ähnlichkeit mit Item Nr. 18, weil dort wie hier danach gefragt wird, ob das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen als Ersatz für den fehlenden Gesprächspartner gelten könnte. Der optische Vergleich beider Kurven zeigt eine gewisse Ähnlichkeit im Antwortverhalten. Die alten Probanden sehen in dem hörbaren Selbstgespräch in der Mehrheit keinen Ersatz für einen fehlenden Gesprächspartner und lehnen dieses Item ab. Die Kurve signalisiert andererseits auch Zustimmung aus diesem Kreis, wenn auch mit merklicher Zurückhaltung.

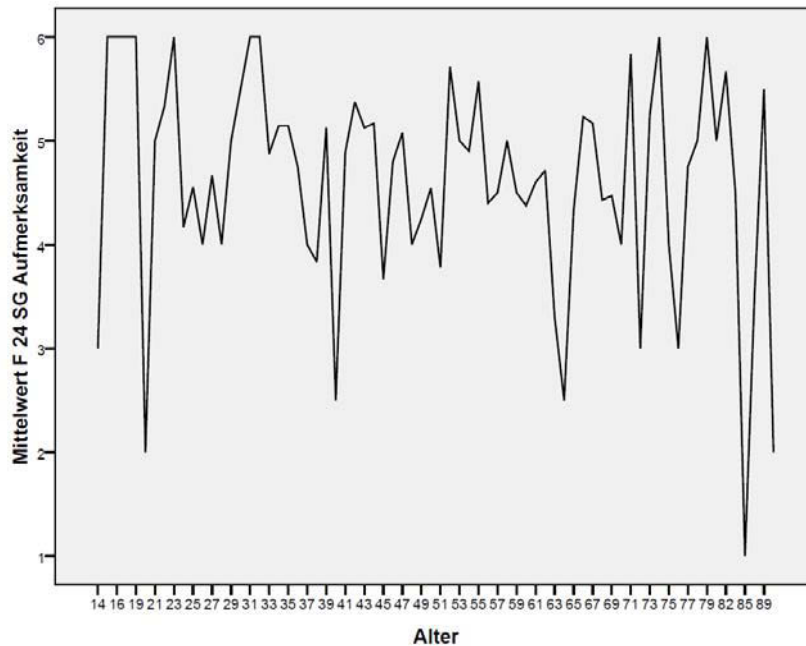
Altersstufe 1: Mittelwert 4,1

Altersstufe 2: Mittelwert 4,7

Altersstufe 3: Mittelwert 4,5

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 24: „Ich spreche hörbar mit mir selbst, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf eine besondere Situation lenken will (z.B. schwach beleuchtete Treppe, unebener Weg etc.).“

Abbildung 68: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 24



Die Ausschläge der Kurve bewegen sich weitgehend im verneinenden Bereich, wobei die jugendlichen Probanden, abgesehen von zwei Frauen, die Steuerung der Aufmerksamkeit für sich verneinen. Dieses Antwortverhalten ist nachvollziehbar, denn sie sind noch im Vollbesitz von Reaktions- und Anpassungsfähigkeit in kritischen Situationen. Es ist wiederum die 40-jährige Lehrerin, die sich in ihrem Antwortverhalten von den anderen ihres Alters absetzt und diesem Item zustimmt. Bei den Hochaltrigen sind es ein 85-jähriger Rentner, sowie die 90-jährige Erzieherin, die ihre Aufmerksamkeit mit Hilfe des hörbaren Selbstgespräches auf gefährdende Situationen lenken. Die Mehrheit der Probanden dieses Alters nimmt diese Möglichkeit, sich zu schützen, nicht in Anspruch. Hier sind Interventionsmaßnahmen hinsichtlich des Einsatzes einer schützenden, die Aufmerksamkeit lenkenden hörbaren Selbstkommunikation angeraten.

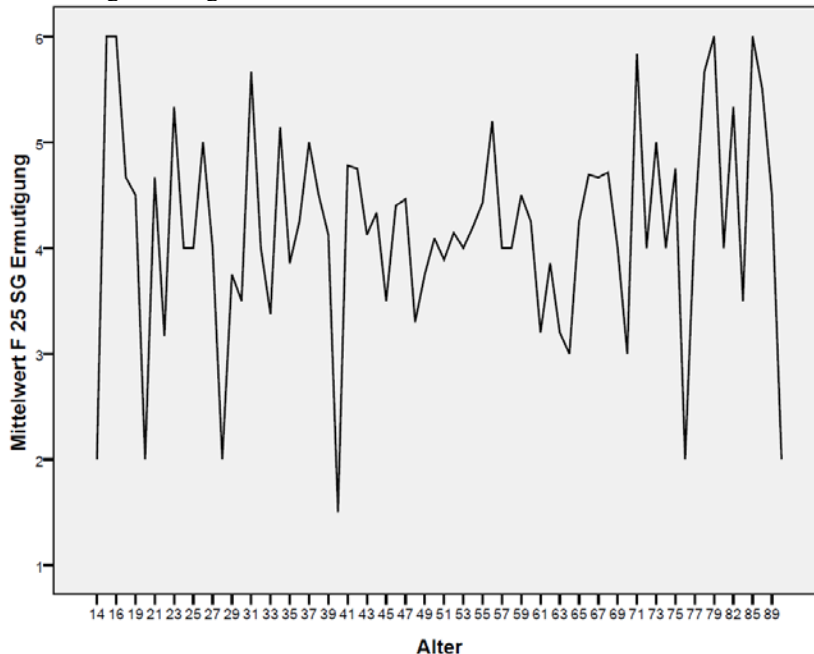
Altersstufe 1: Mittelwert 5,1

Altersstufe 2: Mittelwert 4,3

Altersstufe 3: Mittelwert 4,7

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 25: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mir ‚Mut‘ machen möchte (z.B. ‚das schaffst Du‘).“

Abbildung 69: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 25



Die Kurve zeigt ein bewegtes Bild von Zustimmung und Ablehnung, aber die Mehrzahl der Probanden verneint dieses Item. Es sind „alte Bekannte“, die im positiven Bereich antworten: die 14-jährige Schülerin, zwei 20-jährige Frauen, der 28-jährige Krankenpfleger und die 40-jährige Lehrerin. Bei den hochaltrigen Probanden bekennen sich zwei 77-jährige Frauen und die 90-jährige Erzieherin dazu, sich mit gutem Zuspruch über fehlendes Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit hinwegzuhelfen. Die anderen Probanden dieser Altersstufe lehnen das für sich ab. Es ist die Frage, ob dieses Antwortverhalten bei den Hochaltrigen bereits als Ausdruck einer resignativen Stimmungslage verstanden werden darf. Für diesen Fall sei an Goldfried & Goldfried (1977, S. 108) erinnert, die dafür eintreten, dass den Menschen bewusst wird, dass das, was wir uns selbst sagen, unser Erleben beeinflussen kann (siehe Teil I, Kapitel 1.3.6.2 Das hörbare Selbstgespräch – als positive Selbstinstruktion, S. 96).

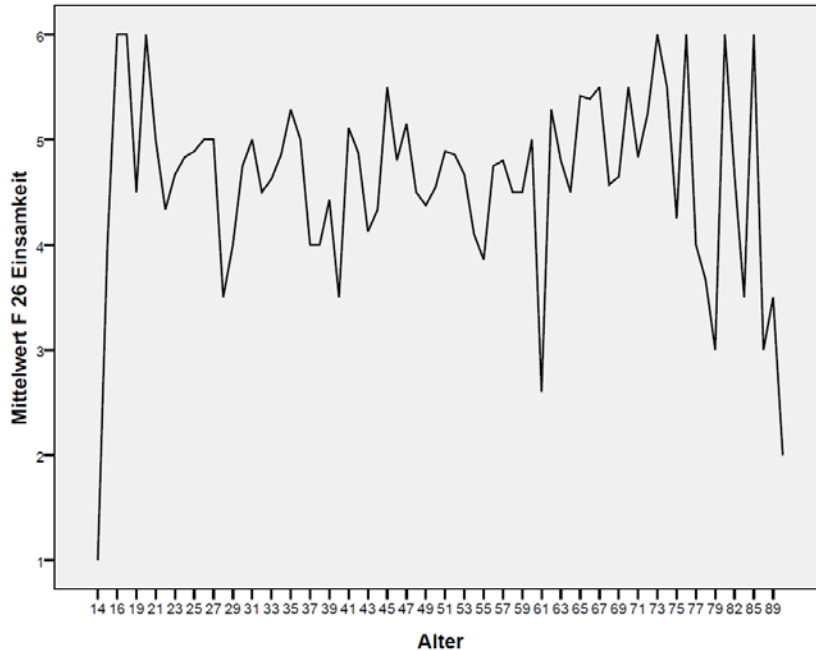
Altersstufe 1: Mittelwert 3,9

Altersstufe 2: Mittelwert 3,9

Altersstufe 3: Mittelwert 4,9

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 26: „Ich bin viel allein.“

Abbildung 70: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 26



Die 14-jährige Schülerin, deren Antwortverhalten über alle Items hinweg von dem ihrer Altersgenossen abwich, bekennt sich zu der Tatsache, dass sie viel allein ist. Die generelle Tendenz der Ausschläge liegt deutlich auf der Verneinung dieses Zustandes. Auch die alten bis hochaltrigen Probanden schließen sich hier an, wenn auch in einem geringeren Maße als die anderen Altersstufen.

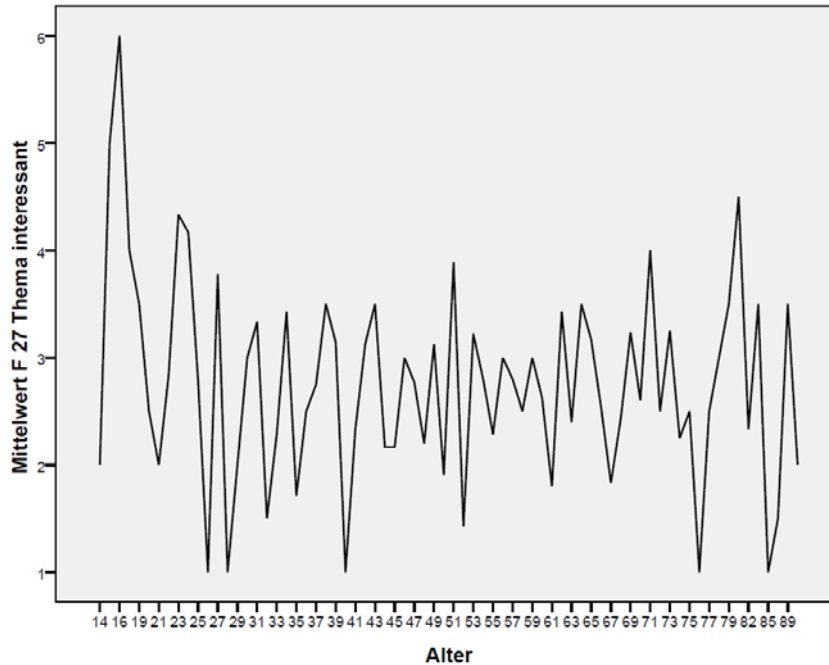
Altersstufe 1: Mittelwert 4,8

Altersstufe 2: Mittelwert 4,7

Altersstufe 3: Mittelwert 4,1

Mittelwertgrafik zu Item Nr. 27: „Ich finde das Thema ‚Selbstgespräch‘ interessant.“

Abbildung 71: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 27



Bei diesem Item spiegelt das Diagramm ein lebhaftes „Ja“ und ein „es ist mir egal“ wider. Abgesehen von der jugendlichen „Truppe“, die, weitab von „sozialer Erwünschtheit“, ihre Ablehnung ausdrückt, liegt die generelle Tendenz dieser Frage auch bei der Altersstufe 1 im bejahenden Bereich. Das ist ein erfreuliches Bekenntnis, auch angesichts der Möglichkeit, dass der Gesichtspunkt „soziale Erwünschtheit“ bei der Beantwortung unter Umständen eine Rolle gespielt haben mag. Dieser Gedanke liegt besonders nahe angesichts des Mittelwertes der Altersstufe 3. Die Senioren bejahen dieses Item, obwohl die statistischen Auswertungen gerade bei ihnen häufig gezeigt haben, dass ihre Altersstufe dem hörbaren Mit-sich-selber-Sprechen nur selten positive Seiten abgewinnen kann.

Altersstufe 1: Mittelwert 3,2

Altersstufe 2: Mittelwert 2,6

Altersstufe 3: Mittelwert 2,9

2.2.5.7.1 Zusammenfassung der Analyse der Mittelwertsgrafiken

Bei der Wahrnehmung des hörbaren Selbstgesprächs, den individuellen Aspekten seiner Nutzung sowie seiner Einschätzung aus gesellschaftlicher Perspektive, handelt es sich um Themenbereiche, die in der ersten Hälfte des Fragebogens behandelt werden.

Die Analyse der Mittelwertsgrafiken hat gezeigt, dass sich die jüngsten und die ältesten Probanden dieser Stichprobe lebhaft und engagiert zu dieser Thematik einbringen, während die Jahrgänge des Mittelfeldes (etwa ab 30 bis 65) eine eher gelassene Haltung dem Selbstgespräch gegenüber einzunehmen scheinen. Es sollte aber bedacht werden, dass sie vom Zahlenvolumen her deutlich stärker vertreten sind und Extreme, sowohl in Richtung Bejahung wie auch Verneinung, nicht exponiert ins Auge fallen.

Der zweite Teil des Fragebogens thematisiert die Funktionalität des hörbaren Selbstgesprächs als Hilfe in der praktischen Lebensgestaltung und als Coping-Strategie bei psychischen Problemen.

Die Auswertung der Diagramme, die den Gebrauch des hörbaren Selbstgesprächs im Bereich der Funktionalität abfragen, hat gezeigt, dass nur wenige Probanden aus den älteren Jahrgängen bisher die Hilfe angenommen haben, das kognitive System mit hörbarer Selbstkommunikation zu unterstützen. Lediglich für Speichervorgänge im Gedächtnis wird vermehrt auf das hörbare Selbstgespräch zurückgegriffen. Als Coping-Strategie in psychischen Problemlagen wird hörbares Mit-sich-Sprechen über alle Altersstufen hinweg weitgehend abgelehnt und nur von einzelnen Probanden zur Entlastung genutzt.

Die folgenden Items hinterfragen, ob das hörbare Selbstgespräch bei bestimmten Formen der Selbstaufforderung eine Funktion erfüllt.

Generell findet dieser Teil des Fragebogens bei den Probanden nur wenig Zustimmung. Jene Form psychischer Selbstbeeinflussung, die helfen kann, Reserven in sich selber zu mobilisieren, wie es bei sportlichen Leistungen bereits als geläufige

Methode der Autosuggestion bekannt ist, wird, so das Ergebnis dieser Stichprobe, in der alltäglichen, praktischen Aufgabenbewältigung nur von vereinzelt Probanden als Unterstützung angewandt.

Gerade im Alter, wenn die eigenen Kräfte nachlassen und vieles nicht mehr in der gewohnten Weise gelingen will, wäre es hilfreich, sich mit eigenem Lob und eigener Ermutigung zur Aktivität aufzufordern. Wenn die Reaktionsfähigkeit aufgrund verlangsamter neuronaler Leitfähigkeit häufig nicht mehr situationsangepasst den Organismus steuern kann, könnte verbale Aufmerksamkeitslenkung unter Umständen rechtzeitig auf mögliche Gefährdungen hinweisen.

Die Teilnahme von Senioren im Verkehr stellt diesbezüglich ein besonders wichtiges Feld dar. Mit Hilfe des hörbaren Selbstgesprächs könnte eine bewusst gesteuerte Aufmerksamkeit kritische Situationen besser vergegenwärtigen und vor Unfällen schützen.

Damit ist die Analyse des Merkmals „Alter“ in Bezug auf die Items des Fragebogens abgeschlossen. Die Gliederung in Altersstufen und deren graphische Darstellung ermöglichen, das Antwortverhalten besonders der alten Probanden gezielt und detailliert zu betrachten. Die zunehmende Lebenserwartung aufgrund verbesserter Lebensumstände und medizinischer Versorgung bietet vielen Senioren die Chance, über das Alter von 70 Jahren hinaus ein weitgehend selbständiges und eigenverantwortliches Leben zu führen. Dennoch sollte dem körperlichen und geistigen Abbau, der auch die Gesündesten und Aktivsten dieses Alters letztlich nicht verschont, mit Maßnahmen begegnet werden, die es erlauben, die gewonnenen Lebensjahre leichter, ungestörter, optimistischer und ungefährdeter zu bewältigen.

Das hörbare Selbstgespräch wird aber von den betagten Probanden als Ressource nur wenig geschätzt und genutzt. Das konnte durch den Vergleich der Mittelwerte der drei Altersstufen sowie der optischen Analyse der einzelnen Diagramme, unterstützt durch Einsicht in die gewonnenen Grunddaten der Befragung, gezeigt werden.

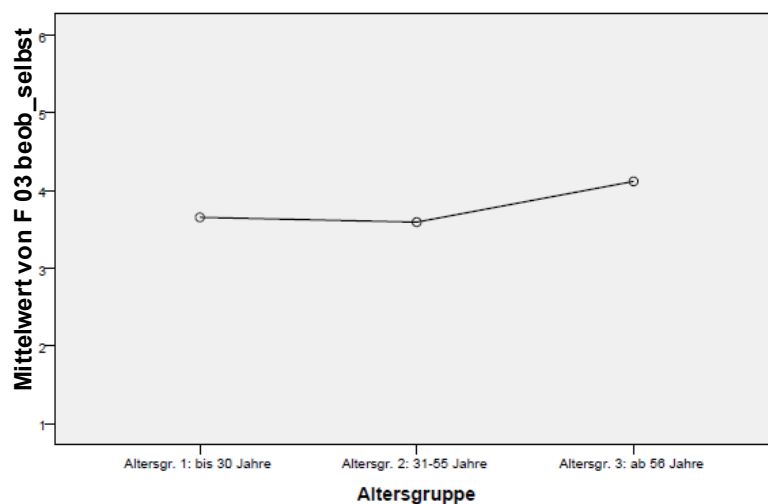
2.2.5.8 Analyse des Antwortverhaltens des Merkmals „Alter“ anhand ausgewählter Items

Die nun folgende Analyse betrachtet das Antwortverhalten der Altersgruppen, wie sie in Anlehnung an Havighurst (siehe Teil II, Kapitel 2.2.1.1.1 Einteilung in Altersgruppen, S. 133) vorgenommen wurde. Das heißt, nicht die Antworten von Einzelpersonen und ausgewählter Altersstufen stehen im Fokus der Betrachtung, sondern die Gesamtheit aller Probanden in der vorgenommenen Einteilung in Altersgruppen.

Es drängt sich die Frage auf: Bestätigt die Analyse dieser Stichprobe auch bei Einteilung nach Altersgruppen die ablehnende Haltung der Ältesten dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber, wie sie sich in den Einzelfallanalysen bei der Altersstufe 3 gezeigt hat?

2.2.5.8.1 Überprüfung des Merkmals „Alter“ auf das Antwortverhalten der Probanden, dargestellt anhand des Items Nr. 3 („Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“)

Abbildung 72: Diagramm Mittelwerte von F 03 bzgl. Altersgruppen



Die Ergebnisse der univariaten Varianzanalyse zwischen Item Nr. 3 als abhängi-

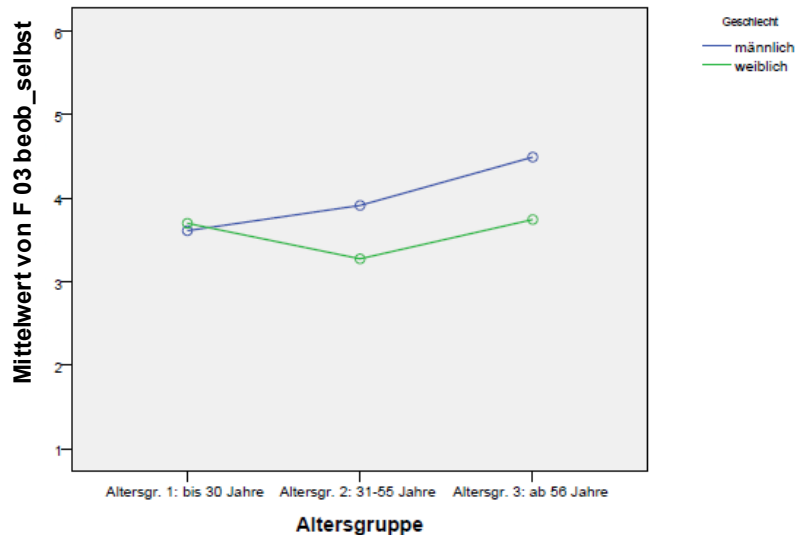
ger und dem Alter als unabhängiger Variable zeigt hoch signifikante Unterschiede ($p = 0,004$) zwischen der Altersgruppe 2 (31 bis 55 Jahre) und der Altersgruppe 3 (56 bis 90 Jahre). Die Altersgruppe 1 (14 bis 30 Jahre) und die Altersgruppe 2 unterscheiden sich nicht voneinander.

Die Grafik zeigt, dass die Älteren im Vergleich zu den beiden anderen Altersgruppen mit der Angabe, das hörbare Selbstgespräch für sich zu nutzen, eher zurückhaltend umgehen. Damit deckt sich dieses Ergebnis mit dem Antwortverhalten der Altersstufe 3 (77 bis 90 Jahren) aus der Mittelwertgrafik des Items Nr. 3 (siehe S. 232).

Die Frage, ob die Häufigkeit geführter Selbstgespräche einen Unterschied hinsichtlich der Variablen „Alter“ aufweist, kann demzufolge mit „Ja“ beantwortet werden. Die ältesten Teilnehmer dieser Stichprobe bekennen sich ungern zu der Tatsache, dass sie hörbar mit sich selber kommunizieren.

2.2.5.8.2 Überprüfung des Merkmals „Alter“ in Verbindung mit dem Merkmal „Geschlecht“ anhand des Items Nr. 3

Abbildung 73: Diagramm Mittelwert von F 03 beob_selbst mit Unterscheidung nach Geschlecht

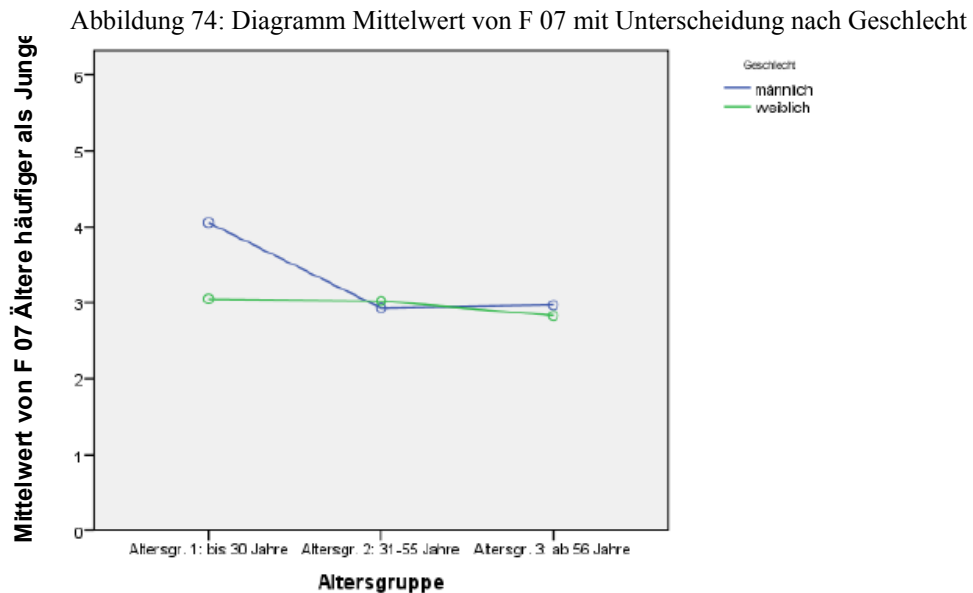


Diese Grafik beleuchtet ein interessantes Detail. In der Altersgruppe 1, dem frühen Erwachsenenalter, zeigt sich nur ein minimaler Unterschied beim Merkmal „Geschlecht“. In der Altersgruppe 2, dem mittleren Erwachsenenalter, öffnet sich die Schere und die Unterschiede zwischen den Geschlechtern in Hinblick auf Item Nr. 3 werden deutlich. Ab der Altersgruppe 2 weisen zwei fast parallele Linien auf die unterschiedliche Zustimmung zu Item Nr. 3 zwischen Männern und Frauen hin. Hinsichtlich der Tendenz einer Ablehnung des Items Nr. 3 unterscheiden sich Männer und Frauen nicht, allerdings findet die Ablehnung in unterschiedlicher Abstufung statt. Auch in der Altersgruppe 3, dem reifen Erwachsenenalter, stehen die weiblichen Probanden dem hörbaren Selbstgespräch offener gegenüber als die männlichen, wenn auch mit zunehmendem Alter immer weniger.

Die männlichen Probanden zeigen eine deutlich stärkere Tendenz, das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen für sich abzulehnen. Mit zunehmendem Alter verstärkt sich diese Tendenz und zeigt einen klaren Unterschied zu dem Antwortverhalten der Frauen.

Es zeigt sich sowohl ein Einfluss des Merkmals „Alter“ als auch ein Einfluss des Merkmals „Geschlecht“, aber diese beiden Einflüsse stehen in keinerlei Wechselwirkung zueinander. Das Ergebnis der Analyse zeigt, dass Männer und Frauen auch im Alter eine unterschiedliche Haltung dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber einnehmen, sich aber darin einig sind, dass mit zunehmendem Alter das Bewusstsein, hörbare Selbstgespräche zu führen, abnimmt.

2.2.5.8.3 Überprüfung des Merkmals „Alter“ in Verbindung mit dem Merkmal „Geschlecht“ anhand des Items Nr. 7 „Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre).“



Diese Grafik gewährt einen interessanten Einblick in das Antwortverhalten der Probanden. Die Mittelwerte der männlichen und weiblichen Probanden in der Altersgruppe 1 weichen bei dieser Fragestellung am stärksten voneinander ab. Die männlichen Teilnehmer dieser Gruppe sind am wenigsten der Meinung, dass ältere Menschen mehr mit sich selber sprechen als jüngere. Dieses Phänomen lässt sich vielleicht damit erklären, dass die Wahrnehmung junger Männer in den Bereichen sozialen Miteinanders weniger ausgeprägt ist als bei Frauen.

Das Antwortverhalten der Altersgruppe 2 und 3 unterscheidet sich kaum, d. h. das

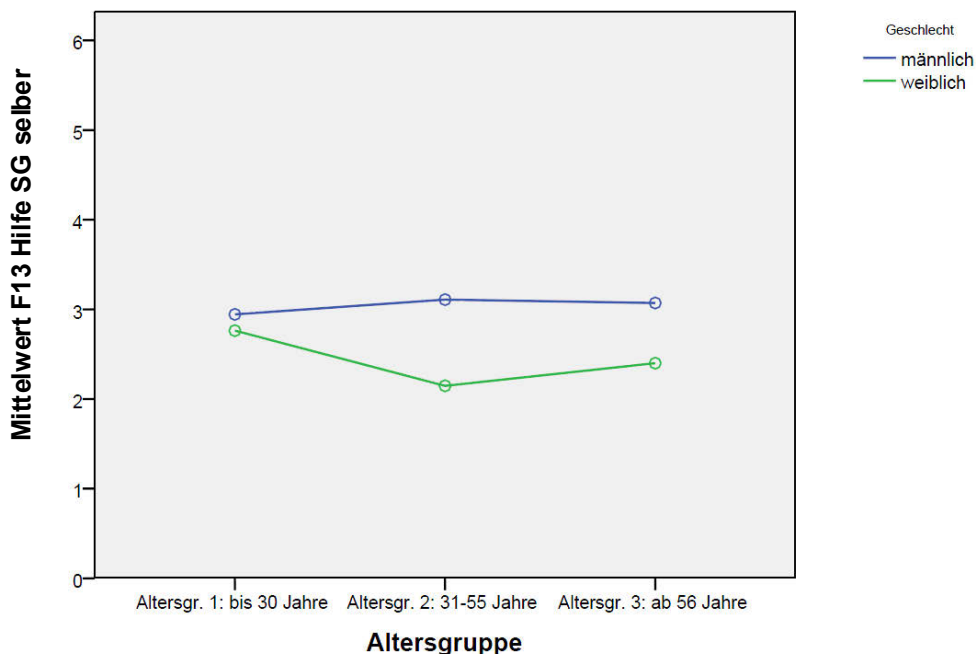
Merkmal „Alter“ nimmt keinen weiteren Einfluss auf das Antwortverhalten der Probanden.

Die Frauen äußern sich über alle Altersgruppen hinweg konstant und stimmen in der Tendenz eher bejahend für dieses Item. Man kann sagen, bei dem Item Nr. 7 zeigen sich ab der Altersgruppe 2 keine Unterschiede, weder von Seiten des Merkmals „Alter“ noch von Seiten des Merkmals „Geschlecht“. Bei der Beantwortung dieses Items sind sich Männer und Frauen überraschenderweise einig.

In der Mittelwertgrafik des Items Nr. 7 (siehe Teil II, S. 239) hingegen zeigen die Mittelwerte der ältesten Probanden, dass diese selber der Meinung sind, mehr mit sich selber zu sprechen, als es bei den Jüngeren der Fall ist.

2.2.5.8.4 Überprüfung des Merkmals „Alter“ in Verbindung mit dem Merkmal „Geschlecht“ anhand des Items Nr. 13 („Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich es als helfend.“)

Abbildung 75: Diagramm Mittelwert F 13 Altersgruppe nach Geschlecht



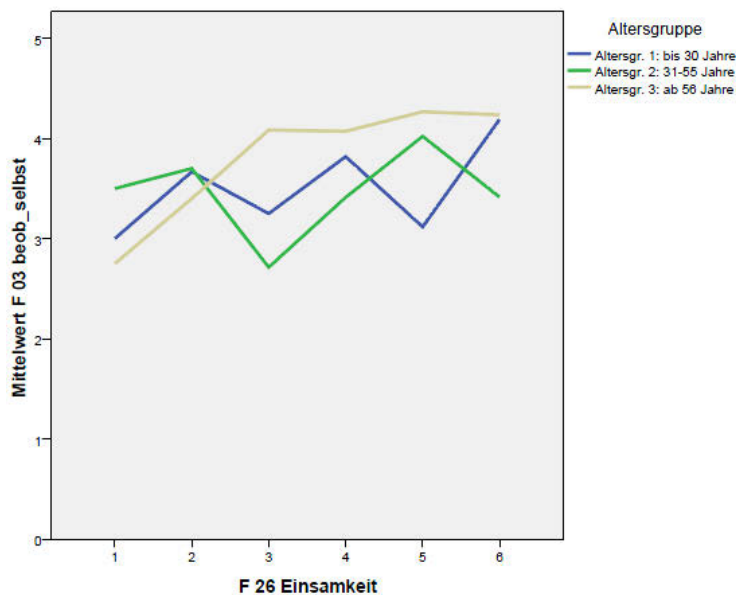
Die Grafik zu Item Nr. 13 zeigt, dass die weiblichen Probanden aller Altersgrup-

pen das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen in stärkerem Maße als helfend empfinden als die männlichen Teilnehmer. Eine statistisch belegbare Wechselwirkung zwischen Alter und Geschlecht liegt nicht vor.

2.2.5.9 Untersuchung einer möglichen Korrelation zwischen Item Nr. 3 („Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“) und Item Nr. 26 („Ich bin viel allein.“) in Hinblick auf das Merkmal „Alter“

Der Frage, ob zwischen den beiden oben genannten Items eine Korrelation besteht, wurde bereits im Zusammenhang mit dem Merkmal „Geschlecht“ nachgegangen. Jetzt wird dieser Zusammenhang noch einmal in Hinblick auf das Merkmal „Alter“ hinterfragt.

Abbildung 76: Diagramm Korrelation F 03 und F 26 für Altersgruppe 1,2 und 3



Während die Altersgruppen 1 und 2 keinen interpretierbaren Zusammenhang zwischen den beiden Items aufweisen, zeigt die Grafik, dass die Probanden der Altersgruppe 3 eher dazu neigen, mit sich selber zu sprechen, wenn sie allein sind.

Es ist erkennbar, dass bei den älteren Probanden das Alleinsein durchaus ein aus-

lösender Faktor für hörbare Selbstkommunikation sein kann. Sie sprechen hörbar mit sich selbst. Aber es kommt auch zum Ausdruck: je weniger sie allein sind, desto weniger geschieht das.

2.2.5.10 Fazit

Dieser Teil der Analyse überprüfte das Antwortverhalten der Probanden aus den drei Altersgruppen im Hinblick auf den Einfluss der Merkmale „Geschlecht“ und „Alter“.

Das Item Nr. 3: „Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche“, wird von den älteren bis zu den ältesten Probanden dieser Stichprobe überwiegend abgelehnt.

Von daher gesehen ist es konsequent, wenn auch das Item Nr. 13: „Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich es als helfend“, in der höchsten Altersklasse nur wenig Zustimmung findet. Das Alter ist ein entscheidender Faktor bei der Entscheidung für oder gegen die hörbare Selbstkommunikation. Um die psychologischen Hintergründe dieses Verhaltens zu erklären, können nur Mutmaßungen weiterhelfen. Angesichts der Tatsache, dass ein hörbares Mit-sich-selber-Sprechen gesellschaftlich negativ eingeschätzt wird, wie es die hohen Bejahungswerte bei Item Nr. 6: „Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt“, gezeigt haben, gehört ein bestimmtes Maß an Selbstbewusstsein dazu, sich mit diesem Verhalten zu identifizieren. Dieses Selbstbewusstsein steht den älteren Menschen vielfach nicht mehr ungebrochen zur Verfügung.

Das Merkmal „Geschlecht“ behält auch in der Kombination mit dem Alter einen bestimmenden Einfluss auf das Antwortverhalten der Probanden. Bei dem Item Nr. 3 zeigt sich ein unterschiedliches Antwortverhalten von Männern und Frauen erst ab dem mittleren Erwachsenenalter. Sowohl Männer wie auch Frauen lehnen dieses Item in der Tendenz ab, aber mit unterschiedlicher Abstufung. Wie sehr das Merkmal „Geschlecht“ auch im Alter die unterschiedliche Haltung dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber prägt, zeigt sich bei der Überprüfung des Items Nr. 13.

Das Merkmal „Alter“ tritt hier in der Bedeutung zurück, aber das Merkmal „Geschlecht“ bestimmt das Maß der Zustimmung.

Bei dem Item Nr. 7: „Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre)“, verhält sich das Antwortverhalten der Probanden dieser Stichprobe anders als erwartet. Ab dem mittleren Erwachsenenalter ist man sich in der bejahenden Tendenz einig. Das Antwortverhalten wird weder von dem Merkmal „Geschlecht“ noch von dem Merkmal „Alter“ dominiert.

„Alleinsein“, das zeigt das Ergebnis der Untersuchung der beiden Items Nr. 3: „Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche“ und Nr. 26: „Ich bin viel allein“, ist für ältere Menschen durchaus ein auslösender Faktor für Selbstkommunikation.

2.3 Kategorisierung und Interpretation der offenen Elemente des Fragebogens

Die Idee, die geschlossene Form des Fragebogens durch offene Elemente zu erweitern, erwies sich bei der ordnenden Durchsicht der von den Probanden eingefügten Bemerkungen als eine anregende Bereicherung.

Von den 408 Probanden, die sich die Mühe machten, den Fragebogen auszufüllen und zurückzusenden, haben 94 auf den Vorschlag, eigene Gedanken hinzuzufügen, in positiver Weise reagiert. Ein beträchtlicher Teil bestätigt mit der sprachlichen Formulierung das richtige Verständnis der betreffenden Items im Sinne des Fragebogens. Einige sind deshalb in besonderer Weise erwähnenswert, weil die Aussagen in ihrer Intimität sehr anrührend sind und gleichzeitig das volle Vertrauen in die zugesicherte Anonymität erkennen lassen. Unter einem besonderen Aspekt wertvoll sind jene, die sich fragend und kritisch zu der Fragebogengestaltung äußern und dadurch eine Diskussion in dieser Sachfrage anregen.

Die Tatsache, dass einige Probanden sich in ihren Beiträgen zu mehr als einem Gesichtspunkt äußern, führt zu einer Divergenz zwischen der Anzahl der antwortenden Probanden und der Zahl der Äußerungen, die aus längeren Texten extrahiert und entsprechend kategorisiert werden mussten

Die Aussagen der Probanden lassen sich nach folgenden Inhalten thematisch zusammenfassen.

- Das hörbare Sprechen mit sich selber wird als helfend empfunden.
- Das hörbare Selbstgespräch geschieht in der Situation erlebter Einsamkeit.
- Das hörbare Selbstgespräch wird als belastend und störend empfunden.
- Nicht kategorisierbare Einzelfälle.
- Kritische Anmerkungen zum Fragebogen.

2.3.1 Interpretation der offenen Elemente des Fragebogens

2.3.1.1 Das hörbare Sprechen mit sich selber wird als helfend empfunden

Jene Gruppe, die sich des Selbstgespräches in helfender Weise bedient, stellt mit ihren Kommentaren ein starkes Kontingent dar.

Aussagen, sich bei psychischen Belastungen oder auch bei der Klärung persönlicher Sachverhalte mit Hilfe des hörbaren Selbstgespräches Erleichterung zu verschaffen, sind häufig vertreten. Die Probanden geben an, mit sich selber zu diskutieren, nach konfliktgeladenen Auseinandersetzungen im hörbaren Selbstgespräch eine Art Nachbearbeitung durchzuführen. Interessant sind die Aussagen jener Teilnehmer, die sich mithilfe des hörbaren Selbstgespräches auf erwartete Situationen vorbereiten. Sie antizipieren Begegnungen, Auseinandersetzungen, welcher Art auch immer, indem sie sich auf diese Weise psychisch und wohl auch sprachlich wappnen (vgl. dazu Mead, Teil I, Kapitel 1.3.3.2, S. 73). Ferner wird bei der Herstellung innerer und äußerer Ordnung im handelnden Tun hörbar sprachlich agiert. Dieser letzte Aspekt führt in die Nähe helfender Wirkung des hörbaren Selbstgespräches bei Arbeiten, die erhöhte Ansprüche an konzentrierte Leistung stellen.

Eine zahlenmäßig ebenfalls große Gruppe bilden jene Probanden, die sich durch den Gebrauch des hörbaren Selbstgespräches von Ärger, Stress und Aufregung entlasten. Bei eigenen Fehlern laut mit sich zu schimpfen, wird mehrfach erwähnt. Andere rufen sich mit Hilfe laut geführter Selbstgespräche zur Ordnung. Als Auslöser für Entlastung durch hörbare Selbstkommunikation werden auch Verkehrssituationen genannt, wenn sich andere „idiotisch“ und „rücksichtslos“ verhalten.

Etwas am Rande der Kategorisierung bewegen sich folgende Aussagen, die es verdienen, aufgrund ihrer Besonderheit mit aufgeführt zu werden.

Ein Teilnehmer ermahnte sich hörbar, angesichts einer tödlichen Bedrohung durch eine Lawine, nicht in Panik zu geraten, sondern handlungsfähig zu bleiben. Er konnte sich dann offensichtlich selber retten. Eine weitere Information beschreibt

die Notwendigkeit, die Stimmfähigkeit nach dem Verlust des Kehlkopfes mithilfe lauten Sprechens zu üben und zu erhalten. Eine Studentin übt sich im Gebrauch der englischen Sprache, indem sie laut ihr Handeln kommentiert. Ferner wurde darauf hingewiesen, dass Kinder häufig bei lauter Selbstkommunikation beobachtet werden. In diesem Zusammenhang sei an die Untersuchungen von Wygotsky und Lurija erinnert (siehe Teil I, Kapitel 1.3.3.3.1, S. 71). Es wird gefragt, ob dies auch in die Thematik der hörbaren Selbstgespräche einzuordnen sei. Diese Art der Kommentare berührt das Gütekriterium der Validität, ein Problem, das im Kapitel 2.1.3 Kritische Auseinandersetzung mit dem Konzept des Fragebogens unter dem Gesichtspunkt der Gütekriterien S. 116 bereits erörtert wurde.

2.3.1.2 Das hörbare Selbstgespräch geschieht in der Situation erlebter Einsamkeit

Die Kommentare dieser Rubrik deuten klar auf das Erleben bedrückender Einsamkeit hin. Es geht um die Tatsache, dass Einsamkeit, erlebt als innere Isolation, vermehrt zu Gesprächen mit sich selbst verleitet und das Gefühl des Verlassenseins dadurch weniger belastend erscheint. Etwa mit dem Hintergrund: „Das Selbstgespräch, ein Weg aus der Einsamkeit“. Haustiere als Ersatz für fehlende Kommunikationspartner werden in diesem Zusammenhang aufgeführt. Ein Teilnehmer „unterhält“ sich häufig mit seiner verstorbenen Frau und erlebt in diesen Gesprächen ein fiktives Miteinander. Eine Mutter fühlt sich ihrem verstorbenen Sohn im „Gespräch“ sehr nahe und ist sich sicher, dass er sie hört. Gebet und Fürbitte stellen Möglichkeiten dar, sich von Sorgen zu entlasten, die man nicht mit anderen teilen kann. Das Erleben hörbarer Selbstgespräche bei älteren Menschen wird auch erwähnt. Es wird nicht als negativ empfunden, sondern dort als mögliche Hilfe und Stütze bei der Organisation alltäglicher Arbeitsabläufe verstanden.

2.3.1.3 Das hörbare Selbstgespräch wird als belastend und störend empfunden

Wenn das hörbare Selbstgespräch unter diesem Aspekt erwähnt wird, dann mit dem Hinweis, dass das unvermeidbare Anhören der Selbstkommunikation anderer, z. B. im Büro, als so unangenehm empfunden wird, dass Aggressionen und Wut entstehen oder dass den Hörer ein Schamgefühl beschleicht, wenn er auf diese Weise unbeabsichtigt Zeuge intimer, privater Mitteilungen wird, die nicht für ihn bestimmt sind. Es gibt aber auch eine Stimme, der es durchaus nicht unangenehm ist, an den Interna anderer Anteil zu haben. Von Seiten der Sprecher wird die hörbare Selbstkommunikation dann als belastend empfunden, wenn es Zeugen dieses Vorganges gibt, es also nicht im stillen Kämmerlein geschah, was auf Item Nr. 5 abzielt. Weiter wird auf die Möglichkeit krankhafter Selbstgespräche hingewiesen, die u. U. bei „verschrobenen alten Menschen“ anzutreffen sind. Dieser Hinweis erfährt aber eine Einschränkung durch die Relativierung, dass diese Einschätzung wohl ein Relikt aus der Kindheit darstelle.

2.3.1.4 Die Darstellung nicht kategorisierbarer Einzelfälle

Ein gehörloser Teilnehmer schreibt, er selber führe keine hörbaren Selbstgespräche, habe aber bei anderen tauben Menschen beobachtet, dass sie in der Gebärdensprache mit sich kommunizieren. Diese Aussage unterstreicht in lebendiger Weise die Ausführungen von Sacks (siehe S. 48) und verdeutlicht die enge Verbindung des Menschen mit seinem genetischen Erbe, der Sprache (siehe dazu Teil I, Kapitel 1.3.1.1, S. 24 bis 1.3.1.5, S. 28). Die vergleichsweise unbequeme Kommunikationsform der Gebärdensprache wird dazu verwendet, sich mit sich selber auszutauschen. Das Selbstgespräch hat hier keinen Klang, sondern geht den Weg über Gebärden. In beiden Formen verlassen die Gedanken den Körper und ermöglichen dadurch eine distanzierte Betrachtung, was im Falle der Gebärdensprache absolut wörtlich verstanden werden kann.

„Wenn ich Depressionen habe“, so äußert sich ein Proband hinsichtlich seiner Selbstkommunikation. Aus der Formulierung geht nicht hervor, ob diese Gespräche einen positiven oder negativen Charakter haben. Eine Überprüfung seines Antwortverhaltens im Fragebogen zeigt insgesamt eine negative Tönung, sodass anzunehmen ist, dass seine hörbaren Selbstgespräche die Gefühlswelt der Depressivität widerspiegeln.

Ein anderer Proband hingegen vermittelt mit seiner Formulierung, „man tut es einfach nicht, es ist ein bisschen wie pupsen“, den Eindruck, dass dem hörbaren Selbstgespräch der „Geruch“ des Unanständigen, Ungehörigen anhaftet. Eine weitergehende Interpretation könnte aus diesem Beitrag auch folgern, dass dem hörbaren Selbstgespräch der Status einer vegetativen Komponente zugeschrieben wird, die es gilt, im Rahmen der Konvention unter Kontrolle zu halten. In diesem Fall hätte die Möglichkeit einer Rücksprache aufschlussreich sein können.

Interessant ist der Hinweis eines Teilnehmers, der mit zunehmendem Alter an sich eine Steigerung hörbarer Selbstgespräche bemerkt. Ferner macht er darauf aufmerksam, dass beim Gebrauch des hörbaren Selbstgesprächs ein Wechsel vom Dialekt zum Hochdeutschen als Kunstsprache stattfindet. Selbstgespräche werden nach seiner Beobachtung hochdeutsch geführt. Dieser Proband thematisiert die gesellschaftliche Akzeptanz des hörbaren Selbstgesprächs im Bereich einer begrenzten Thematik. Er erkennt darin eine kommunikative Ebene, da spontane Ausrufe der Wut, Trauer oder des Erschreckens eine Mitteilungsfunktion ausüben, indem sie das subjektive Erleben des mit sich selbst Sprechenden hörbar machen.

Erfreulich sind natürlich auch jene Anmerkungen, die Interesse an der Thematik des hörbaren Selbstgesprächs signalisieren. Sei es, dass sie erst durch den Fragebogen dafür sensibilisiert wurden („Habe noch nicht darüber nachgedacht.“) und sich für die Anregung bedanken oder gerne über das Ergebnis der Auswertung informiert werden möchten.

2.3.1.5 Kritische Anmerkungen zum Fragebogen

In dieser Gruppe melden sich jene Teilnehmer zu Wort, die den freien Raum dazu nutzten, um ihren Vorbehalten auf unterschiedlichen Ebenen Ausdruck zu verleihen. Ein Kritikpunkt richtete sich generell gegen den wissenschaftlichen Anspruch der Psychologie, die verborgenen Regungen des Menschen indiskret auszuforschen und öffentlich zu machen. Zwei Probanden geben zu bedenken, dass Selbstgespräche in der Öffentlichkeit kaum noch identifizierbar sind, weil Bluetooth-Headsets, sowie Kopfhörer die Wahrnehmung erschweren. Dieser Einwand stellt die Items 1 und 2 in ihrer Beantwortungsmöglichkeit in Frage. Erwähnenswert sind jene Einwände, die davon ausgehen, dass Selbstgespräche in der Regel nur flüsternd, für andere nicht hörbar geführt werden. Wie es in diesem Zusammenhang zum Ausdruck gebracht wird, geschehen sie im Stillen, ohne hörbare Artikulation. Man könnte darüber diskutieren, ob „Selbstgespräche“ dieser Art nicht eher dem Bereich des Denkens zuzuordnen sind, wobei hier die Übergänge auch in der Literatur nicht klar markiert werden (vgl. dazu Mead, nach Strauss, 1969, Teil I, Kapitel 1.3.3.2, S. 73)

Es wird auch danach gefragt, wo die Grenze zwischen „hörbar“ und „nicht hörbar“ zu ziehen ist. Diese Teilnehmergruppe hat Schwierigkeiten damit, den Begriff des „hörbaren Selbstgesprächs“ richtig einzuordnen. „Wo beginnt das Selbstgespräch? Gehört ein laut ausgesprochener Kraftausdruck bereits dazu?“

Diese Äußerungen belegen eine Unsicherheit bei der Auslegung der Items und berühren die Problematik der Validität, die dem Messinstrument einer quantitativen Erhebung, wie der Fragebogenmethode per se zugrunde liegt. Diese Thematik wurde in Teil II, Kapitel 2.1.3, S. 116, bereits diskutiert.

Erfreulicherweise äußern sich nur wenige Probanden kritisch zu der Formulierung einzelner Items.

2.4 Ergebnis

Die Analyse der Ergebnisse wird unter drei Gesichtspunkten durchgeführt:

1. Die Akzeptanz des Fragebogens durch die Probanden
2. Überprüfung der Ergebnisse in Hinblick auf die Hypothesen (siehe Teil I Kapitel 1.4, S. 109)
3. Schlussfolgerung

2.4.1 Akzeptanz des Fragebogens durch die Probanden

Die helfenden Netzwerke haben bei der Verteilung der Fragebögen wirksame Überzeugungsarbeit geleistet, denn der Rücklauf von 408 ausgefüllten Fragebögen bei einer Verteilerquote von 853 Exemplaren lag über der zu erwartenden Norm. Dieser hohe Rücklauf wurde mit dem Programm PASW 18 (vor-/nachmals SPSS) analysiert. Die relativ geringe Anzahl nicht beantworteter Items ist ein Hinweis auf das Bemühen der Probanden, die Skalenpunkte der Items gewissenhaft anzukreuzen und sich der unpopulären Thematik zu stellen.

Überprüfungen und Vergleiche zeigen, dass das Antwortverhalten der Probanden als schlüssig und konsequent eingestuft werden kann. Die Reliabilitätsanalyse des Fragebogens weist einen Cronbachs Alpha-Wert von 0,854 aus und belegt damit, dass Zusammenstellung wie auch Auswahl der Items sinnvoll angelegt waren und von den Probanden in der Beantwortung gut angenommen wurden.

Ferner zeigt das Ergebnis der Faktorenanalyse, dass sich die lexikalische Vorsortierung der Items in der statistischen Faktorenstruktur widerspiegelt, womit belegt wird, dass die Sichtweise auf die Anordnung der Items von den Probanden bestätigt wird.

2.4.2 Überprüfung der Ergebnisse in Hinblick auf die Hypothesen

Hypothese 1: Hörbare Selbstgespräche sind gesellschaftlich stigmatisiert

Das Item Nr. 6: „Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt“, spricht dieses Thema direkt an.

Die Antwort der Probanden erfolgt mit einem klaren „Ja“, was sich an dem Mittelwert von 2,65 und der hohen Prozentzahl von 75,1% über den Skalenpunkten 1 bis 3, sowie am Balkendiagramm von Item Nr. 6 ablesen lässt (siehe Teil II, Kapitel 2.2.2, S. 154).

Bei der Mittelwertgrafik der sequentiellen Jahresaltersstufen für das Item Nr. 6 signalisieren die Altersstufe 1 (14 bis 22 Jahren) und die Altersstufe 2 (50 bis 51 Jahren) mit Mittelwerten von jeweils 2,4 und 2,6 Zustimmung. Die Altersstufe 3 (77 bis 90 Jahre) weicht mit einem Mittelwert von 3,2 nach oben ab, womit angedeutet wird, dass diese Altersstufe die ablehnende Haltung der Gesellschaft dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber nicht in der eindeutigen Weise unterstreicht.

Erwähnenswert sind zwei Beiträge zu dieser Fragestellung aus dem offenen Element des Fragebogens. Eine Beamtin (65 Jahre) erzählt: „... mein Vater (vor vier Jahren mit 85 gestorben) hat immer, solange ich denken kann, Selbstgespräche geführt – hörbar. Als Kind, als junger Mensch war mir das sehr peinlich, aber inzwischen verstehe ich ihn und finde diese Selbstgespräche sehr hilfreich.“

Ein Proband (41 Jahre, ohne Berufsangabe) artikuliert sich auf eine sehr eigenwillige Weise dazu: „Man tut es einfach nicht. Es ist ein bisschen wie Pupsen.“

Hypothese 2: Hörbare Selbstgespräche können bei älteren Menschen zu einem Ersatz für den sprachlichen Austausch mit anderen Menschen werden

Für die Untersuchung dieser Hypothese müssen die Items Nr. 18: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, um mich mit mir zu unterhalten z.B. über Erlebnisse oder Ereignisse, die mich berührt haben, die mich beschäftigen“ und Nr. 23: „Ich führe häufig hörbare Selbstgespräche, wenn ich viel allein bin, wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe“, näher beleuchtet werden.

In dem Häufigkeitsdiagramm für das Item Nr. 18 sammelt sich über den Skalenwerten 1 bis 3 ein summierter Wert von lediglich 25,2%, für das Item Nr. 23 sind es 28,3%.

Zu diesen beiden Items werden folgende Mittelwerte ausgewiesen:

Für Item Nr. 18: 4,72; für Item Nr. 23: 4,47.

Die summierten Prozentwerte und die Mittelwerte für beide Items unterstreichen, dass die Mehrzahl der Probanden in dem hörbaren Selbstgespräch keinen Ersatz für den sprachlichen Austausch mit anderen Menschen sieht.

Erstaunlich ist die Tatsache, dass in der Mittelwertgrafik der sequentiellen Altersstufen die Berechnung für das Item Nr. 18 mit 3,8 den niedrigsten Mittelwert für die Altersstufe 3 ausweist. Diese Klientel scheint den einen oder anderen in ihrer Mitte zu haben, der mit Unterstützung der Selbstkommunikation persönliche Erlebnisse bearbeitet. Bei dem Item Nr. 23 jedoch bestätigt sich die Ablehnung mit einem Mittelwert 4,5 auch in der Altersstufe 3.

Dieser Bereich des hörbaren Selbstgesprächs hat besonders die älteren Probanden dazu angeregt, sich in dem offenen Element des Fragebogens mitzuteilen. Ein Arzt (66 Jahre) ist der Meinung, dass Menschen, die viel allein sind bzw. keinen Partner mehr haben, sicher mehr zu Selbstgesprächen neigen. Eine Beamtin (65 Jahre) erzählt, dass sie sich mit sich selber austauscht, wenn sie etwas Schönes erlebt hat und sich mit ihrem verstorbenen Sohn unterhält, wenn Sorgen sie be-

drücken. Ein Lehrer (82 Jahre) „unterhält“ sich mit seiner vor Jahren verstorbenen Frau. Für ihn bedeuten Selbstgespräche eine Art Lebenshilfe. Eine Röntgenassistentin (46 Jahre) ist der Meinung, „je einsamer die Person ist, desto häufiger führt man Selbstgespräche“.

Hypothese 3: Hörbare Selbstgespräche dienen auch bei älteren Menschen der Funktionalität im Sinne von Gedächtnisstütze, Arbeitsstrukturierung etc.

Die Items Nr. 15: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich bei einer Tätigkeit besonders konzentrieren will“, Nr. 16: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, um mir zu helfen, etwas im Gedächtnis zu behalten, im Gedächtnis zu speichern“ und Nr. 17: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich unter zeitlichem Stress stehe und mehrere Tätigkeiten auf die Reihe bringen muss“, hinterfragen diese Hypothese.

In dem Häufigkeitsdiagramm sammelt sich über den Skalenwerten 1 bis 3 für das Item Nr. 15 ein summierter Prozentwert von 53,3%, für das Item Nr. 16 sind es 67,3% und für das Item Nr. 17 ergeben sich 53,8%.

Die Häufigkeitsdiagramme weisen folgende Mittelwerte aus:

Für Item Nr. 15: 3,55; für Item Nr. 16: 2,92; für Item Nr. 17: 3,51.

Die Items Nr. 15, Nr. 16 und Nr. 17 hinterfragen den Gebrauch des hörbaren Selbstgespräches im funktionellen Bereich der Lebensbewältigung. Wie das Antwortverhalten zeigt, hilft sich ein großer Teil der Probanden bei der Bewältigung derartiger Situationen mit dem hörbaren Selbstgespräch, wenn das kognitive System gefordert ist. In diesem Bereich der Lebensgestaltung scheint die gesellschaftliche Stigmatisierung als weniger bedrohlich empfunden zu werden.

Die Mittelwertdiagramme der sequentiellen Altersstufen weisen für die Altersstufe 3 (Hochaltrige) folgende Mittelwerte aus:

Für Item Nr. 15: 4,6; für Item Nr. 16: 3,5; für Item Nr. 17: 4,6.

Diese Mittelwerte belegen, dass die Mehrzahl der ältesten Probanden dieser Stich-

probe wenig Hilfe aus dem hörbaren Selbstgespräch schöpft, wenn es darum geht, die Organisation des täglichen Lebens leichter zu bewältigen. Als Stütze für Gedächtnisinhalte wird die hörbare Selbstkommunikation eher genutzt.

In dem offenen Teil des Fragebogens äußern sich die Älteren engagiert zu dieser Fragestellung. Eine Erzieherin (74 Jahre) ist der Meinung, dass es älteren Menschen hilft, ihr Tun mit einigen Worten zu unterstützen. Alleinstehende Personen sprechen öfter begleitend zur Arbeit, so ihre Ansicht. Ein Handwerksmeister (69 Jahre) hilft sich mit Selbstgesprächen bei Arbeitsabläufen, um diese in der richtigen Reihenfolge anzuordnen. Dadurch wird das Erinnerungsvermögen gestärkt und es hilft ihm, Ablaufumwege und Fehler vorher zuerkennen. Einer Friseurmeisterin (77 Jahre) helfen Selbstgespräche, um Stress abzubauen oder ein Problem zu lösen.

Hypothese 4: Hörbare Selbstgespräche erfüllen die Funktion von Coping-Strategien im emotional-psychischen Bereich

Es sind die Items Nr. 19: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mit meinem Umfeld, Familie, Kollegen, Nachbarn etc. in Konflikt geraten bin und über eine Lösung nachdenke“ und Nr. 20: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn Probleme oder Sorgen in mir arbeiten“, die eine Antwort auf Hypothese 4 geben können.

In dem Häufigkeitsdiagramm sammelt sich über den Skalenwerten 1 bis 3 für Item Nr. 19 ein summierter Prozentwert von 30,2% und für Item Nr. 20 sind es 37,3%.

Die Häufigkeitsdiagramme weisen folgende Mittelwerte aus:

Für Item Nr. 19: 4,41; für Item Nr. 20: 4,10.

Die summierten Prozentwerte weisen darauf hin, dass etwa ein Drittel der Probanden dieser Stichprobe sich Hilfe aus dem hörbaren Selbstgespräch als Coping-Strategie bei psychischen Problemlagen holt.

Die Mittelwertdiagramme der sequentiellen Altersstufen weisen für die Altersstufe 3 folgende Mittelwerte aus.

Für Item Nr. 19: 4,4; für Item Nr. 20: 4,2.

Bei dieser Fragestellung weichen die Mittelwerte der Ältesten dieser Stichprobe nicht wesentlich von denen der Gesamtmenge der Probanden dieser Stichprobe ab.

In dem offenen Element des Fragebogens äußern sich die Probanden zu dieser Hypothese mit folgenden Kommentaren: Ein Tischler (55 Jahre) hilft sich mit dem hörbaren Selbstgespräch, „wenn ich meine Depressionen habe“. Eine Erzieherin (42 Jahre) empfindet das hörbare Selbstgespräch als eine gesunde Art „mit Problemen, die durch den Kopf rum laufen, loswerden oder Gedanken zum ordnen“.

Hypothese 5: Hörbare Selbstgespräche helfen älteren Menschen, sich zu motivieren, sich Mut zu machen und das Selbstwertgefühl durch Lob zu stärken

Die Items Nr. 21: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich zu einer Tätigkeit motivieren möchte z.B. das muss noch erledigt werden“, Nr. 22: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich selber für eine Leistung lobe“ und Nr. 25: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mir ‚Mut‘ machen möchte, z.B. ‚das schaffst Du‘“, können eine Antwort auf die Hypothese 5 geben.

In dem Häufigkeitsdiagramm sammelt sich über den Skalenwerten 1 bis 3 für Item Nr. 21 ein summierter Prozentwert von 44,0%, für Item Nr.22 von 25,4% und für Item Nr. 25 von 36,6%.

Die Häufigkeitsdiagramme weisen folgende Mittelwerte aus:

Für Item Nr. 21: 3,87; für Item Nr. 22: 4,6; für Item Nr. 25: 4,16.

Demnach wird das hörbare Selbstgespräch von den Probanden dieser Stichprobe zur Unterstützung der Selbstmotivation nur zögernd eingesetzt.

Die Faktorenanalyse hat diese drei Items dem Faktor 1 zugeordnet. Die Werte

ihrer Ladungen mit ,745 für Item Nr. 21, mit ,584 für Item Nr. 22 und mit ,661 für Item Nr. 25 bestätigen, dass hörbare Selbstgespräche durchaus als Coping-Strategie dienen.

Die Mittelwertdiagramme der sequentiellen Altersstufen weisen für die Altersstufe 3 (Hochaltrige) folgende Mittelwerte aus.

Für Item Nr. 21: 4,4; für Item Nr.: 4,9; für Item Nr. 25: 4,9.

Die ältesten Probanden dieser Stichprobe machen also von der Möglichkeit, sich mithilfe des hörbaren Selbstgesprächs zu motivieren, psychisch zu stärken und Selbstvertrauen aufzubauen, nur wenig Gebrauch.

In dem offenen Element des Fragebogens findet sich zu diesem Themenkomplex nur ein Beitrag von einer Bilanzbuchhalterin (43 Jahre), die sich mit kurzen Aufforderungen wie „na, los, jetzt fang an“, „weiter so“, „besser als gedacht“, „na so was“ ermutigt oder an eine Aufgabe heranführt.

2.4.3 Schlussfolgerung

Das hörbare Selbstgespräch entwickelt im Verlauf der Auswertung ein schillerndes, widersprüchliches Bild. Das Phänomen wird von vielen Probanden dieser Stichprobe sowohl im öffentlichen wie auch privaten Bereich wahrgenommen. Es wird in den verschiedenen Bereichen der Lebensbewältigung als Hilfe und Unterstützung eingesetzt, aber sein gesellschaftliches Image ist alles andere als positiv. Es bekleidet sozusagen die Rolle einer grauen Eminenz in Fragen persönlicher Bewältigungsstrategien, zu der sich die Probanden aber nur ungern bekennen.

Die Senioren, derentwegen diese Untersuchung durchgeführt wurde, möchten mit dem hörbaren Selbstgespräch am wenigsten in Zusammenhang gebracht werden. Ihre Haltung ist generell ablehnend, obwohl gerade die persönlichsten Beiträge im offenen Teil des Fragebogens aus ihrer Feder stammen. Wie lässt sich diese Widersprüchlichkeit erklären? Um die psychologischen Hintergründe für diese Abwehr zu aufzudecken, müssen Mutmaßungen weiterhelfen. Angesichts der Tatsa-

che, dass ein hörbares Mit-sich-selber-Sprechen gesellschaftlich abgelehnt wird, wie es die hohen Bejahungswerte bei Item Nr. 6 („Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.“) gezeigt haben, könnte die Sorge der älteren Probanden darin begründet sein, mit dem Bekenntnis zu einer Handlungsweise, die zwar hilfreich, aber gesellschaftlich stigmatisiert ist, nicht mehr den sozialen Normen zu genügen. Oder die Abwehr erfolgt aus Selbstschutz mit dem Hintergrund, dass nur „alte“ Menschen dieses Hilfsmittels bedürfen, um die funktionellen oder psychischen Probleme ihres Lebens unter Kontrolle zu behalten, sie selber aber sich diesem Kreis nicht zuordnen möchten.

Wie stark die Abwehr in der Gruppe der Älteren gegenüber dem hörbaren Selbstgespräch sein muss, ist auch daran zu erkennen, dass in der Altersgruppe 3 etwa 13% mehr weibliche Probanden vertreten sind. Die Analyse des Antwortverhaltens in Hinblick auf das Merkmal „Geschlecht“ hat bei den Überprüfungen gezeigt, dass die weiblichen Probanden der hörbaren Selbstkommunikation offener begegnen als die männlichen. Trotz der weiblichen Dominanz ist die Ablehnung bei den älteren Probanden besonders deutlich. Die psychologischen Hemmschwellen sind auf Grund der gesellschaftlichen Stigmatisierung offensichtlich sehr groß.

Für die Beantwortung der Frage, ob das hörbare Selbstgespräch eine Ressource für ältere Menschen sein kann, stehen die Ergebnisse der theoretischen Analyse in Teil I dieser Arbeit zur Verfügung. Auf der Basis dieser erarbeiteten Erkenntnisse kann diese Frage mit voller Berechtigung bejaht werden. Dagegen führt die Fragebogenanalyse zu der Erkenntnis, dass die Senioren das Hilfsmittel des hörbaren Selbstgesprächs eher nicht als eine stützende Ressource betrachten.

Nach Auffassung der Verfasserin ist eine zwingende Voraussetzung dafür, dass die Senioren das hörbare Selbstgespräch als Ressource annehmen und diese Stütze ohne innere Ressentiments für sich zu nutzen, der Abbau diskriminierender Bewertung durch das gesellschaftliche Umfeld.

In Teil III wird die Bearbeitung der Thematik des hörbaren Selbstgesprächs mit

einer empirischen Untersuchung fortgesetzt. Es werden Nutzung und Nutzen hörbarer Selbstkommunikation bei der Bearbeitung komplexer Aufgaben durch Senioren in einer Einzelbefragung untersucht.

Das hörbare Selbstgespräch – eine Ressource des Alters

Teil III

Das hörbare Selbstgespräch

– empirische Untersuchung mit Senioren

3 Das hörbare Selbstgespräch – empirische Erprobung mit Senioren

In Teil II wurden die aufgestellten Forschungshypothesen mittels eines Fragebogens überprüft. Die Teilnehmer der Stichprobe haben sich zu 27 Items geäußert. Ihre Aussagen wurden über Mittelwerte und proportionale Anteile entschlüsselt, kategorisiert und interpretiert. Die Analyse der gewonnenen Daten beantwortet die Frage der vorliegenden Arbeit, ob das hörbare Selbstgespräch für ältere Menschen eine helfende Ressource darstellt, nicht eindeutig. Wie sich in der statistischen Analyse herausstellte, zeigen die Älteren und Ältesten dieser Stichprobe nur wenig Interesse an dem Phänomen der hörbaren Selbstkommunikation und schöpfen diese Möglichkeit einer Unterstützung in vielen Bereichen ihres täglichen Lebens nur in geringem Maße aus. Gedanken zu den möglichen Ursachen für die Zurückhaltung der Senioren dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber führen zu weiteren Hypothesen, die im Rahmen dieser Arbeit thematisiert werden.

In Teil III soll mit dem Konzept einer empirischen Untersuchung die Frage geklärt werden, ob hörbares Mit-sich-selber-Sprechen im Sinne des SOK-Modells (siehe Baltes & Baltes, 1989, Teil I Kapitel 1.2.3, S. 20) für Senioren eine Möglichkeit darstellt, als kompensierende Unterstützung bei der Bewältigung wichtiger Aufgaben ihrer Lebensgestaltung wirksam zu sein.

Der Entschluss, eine empirische Untersuchung an die quantitative Datenerhebung anzuschließen, basiert zunächst auf der Tatsache, dass die in Teil II gewonnenen Ergebnisse hinsichtlich der Fragestellung dieser Arbeit keine eindeutige Schlussfolgerung zulassen, und zudem auf Neugier. Wie verhalten sich Senioren, wenn die Lösung einer gestellten Aufgabe die Grenzen eigener Ressourcen berührt? Wird die hörbare Selbstkommunikation als kompensatorische Stütze für deren Bewältigung zu Hilfe genommen? Kurz gefragt: Lässt sich die Hypothese dieser Arbeit in der Praxis bestätigen oder nicht?

3.1 Das Prüfinstrument für das Selbstgesprächsverhalten der Probanden

Auf welche Weise können Senioren dazu veranlasst werden, ihr Selbstgesprächsverhalten überprüfbar offenzulegen?

Diese Frage war auf der Suche nach dem geeigneten methodischen Weg der Datengewinnung ein ständiger gedanklicher Begleiter beim Durchspielen verschiedener Möglichkeiten.

Es wurde überlegt, lebensnahe Situationen, z. B. das Bezahlen und Herausgeben des Wechselgeldes an einer frequentierten Supermarktkasse nachzuspielen. Dieser Vorgang, der in einer authentischen Situation, in der Regel mit einer Warteschlange im Rücken, unter Zeitdruck abläuft, stellt für Senioren eine besondere Belastung dar. Leistungen, die mit Zeitvorgaben verbunden sind, berühren häufig die Grenzen ihrer Ressourcen, und das könnte in der Folge der Auslöser für hörbare Selbstkommunikation sein, so die Hoffnung.

Es handelte sich um eine interessante Möglichkeit, die aber aufgrund der schwierigen Umsetzbarkeit und der Unsicherheiten in puncto einer korrekten wissenschaftlichen Überprüfbarkeit fallen gelassen wurde.

Schließlich führte die Anregung, den Trail Making Test B⁴⁾ als Prüfinstrument einzusetzen, zu einem geeigneten methodischen Weg.

3.1.1 Der Trail Making Test Teil B (TMT-B) als Prüfinstrument für das Selbstgesprächsverhalten der Probanden

Der Trail Making Test wurde ursprünglich in den USA als Evaluationsinstrument für die Diagnostizierung von Hirnverletzungen bei Soldaten verwendet. Er stellt ein neuropsychologisches Verfahren dar, das als Screening-Instrument zur Erfassung von Aufmerksamkeits- und exekutiven Funktionen eingesetzt wird. In der Testbeurteilung von Schellig & Drechsler et al. (2009) wird der TMT aufgrund

⁴⁾ Im weiteren Text wird für „Trail Making Test B“ die Abkürzung TMT-B verwendet

seiner einfachen Handhabung als geeignetes Instrument für eine initiale Überprüfung von Störungen der Exekutivfunktionen eingeschätzt.

Schellig & Drechsler (2009, S. 763) bieten folgende Definition an: „Unter dem Begriff ‚Exekutive Funktionen‘ werden Regulations- und Kontrollmechanismen zusammengefasst, die ein zielorientiertes und situationsangepasstes Handeln ermöglichen. Exekutive Funktionen regulieren top-down domänenspezifische Fähigkeiten und kommen ins Spiel, wenn die Situation ein Abweichen von eingeschliffenen Handlungsrouninen erfordert.“ Aus medizinischer Sicht sind Störungsbilder dieser Art durch Beeinträchtigungen der Frontalhirnfunktionen bedingt. Aus neuropsychologischer Perspektive regeln die Exekutivfunktionen „(...) die Fähigkeit der Aufmerksamkeitsausrichtung (capacity to focus attention), die Verlagerung des Aufmerksamkeitsfokus von einem System zum anderen (task switching), die Regulation der Aufmerksamkeitsverteilung, wenn zwei Aufgaben gleichzeitig auszuführen sind (dual task performance) und die Verknüpfung von Inhalten des Arbeitsgedächtnisses mit dem Langzeitgedächtnis“ (Schellig & Drechsler, 2009, S. 764).

Es existieren unterschiedliche Versionen dieses Testes (siehe dazu Schellig/Drechsler et al., 2009, S. 821).

Im gegebenen Fall kommt die Version Trail Making Test Teil B (TMT-B) zur Anwendung, allerdings mit einem grundlegenden Unterschied zu seinem üblichen Einsatzfeld. Bei dieser Untersuchung steht nicht die Messung der Qualität von Aufmerksamkeits- und Exekutivfunktionen im Zentrum des Interesses, sondern der Fokus verlagert sich auf das Selbstgesprächsverhalten des Probanden während der Aufgabenbearbeitung. Es wird festgehalten, ob der Proband das hörbare Selbstgespräch zu seiner Unterstützung einsetzt, und wie sich seine Leistung, sowohl hinsichtlich Fehlerzahl als auch Zeitaufwand verändert, wenn er bei der zweiten Bearbeitung den TMT-B ohne begleitendes Selbstgespräch, also stumm, erledigt.

Die Aufgabe besteht beim TMT-B darin, 13 eingekreiste Zahlen und 12 eingekreiste Buchstaben in aufsteigender Reihenfolge mit sichtbaren Strichen miteinander zu verbinden, also jeweils Striche von 1 zu A, von A zu 2, von 2 zu B, von B zu 3, usw. zu ziehen. Der TMT-B gehört in seiner Konstruktion zu den sogenannten „Switching Tasks“, das heißt, die Probanden müssen bei der Bearbeitung der Aufgabe laufend zwischen den Systemen Zahl und Buchstabe wechseln und dabei die richtige Reihenfolge einhalten. Das erfordert die Fähigkeit, den Aufmerksamkeitsfokus bewusst und gezielt von einem System auf das andere zu verlagern.

Die Bearbeitung des Tests verlangt ein ständiges „Switching“ von einer Reizkategorie zur anderen mit der parallel laufenden Anforderung, sich auf dem Blatt zu orientieren, um die nächst folgende Zahl oder den folgenden Buchstaben zu finden und diese dann miteinander zu verbinden. Das heißt, der Test stellt Forderungen an das kristalline Wissen, an fluide Kompetenzen, an ein funktionierendes Kurzzeitgedächtnis sowie motorische Handlungsfähigkeit. Das alles fügt sich zu einem vielschichtigen Aufgabenkomplex zusammen. Dieser stellt beträchtliche Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit, die kognitive Flexibilität und die motorischen Fähigkeiten der Probanden.

Die fehlerfreie Bewältigung der Aufgabe gelingt nur dann, wenn sie es schaffen, jeweils die zuletzt erreichte Zahl und den zuletzt erreichten Buchstaben im Gedächtnis festzuhalten, um von dieser Basis aus das Blatt nach dem folgenden Ziel abzusuchen. Da nach Baddeley (1986) lautes Memorieren den Zerfall der Gedächtnisspur im Kurzzeitgedächtnis verzögert, blieb abzuwarten, ob die Probanden sich mit spontan einsetzender hörbarer Selbstkommunikation bei der Bewältigung der Aufgabe unterstützen würden.

In dem normalerweise üblichen Gebrauch als Screening-Instrument zur Überprüfung der Exekutivfunktionen wird die Anwendung des TMT-B nach streng standardisierten Vorgaben gefordert.

Für diese empirische Untersuchung hinsichtlich des Selbstgesprächsverhaltens der Probanden wird der TMT-B als Messinstrument für mögliche Leistungsunterschiede anders gehandhabt, als es in der standardisierten Version verlangt wird.

3.1.2 Das Untersuchungsdesign

Gollwitzer & Jäger (2009, S. 143) empfehlen eine breite Informationsbasis, um eine sichere Grundlage für eine valide Aussage bezüglich der Forschungsfragen zu gewinnen. Von Sedlmeier (2002, S. 43) kommt der gleiche Rat, wenn er vor einem automatisiertem Vorgehen bei der Datengewinnung warnt und im Gegenzug eine flexible Nutzung vieler Möglichkeiten als wichtig ansieht (siehe dazu auch Diekmann, 2011, S. 19).

Gemäß den oben angeführten Empfehlungen wurde das Untersuchungsdesign der zur Diskussion stehenden Überprüfung triangulär angelegt, das heißt, es stützt sich auf drei unterschiedliche Verfahren der Gewinnung von Informationen zum Untersuchungsgegenstand. Bei der Datengewinnung kommen sowohl quantitative wie auch qualitative Methoden der Datengewinnung zur Anwendung.

Es wurden folgende Methoden für die Untersuchung herangezogen:

- Der Trail Making Test Teil B als vergleichende Leistungsgrundlage bei zweimaliger Bearbeitung, nach Wahl der Testperson das 1. Mal mit oder ohne hörbares Selbstgespräch, das 2. Mal ohne hörbare Selbstkommunikation.
- Zwei standardisierte Fragen mit Niederschrift der Antworten und Reaktionen der Probanden während der Bearbeitung beider Testdurchgänge.
- Einsatz eines Fragebogens mit 8 ausgewählten Items des in Teil II vorgestellten Fragebogenmodells.

Mithilfe der oben beschriebenen Untersuchungsmethoden werden Antworten auf folgende Forschungsfragen gesucht:

- Wird das hörbare Selbstgespräch von den Senioren zur aktiven Unterstützung ihrer Leistung zu Hilfe genommen?
- Lässt sich ein Leistungsunterschied zwischen der Bearbeitung des TMT-B mit und ohne hörbares Selbstgespräch nachweisen?
- Sind sich die Senioren ihrer hörbaren Selbstkommunikation bewusst?
- Erleben die Senioren das hörbare Selbstgespräch als Hilfe?

3.1.3 Der Weg zu den Probanden der empirischen Untersuchung

Auf der Suche nach der erforderlichen Anzahl an Senioren für die anstehende Untersuchung wurden folgende Wege beschritten:

An alle Senioren der Gemeinde Untersiemau ab 70 Jahren aufwärts wurde ein Rundschreiben mit einem Hinweis auf das geplante Vorhaben versandt. Ein begleitendes Empfehlungsschreiben des evangelischen Pfarrers wies auf die Seriosität der geplanten Untersuchung hin (siehe Anlage S. 466). Es wurden 230 Briefe verschickt, aber die Resonanz war außerordentlich gering. Nur 14 Teilnehmer stellten sich zur Verfügung.

Aus dem privaten Freundes- und Bekanntenkreis konnten 17 Senioren für die Teilnahme an der Untersuchung gewonnen werden.

Durch die Vermittlung von Prof. Dr. Kraft, Chefarzt der Fachklinik für Geriatrie und Rehabilitation, bestand die Möglichkeit, Kontakt zu Patienten aufzunehmen, die für die Untersuchung geeignet waren.

Voraussetzung waren folgende Bedingungen:

- Die Probanden mussten motorisch dazu fähig sein, mit einem Stift Zahlen und Buchstaben miteinander zu verbinden.
- Sie mussten in der Lage sein, Zahlen und Buchstaben visuell in der aufsteigenden Reihenfolge zu erkennen.

- Sie mussten auch kognitiv dazu fähig sein, den Testablauf zu erfassen und durchzuführen. Diese Voraussetzung wurde mit der Überprüfung des Mini-Mental Status Test (MMST ab 27 bis 30) geschaffen, der von dem betreuenden Personal der Klinik durchgeführt wurde.

Die Mitarbeiter der Stationen unterstützten die Untersuchung, indem sie die Namen der für diese Aufgabe in Frage kommenden Patienten in einer Liste zusammenstellten. Anhand dieser Liste konnte die Untersuchungsleiterin den Kontakt zu den Probanden aufnehmen.

Es handelte sich in der Regel um Patienten, die nach Operationen an Hüfte, Oberschenkel oder internistischen Eingriffen auf die Rückkehr in ihre häusliche Umgebung vorbereitet wurden oder um bereits entlassene Patienten, die 1- bis 2-mal wöchentlich die ambulante Station der Geriatrischen Rehaklinik aufsuchten, um sich helfen und ihre Genesungsfortschritte überprüfen zu lassen. Aus ärztlicher und therapeutischer Sicht waren diese Patienten dazu fähig, ihre eigenverantwortliche Lebensführung wieder aufzunehmen. Eine Voraussetzung dafür war, dass die Patienten ihre Kräfte sinnvoll einteilen und Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit erkennen lernten. Sie mussten ferner lernen, Strategien für sich zu entwickeln, um noch vorhandene Schwächen kompensieren zu können. Für den Bereich der praktischen Lebensbewältigung könnte das bedeuten, die kognitive Ebene der Handlungsplanung dafür einzusetzen, um z. B. Arbeiten in ihrer Abfolge zu strukturieren und Wege zu minimieren. Aus dieser Perspektive war die Suche nach möglichen Ressourcen, die darin unterstützen könnten, begrenzte Kräfte sinnvoll zu bündeln, für diesen Patientenkreis in besonderer Weise wichtig. Die empirische Untersuchung erhielt aufgrund der Vulnerabilität der Probanden eine besondere Aussagekraft in Bezug auf hilfsbedürftige alte Menschen.

Es ging darum, im Sinne des SOK-Modells von Baltes & Baltes (1989), nach Möglichkeiten einer Ressourcenerweiterung zu suchen, wozu das hörbare Selbstgespräch unter Umständen einen nutzbringenden Beitrag liefern könnte.

Mit den Kandidaten aus der Gemeinde und aus dem Bekanntenkreis wurden telefonisch Verabredungen getroffen. Sie lebten ausnahmslos selbständig in eigenen Haushalten und versorgten sich auch weitgehend allein. Größere Einkäufe wurden im Bedarfsfall mit Unterstützung von Kindern oder nachbarlicher Hilfe getätigt. Diese Probanden wurden je nach Wunsch in ihrer eigenen Wohnung aufgesucht oder das Treffen fand im Hause der Untersuchungsleiterin statt. Wichtig war bei diesen privaten Kontakten auch die Möglichkeit, in einem gut ausgeleuchteten Raum, ungestört und unbeeinflusst durch die Gegenwart Dritter, mit den Probanden arbeiten zu können. Diese Voraussetzungen waren erforderlich, um Konzentration und Unabhängigkeit während des Untersuchungsablaufes zu gewährleisten.

Die Probanden aus der Klinik wurden in der Regel vorher in ihrem Zimmer aufgesucht, die Untersuchungsleiterin stellte sich vor und verabedete, wenn die Bereitschaft zur Mitarbeit gegeben war, einen Zeitpunkt für die Untersuchung. In der Klinik bestand die Möglichkeit, einen verfügbaren freien Raum nach Absprache mit den Kliniktherapeuten zu benutzen. Waren die Probanden bereit, die Untersuchung sofort mitzumachen, dann wurden sie von der Untersuchungsleiterin direkt zu dem verfügbaren Raum begleitet. Andernfalls fand das Treffen zu einem späteren Zeitpunkt statt.

Die Untersuchung selbst erforderte einen Zeitrahmen von etwa 30 Minuten. Anschließende Gespräche über die Erfahrungen mit der hörbaren Selbstkommunikation bei der Bearbeitung der Aufgabe und ihr Einfluss auf das Ergebnis des TMT-B, wie auch über persönliche Themen, z. B. Familie, gesundheitliche Sorgen, Ängste und anderes mehr, verlängerten häufig das Zusammensein. Nach Beendigung der Untersuchung wurden die Probanden von der Untersuchungsleiterin zurück in ihre Zimmer begleitet.

Der Untersuchungszeitraum in der Klinik dauerte von Ende April bis Mitte Oktober 2011. Der beanspruchte Zeitrahmen war größer als ursprünglich geplant, da nur eine begrenzte Anzahl von Patienten die erforderlichen Bedingungen erfüllten und auch nicht alle Vorgeschlagenen sich bereitfanden, an der Untersuchung teil-

zunehmen.

Generell zeigte es sich, dass bei den in der Gemeinde lebenden Senioren wie auch bei jenen aus dem Bekanntenkreis eine große Scheu vorhanden war, an Untersuchungen teilzunehmen, die mit einer, wenn auch indirekten, Überprüfung ihrer kognitiven Leistungsfähigkeit einhergehen. Vermutlich wirkte sich die Sorge, unter Umständen den Anforderungen nicht zu genügen und dadurch die Stabilität des eigenen Selbstwertgefühls zu gefährden, hemmend auf die Teilnahmebereitschaft aus. Bei den Patienten in der Klinik waren diese Vorbehalte schwächer ausgeprägt. Untersuchungen und Überprüfungen verschiedenster Art sind fester Bestandteil des Klinikaufenthaltes. Aus dieser Perspektive war dort mein Testanliegen lediglich eines von vielen.

Insgesamt konnte eine Anzahl von 100 Probanden für die Mitarbeit bei der empirischen Untersuchung gewonnen werden. Ihre Angaben dienten als Grundlage für die Gewinnung der Daten.

3.1.4 Beobachtung der Reaktionen im Verlauf der Aufgabenbewältigung

Bei der Durchführung des TMT-B interessierte neben den gewonnenen Daten hinsichtlich auftretender Fehler und aufgewandter Zeit im Verlauf von zwei Bearbeitungsprozessen auch die emotionale Komponente angesichts der gestellten Anforderungen. Um diesen Bereich zu erfassen, wurden Reaktionen und Bemerkungen der Probanden während beider Phasen im Verlauf der Bearbeitung des Testes notiert. Die Testperson erhielt zur Einführung ein Übungsbeispiel (Buchstaben A-D und Zahlen 1-4, siehe Anlagen S. 469) zur Bearbeitung, auf Wunsch auch ein oder zwei weitere Übungsblätter. Die Untersuchungsleiterin machte keine Angaben zu „Sprechen“ oder „Nichtsprechen“ während der Bearbeitung. Das wurde auch für den ersten Testdurchgang beibehalten. Es war der Testperson also freigestellt, die Aufgabe mit Hilfe des hörbaren Selbstgespräches oder ohne begleitende Selbstkommunikation zu bearbeiten.

Im zweiten Durchgang wurde dann aber ausdrücklich gebeten, den gleichen Test ohne Hilfe der hörbaren Selbstkommunikation zu bearbeiten. Es ging darum, neben den messbaren Ergebnissen durch Beobachtung und Dokumentation eine mögliche Veränderung in der Befindlichkeit der Probanden festzuhalten, wenn sie mit der Bitte konfrontiert wurden, den Test ein zweites Mal, dann aber mit der Aufforderung, ihn ohne hörbares Sprechen zu bearbeiten.

Die beiden Testpersonen (in die Auswertungsstatistik nicht aufgenommen), an denen das Instrumentarium erprobt wurde, zeigten deutliche Unsicherheiten bei der Aufforderung, die gleiche Aufgabe ohne Sprechen zu leisten. Das zeigten ihre begleitenden Kommentare. Darüber hinaus schienen die Kommentare allein nicht genügend Aussagekraft zu besitzen. Diese Feststellung führte zu der Entscheidung, das Feld der Datengewinnung mit zwei standardisierten Fragen von Seiten der Untersuchungsleiterin zu erweitern. Die Formulierung der Antwort auf beide Fragen war nicht vorgegeben, sondern offen.

Nach Ende der Bearbeitung des ersten Testblattes wurde allen Probanden folgende Frage in standardisierter Form gestellt:

„Haben Sie während der Bearbeitung der Aufgabe hörbar mit sich selber gesprochen?“⁵⁾

Mit dieser Frage sollte festgehalten werden, ob sich die Probanden ihrer hörbaren Selbstkommunikation bewusst sind, ob sie sich zu diesem Verhalten bekennen und inwieweit die Einschätzung der Probanden mit der Realität übereinstimmt. Im Gegensatz zu der Beantwortung des Items Nr. 4 „Wenn ich hörbar mit mir spreche, geschieht das unter meiner Kontrolle, bin ich mir dessen bewusst“, der anonymen Befragung (siehe Teil II, Kapitel 2, S. 112 ff.) ist bei der empirischen Untersuchung eine Kontrolle durch die anwesende Untersuchungsleiterin möglich.

Nach Beendigung des zweiten Test-Blattes, dessen Bearbeitung ohne Selbstkommunikation erfolgen sollte, wurde ebenfalls standardisiert gefragt:

⁵⁾ 1. standardisierte Frage

„Empfanden Sie bei der Bearbeitung der beiden Teile der Aufgabe einen Unterschied im Sinne von schwerer oder leichter?“⁶⁾

Mit dieser Frage sollte die subjektive Einschätzung der Testpersonen festgehalten werden, ob sie das hörbare Selbstgespräch bei der Bearbeitung des Testes als Unterstützung empfunden haben.

Viele Probanden zeigten nach der Bearbeitung der beiden Testblätter ein lebhaftes Interesse, sich intensiv über das „laute Mit-sich-selber-Sprechen“ mit der Versuchsleiterin auszutauschen. Es wurde ihnen zugesichert, diesem Wunsch nach Beendigung des gesamten Untersuchungsablaufes nachzukommen. Zuvor musste zunächst aber die Beantwortung der Items aus dem gekürzten Fragebogen erledigt werden. Die Probanden sollten sich mit der Thematik des Selbstgesprächs erst nach der Beantwortung des Fragebogens beschäftigen, um eine Beeinflussung des Befragungsergebnisses zu vermeiden.

⁶⁾ 2. standardisierte Frage

3.2 Der Einsatz des Fragebogens nach der empirischen Untersuchung

Die Reaktionen der beiden ersten Probandinnen, an denen die Versuchsanordnung erprobt wurde, zeigten, dass die zweimalige Bearbeitung des TMT-B die verfügbare Motivation bereits stark gefordert hatte.

Eine anschließende Beantwortung des vollständigen Fragebogens der anonymen Datenerhebung mit 27 Items (siehe Teil II Kapitel 2.1.4, S. 119 und Anlagen S. 459) hätte die Bereitschaft der Probanden zur Mitarbeit über das ihnen zumutbare Maß beansprucht. Die mangelnde Vertrautheit, mit derartigen Fragemethoden umzugehen, spielt als hemmender Faktor eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Deshalb wurden aus dem Fragebogen der anonymen Datenerhebung⁷⁾ (siehe Anlagen S. 459) 8 Items ausgewählt. Es handelt sich um Fragen, die die persönliche Haltung von Senioren dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber sowie deren Meinung zur gesellschaftlichen Einschätzung und das Empfinden von Hilfe und persönlicher Sicherung durch hörbare Selbstkommunikation hinterfragen. So entstand für die empirische Untersuchung ein gekürzter Fragebogen (siehe Anlagen, S. 471) auf der Grundlage des vollständigen Fragebogens.⁸⁾

Die neue Situation in der Befragung unterscheidet sich von der anonymen Datenerhebung in zwei wesentlichen Punkten: Zum einen, weil die Probanden unmittelbar vorher durch ihre eigenen Erfahrungen bei der Bearbeitung des TMT-B, wie auch durch die anschließend gestellten standardisierten Fragen, mit dem Phänomen der hörbaren Selbstkommunikation konfrontiert wurden, zum anderen, weil die Bearbeitung des Fragebogens in Gegenwart der Untersuchungsleiterin erfolgte.

Das besondere Untersuchungsinteresse dieser Befragung besteht darin, anhand der

⁷⁾ Im Folgenden wird der Fragebogen der anonymen Datenerhebung in Teil II bei Verwechslungsgefahr als „vollständiger Fragebogen“ bezeichnet.

⁸⁾ Im Folgenden wird der gekürzte Fragebogen aus Teil III ebenfalls als „Fragebogen“ und nur bei Verwechslungsgefahr als „gekürzter Fragebogen“ bezeichnet.

ausgewählten Items zu erkennen, wie die Probanden dieser empirischen Untersuchungsreihe ihrerseits das Phänomen der hörbaren Selbstkommunikation einschätzen, nachdem sie aufgrund ihrer Testleistung auf eigene Erfahrungen zurückgreifen können.

3.2.1 Vorstellung der ausgewählten Items

Item Nr. 1, „Ich beobachte bei meinen Mitmenschen, dass sie ab und zu in der Öffentlichkeit (beim Einkaufen im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder bei anderen Gelegenheiten) hörbar mit sich selber sprechen“, soll die Probanden dazu anregen, nachzudenken, ob ihnen das Phänomen der hörbaren Selbstkommunikation bei anderen Menschen bereits aufgefallen ist. Dieses Item dient ferner dazu, die Probanden mit der Materie vertraut zu machen und an die Beantwortungstechnik der Fragen heranzuführen.

Item Nr. 3, „Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche“, stellt die Probanden vor die Frage, ob das Phänomen der hörbaren Selbstkommunikation bereits Bestandteil bestimmter Bereiche ihres eigenen Lebens ist. Interessant ist in diesem Zusammenhang die Analyse der Antworten jener Probanden, die bei der Bearbeitung des TMT-B im ersten Durchgang das hörbare Selbstgespräch als stützende Hilfe nutzten.

Item Nr. 5, „Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe“, hinterfragt, ob hörbares Mit-sich-selber-Sprechen bei den Probanden ein Gefühl der Scham auslöst, wenn andere Zeugen dieses Vorganges werden. Das Antwortverhalten der Teilnehmer der anonymen Befragung brachte diese Haltung vielfach zum Ausdruck (siehe Teil II Kapitel 2.2.2, S. 152). Mit diesem Item wird nun eine Antwort gesucht, ob die eigene Erfahrung mit der stützenden Selbstkommunikation im Verlauf der Bearbeitung des TMT-B zu einer distanzierten Haltung gegenüber externer Beurteilung verhilft.

Item Nr. 6, „Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt“, fragt nach der gesellschaftlichen Einschätzung des

hörbaren Selbstgesprächs. Führt die unmittelbar vorausgegangene Erfahrung mit dem Phänomen der Selbstkommunikation in ihrer stützenden Funktion bei der Bewältigung der Testaufgabe zu einer Emanzipation von dem Negativbild „hörbares Selbstgespräch“, wie es sich in Teil II, Kapitel 2.2.2, S. 154 darstellte? Dieser Gesichtspunkt kann in Hinblick auf die Gestaltung möglicher Interventionsmaßnahmen durchaus von Bedeutung sein.

Item Nr. 7, „Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahren)“, fragt nach der Zuschreibung des Gebrauchs von hörbarer Selbstkommunikation in Abhängigkeit vom Alter. Sehen die Probanden dieser Untersuchung einen Zusammenhang zwischen Alter und der Neigung zu hörbarer Selbstkommunikation?

Das Item Nr. 13, „Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, *empfinde ich es als helfend*“, fragt in direkter Weise, ob hörbares Mit-sich-selber-Sprechen als Hilfe empfunden wird. Spiegelt sich diese Erfahrung in den Antworten zu diesem Item bei den Probanden wider, die bei der Bearbeitung des TMT-B das hörbare Selbstgespräch zur Unterstützung genutzt und als Hilfe erfahren haben?

Item Nr. 23, „Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe)*“, bietet in dieser Untersuchungssituation eine weitere Möglichkeit, eine Antwort darauf zu finden, ob „Allein-Sein“ einen auslösenden Faktor für hörbares Mit-sich-Sprechen darstellen kann. Der direkte Kontakt zum Probanden ermöglichte eine Befragung hinsichtlich dessen Lebenssituation. Für alleinlebende Menschen, denen soziale Verbindungen aus unterschiedlichen Gründen erschwert werden, bietet die hörbare Selbstkommunikation wichtige kognitive Stimuli und unterstützt den Erhalt von Sprach- und Sprechfähigkeit. Das Trainieren der Selbstkommunikation als stützende Interventionsmaßnahme fände auch hier einen sinnvollen Ansatz.

Item Nr. 24, „Ich spreche hörbar mit mir selbst, *wenn ich meine Aufmerksamkeit auf eine besondere Situation lenken will (z. B. schwach beleuchtete Treppe, un-*

ebener Weg etc.)“, hat für die Klinikpatienten eine besondere Bedeutung. Ihre erhöhte Vulnerabilität erfordert verstärkte Sicherungsmaßnahmen zu ihrem Schutz. Das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen könnte auf der Wahrnehmungsebene eine schützende Funktion ausüben, falls die Probanden diese Tatsache erkennen und für sich nutzen.

Bei der Beantwortung der vorgestellten Items darf nicht übersehen werden, dass die jeweilige Untersuchungssituation zu Verzerrungen führen kann, z. B. „Orientierung an sozialer Erwünschtheit“ und/oder die Tatsache einer ungewollten Einflussnahme durch nonverbales Ausdrucksverhalten der Untersuchungsleiterin.

3.2.2 Darstellung des Untersuchungsverlaufes

Die Phase des miteinander Bekanntwerdens begann bei den Klinikpatienten bereits auf dem Weg vom Zimmer zum Untersuchungsraum und erweiterte sich häufig zu Erzählungen aus ihrem Leben, die der Untersuchungsleiterin interessante Einblicke in menschliche Schicksale dieser Senioren gewährte.

Der Untersuchungsraum sicherte eine ungestörte Arbeitsatmosphäre, konnte hell ausgeleuchtet werden und bot mit Tisch und Sitzgelegenheiten einen geeigneten Arbeitsbereich. Proband und Untersuchungsleiterin saßen nebeneinander, um den Einfluss von ungewollten nonverbalen Botschaften der Versuchsleiterin auf das Untersuchungsgeschehen zu minimieren.

Wenn die Probanden sich bequem hingesetzt hatten, stellten viele die Frage: „Was soll ich denn hier? Was haben Sie mit mir vor?“ Um die Unbefangenheit im Einsatz des hörbaren Selbstgesprächs im Verlauf der beiden Testdurchgänge nicht zu gefährden, wurden die Probanden erst im Anschluss an die Bearbeitung des Fragebogens über Sinn und Zweck der Untersuchung aufgeklärt. Die Untersuchungsleiterin bat die Probanden um Verständnis, dass Fragen erst nach der Untersuchung beantwortet werden könnten. Diese Zurückhaltung der gewünschten Informationen machte in einigen Fällen geduldige Überzeugungsarbeit notwendig. Vielen älteren Menschen ist es unangenehm, wenn ihnen Informationen vorent-

halten, sie nicht in das Geschehen eingebunden werden, wenn andere sozusagen über ihren Kopf hinweg mit ihnen verfahren. Sie fühlen sich dann in ihrer Person nicht als vollwertig angenommen und in der Möglichkeit eigener Entscheidungshoheit eingeschränkt. Das löst Ängste aus und verunsichert. Aber das Versprechen, im Anschluss gerne für Fragen und Gespräche zur Verfügung zu stehen, beruhigte und verringerte bei den skeptischen Probanden die Gefahr einer aufkommenden Abwehrhaltung. Selbstverständlich war das gegebene Versprechen eine Verpflichtung, und die Untersuchungsleiterin stellte sich nach Beendigung der Untersuchung gerne für eine Diskussion über das Thema „hörbares Selbstgespräch“ zur Verfügung. Dieses Angebot wurde in der Regel auch mit Interesse angenommen.

Der Untersuchungsablauf begann mit einer Einführung in das System des Trail Making Test Teil B anhand von 2-3 Übungsblättern (siehe Anlagen S. 469). Das geschah in aller Ruhe und wurde solange geprobt, bis der Eindruck einer sicheren Handhabung des Systems auf den Übungsblättern erkennbar war. Es sollte gleiche Ausgangsbedingungen für alle Teilnehmer gewährleisten. In der Regel zeigten die Probanden selber reges Interesse daran, bei der Handhabung der Übungsblätter ein Gefühl der Sicherheit zu entwickeln. In den meisten Fällen genügten das 1. und 2., nur selten wurde auch das 3. Übungsblatt verlangt.

Die Instruktion begann mit folgender, standardisierter Erläuterung durch die Übungsleiterin:

„Sie sehen auf dem Blatt Zahlen und Buchstaben. Die Reihenfolge beginnt immer mit einer Zahl und danach folgt ein Buchstabe. Hier sehen Sie die 1, dann folgt der erste Buchstabe des Alphabetes, das A, dann geht es weiter mit 2, danach folgt B, von B geht es zu 3, nach 3 folgt C, nach C folgt 4, der letzte Buchstabe auf diesem Übungsblatt ist D.“

Nach dieser einführenden Erklärung wurden die Probanden aufgefordert, den Ablauf zu wiederholen und dabei mit dem Finger die entsprechenden Kreise zu tip-

pen.

Wenn dieser Durchgang ohne Stocken ablief, erhielten die Probanden einen Stift mit der Bitte, die Zahlen und Buchstaben in der genannten Reihenfolge durch Striche miteinander zu verbinden. Gelang dies fehlerfrei, erhielten sie das 2. Übungsblatt mit dem Hinweis, das echte Testblatt enthalte mehr Zahlen und Buchstaben. Deshalb sei eine sichere Beherrschung des Systems wichtig. Auf die Buchstabenfolge „H-I-J“ wurde gesondert hingewiesen, um Verwechslungen bei I und J vorzubeugen. In einigen Fällen schien es im Interesse einer gleichen Ausgangsbasis angebracht, auch die Reihenfolge des Alphabetes kurz in Erinnerung zu rufen.

Im nächsten Schritt erhielten die Probanden das erste Testblatt des TMT-B mit der standardisiert formulierten Aufforderung:

„Bitte verbinden Sie nun Zahlen und dann Buchstaben in der gleichen Weise miteinander, wie Sie es auf den Übungsblättern getan haben.“

Die Untersuchungsleiterin drückte möglichst unbemerkt die Stoppuhr, sobald der Proband den Stift bei der Zahl 1 aufsetzte und beim Kommando „Los“ begann, die Zahl 1 mit dem Buchstaben A zu verbinden. Die Stoppuhr wurde angehalten, sobald der Proband die Zahl 13 mit dem Strich erreichte.

Registriert wurden:

- Hörbares Selbstgespräch oder Schweigen bei der Testaufgabe,
- Fehlerquote und
- Zeit.

In Abänderung der standardisierten Vorgabe des TMT-B wurde der Ablauf des Testes bei auftretenden Fehlern von der Untersuchungsleiterin nicht unterbrochen und die Probanden nicht zur Korrektur aufgefordert, sondern sie blieben während der Bearbeitung des Testes auf sich allein gestellt. Die Fehler wurden als Indikatoren der Leistung festgehalten. Ferner wurde die Testbearbeitung nicht auf den Zeitrahmen von 5 Minuten begrenzt. Die Probanden hatten die Möglichkeit, die Aufgabe ohne Zeitdruck zu bearbeiten.

Erst die anschließende standardisierte Frage: *„Haben Sie während der Aufgabe hörbar mit sich gesprochen?“*, brachte die Probanden mit der Thematik hörbares Selbstgesprächs in Berührung.

Mit dieser Frage sollte festgehalten werden, ob sie sich des hörbaren Mit-sich-selber-Sprechens bewusst sind, insbesondere, ob sie sich dieser Verhaltensform stellen oder ob sie die hörbare Selbstkommunikation trotz eigenem Sprechen ableugnen. Die Reaktionen auf diese Frage wurden dokumentiert. Sie variierten zwischen Betroffenheit, *„Ja, ich habe mit mir gesprochen, ist das denn schlimm?“*, der Ablehnung, *„Nein, das tue ich nie!“* und selbstverständlicher Akzeptanz, *„Ich spreche viel mit mir und das hilft mir“*.

Zur Fortsetzung der Untersuchung erhielten die Probanden ein zweites Blatt des TMT-B, jetzt allerdings mit der Bitte, während der Bearbeitung nicht mit sich zu sprechen und folgender standardisierter Formulierung:

„Ich gebe Ihnen jetzt ein zweites Blatt. Es handelt sich um die gleiche Testaufgabe, die Sie soeben beendet haben. Sprechen Sie bei dieser Bearbeitung bitte jetzt nicht!“ Das Wort *„nicht“* wurde betont.

Mehrere Probanden reagierten auf diesen Wunsch mit Worten wie: *„Das wird aber schwer!“* oder *„Ich weiß nicht, ob ich das schaffe!“* Einige verweigerten daraufhin die weitere Mitarbeit. Andere wiederum nahmen die Aufforderung gelassen hin und begannen mit der Bearbeitung des zweiten Testblattes.

Es wurden festgehalten:

- Kommentare als Reaktion auf die Bitte, nicht zu sprechen,
- Ablehnung der Probanden, den Test ohne hörbares Selbstgespräch zu bearbeiten,
- durchgängiges Schweigen während der Testbearbeitung,
- hörbares Sprechen oder hörbares Murmeln während der Testbearbeitung entgegen der Anordnung,
- Fehlerzahl und Zeit,

- Abbruch der Testaufgabe.

Nach Beendigung dieser zweiten Testphase wurden die Probanden mit der standardisierten Frage Nr. 2 konfrontiert:

„Empfanden Sie bei der Bearbeitung der beiden Teile der Aufgabe einen Unterschied im Sinne von schwerer oder leichter?“

Die beiden Testdurchgänge mit häufig unterschiedlichen Leistungsergebnissen, die eigenen Erfahrungen während der Bearbeitung, wie auch die beiden standardisierten Fragen weckten bei vielen Probanden ein lebhaftes Interesse, mehr über Sinn und Zweck dieser Untersuchung zu erfahren.

Die Beantwortung des Fragebogens erfolgte im Anschluss an die Testbearbeitung. Am Beispiel des Items Nr. 1 wurde die Bedeutung der Zahlen 1 bis 6 in der Antwortskala zur Markierung der persönlichen Meinung zwischen den Aussagen „häufig“ und „nie“ erklärt. Diese Einweisung erwies sich für viele Probanden als hilfreich und notwendig.

An die Beantwortung des Fragebogens schloss sich in der Regel ein langes Gespräch über den Nutzen des hörbaren Mit-sich-selber-Sprechens an, das von den Probanden mit großem Interesse geführt und durch viele Fragen mitgestaltet wurde. Die meisten Patienten, die in der Fachklinik für Geriatrie und Rehabilitation am Klinikum Coburg betreut werden, verfügen nur über ein eingeschränktes Kräftepotential. Es muss sinnvoll für die Anforderungen eines eigenständigen Lebens eingesetzt werden, wenn sie aus der Obhut der Klinik entlassen werden. Viele empfanden das hörbare Selbstgespräch als Hilfe bei der Bearbeitung des Testes. Sie äußerten die Überzeugung, dass es ihnen nur mit Unterstützung des hörbaren Selbstgespräches gelang, den Wechsel zwischen Zahl und Buchstabe in der richtigen Reihenfolge durchzuhalten. Das häufig schlechtere Ergebnis des zweiten Durchganges bei stummer Bearbeitung überraschte viele. Aus den Gesprächen gewann die Untersuchungsleiterin den Eindruck, dass es für einige Probanden eine emotionale Entlastung bedeutete, zu erfahren, hörbares Mit-sich-selber-

Sprechen stelle durchaus eine hilfreiche Methode dar, die man für sich nutzen kann und darf. Nicht selten kam von den Probanden selber der Hinweis, dass hörbares Sprechen ihnen dabei hilft, Probleme zu bearbeiten oder Tätigkeiten besser zu strukturieren. Aus den unterschiedlichen Ergebnissen der beiden Testaufgaben konnten sie selber erkennen, dass hörbares Mit-sich-selber-Sprechen hilft, die Konzentration zu bündeln sowie das Kurzzeitgedächtnis für einige Sekunden zu stabilisieren.

Der abschließende Rat der Untersuchungsleiterin, „Nutzen Sie das hörbare Selbstgespräch zu Ihrer Unterstützung, wann immer Sie es zur Unterstützung einsetzen möchten, es schadet niemandem, sondern ist in vielen Lebensbereichen eine hilfreiche Stütze“, löste bei einigen Probanden ein befreites Lächeln aus.

3.2.3 Das Untersuchungsdesign in Hinblick auf die Evaluationsmethode

Die empirische Untersuchung erfolgte mit dem Ziel, Antworten auf die Forschungsfragen zu finden (siehe dazu S. 300). Dies bestimmte Planung und Ablauf der Studie. Dann folgte die Suche nach einer Evaluationsmethode, die als Instrument geeignet sein sollte, die Leistungen der Probanden bei der zweimaligen Bearbeitung des TMT-B messbar und damit einer wissenschaftlichen Erschließung zugänglich zu machen.

Die Versuchsanordnung sah vor, die Leistung jedes Probanden unter zwei Bedingungen zu messen.

Wie bereits besprochen, war es dem Probanden in der ersten Phase freigestellt, auf welche Weise er die Bearbeitung des TMT-B durchführt. Er konnte das hörbare Selbstgespräch als Stütze für Konzentration und Aufmerksamkeit zu Hilfe nehmen oder aber die Aufgabe auch ohne hörbare Selbstkommunikation leisten. In beiden Fällen wurden Fehler und die benötigte Zeit festgehalten.

In der zweiten Phase wurde der Proband darum gebeten, bei der Bearbeitung des zweiten Testblattes nicht mit sich zu sprechen. Hielt sich der Proband erkennbar nicht an diese Anordnung, indem er während der Bearbeitung des Testes redete,

auch flüsternd oder murmelnd, wurde dieses abweichende Verhalten von der Versuchsleiterin protokolliert.

Auch bei der „stummen“ Bearbeitung des TMT-B wurden Fehler und Zeit festgehalten.

Die Werte der Leistung einer Person wurden also in zwei Untersuchungsphasen erhoben, die an unterschiedliche Arbeitsbedingungen geknüpft waren.

Diese Untersuchungsform, als „Within-Design“ bezeichnet (Sedlmeier, 2002, S. 54), bietet folgende Vorteile:

- Es wird keine Kontrollgruppe benötigt. Daher erübrigen sich Gedanken zu vergleichbaren Ausgangsbedingungen einer Kontrollgruppe.
- Durch den Wegfall der Kontrollgruppe kann die verfügbare Zahl an Probanden voll für die Untersuchung selbst eingesetzt werden. Das verringert den Bedarf an Versuchsteilnehmern.
- Die Veränderungen der Testleistungen können ökonomisch bei einem Testtermin erfasst werden: Dadurch wurde die die Gefahr einer Drop-out-Rate der Probanden der Geriatrischen Reha am Klinikum Coburg infolge gesundheitlicher Schwankungen reduziert und das Risiko nicht vergleichbarer Leistungen aufgrund gesundheitlicher Instabilität deutlich verringert. Auch bei den Probanden aus Gemeinde und Freundeskreis waren Gegebenheiten wie unterschiedliche Untersuchungsbedingungen von untergeordneter Bedeutung.

Den oben aufgeführten Vorteilen der Methode des „Within-Designs“ stehen aber auch Nachteile in Hinblick auf die Sicherung der internen Validität gegenüber.

Im Interesse, die interne Validität für alle Phasen des empirischen Untersuchungsablaufes weitgehend zu sichern, geht es darum, die Quellen für mögliche Verzerrungen in der Untersuchungsanordnung aufzudecken und bestmöglich zu neutralisieren.

Auf das Bemühen, die Untersuchungsergebnisse gegen verfälschende Verzerrungen abzusichern, wird im folgenden Kapitel detailliert eingegangen.

3.3 Diskussion der angewandten Methoden in Hinblick auf die interne Validität

Nach Diekmann (2011, S. 257) unter Bezug auf Lienert & Raatz (1961, 1969: S. 16) gibt die Validität eines Testes „den Grad der Genauigkeit an, mit dem dieser Test dasjenige Persönlichkeitsmerkmal oder diejenige Verhaltensweise, das (die) er messen soll oder zu messen vorgibt, tatsächlich misst.“ Das heißt, Validität ist die Messgröße für die Wiedergabe der Realität. Die Validität einer Untersuchung kann unter verschiedenen Aspekten überprüft werden.

Im vorliegenden Fall steht die „interne Validität“ der einzelnen Untersuchungsphasen auf dem Prüfstand. Die interne Validität einer Untersuchung ist der Gradmesser für die Möglichkeit, die gewonnenen Ergebnisse auf eine breite Basis zu stellen, das heißt, sie verallgemeinern zu können.

Die gewonnenen Ergebnisse in wissenschaftlich korrekter Weise interpretierbar zu machen, bedeutet, jene Faktoren, die außer der unabhängigen Variablen Einfluss auf das Testergebnis nehmen, zu kontrollieren und so weit wie möglich auszuschalten.

Folgende Quellen für mögliche Verzerrungen, die eine interne Validität der einzelnen Untersuchungsphasen gefährden könnten, waren zu beachten:

- Die Abläufe während der beiden Testphasen,
- das „Within-Design“,
- der gekürzte Fragebogen.

3.3.1 Mögliche Verzerrungen während der beiden Testphasen

Die Durchführung der beiden Testphasen nach der Methode eines „Within-Designs“ hatte den Vorteil, dass bestimmte situative Faktoren, wie Sicherung einer gleichbleibenden Helligkeit des Raumes, Schwankungen der Leistungskurve im Tagesverlauf oder auch wechselnde gesundheitliche Befindlichkeiten der Probanden als mögliche Gefahren für die interne Validität unbeachtet bleiben konn-

ten.

Verzerrungseffekte, die in der Person der Untersuchungsleiterin ihre Begründung finden könnten, wurden durch die Tatsache, dass alle Untersuchungen von der gleichen Person und ohne die Anwesenheit Dritter durchgeführt wurden, konstant gehalten und neutralisiert. Auch der Randbedingung, dass die Untersuchungsleiterin unter Umständen nicht allen Probanden in gleicher Weise sympathisch erschien, kommt in diesem Untersuchungskontext nur eine untergeordnete Bedeutung zu. Der erste Kontakt und die dann folgende Phase des Kennenlernens sollten dazu verhelfen, eine Vertrauensbasis zwischen den Probanden und der Untersuchungsleiterin herzustellen. Hemmende Unsicherheit sollte durch Motivation und Freude an dem gemeinsamen Geschehen ersetzt werden.

In der Regel gelang der Aufbau eines vertrauensvollen Miteinanders. Aber es zeigte sich, dass das Vertrauenskapital bei einigen Probanden erkennbar ins Wanken geriet, sobald sich die Untersuchungsleiterin Notizen machte oder die Stoppuhr einschaltete. Dann reagierten diese Probanden sichtlich nervös. Sie fühlten sich überwacht oder zeitlich gedrängt. Andere hingegen zeigten keine abwehrende Reaktion. Die Untersuchungsleiterin stellte sich auf diese Befindlichkeiten ein, indem sie die Stoppuhr möglichst unbemerkt bediente und die Niederschrift von Bemerkungen und Beobachtungen in Gegenwart der Probanden kurz, beiläufig und unauffällig ausführte und sie dann im Anschluss an die Untersuchung ergänzte. Allerdings ist nicht auszuschließen, dass der eine oder andere Proband, trotz der Bemühungen der Untersuchungsleiterin, aus den benannten Gründen in seiner Leistungsfähigkeit behindert wurde. Da aber Zeitnahme wie auch Notizen bei allen Probanden durchgeführt wurden, betrafen diese potentiell hemmenden Handlungen alle Teilnehmer in gleicher Weise. Die Tatsache, dass Menschen in ihrer Sensibilität sehr unterschiedlich angelegt sind, stellt in allen wissenschaftlichen Untersuchungen ähnlicher Art ein schwer auszuschließendes Verzerrungspotential dar.

Wie sensibel ältere Menschen reagieren können, wenn sie sich unter Zeitdruck

gesetzt fühlen, zeigte das Verhalten einer Probandin, die aus der Bewertung herausgenommen werden musste, weil die Untersuchungsleiterin die Probandin direkt mit dem Faktor „Zeit“ konfrontierte.

Bei dem Test passierte Folgendes:

Eine 67-jährige ehemalige Lehrerin bearbeitete den ersten Testdurchgang, ohne das hörbare Selbstgespräch zu Hilfe zu nehmen, sehr sicher, fehlerfrei und zudem in der kurzen Zeit von 1 Minute und 25 Sekunden. Angesichts dieser überzeugenden Leistung hatte die Untersuchungsleiterin keine Bedenken, das zweite Testblatt mit der beiläufig geäußerten Bemerkung vorzulegen, „bearbeiten Sie das zweite Blatt so schnell es Ihnen möglich ist.“ Dieser Satz übte eine verhängnisvolle Wirkung aus. Die Probandin fühlte sich nach eigenem Bekunden durch diese „Anweisung“ in ihrem eigenen Arbeitsrhythmus derart gestört, dass sie völlig den Überblick verlor und resigniert aufgab. Diese Reaktion zeigt beispielhaft, in welchem Ausmaß empirische Untersuchungen, im direkten Kontakt mit Menschen durchgeführt, der Gefahr von Störanfälligkeiten ausgesetzt sind. Dieser Fall kann als Beispiel für eine „mislungene Untersuchung“ gesehen werden.

Es bedurfte behutsamer Einflussnahme, um die leistungsorientierte und engagierte Probandin zu beruhigen und in ihrem Selbstwertgefühl wieder aufzurichten.

Ein weiterer Gefahrenpunkt für eine Verunsicherung der Probanden könnte in der standardisierten Aufforderung vor der Bearbeitung des zweiten Testblattes – „Sprechen Sie bei dieser Bearbeitung bitte jetzt nicht!“ – vermutet werden. Einige Probanden signalisierten Verunsicherung mit Bemerkungen wie „Ich habe wohl vorher etwas falsch gemacht?“ oder: „Durfte ich das nicht?“ Es erhob sich die Frage, ob alle Probanden die gleiche Verunsicherung empfinden und sie dadurch in ihrer Leistung eingeschränkt werden. Es wurde versucht auf diese Frage eine Antwort zu finden:

Dazu wurden die Testergebnisse von 8 Probanden analysiert, die folgende Bedingungen erfüllten:

- Sie bearbeiteten den ersten Test mit hörbarem Selbstgespräch.
- Den zweiten Test bearbeiteten sie, wie gefordert, „stumm“.
- Sie beendeten beide Phasen mit null Fehlern.
- Sie erreichten bei der Bearbeitung des zweiten Testblattes sogar zeitlich verbesserte Ergebnisse.

Ergebnisse der statistischen Analyse von 8 Probanden, die den TMT-B 1 mit hörbarem Selbstgespräch (hSG)⁹⁾ und 0 Fehlern, den TMT-B 2 ohne hörbares Selbstgespräch und 0 Fehlern bearbeiteten:

Tabelle 48: Zeitgewinn bei TMT-B 1 mit h SG & 0 Fehler und TMT-B 2 ohne hSG & 0 Fehler

Zeitgewinn	
ID VP	Wert in sec.
14	10
16	44
51	35
52	17
75	60
84	38
96	30
100	49

Tabelle 49: Mittelwert Zeitgewinn 8 Probanden

Statistiken			
		N	Zeitgewinn
N	Gültig	8	8
	Fehlend	0	0
	Mittelwert		35,4
	Standardabweichung		16,405

⁹⁾ hSG Abkürzung für hörbares Selbstgespräch

Tabelle 50: T-Test: Mittelwertvergleich der Zeiten im TMT-B 1 und TMT-B 2

Statistik bei gepaarten Stichproben					
		Mittelwert	N	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Paaren 1	Zeit_in_sec_TMT-B 1	128,25	8	27,613	9,763
	Zeit_in_sec_TMT-B 2	92,88	8	24,192	8,553

Tabelle 51: Korrelationen bei gepaarten Stichproben

Korrelationen bei gepaarten Stichproben				
		N	Korrelation	Signifikanz
Paaren 1	Zeit_in_sec_TMT-B 1 & Zeit_in_sec_TMT-B 2	8	,807	,015

Tabelle 52: Test bei gepaarten Stichproben

Test bei gepaarten Stichproben									
		Gepaarte Differenzen							
		Zeitgewinn Mittelwert	Standard- abweichung	Standardfeh- ler des Mit- telwertes	95% Konfidenzin- tervall der Diffe- renz		T	df	Sig. (2- seitig)
					Untere	Obere			
Paaren 1	Zeit_in_sec_TMT-B 1 - Zeit_in_sec_TMT-B 2	35,375	16,405	5,800	21,660	49,090	6,099	7	,000

Der Zeitgewinn jener 8 Probanden gibt eine klare Auskunft darüber, dass die Aufforderung, nicht zu sprechen, bei ihnen keine Leistungshemmung auslöste. Der Zeitgewinn zwischen den beiden Testphasen ist hochsignifikant. Diese Probanden erlitten durch die Aufforderung, nicht zu sprechen, keine erkennbare innere Hemmung, die sich negativ auf ihre Leistung ausgewirkt haben könnte.

Dennoch ist nicht ganz auszuschließen, dass der eine oder andere Proband an diesem Punkt der Untersuchung tatsächlich verunsichert und möglicherweise in seiner Leistung gehemmt wurde.

Die Beobachtung des Verhaltens der Probanden während der beiden Testphasen ist ein Bestandteil des Untersuchungsdesigns. Diekmann (2011, S. 47) warnt vor der Gefahr einer „vorurteilsgeleiteten Wahrnehmung“ und meint damit, dass der Beobachter leicht der Versuchung verfällt, Wahrnehmungen auf seine Erwartungen auszurichten. Die Erwartung jedes Forschenden deckt sich mit dem Wunsch, die Beobachtungen mögen ein positives Mosaiksteinchen im Gesamtbild seiner Forschungsergebnisse bilden. Der Gefahr einer Verzerrung dieser Art konnte die Untersuchungsleiterin nur mit gewissenhaftem Interesse an der Sache sowie mit Disziplin und Selbstüberwachung begegnen.

3.3.2 Mögliche Verzerrungen bei Anwendung des „Within-Designs“

Sedlmeier (2002) und Gollwitzer & Jäger (2009) weisen darauf hin, dass die interne Validität bei Anwendung des „Within-Designs“ als Evaluationsmethode gefährdet werden kann.

a) Verzerrungen durch „Positionseffekte“

Damit sprechen die Autoren die Möglichkeit einer Ermüdung oder Überforderung der Probanden durch eine zu lange zeitliche Ausdehnung des Testgeschehens an. Ohne Zweifel beeinflussen Ermüdung und Überforderung die Motivation negativ. Es ist nicht auszuschließen, dass die Verweigerungshaltung einiger Probanden, bei der Bearbeitung des zweiten Testes mit der Auflage, nicht mit sich zu sprechen, ihre Begründung finden könnte. In diesem Fall helfen Beobachtung und Protokollierung weiter. Einige dieser Probanden sagten ohne Umschweife, sie wollten das zweite Blatt nicht bearbeiten und begründeten diese Haltung mit der Erwartung von Besuch oder ihrer Sorge, das beliebte Mittwochkonzert in der Klinik nicht versäumen zu wollen. Auch das Fernsehprogramm der Nachmittagsserie „Verbotene Liebe“ konnte die

Motivation zur Mitarbeit „erschlagen“. Andere wiederum erklärten geradeheraus, dass es für sie völlig hoffnungslos sei, den Test ohne hörbares Selbstgespräch zu bearbeiten, denn es sei ihnen bereits mit dem hörbaren Sprechen nur mühsam gelungen.

Bei den „Verweigerern“ mögen „Positionseffekte“ im Hintergrund die Ablehnung gelenkt haben. Die überwiegende Mehrzahl der Probanden jedoch arbeitete mit Engagement an beiden Testversionen mit und bekundete nicht selten am Ende ein fast enttäuschtes Erstaunen, „War das schon alles?“. Der lebhaftere Gedankenaustausch im Anschluss an die Untersuchung über das Thema der hörbaren Selbstkommunikation ist ebenfalls ein Beleg für wach gebliebenes Interesse.

b) Verzerrungen durch „Carry-Over-Effekte“

Damit sprechen die Autoren eine mögliche Gefährdung der internen Validität durch Lern- oder Gedächtniseffekte bei der Bearbeitung von zwei identischen Testblättern an. Im „Handbuch neuropsychologischer Testverfahren“ (Schellig & Drechsler et al. 2009, S. 821) wird die Gefährdung durch Speicherung als gering angegeben. Diese Aussage könnte ausreichen, die oben angeführten Bedenken hinsichtlich möglicher „Carry-Over-Effekte“ abzuschwächen. Dennoch muss eingeräumt werden, dass Menschen mit einer ausgeprägten visuellen Ausrichtung ihrer Wahrnehmung durchaus im zweiten Testdurchgang von dieser speziellen Begabung profitieren könnten.

In der vorliegenden Untersuchung wurde versucht, dieser Frage gesondert nachzugehen. Aus der Stichprobe von 100 Probanden wurden jene, die den ersten Testdurchgang bereits ohne zu sprechen fehlerfrei absolvierten und auch die zweite Bearbeitung stumm und fehlerfrei erledigten, sich beim zweiten Arbeitsgang aber in der Zeit verbesserten, näher analysiert. Es handelt sich um 7 Probanden.

Die Gruppe der soeben geschilderten 7 Probanden wirkten bei der Bearbeitung der beiden Testaufgaben souverän und sicher.

Es folgen die Tabellen für die Bearbeitung dieser Probanden: TMT1 und TMT-B 2 ohne hSG und jeweils 0 Fehler.

Tabelle 53: Zeitdifferenzen 7 Probanden TMT-B 1 mit h SG & 0 Fehler und TMT-B 2 ohne hSG & 0 Fehler

Zeitdifferenz	ID	Wert in sec
Aufgrund kürzerer Zeit für die Bearbeitung des TMT B ohne hSG	88	47
	90	39
	91	87
	92	27
	93	97
	94	37
	95	58

Tabelle 54: Mittelwert der Zeitdifferenzen 7 Probanden TMT-B 1 & TMT-B 2 ohne hSG & 0 Fehlern

Zeitdifferenzen_7 Probanden	
Gültig	7
Fehlend	0
Mittelwert	91,86
Standardabweichung	2,410

Tabelle 55: Gepaarte Stichproben 7 Probanden TMT-B 1 & TMT-B 2 ohne hSG & 0 Fehlern

Statistik bei gepaarten Stichproben					
		Mittelwert	N	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Paaren 1	Zeit_in_sec_TMT-B 1	183,86	7	87,150	32,940
	Zeit_in_sec_TMT-B 2	127,86	7	68,643	25,944

Tabelle 56: Korrelation 7 Probanden TMT-B 1 & TMT-B 2 ohne hSG & 0 Fehlern

Korrelationen bei gepaarten Stichproben				
		N	Korrelation	Signifikanz
Paaren 1	Zeit_in_sec_TMT-B 1 & Zeit_in_sec_TMT-B 2	7	,970	,000

Tabelle 57: T-Test gepaarten Differenzen 7 Probanden TMT-B 1 & TMT-B 2 ohne hSG & 0 Fehlern

Test bei gepaarten Stichproben									
		Gepaarte Differenzen							
		Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes	95% Konfidenzintervall der Differenz		T	df	Sig. (2-seitig)
					Untere	Obere			
Paaren 1	Zeit_in_sec_TMT-B 1 - Zeit_in_sec_TMT-B 2	56,000	26,514	10,021	31,479	80,521	5,588	6	,001

Die statistische Berechnung zeigt einen signifikanten Unterschied zwischen den zeitlichen Mittelwerten der beiden Testaufgaben.

Die Frage, ob die Zeitverbesserung im zweiten Testdurchgang auf die Schulung besonderer visueller Wahrnehmung zurückzuführen ist oder doch ein „Carry-Over-Effekt“ vermutet werden muss, kann nicht klar beantwortet werden. Das Bild wird mit dem Hinweis auf jene 8 Probanden vervollständigt, deren zeitliche Leistungsverbesserung für die Frage untersucht wurde, ob das Sprechverbot bei der zweiten Bearbeitung des Testes leistungsmindernd gewirkt haben könnte. Die in diesem Zusammenhang festgestellte zeitliche Leistungsverbesserung lässt auch hier einen „Carry-Over-Effekt“ vermuten.

Ein weiterer Hinweis auf möglichen „Carry-Over-Effekt“ lässt sich aus den Werten einer betagten Probandin (91 Jahre) entnehmen. Frau B. arbeitete sich mühsam, aber fehlerfrei mit deutlicher Unterstützung eines hörbaren mit sich selber Sprechens durch das erste Testblatt. Sie schaffte es in 5 Minuten und 10 Sekun-

den. Das zweite Testblatt bearbeitete die Probandin mit der gleichen gewissenhaften Genauigkeit allerdings weiterhin mit der helfenden Unterstützung des hörbaren Selbstgespräches. Sie beendete die Aufgabe wiederum fehlerfrei, aber mit einer klaren Zeitverbesserung, in 4 Minuten und 5 Sekunden. Ihr Zeitgewinn bei der Bearbeitung der beiden Testaufgaben betrug 65 Sekunden. Auch dieses Beispiel spricht für einen Lerneffekt.

Ein möglicher „Carry-Over-Effekt“ würde aber bei dieser Untersuchungsanordnung, darauf sollte hingewiesen werden, das Messinstrument TMT-B in seiner Aussage verschärfen. Es würde bedeuten, dass jene Probanden, die im zweiten Testdurchgang ohne hörbares Selbstgespräch hinsichtlich Fehler und/oder Zeit schlechtere Ergebnisse lieferten, ohne einen möglichen „Carry-Over-Effekt“ ein noch schlechteres Ergebnis erreicht hätten.

c) Verzerrungseffekte durch „Hohen Aufforderungscharakter“

Die Autoren sprechen damit das Bemühen der Probanden an, zu antizipieren, was mit dem Test gemessen werden soll. In diesem Fall könnten die Probanden ein Anpassungsverhalten z. B. im Sinne „sozialer Erwünschtheit“ entwickeln, so die Befürchtung. Bei der vorliegenden Versuchsanordnung mit dem Einsatz des TMT-B als Messinstrument ist eine derartige Anpassung schlecht vorstellbar, da die Probanden während der Bearbeitung der beiden Testphasen über Sinn und Zweck der Untersuchung nicht informiert waren. Erst die Beantwortung der beiden standardisierten Fragen könnte die Probanden zu einem angepassten Antwortverhalten im Sinne „sozialer Erwünschtheit“ veranlassen, aber ohne Kenntnis des Untersuchungszieles würde das Verhalten „soziale Erwünschtheit“ keine Ausrichtung finden. Um diese Gefahr so weit wie möglich einzugrenzen, wurden die Probanden erst nach Beendigung der gesamten Untersuchung über Sinn und Zweck der beiden Tests und des Fragebogens informiert.

3.3.3 Mögliche Verzerrungen bei der Bearbeitung des gekürzten Fragebogens

Bei der Beantwortung des Fragebogens bestand die Gefahr einer Verzerrung der Ergebnisse aufgrund von Versuchsleitereffekten. Es hieße an Glaubwürdigkeit zu verlieren, wenn die Untersuchungsleiterin sich nicht dazu bekennen würde, dass auch sie das Ausfüllen des Fragebogens durch die Probanden mit „geheimen“ Erwartungen begleitete. Diese stillen Erwartungen spiegeln sich in nonverbalem Ausdrucksverhalten wider, dessen Kontrolle nicht immer sicher gewährleistet ist. Darin ist der Ansatz für eine mögliche Verzerrung durch die Versuchsleiterin zu suchen. Es wurde aber bereits darauf hingewiesen, dass die Sitzordnung so gewählt wurde, dass Proband und Untersuchungsleiterin nebeneinander saßen, und auf diese Weise eine nonverbale Beeinflussung erschwert wurde. Ganz zu vermeiden ist dieses Phänomen wohl nicht. Die Versuchsanordnung sah jedoch auch vor, dass immer die gleiche Versuchsleiterin neben allen Probanden saß. Insofern wirkte der Versuchsleitereffekt als Ursache möglicher Verzerrung bei allen Probanden gleichermaßen, d. h. er wurde konstant gehalten.

Eine andere Möglichkeit verzerrter Ergebnisse könnte in der Tatsache begründet sein, dass einige Probanden sehr unbeholfen in der Bearbeitung von Fragebögen waren. Sie rangen mit sich bei der Entscheidung, das Kreuz hier oder dort zu platzieren. In solchen Fällen waren Geduld und Selbstdisziplin der Versuchsleiterin gefordert.

Nach dieser Auflistung möglicher Verzerrungen der Ergebnisse im Verlauf der Untersuchung könnte der Eindruck entstehen, trotz bestem Willen keine wissenschaftliche Korrektheit erreicht zu haben.

Aber offensichtlich geht es auch anderen ebenso. Diekmann (2011, S. 69) macht Mut, wenn er schreibt: „Eine einzelne wissenschaftliche Untersuchung, sei sie auch noch so sorgfältig geplant, kann praktisch unmöglich sämtliche denkbaren Fehlerquellen simultan unter Kontrolle halten.“

3.4 Auswertung der Untersuchungsergebnisse

3.4.1 Auswertungsschlüssel für die vorliegenden Daten

Bei der Sichtung der gewonnenen Ergebnisse zeigte es sich, dass die qualitativ zu wertenden Daten, wie Beobachtungen von Reaktionen, notierte Bemerkungen und offen gehaltene Antworten der Probanden auf die standardisierten Fragen, in der Zusammenführung mit den quantitativ gewonnenen Daten interessante Einblicke in das Selbstgesprächsverhalten der Probanden erlauben und dem Wissen über das Phänomen des hörbaren Selbstgesprächs wertvolle Details hinzufügen. Grundsätzlich aber erweist sich die Zusammenführung der Ergebnisse zu interpretierbaren Aussagen als ein vielschichtiges Unterfangen.

3.4.1.1 Erläuterungen zur Bewertung der Testergebnisse

Mit der Vorlage des ersten TMT-B Testblattes hatte der Proband drei Möglichkeiten, die Aufgabe zu bearbeiten.

1. Er löste die Aufgabe mit Unterstützung des hörbaren Selbstgesprächs.
2. Er bearbeitete den Test ohne hörbares Selbstgespräch.
3. Er gab auf.

In den Fällen 1. und 2. wurden Fehler und Zeit notiert, wobei die Anzahl der Fehler stärker als die Zeit gewichtet wurden.

Als Fehler gelten:

- In falscher Reihenfolge verbundene Zahlen und Buchstaben
- Fehlende Verbindungslinien zwischen aufeinanderfolgenden Zahlen und Buchstaben

Anmerkung zur Zeitnahme:

Die Uhr startete bei dem Wort „Los“, nachdem der Proband den Stift auf den Kreis mit der Zahl 1 gesetzt hat; sie wurde gestoppt, wenn der Proband den Kreis mit der Zahl 13 erreicht hatte.

Mit der Vorlage des zweiten TMT-B Testblattes waren die Probanden gehalten, die Aufgabe ohne hörbares Selbstgespräch zu bearbeiten.

In diesem Teil der empirischen Untersuchung zeigten die Probanden unterschiedliche Verhaltensweisen, die wie folgt quantitativ ausgewertet und auch qualitativ interpretiert wurden:

- a) Die Probanden bearbeiteten den zweiten Test konsequent vom ersten Buchstaben A bis zur letzten Zahl 13 diszipliniert ohne hörbare Selbstkommunikation. In diesem Fall wurden Fehler und Zeit nach dem beschriebenen Modus festgehalten.
- b) Die Probanden bemühten sich, den Test gemäß den Anforderungen zu bearbeiten, führten ihn aber nicht zu Ende. Das heißt, diese Probanden konnten die Testaufgabe nicht mit der letzten Verbindung zur Zahl 13 beenden. In diesem Fall konnten Fehler und Zeit nicht bestimmt werden. Diese Probanden erfüllten trotz aller Bemühungen die Aufgabe nicht. Qualitativ ist dieses Ergebnis als Indiz für die erhöhte Anforderung zu verstehen, den TMT-B ohne Stütze des hörbaren Mit-sich-selber-Sprechens erfolgreich zu bewältigen.
- c) Die Probanden hielten die gestellte Anforderung nicht durch und begannen im Verlauf der Testbearbeitung hörbar mit sich selber zu kommunizieren. Das konnte in Form deutlich hörbaren Sprechens oder leisem, aber hörbarem Murmeln geschehen, wobei leises Murmeln mit Mundbewegung die Grenze zum inneren Sprechen markiert. Auch diese Probanden bemühten sich darum, die Leistung in der gewünschten Weise zu erbringen, ohne es jedoch zu schaffen. Das Ergebnis dieser Probanden konnte quantitativ nach Fehlern und Zeit registriert werden. Die Leistung dieser Gruppe muss gesondert erfasst und behandelt werden. Aus qualitativer Perspektive betrachtet, weist dieses Verhalten darauf hin, welche wichtige Stütze das hörbare Selbstgespräch auch bei der Bearbeitung des zweiten Testblattes für die Probanden darstellt. Die Kommentare der Probanden bestätigen diese Annahme.

- d) Die Probanden lehnten eine Bearbeitung des zweiten Testblattes ab. Auch hier muss qualitativ unterschieden werden zwischen denen, die sich der Aufgabe ohne hörbare Selbstkommunikation nicht gewachsen fühlten und jenen Probanden, denen die Motivation zur Bearbeitung des zweiten Testblattes fehlte. Die begleitenden Kommentare ermöglichen es, hier zu differenzieren.

Die Antwort auf die beiden standardisierten Fragen, jeweils im Anschluss an die Bearbeitung eines Testblattes, konnte mit frei gewählten Worten erfolgen. Die Reaktion musste interpretiert und kategorisiert werden, um in einer quantitativ statistischen Auswertung erfassbar zu sein.

1. standardisierte Frage: „*Haben Sie während der Bearbeitung der Aufgabe hörbar mit sich gesprochen?*“ Folgende Antwortstrukturen ließen sich herausfiltern:

„Ja“ - „Nein“ - „Weiß nicht“

2. standardisierte Frage: „Empfanden Sie bei der Bearbeitung beider Teile der Aufgabe einen Unterschied im Sinne von leichter oder schwerer?“

Folgende Antwortstrukturen bildeten sich heraus:

„Schwerer“ - „Kein Unterschied“ - „Leichter“ - „Keine Antwort möglich“

„Keine Antwort möglich“, betrifft zwei Gruppen. Es handelt sich einmal um Probanden, die beide Testblätter ohne hörbares Selbstgespräch bearbeiteten und jene, die eine Bearbeitung des zweiten Testblattes, aus welchen Gründen auch immer, ablehnten.

Die statistische Auswertung des gekürzten Fragebogens mit 8 Items erfolgte auf der Grundlage der Daten jener Probanden, die für die Bearbeitung des ersten Testblattes das hörbare Selbstgespräch als Stütze einsetzten. Das Antwortverhalten der Probanden zu den 8 Items wird in Häufigkeitstabellen und Balkendiagrammen dargestellt.

Das umfangreiche Daten- und Analysematerial, das mit Hilfe des TMT-B und des gekürzten Fragebogens über die standardisierten Fragen und die Beobachtungen

der Probanden während der Testbearbeitung gewonnen wurde, beleuchtet das Phänomen des hörbaren Selbstgesprächs bei der Bewältigung einer anspruchsvollen Testaufgabe aus unterschiedlichen Perspektiven und rundet die Ergebnisse sowohl aus quantitativer als auch qualitativer Sicht ab.

3.4.2 Statistische Werte der Probanden hinsichtlich Alter und Geschlecht

Für den Leser dieser Arbeit liefern die folgenden Zahlen und Angaben lediglich nüchternen Informationsgehalt. Für die Autorin verbinden sich mit ihnen viele Einzelschicksale, in die sie dank des ihr entgegengebrachten Vertrauens Einblicke nehmen konnte. Es war möglich, als Außenstehende in unterschiedliche Lebensentwürfe und Formen der Lebensbewältigung, auch nach Schicksalsschlägen, hineinblicken. Diese Erfahrungen aus dem Zusammensein mit den Senioren dieser empirischen Untersuchung bestätigen die Feststellung von Brandtstädter & Rothmund (1998), dass Altern kein uniformer Prozess ist, sondern eine breite interindividuelle Streuung in Bezug auf biologische, psychologische und soziale Altersparameter zeigt.

3.4.2.1 Alter

100 Probanden nahmen an der Untersuchung teil.

Ein Proband wurde aus der Bewertung herausgenommen, weil er mit seinen 25 Jahren zu weit von dem durchschnittlichen Alter der Probanden der empirischen Untersuchung entfernt ist. Dennoch soll sein Kommentar über den Gebrauch des hörbaren Selbstgesprächs während der Bearbeitung des TMT-B an anderer Stelle (S. 353) aufgegriffen werden, weil die Aussage dieses jungen Mannes über den Gebrauch des hörbaren Selbstgesprächs interessante Aspekte aus einer anderen Altersperspektive aufzeigt.

Die vorliegenden Daten hinsichtlich Alter und Geschlecht beziehen sich deshalb auf die Auswertung der Fragebögen von 99 Probanden der empirischen Untersuchung.

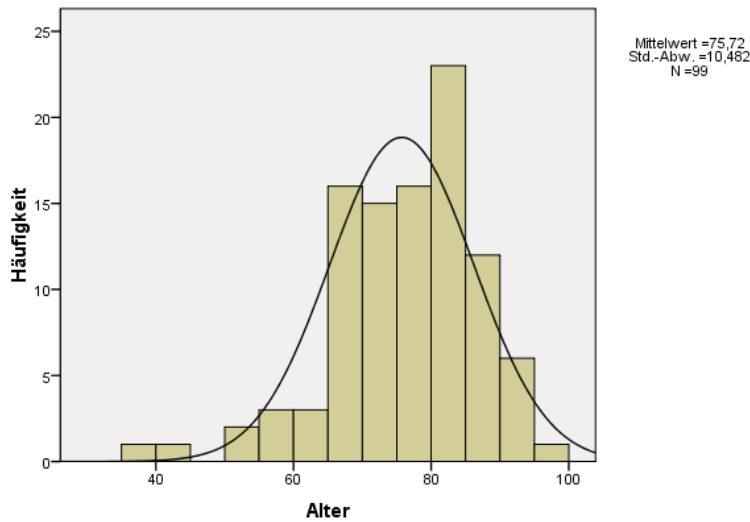
Tabelle 58: N=99 Mittelwert Merkmal Alter und Geschlecht

Statistiken			
		Alter	Geschlecht
N	Gültig	99	99
	Fehlend	0	0
	Mittelwert	75,72	1,57
	Standardabweichung	10,482	,498

Alter: 39 - 95 Jahre

Geschlecht: männlich „1“, weiblich „2“

Abbildung 77: N=99 Histogramm Altersverteilung der Probanden der empirischen Untersuchung



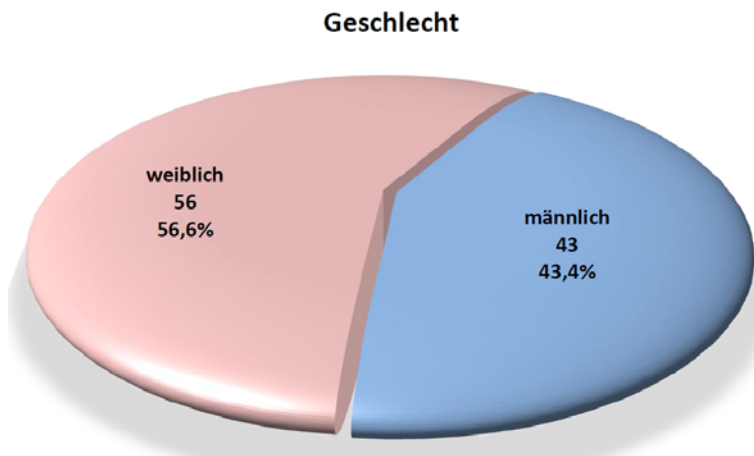
3.4.2.2 Geschlecht

Das Merkmal „Geschlecht“ hat folgende Häufigkeitsverteilung:

Tabelle 59: N=99 Häufigkeit Geschlecht

		Geschlecht			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	männlich	43	43,4	43,4	43,4
	weiblich	56	56,6	56,6	100,0
	Gesamt	99	100,0	100,0	

Abbildung 78: Grafik Merkmal Geschlecht für 99 Probanden der empirischen Untersuchung



Männlich: 43 Probanden

Weiblich: 56 Probanden

Auffallend in dieser Altersstruktur ist die Benachteiligung der Frauen in Hinblick auf ihre Ausbildung. Der überwiegende Anteil besuchte lediglich die Volksschule, ohne eine anschließende Berufsausbildung zu erhalten. Die Herkunftsfamilie bestimmte seinerzeit den zukünftigen Arbeitsplatz der jungen Frauen. Sie wurden Arbeiterinnen in den Möbelfabriken des Coburger Umlandes, verdienten ihren Lebensunterhalt als Büro- oder Haushaltsgehilfinnen oder blieben als unbezahlte Arbeitskräfte bis zur Heirat in dem ländlichen Betrieb ihrer Eltern. Akademische Berufsabschlüsse waren bei den weiblichen Probanden nur vereinzelt vertreten.

Es war schwer nachzuvollziehen, dass die zerbrechlich wirkende Frau H. (93) als ehemalige Forstarbeiterin gearbeitet haben soll. Der Aufenthalt in der Geriatri-schen Reha-Klinik hatte Freundschaften entstehen lassen. Die Probandinnen erlebten die aufmerksame Betreuung durch das Klinikpersonals als besonderen Luxus und nicht wenige sprachen mit Tränen in den Augen von dem nahen Ende dieser Zeit. Es nötigte Bewunderung ab, zu beobachten, wie sich diese Frauen mit stiller, zäher Beharrlichkeit durch die Anforderungen der beiden Testaufgaben kämpften. Die Sorge, zu versagen, es nicht „gut“ zu machen, kam mehrfach zum Ausdruck. Frau M. (86), Hauswirtschaftsmeisterin, drückte es so aus: „Frauen haben weniger Selbstbewusstsein. Wir haben es so gelernt.“

Die männlichen Probanden wiesen insgesamt ein deutlich höheres Bildungsniveau auf, konnten vielfach berufliche Erfolge auf ihrem Lebenskonto verbuchen und gingen mit deutlich mehr Selbstvertrauen an die Aufgabe heran. Die freundliche Zuwendung des Betreuungspersonals nahmen viele als Selbstverständlichkeit hin. Herr C. (73), Seniorchef eines Handwerksunternehmens, verblüffte die Untersuchungsleiterin, als er ihr wütend entgegenhielt, sie sei schuld daran, dass er den zweiten Test ohne hörbares Selbstgespräch nicht zu Ende gebracht habe. „Sie haben mich doch selber zu diesem Unsinn aufgefordert!“ Ein beeindruckendes Beispiel souveränen Umganges mit dem Alter lieferte Herr H. (95), ein ehemaliger Bomberpilot. Sein roter Pullover signalisierte deutlich: *Hier bin ich*. Bei unserer Begrüßung meinte er mit einem leicht spöttischen Unterton: „Wenn Sie mich untersuchen wollen, werden Sie kaum noch Originalteile bei mir finden. Ich bin ein reines Ersatzteillager. Nur an meinem Kopf war noch niemand dran.“ Die Unversehrtheit seines Kopfes bewies Herr H. wenig später mit einer überzeugend sicheren Bewältigung beider Testaufgaben.

3.4.3 Darstellung von Bearbeitungsmodus und Leistung in der ersten Testphase

Die folgenden Auswertungen beziehen sich auf eine Anzahl von 95 Probanden. Bei 4 Probanden ist die Untersuchungsleiterin von dem beschriebenen Ablauf des

Untersuchungsdesigns abgewichen. Deshalb mussten diese Probanden aus dem standardisierten Auswertungsverfahren herausgezogen werden. Über Gründe dieser Maßnahme und den daraus resultierenden Erkenntnissen wird an anderer Stelle detailliert berichtet.

Es interessiert zunächst die Anzahl jener 95 Probanden, die für die Bearbeitung des ersten Testblattes auf Grund eigenständiger Entscheidung das hörbare Selbstgespräch zu Hilfe nahmen.

Tabelle 60: N= 95 TMT-B 1 mit hSG -

Statistiken		
TMT-B 1_mit_hSG		
N	Gültig	95
	Fehlend	0

Tabelle 61:N=95 Häufigkeit TMT-B 1 mit hSG

TMT-B 1_mit_hSG					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nein	10	10,5	10,5	10,5
	ja	85	89,5	89,5	100,0
	Gesamt	95	100,0	100,0	

Die statistische Berechnung weist nach, dass sich 85 (89,5%) jener 95 Probanden, die für die Auswertung in Frage kamen, mit hörbarer Selbstkommunikation bei der Bearbeitung des ersten Testblattes unterstützten.

Mit diesem Ergebnis kann die auf Seite 300 formulierte Forschungsfrage, ob das hörbare Selbstgespräch von den Senioren zur aktiven Unterstützung ihrer Leistung zu Hilfe genommen wird, mit „Ja“ beantwortet werden.

Es war aber durchaus nicht so, dass alle 85 Probanden sich sofort des hörbaren Selbstgespräches bedienten, um die Aufgabe zu bewältigen. Einige begannen recht selbstbewusst mit der Bearbeitung des ersten Testblattes, ohne dabei mit

sich zu sprechen. Es war recht spannend zu beobachten, wie plötzlich der Faden riss und die spontan einsetzende hörbare Selbstkommunikation den Fortgang der Testbearbeitung begleitete.

Herr P. (71), Maurer, schaffte es, ohne mit sich zu sprechen, bis zum Punkt „E“; danach half er sich hörbar sprechend weiter von Punkt zu Punkt. Bei Frau P. (80), Landwirtschaftsgehilfin, reichte die Konzentration auch bis zum Punkt „E“, dann nahm auch sie das hörbare Selbstgespräch zu Hilfe. Bei beiden Probanden vollzog sich der Übergang vom Schweigen zum Sprechen ganz selbstverständlich und unspektakulär. Bei Frau J. (69), Bürofachfrau, löste vorübergehende Desorientierung auf dem Blatt gereizte Ungeduld aus. Sie rief einzelne Punkte regelrecht herbei: „Himmel, wo bist Du denn, 4!“ Bei Frau T. (74), Schneiderin, fand das gleiche Erschrecken andere Worte: „Oh je, was hatte ich denn gerade?“ Herr T. (72), ehemals in einer Möbelfabrik tätig, murmelte während der Testbearbeitung ständig leise vor sich hin. Hinterher erzählte er, dass dieses Verhalten während der Akkordarbeit in der Fabrik entstanden sei. Während seine Hände mechanisch die geforderten Handgriffe ausführten, beschäftigte er seinen Kopf, indem er mit sich sprechend Probleme durchdachte, z. B. indem er den Umbau seines Hauses in den einzelnen Schritten plante.

Jedes Selbstgespräch trug individuelle Züge und erlaubte auf diese Weise einen kleinen Blick in das Wesen des mit sich selbst kommunizierenden Menschen. Dieser Nebeneffekt erfolgte völlig überraschend und war hochinteressant.

Leistungsbilanz für Fehler und Zeit

Wie sieht nun die Leistungsbilanz hinsichtlich Fehler und Zeit bei diesen Probanden aus, die sich der hörbaren Selbstkommunikation bei der Bearbeitung des ersten Testblattes bedienten?

Nach den oben dargelegten Berechnungen haben 85 Probanden bei der Bearbeitung des ersten Testblattes das hörbare Selbstgespräch als Unterstützung zu Hilfe genommen. Die dabei aufgetretenen Fehler zeigten folgendes Profil:

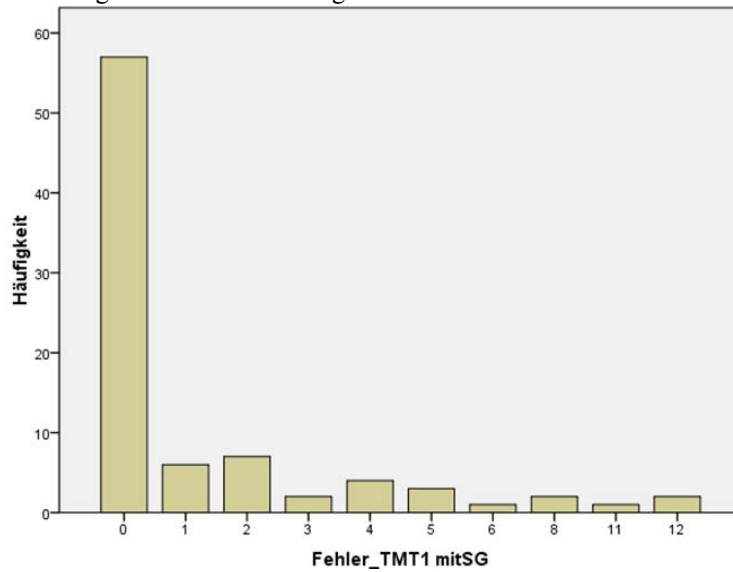
Tabelle 62: N=85 TMT-B 1 mit hSG und Mittelwert aus Fehlerhäufigkeit

Mittelwert Fehlerhäufigkeit		
N	Gültig	85
	Fehlend	0
	Mittelwert	1,34

Tabelle 63: N=85 Häufigkeit Fehler TMT-B 1 mit hSG

	Fehler- zahl	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	0	57	67,1	67,1	67,1
	1	6	7,1	7,1	74,1
	2	7	8,2	8,2	82,4
	3	2	2,4	2,4	84,7
	4	4	4,7	4,7	89,4
	5	3	3,5	3,5	92,9
	6	1	1,2	1,2	94,1
	8	2	2,4	2,4	96,5
	11	1	1,2	1,2	97,6
	12	2	2,4	2,4	100,0
	Gesamt	85	100,0	100,0	

Abbildung 79: N=85 Balkendiagramm Fehler TMT-B 1 mit hSG



Daraus ist zu ersehen, dass 57 Probanden von 85 oder 67,1% das erste Testblatt ohne Fehler beendeten. Die Spannweite der Fehler erstreckte sich von 0 bis 12. Die höchste Fehlerzahl (12) wurde von 2 (2,4%) Teilnehmern dieser Probandengruppe gemacht. Für die Fehlerhäufigkeit wird ein Mittelwert von 1,34 errechnet.

Der Mittelwert der Zeit, die diese 85 Probanden jeweils für die Bearbeitung des ersten Testblattes mit Unterstützung des hörbaren Selbstgespräches benötigten, beträgt 206 Sekunden.

Tabelle 64: N=85 Mittelwert Zeit für TMT-B 1 Probanden mit hSG

Zeit_in_sec_TMT-B 1

N	Gültig	85
	Fehlend	0
	Mittelwert	206,52
	Standardabweichung	104,567

Die Ergebnisse der Fehler/Zeitbilanz jener Probanden, die das erste Testblatt ohne Einsatz des hörbaren Selbstgespräches bearbeiteten, haben für die Beantwortung der Fragestellung dieser Arbeit nur eine untergeordnete Bedeutung. Der größte Teil dieser Probandengruppe wurde bereits im Zusammenhang mit der Untersu-

chung des Lerneffektes als mögliche Störvariable vorgestellt (siehe S. 323). Die weitere Beschäftigung mit dieser Gruppe erübrigt sich aus den genannten Gründen.

3.4.4 Darstellung von Bearbeitungsmodus und Leistung in der zweiten Testphase

In dieser Testphase schieden sich die Geister. Wie bereits beschrieben, kristallisierten sich unterschiedliche Bewältigungsstrategien im Umgang mit den Anforderungen dieses Untersuchungsabschnittes heraus.

Zum leichteren Verständnis der nachfolgenden Erläuterungen wird zur zweiten Testphase, d. h. Bearbeitung des 2. Testblattes nach der Aufforderung, jetzt nicht zu sprechen, eine zahlenmäßige Übersicht gegeben:

- 95 mögliche Probanden für 2. Testaufgabe ohne hSG
- 14 Probanden kamen nicht bis zum Zielpunkt 13
- 5 Probanden gaben wegen fehlender Motivation auf
- 6 Probanden gaben auf, weil sie glaubten, ohne hSG die Aufgabe nicht zu schaffen
- 18 Probanden fielen bei 2. Testaufgabe in hSG zurück
- 52 Probanden erfüllten die 2. Testaufgabe ohne hSG

Von 95 ausgewerteten Probanden bemühten sich 66 mit großer Selbstdisziplin, den Anforderungen zu genügen, d.h. bei der Bearbeitung des zweiten Testblattes bis zum Ende nicht mit sich zu sprechen.

14 von diesen „stummen“ Probanden schafften mit ihrer Linienführung nicht das Ziel, den Punkt 13 zu erreichen. Sie gaben unterwegs auf oder hatten bereits soweit den Überblick verloren, dass die Zahl 13 nicht mehr in ihr Blickfeld geriet. Sie scheiterten in ihrem Bemühen, den gestellten Anforderungen zu entsprechen. Ihre Leistung fand keine Bewertungsgrundlage, die sich in Zahlen messen ließ.

11 Probanden lehnten die Mitarbeit bei der zweiten Testaufgabe ab. Sie begründeten ihr Verhalten mit unterschiedlichen Erklärungen. Unter dem Gesichtspunkt,

die geforderte Leistung nicht zu schaffen, lehnten 6 Probanden ab. Fehlende Motivation war bei 5 Probanden der Grund für die Ablehnung. Einige hatten Sorge, ihren Besuch oder das beliebte Konzert in der Klinik zu versäumen. Es kam auch vor, dass die Nachmittagsserie im Fernsehen die Fortführung der Untersuchung verhinderte.

Eine weitere Gruppe von 18 Probanden begann mit der besten Absicht, das 2. Testblatt in der geforderten „stummen“ Weise zu bearbeiten. Diese Probanden hielten aber diese Anforderung nicht durch, wurden sozusagen „rückfällig“ und beendeten die Aufgabe schließlich doch mit Hilfe der hörbaren Selbstkommunikation.

Daraus folgt, dass die Leistung von nur 52 Probanden im zweiten Untersuchungsteil mit Fehlern und Zeitmessung festgehalten werden konnte. Im Folgenden werden die Werte dieser 52 Probanden vorgestellt, die das zweite Testblatt dem geforderten Bearbeitungsmodus gemäß, also ohne hörbares Selbstgespräch, bearbeiteten, dies bis zum Ende durchhielten und die Zahl 13 erreichten.

Tabelle 65: N=66 TMT-B 2 ohne hSG

N	Gültig	66
	Fehlend	0

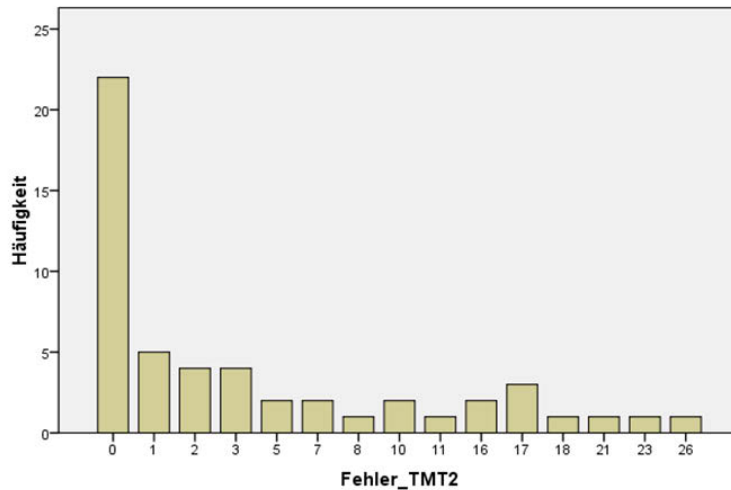
Tabelle 66: N=66 Mittelwert Fehler TMT-B 2 ohne hSG & bis zum Schluss durchgehalten

		Fehler_TMT-B 2
N	Gültig	52
	Fehlend	14
	Mittelwert	4,98
	Standardabweichung	7,207

Tabelle 67: N=52 Fehler TMT-B 2 ohne hSG

Fehler_TMT-B 2 ohne hSG					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	0	22	33,3	42,3	42,3
	1	5	7,6	9,6	51,9
	2	4	6,1	7,7	59,6
	3	4	6,1	7,7	67,3
	5	2	3,0	3,8	71,2
	7	2	3,0	3,8	75,0
	8	1	1,5	1,9	76,9
	10	2	3,0	3,8	80,8
	11	1	1,5	1,9	82,7
	16	2	3,0	3,8	86,5
	17	3	4,5	5,8	92,3
	18	1	1,5	1,9	94,2
	21	1	1,5	1,9	96,2
	23	1	1,5	1,9	98,1
	26	1	1,5	1,9	100,0
	Gesamt	52	78,8	100,0	
Fehlend	System	14	21,2		
Gesamt		66	100,0		

Abbildung 80: N=52 Balkendiagramm Fehler TMT-B 2 ohne hSG



Obwohl es sich im zweiten Durchgang um die Bearbeitung des gleichen Testblattes wie im 1. Durchgang handelte, allerdings mit der Einschränkung, dabei nicht sprechen zu dürfen, verschlechterte sich das Leistungsniveau dramatisch. Die Spannweite der Fehler reicht von 0 bis 26 und nur 22 (42,3%) Probanden schafften ein Null-Fehler-Ergebnis. Der Mittelwert liegt in dem zweiten Untersuchungsdurchgang bei 4,98 Fehlern. Dieser Wert muss kritisch gesehen werden, denn Fehlerzahlen von 21, 23, und 26 sind im Grunde Indikatoren dafür, dass diese Probanden große Schwierigkeiten hatten, die Aufgabe „stumm“ zu erledigen. Im Unterschied zu der „gescheiterten“ Gruppe aber erreichten sie das Ziel, die Zahl 13.

Angesichts der differenzierten Entscheidungsmodalität beim zweiten Testdurchgang bedurfte es langer Überlegungen, um einen brauchbaren Auswertungsweg zu finden, der den Sachverhalt korrekt widerspiegelt. Der erste Gedanke war, die Leistungen der Probanden mit einer Fehlerzahl größer 11 unter dem Begriff „System verloren“ zusammenzufassen, weil hier eine Zäsur bei der Fehlerzahl zu erkennen war. Dann wären aber 9 Probanden ohne konkrete Leistungserfassung der „gescheiterten Gruppe“ zugerechnet worden. Diese Bewertung hätte einen feinen, aber entscheidenden Unterschied nicht erfasst, die Tatsache nämlich, dass diese

Probanden nicht aufgaben, sondern sich beharrlich und regelkonform durch das „Labyrinth“ aus Zahlen und Buchstaben bis zur Endzahl 13 durchkämpften und damit in ihrer Leistung messbar wurden.

Fragen entstanden auch hinsichtlich des Leistungsbildes jener Gruppe von 18 Probanden, die dem Bedürfnis nachgaben, laut mit sich zu sprechen. Vielleicht wollten sie sich vor der unangenehmen Erfahrung schützen, „versagt“ zu haben. Ihre Werte können nicht in die Auswertung aufgenommen werden, weil sie sich nicht an die vorgegebene Regel hielten. Aber ihr Verhalten zeigt, dass die hörbare Selbstkommunikation eine wichtige Unterstützung bei der Bearbeitung des zweiten Testblattes darstellt.

Die unterschiedlichen Leistungen der Probanden, wie sie sich in beiden Testdurchgängen zeigen, berechtigen zu der Annahme einer fast zwingend zu nennenden Unterstützung und Hilfe durch das hörbare Selbstgespräch bei der Erfüllung der gestellten Anforderungen.

Die Frage, ob ein Leistungsunterschied zwischen der Bearbeitung des TMT-B mit und ohne hörbares Selbstgespräch nachgewiesen werden kann, soll anhand nachfolgender statistischer Leistungsvergleiche in übersichtlicher Form präzisiert werden. Es wurden jene 5 Probanden, die ohne zu sprechen nur die Lippen bewegt hatten und in der Stichprobe für $N=52$ mitgewertet wurden, in diese Stichprobenberechnung nicht einbezogen. Das ergibt eine Stichprobe mit $N=47$.

a) T-Test hinsichtlich der Fehlerzahl

Wie verändert sich die durchschnittliche Fehlerzahl bei jenen Probanden, die bei der zweiten Testbearbeitung nicht gesprochen haben, im Vergleich zu jenen, die sich im ersten Testdurchgang mit dem hörbaren Selbstgespräch halfen.

Tabelle 68: N=47 Fehler Mittelwerte TMT-B 1 mit hSG und TMT-B 2 ohne hSG

Statistik bei gepaarten Stichproben					
		Mittelwert	N	Standard- abweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Paaren 1	Fehler_TMT-B 1	,47	47	1,231	,180
	Fehler_TMT-B 2	5,51	47	7,389	1,078

Tabelle 69: N=47 Korrelation Fehler Mittelwerte TMT-B 1 mit hSG und TMT-B 2 ohne hSG

Korrelationen bei gepaarten Stichproben				
		N	Korrelation	Signifikanz
Paaren 1	Fehler_TMT-B 1 & Fehler_TMT-B 2	47	,554	,000

Tabelle 70: N=47 Mittelwerte TMT-B 1 mit hSG minus TMT-B 2 ohne hSG

Test bei gepaarten Stichproben									
		Gepaarte Differenzen							
		Mit- telwert	Stan- dardab- wei- chung	Standard- fehler des Mittelwertes	95% Konfidenzintervall der Differenz		T	df	Sig. (2- seitig)
					Untere	Obere			
Paaren 1	Fehler_TMT-B 1 - Feh- ler_TMT-B 2	-5,043	6,785	,990	-7,035	-3,050	-5,095	46	,000

Die T-Test-Berechnungen belegen, dass der Unterschied zwischen den Mittelwerten der Fehler beider Testdurchgänge hoch signifikant ist.

b) T-Test hinsichtlich der Zeitwerte

Zeitvergleich zwischen allen Probanden, die im ersten Testdurchgang gesprochen und jenen, die im zweiten Testdurchgang wirklich nicht gesprochen haben

Tabelle 71: N=47 Mittelwerte Zeit TMT-B 1 mit hSG und TMT-B 2 ohne hSG

Statistik bei gepaarten Stichproben					
		Mittelwert	N	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Paaren 1	Zeit_in_sec_TMT-B 1	174,64	47	92,375	13,474
	Zeit_in_sec_TMT-B 2	208,77	47	113,128	16,501

Tabelle 72: N=47 Korrelation Zeit TMT-B 1 & TMT-B 2

Korrelationen bei gepaarten Stichproben				
		N	Korrelation	Signifikanz
Paaren 1	Zeit_in_sec_TMT-B 1 & Zeit_in_sec_TMT-B 2	47	,849	,000

Tabelle 73: N=47 Mittelwert Zeit Differenzen TMT-B 1-TMT-B 2

Test bei gepaarten Stichproben									
		Gepaarte Differenzen							
		Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes	95% Konfidenzintervall der Differenz		T	df	Sig. (2-seitig)
					Untere	Obere			
Paaren 1	Zeit_in_sec_TM T-B 1 - Zeit_in_sec_TM T-B 2	-34,128	59,957	8,746	-51,732	-16,523	-3,902	46	,000

Die Berechnung zeigt, dass trotz eines anzunehmenden Lerneffektes, die benötigte Zeit im zweiten Testdurchgang um durchschnittlich 34 Sekunden gestiegen ist. Auch hier wird ein hoch signifikantes Ergebnis angezeigt.

Die statistischen Zahlen geben eine klare Antwort und belegen, dass die Forschungsfrage, ob ein Leistungsunterschied zwischen der Bearbeitung des TMT-B

mit und ohne hörbares Selbstgespräch nachgewiesen werden kann, mit „Ja“ beantwortet werden kann.

Den rechnerischen Ergebnissen ist eigentlich nichts mehr hinzuzufügen. Die Zahlen sprechen für sich. Was jetzt noch fehlt, ist der direkte Blick auf die Probanden. Ihr Selbstgesprächsverhalten wirft Fragen auf, die es wert sind, das Geschehen auch aus dieser Perspektive zu beleuchten.

Interessant ist die „Rückfallgruppe“ von 18 Probanden. Sie setzt sich aus 8 männlichen und 10 weiblichen Probanden zusammen. Bei den Männern beendeten 6 den ersten Testdurchgang mit 0 Fehlern, 2 hatten jeweils einen Fehler. Bei den Frauen schafften 8 den ersten Testdurchgang fehlerlos, zwei machten zwei bzw. drei Fehler. Dieses Ergebnis weist auf eine durchaus kompetente Leistung hin. Warum wurden die Kandidaten trotz dieser Leistung „rückfällig“? Was geben die Protokolle für die Beantwortung dieser Frage her?

Herr F. (77), Schreiner Geselle, wirkte sehr angestrengt in dem Bemühen, nicht zu sprechen. „Ich habe ja nicht laut gesprochen, sondern nur ganz leise, aber das brauchte ich!“ Herr C. (78) erzählt über sich: „Wenn ich nicht mehr sicher war, wo es weiter geht, musste ich einfach sprechen.“ Herr G. (85), Angestellter, erklärt: „Ganz ohne Sprechen geht es nicht!“ Dieser Meinung ist auch Herr P. (72), Bergbauingenieur, „Ohne zu sprechen ist das unmöglich.“ Herr T. (79), Maschinenschlosser, bringt noch einen anderen Aspekt in die Diskussion. „Ohne Gehör, dann muss es rein aus dem Gedächtnis geschafft werden. Das habe ich nicht durchgehalten.“

Die Frauen äußern sich in ähnlicher Weise. Frau S. (82), Köchin, meint: „Es geht ohne Reden sehr, sehr schwer. Es klappt einfach nicht!“ Frau C. (64), Hausfrau, begann mit dem hörbaren Selbstgespräch, sobald sie unsicher wurde und in Gefahr geriet, den Überblick zu verlieren. Frau M. (82), Weißnäherin, sagt kurz und bündig: „Ohne Sprechen kann ich das nicht!“ Frau S. (84), Sprechstundenhilfe, erzählt, dass sie sich mit dem hörbaren Selbstgespräch hilft, wenn sie sich kon-

zentrieren muss.

Die Aussagen der Probanden benötigen keine weitere Kommentierung. Die hörbare Selbstkommunikation verhalf dann 14 von 18 Probanden zu einem fehlerfreien Ergebnis im zweiten Testdurchgang.

Die anderen beiden Gruppen mit den Merkmalen „abgelehnt“ und „nicht beendet“ sind in ihren Reaktionen sehr geschlechtsspezifisch festgelegt.

Nur 2 Männer kündigten die Mitarbeit im zweiten Testdurchgang auf, bei den Frauen hingegen waren es 9, die sich einer weiteren Testbearbeitung verweigerten. Bei 5 von ihnen „demotivierten“ Konkurrenzangebote. Die verbleibenden beiden Männer und vier Frauen führten als Begründung an, sich der Anforderung nicht gewachsen zu fühlen. Diese Begründung war nachvollziehbar. Sie trafen für sich eine klare Entscheidung und wirkten damit auch zufrieden.

Anders verhielt es sich mit der Gruppe jener Probanden, die ihr Bestes versuchten und dann irgendwo im „Labyrinth“ der Testaufgabe stecken blieben. Es waren 5 männliche und 9 weibliche Probanden. Einige Frauen aus dieser Gruppe begannen die zweite Testaufgabe bereits mit einer resignativen Einstellung. „Ohne zu sprechen wird das nichts“, sagte Frau B. (82), Hausfrau, und traf damit die Haltung auch anderer Probandinnen. Diese Seniorinnen verweigerten sich nicht, sondern stellten sich der Anforderung. Nach Ausstrahlung und Erscheinung zu urteilen, machten sie einen disziplinierten und leistungsorientierten Eindruck. Die Erfahrung, den Überblick verloren zu haben, Zahlen und Buchstaben nicht „auf die Reihe“ bekommen zu haben, belastete ihr Selbstwertgefühl bis hin zu erkennbarer Scham. Die männlichen Probanden schienen davon deutlich weniger berührt und nahmen das Ergebnis gelassener. In dem abschließenden Gespräch war es dann möglich, dem „Misserfolg“ das Gesicht einer wichtigen, neuen Erfahrung zu geben, die auch von anderen in gleicher Weise gemacht wurde.

Die statistischen Ergebnisse belegen, dass hörbare Selbstkommunikation die Leistungsergebnisse bei der Bearbeitung des TMT-B signifikant in positiver Weise unterstützte.

Die Kommentare der Probanden machen deutlich, dass ihnen hörbares Mit-sich-selber-Sprechen das subjektive Gefühl von Hilfe und Unterstützung vermittelte, den Anforderung der beiden Testbearbeitungen gewachsen zu sein.

3.4.5 Antwortverhalten der Probanden auf die beiden standardisierten Fragen

Die Antworten werden quantitativ nach ihren Strukturen gebündelt. Darüber hinaus gewähren die individuell formulierten Kommentare der Probanden zusätzliche Einblicke in das weite Feld der hörbaren Selbstkommunikation, die in einigen Fällen sogar in das familiäre Miteinander hineinwirkt.

3.4.5.1 Beantwortung der Frage 1: „Haben Sie während der Bearbeitung der Aufgabe hörbar mit sich selber gesprochen?“

Nach Ende der Bearbeitung des ersten Testblattes wurde, wie bereits beschrieben, allen Probanden die 1. standardisierte Frage gestellt: „Haben Sie während der Bearbeitung der Aufgabe hörbar mit sich selber gesprochen?“

Das Auswertungsergebnis belegt ein erstaunlich hohes Bewusstsein für den hörbaren Austausch mit sich selbst, wie die folgende Tabelle und Grafik zeigen:

Tabelle 74: N=95 für AF1 und AF2

Statistiken			
		Code_AF1 ¹⁰⁾	Code_AF2 ¹¹⁾
N	Gültig	95	95
	Fehlend	0	0

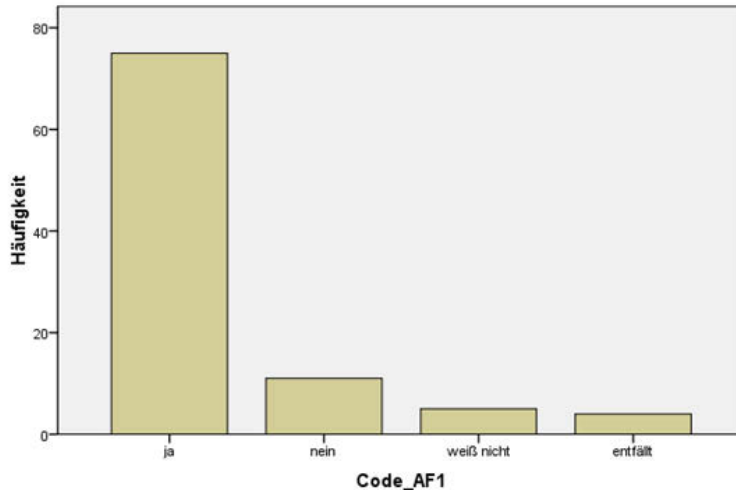
¹⁰⁾ AF1: Abkürzung für Antwort auf standardisierte Frage 1

¹¹⁾ AF2: Abkürzung für Antwort auf standardisierte Frage 2

Tabelle 75: N=95 Häufigkeit AF1

Code_AF1: „Haben Sie während der Bearbeitung der Aufgabe hörbar mit sich selber gesprochen?“					
	Antwort	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	ja	75	78,9	78,9	78,9
	nein	11	11,6	11,6	90,5
	weiß nicht	5	5,3	5,3	95,8
	entfällt	4	4,2	4,2	100,0
	Gesamt	95	100,0	100,0	

Abbildung 81: N=95 Balkendiagramm Antworten AF1



Aber dieser Eindruck kann auch täuschen, denn einige Kommentare belegen nicht nur das eigene Bewusstsein der hörbaren Kommunikation mit sich selbst, sondern weisen auch auf verdrängte Prozesse hin.

Interessant sind in diesem Zusammenhang Äußerung und Haltung zweier Probanden, die diese Frage mit einem überzeugten „Nein“ beantworteten, aber davon abweichend das erste Testblatt mit hörbarem Selbstgespräch bearbeiteten.

Herr C. (78), ehemaliger Handwerker, beantwortete die Frage sehr überzeugt: „Nein, ich spreche nie!“ Er reagierte ausgesprochen ungehalten, als die Untersuchungsleiterin ihn auf seinen Irrtum hinwies. Den zweiten Teil der Aufgabe erle-

digte Herr C. sehr konzentriert und ohne mit sich zu sprechen. Mit ungläubiger Überraschung konstatierte er das verschlechterte Ergebnis (jetzt 3 im Gegensatz zu vorher 0 Fehlern). Er zeigte Einsicht und Selbstreflexion, als er von sich berichtete: „Meine Frau spricht viel mit sich selbst, wenn sie in der Küche arbeitet. Mich ärgert das und ich schimpfe dann mit ihr. Ich hätte nie von mir gedacht, dass ich laut spreche und dass es tatsächlich hilft.“

Frau C. (93), ehemalige Büroangestellte, ließ sich nur ungern auf das Thema „hörbares Selbstgespräch“ ein. Sie wirkte sehr in sich zurückgezogen und um ein korrektes Bild von sich bemüht. Mit brusker Ablehnung verneinte sie die 1. standardisierte Frage, obwohl sie eindeutig mit sich gesprochen hatte. Bei der Bearbeitung des zweiten Testblattes hielt sie sich diszipliniert an die Anweisung, nicht zu sprechen. Das Ergebnis, 1. Testdurchgang mit 3 Fehlern, 2. Testdurchgang nicht beendet, nahm sie erschrocken zur Kenntnis. Die Untersuchungsleiterin gewann den Eindruck, dass sich Frau C. in ihrem Selbstverständnis gekränkt fühlte. Auf dem Weg zurück in ihr Zimmer äußerte sie sich mit keinem Wort und war auch zu keinem weiteren Gespräch zu bewegen.

Frau P. (75), Arbeiterin, hat ein offenes Verhältnis zum hörbaren Selbstgespräch und bejahte die Frage klar. Sie erzählte freimütig, dass sie sehr viel mit sich selber spreche, wenn sie in der Küche arbeite. Aber ihr Mann schimpfe, wenn er sie höre. Sie beschwichtige ihn dann mit der Ausrede, dass sie sich mit der Katze unterhalte, obwohl das Tier gar nicht im Raum sei. Offensichtlich hat Frau P. mit dieser Taktik Erfolg.

Männer empfinden das hörbare Selbstgespräch ihrer Ehefrauen offensichtlich als störend und reagieren gereizt. Sie stehen diesem Phänomen, nach den Erfahrungen dieser Untersuchung zu urteilen, keineswegs neutral oder gar gleichgültig gegenüber. Bei der anonymen Befragung (siehe Teil II, S. 136) konnte die emotionale Komponente nicht herausgefiltert werden, aber die statistischen Werte der empirischen Erprobung belegen, dass Frauen häufiger mit sich hörbar kommunizieren und sich auch freimütiger dazu bekennen, als dies bei Männern der Fall ist.

Eine andere Sicht auf das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen gewähren Kommentare von Probanden, die bei sich beobachten, dass das laute Sprechen „einfach geschieht“.

Frau P. (81), ehemalige Bäuerin, sagt dazu ganz schlicht: „Für mich ist das eine gewohnte Sache, mit mir zu sprechen. Ich merke das schon gar nicht mehr.“ Frau P. lebt allein.

Herr U. (61), gelernter Maurer, kommentiert das Geschehen: „Das war komisch. Plötzlich ging's los!“

Frau R. (84), ehemalige Sprechstundenhilfe, äußert sich ähnlicher Weise: „Das kommt automatisch. Ich kann nichts dagegen tun. Wenn ich mich konzentrieren muss, rede ich meistens mit mir selber.“

Diese Reaktionen können als Beleg dafür herangezogen werden, dass die hörbare Selbstkommunikation ein dem Menschen inhärentes Phänomen darstellt, wie es von Wygotsky (siehe Teil I, Kapitel 1.3.3.3.1, S. 71) dargestellt wird.

3.4.5.2 Beantwortung von Frage 2: „Empfanden Sie einen Unterschied bei der Bearbeitung der beiden Teile der Aufgabe im Sinne von schwerer oder leichter?“

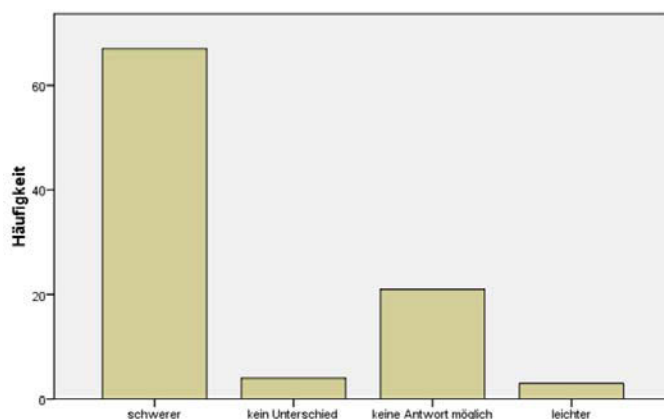
Nach Ende der Bearbeitung des zweiten Test-Blattes, dessen Bearbeitung ohne Selbstkommunikation erfolgen sollte, wurde wie bereits erwähnt, die 2. standardisierte Frage gestellt. Diese Frage sollte die Probanden dazu veranlassen, darüber zu reflektieren, ob sie das hörbare Selbstgespräch bei der Bearbeitung des TMT-B als eine Unterstützung wahrgenommen haben.

Statistische Ergebnisse

Tabelle 76: N=95 Häufigkeit AF2

Code_AF2: „Empfanden Sie einen Unterschied bei der Bearbeitung der beiden Teile der Aufgabe im Sinne von schwerer oder leichter?“					
	Antwort	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	schwerer	67	70,5	70,5	70,5
	kein Unterschied	4	4,2	4,2	74,7
	keine Antwort möglich	21	22,1	22,1	96,8
	leichter	3	3,2	3,2	100,0
	Gesamt		95	100,0	100,0

Abbildung 82: N=95 Balkendiagramm AF2 Antwortalternativen



Die Auswertung belegt, dass 70,5% der Probanden die „stumme“ Bearbeitung des Testes als schwerer empfunden haben. Dieses Ergebnis wird auch durch die Tatsache erhärtet, dass viele Probanden die Bearbeitung des Testes ohne hörbares Sprechen nicht durchhielten, nicht beenden konnten oder sich der Aufgabe verweigerten.

Die folgenden Kommentare der Probanden füllen die Zahlen mit Leben und belegen, dass es sogar Energie kostet, lautes Mit-sich-selber-Sprechen bei sich zu unterbinden.

Herr H. (25), Doktorand, gehört mit Sicherheit nicht zu jenen Probanden, die Gefahr laufen, mit der Bearbeitung der beiden Testvarianten die Grenze der kogniti-

ven Ressourcen zu erreichen. Deshalb ist seine Bemerkung in besonderer Weise aufschlussreich: „Das Bearbeiten der Aufgabe, ohne mit sich zu sprechen, war unangenehm, weil sich das hörbare Selbstgespräch richtig aufdrängt. Es nicht benutzen zu dürfen, hemmte bei mir den Ablauf.“

Herr P. (69), Akademiker, äußert sich in ähnlicher Weise: „Laut mit sich zu sprechen, erleichtert die Aufgabe ungemein. Es ist fast zwingend.“

Herr U. (61), gelernter Maurer, kommt noch einmal zu Wort: „Ich musste mich voll darauf konzentrieren, dass ich nicht mit Sprechen anfing. Das Sprechen war natürlicher.“

Frau L. (65), Lehrerin, sagt dazu: „Gegen Ende der Aufgabe hätte ich gerne laut gesprochen. Da wurde ich richtig unsicher.“

Frau D. (65), Erzieherin, nahm fassungslos die große Fehlerzahl (0 Fehler mit Sprechen, 17 Fehler ohne Sprechen) zur Kenntnis: „Ich hätte nie gedacht, dass ich ohne zu sprechen vollkommen durcheinander kommen würde.“

Der Wert 70,5% für die Antwort „schwerer“ belegt, dass die hörbare Selbstkommunikation bei der Bearbeitung des Testes von den meisten Probanden als Stütze empfunden wurde.

Einige Kommentare vermitteln darüber hinaus den Eindruck, es hätte nicht unerheblicher Disziplin bedurft und damit auch Energie gekostet, die stumme Bearbeitung des Testes gegen einen fast zwingenden Wunsch, dabei zu sprechen, durchzuhalten.

3.4.6 Darstellung der Antworten zu den Items des Fragebogens der empirischen Untersuchung

Es wurde die Häufigkeit jener Probanden statistisch ermittelt, die den ersten Testdurchgang mit Unterstützung des hörbaren Selbstgespräches bearbeitet haben.

Es handelte sich dabei um 85 Probanden

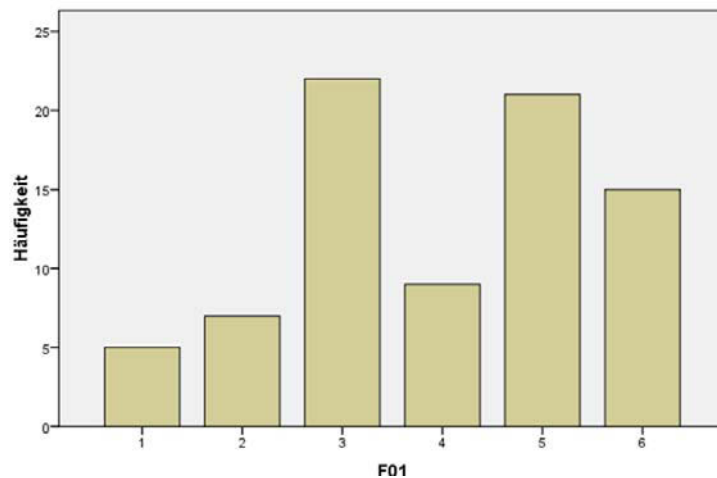
Das eine oder andere Item blieb unbeantwortet. Einzelne Probanden gestanden etwas ratlos, dass sie darüber noch nie nachgedacht hätten. Ferner wurden Blockaden deutlich, weil die Auseinandersetzung mit der eigenen hörbaren Selbstkommunikation unguete Gefühle auslöste.

Auswertung von Item Nr. 1: „Ich beobachte bei meinen Mitmenschen, dass sie ab und zu in der Öffentlichkeit (beim Einkaufen im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder bei anderen Gelegenheiten) hörbar mit sich selber sprechen.“

Tabelle 77: N=85 Häufigkeit F 01

F 01					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	5	5,9	6,3	6,3
	2	7	8,2	8,9	15,2
	3	22	25,9	27,8	43,0
	4	9	10,6	11,4	54,4
	5	21	24,7	26,6	81,0
	6	15	17,6	19,0	100,0
	Gesamt	79	92,9	100,0	
Fehlend	-9	5	5,9		
	System	1	1,2		
	Gesamt	6	7,1		
Gesamt		85	100,0		

Abbildung 83: N=85 Balkendiagramm F 01



Die Probanden der Fachklinik für Geriatrie zeigten besondere Schwierigkeiten mit dem Item Nr. 1 umzugehen. Aus Krankheitsgründen hatten sie sich seit längerer Zeit nicht mehr im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder an anderen öffentlichen Orten aufgehalten. Das zumindest gaben viele als Begründung für ihre Unsicherheit bei der Beantwortung des Items Nr. 1 an.

Die Untersuchungsleiterin beobachtete, dass sich einige Probanden mit dem Item Nr. 1 vorsichtig an das System der Befragung herantasteten. Es musste erst „erlernt“ werden.

Der kumulierte Prozentwert über dem Skalenpunkt 3 mit 43,0% lässt darauf schließen, dass viele das Phänomen der hörbaren Selbstkommunikation durchaus aus eigener Erfahrung kennen.

Der Blick auf die Häufigkeitswerte zu Item Nr. 1 aus der anonymen Datenerhebung in Teil II (S. 144) offenbart Interessantes. Auch hier liegt der kumulierte Prozentwert über dem Skalenpunkt 3 mit 41,1% knapp über 40%. Allerdings zeigt die Verteilung der Werte ein anderes Bild. Aber die Wahrnehmung der hörbaren Selbstkommunikation in der Öffentlichkeit weicht in der prozentualen Häufigkeit bei beiden Stichproben nicht wesentlich voneinander ab.

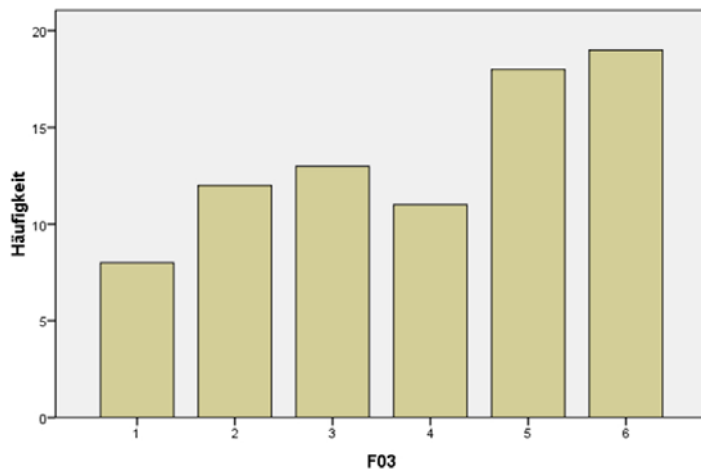
Aus statistischer Sicht dürfen die prozentualen Werte der empirischen Untersuchung aus Teil III nicht mit den Werten der anonymen Datenerhebung aus Teil II (Kapitel 2.2.2, S. 142 ff) verglichen werden. Trotzdem offenbart ein Vergleich der Werte aus beiden Untersuchungen interessante Gesichtspunkte, die sich sonst der Betrachtung entzögen.

Auswertung von Item Nr. 3: „Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“

Tabelle 78: N=85 Häufigkeit F 03

F 03					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	8	9,4	9,9	9,9
	2	12	14,1	14,8	24,7
	3	13	15,3	16,0	40,7
	4	11	12,9	13,6	54,3
	5	18	21,2	22,2	76,5
	6	19	22,4	23,5	100,0
	Gesamt	81	95,3	100,0	
Fehlend	-9	3	3,5		
	System	1	1,2		
	Gesamt	4	4,7		
Gesamt		85	100,0		

Abbildung 84: N=85 Balkendiagramm F03



Der kumulierte Prozentwert über dem Skalenpunkt 3 liegt bei 40,7%. Das heißt, nicht einmal die Hälfte jener Probanden der empirischen Untersuchung, die sich

mit hörbarer Selbstkommunikation bei der ersten Testbearbeitung geholfen haben, bekennt sich zu der Aussage, dass sie selber hörbar mit sich sprechen. Ferner bekunden die Probanden mit ihrem Antwortverhalten auf die erste standardisierte Frage „Haben Sie während der Bearbeitung der Aufgabe hörbar mit sich selber gesprochen?“ ein hohes Bewusstsein dieses Verhaltens. Die Verneinung erhält ein großes Gewicht durch die Tatsache, dass sich auf der Skala 4 bis 6 ein Wert von 59,3% der abgegebenen Stimmen sammelt. Diese Probanden weisen es von sich, hörbar mit sich selber zu sprechen, obwohl sie es nachweislich bei der Bearbeitung der ersten Testaufgabe getan haben.

Angesichts dieser Stimmenverteilung muss gefragt werden, welche Ursachen haben diese Werte? Wurde die hörbare Selbstkommunikation bei der Bearbeitung des Testes nicht als Selbstgespräch empfunden, fehlt hier die Fähigkeit zum Rückschluss oder bestimmen Verdrängungsprozesse das Antwortverhalten der Probanden?

Die Häufigkeitsauswertung des Items Nr. 3 aus der anonymen Datenerhebung in Teil II, S. 148 weist über dem Skalenpunkt 3 einen kumulierten Wert von 43,2% auf.

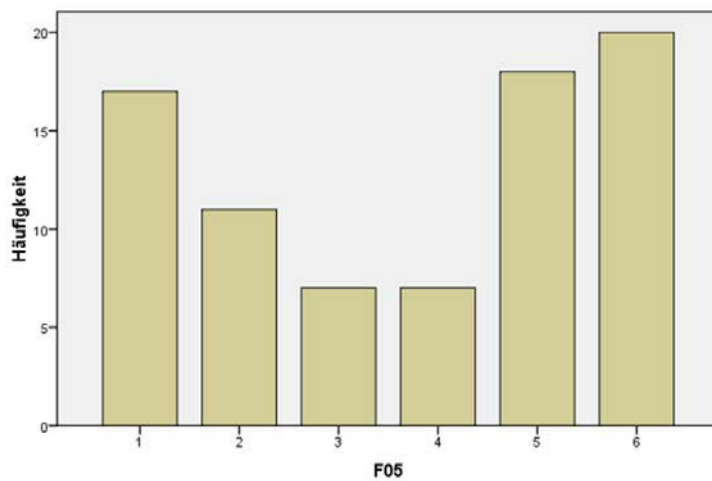
Es überrascht deshalb, dass die Probanden der empirischen Untersuchung, entgegen eigener Erfahrung, in ihrer Votierung nicht auffallend von der anonymen Datenerhebung (siehe Kapitel 2.2.2, S. 142 ff.) abweichen.

Auswertung von Item Nr. 5: „Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.“

Tabelle 79: N=85 Häufigkeit F 05

		F 05			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	17	20,0	21,2	21,2
	2	11	12,9	13,8	35,0
	3	7	8,2	8,8	43,8
	4	7	8,2	8,8	52,5
	5	18	21,2	22,5	75,0
	6	20	23,5	25,0	100,0
Gesamt		80	94,1	100,0	
Fehlend	-9	4	4,7		
	System	1	1,2		
	Gesamt	5	5,9		
Gesamt		85	100,0		

Abbildung 85: N=85 Balkendiagramm F 05



Dieses Item polarisiert die Meinungen der Probanden. Über den Skalenpunkten 1 und 2 sammeln sich 35,0% und über den Skalenpunkten 5 und 6 47,5%. Die sum-

mierten Werte über den Skalenpunkten 1 bis 3 betragen 43,8%. Das heißt, fast die Hälfte der Probanden dieser Untersuchung fühlt sich unwohl, wenn Mitmenschen ihre Selbstgespräche hören. Dagegen steht der Stimmenblock mit dem summierten Prozentwert von 56,3% über den Skalenpunkten 4 bis 6 jener Probanden, die eindeutig zum Ausdruck bringen, dass sie sich nicht davon beeinflussen lassen, ob jemand anderer Zeuge ihrer Selbstkommunikation ist. Diese Probanden scheinen das hörbare Selbstgespräch ohne jene innere Beunruhigung zu nutzen, die offensichtlich bei den anderen vorherrschend das Gefühl bestimmt.

Bei der anonymen Datenerhebung (siehe Kapitel 2.2.2, S. 152) haben die summierten Prozentwerte über den Skalenpunkten 1 bis 3 eine Höhe von 46,5%. Auch hier liegen die Werte beider Untersuchungen nicht weit auseinander.

Die Sorge vor unerwünschten Zuhörern, auch bei jenen Probanden, die das hörbare Selbstgespräch bei der Bearbeitung des ersten Testdurchganges als Stütze einsetzen, legt folgende Deutung nahe: Das Erleben von Unterstützung durch die hörbare Selbstkommunikation bietet nur begrenzt Schutz vor Verunsicherung aufgrund gesellschaftlicher Diskriminierung.

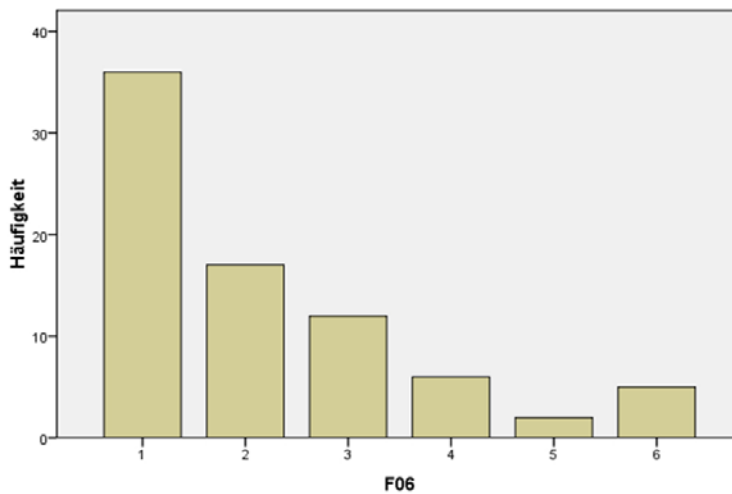
Die Bemerkung von Frau T. (76), Hausfrau: „Im Alter muss man vor so vielem Angst haben“, drückt das Unbehagen aus, das sie empfindet, wenn andere mitbekommen, dass sie mit sich selber spricht. Diese Einstellung war in abgeschwächter Form auch bei anderen Probandinnen erkennbar.

Auswertung von Item Nr. 6: „Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.“

Tabelle 80: N=85 Häufigkeit F 06

F 06					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	36	42,4	46,2	46,2
	2	17	20,0	21,8	67,9
	3	12	14,1	15,4	83,3
	4	6	7,1	7,7	91,0
	5	2	2,4	2,6	93,6
	6	5	5,9	6,4	100,0
	Gesamt		78	91,8	100,0
Fehlend	-9	6	7,1		
	System	1	1,2		
	Gesamt	7	8,2		
Gesamt		85	100,0		

Abbildung 86: N=85 Balkendiagramm F 06



Dieses Item wird von den Teilnehmern der empirischen Untersuchung eindeutig bejaht. Der kumulierte Prozentwert über dem Skalenpunkt 3 beträgt 83,3%. Die

Säule über dem Skalenpunkt 1 erreicht 46,2%. Diese eindeutige Votierung lässt erahnen, warum die Senioren, entgegen eigenem Handeln, sich nur ungern dazu bekennen, hörbar mit sich selber zu kommunizieren (siehe dazu Votierung zu Item Nr. 3, S. 358). Die Votierung bei Item Nr. 5 bringt deutlich soziale Sorge zum Ausdruck. Dies macht die Bemerkung von Frau T. nachvollziehbar.

Die statistische Analyse des Items Nr. 6 in Teil II dieser Arbeit zeigt über dem Skalenpunkt 3 einen kumulierten Prozentwert von 75,1% (siehe S. 154).

Die Senioren der empirischen Untersuchung schätzen das negative gesellschaftliche Image der hörbaren Selbstkommunikation demnach noch kritischer ein, als es bei der anonymen Datengewinnung der Fall war.

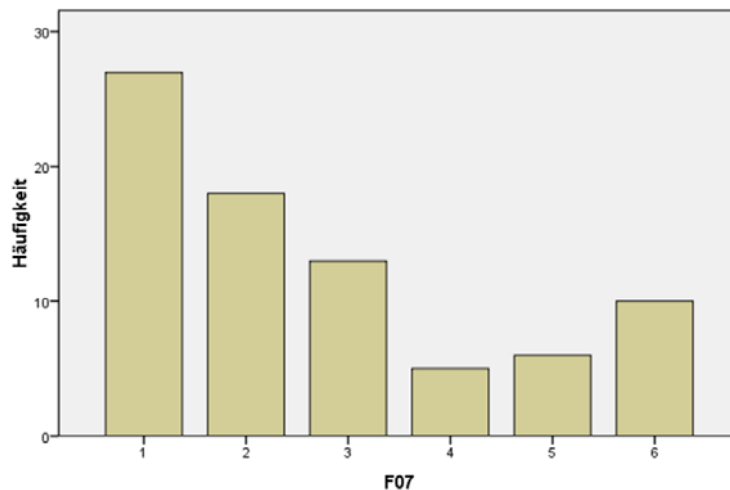
Die Vermutung liegt nahe, dass die Sorge vor negativer Stigmatisierung beim Gebrauch des hörbaren Selbstgespräches auch die Angst von Frau T. (siehe S. 361) begründet.

Auswertung von Item Nr. 7: „Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre).“

Tabelle 81: N=85 Häufigkeit F 07

F 07					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	27	31,8	34,2	34,2
	2	18	21,2	22,8	57,0
	3	13	15,3	16,5	73,4
	4	5	5,9	6,3	79,7
	5	6	7,1	7,6	87,3
	6	10	11,8	12,7	100,0
	Gesamt	79	92,9	100,0	
Fehlend	-9	5	5,9		
	System	1	1,2		
	Gesamt	6	7,1		
Gesamt		85	100,0		

Abbildung 87: N=85 Balkendiagramm F 07



Auch dieses Item wird von den Probanden der empirischen Untersuchung in eindeutiger Weise bejaht. Der summierte Prozentwert über den Skalenpunkten 1 bis

3 beträgt 73,4%. Das Bild wird noch klarer durch die Tatsache, dass die höchste Votierung mit 34,2% über dem Skalenpunkt 1 liegt. Die älteren Menschen bringen sich selber vermehrt mit der hörbaren Selbstkommunikation in Verbindung. Ist diese Votierung der Senioren als ein Eingeständnis zu verstehen, dass hörbares Mit-sich-selbst-Sprechen ein in Defiziten begründetes Verhalten darstellt? Dieser Gedanke ist vorstellbar, wenn man sich das Antwortverhalten der Items Nr. 3, Nr. 5 und Nr. 6 durch die Probanden dieser Stichprobe noch einmal vor Augen führt.

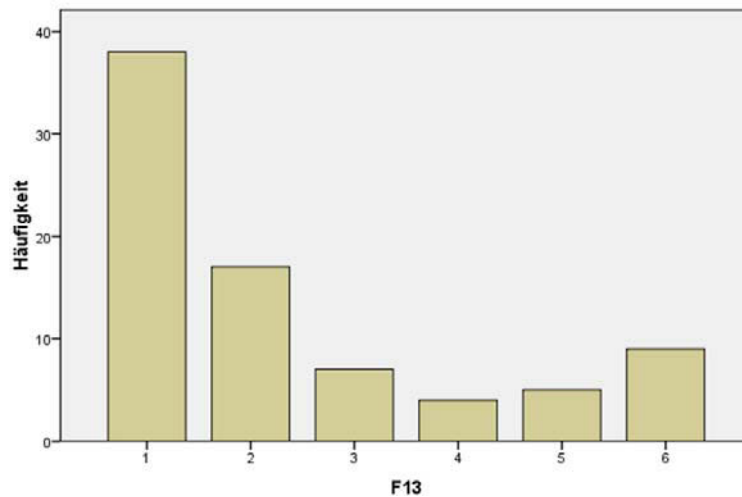
Die statistische Auswertung der anonymen Datenerhebung aus Teil II errechnet über dem Skalenpunkt 3 einen kumulierten Prozentwert von 64,5% (siehe S. 156). Das geringere Durchschnittsalter der anonymen Stichprobe könnte diesen Unterschied erklären.

Auswertung von Item Nr. 13: „Wenn ich mit mir selber spreche, empfinde ich es als helfend.“

Tabelle 82: N=85 Häufigkeit F 13

F 13					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	38	44,7	47,5	47,5
	2	17	20,0	21,2	68,8
	3	7	8,2	8,8	77,5
	4	4	4,7	5,0	82,5
	5	5	5,9	6,2	88,8
	6	9	10,6	11,2	100,0
	Gesamt	80	94,1	100,0	
Fehlend	-9	4	4,7		
	System	1	1,2		
	Gesamt	5	5,9		
Gesamt		85	100,0		

Abbildung 88: N=85 Balkendiagramm F13



Die Probanden der empirischen Untersuchung beantworten dieses Item mit einem klaren „Ja“. Über dem Skalenspunkt 1 sammeln sich 47,5% der Stimmen und der

kumulierte Prozentwert über dem Skalenpunkt 3 beläuft sich auf 77,5%. Diese Probanden bekennen sich offen zu der Ansicht, dass hörbares Mit-sich-selber-Sprechen von ihnen als Hilfe empfunden wird. Dem wird auf hohem Zahlenniveau zugestimmt. Dennoch drängt sich die Frage auf: Worin ist die Ursache zu suchen, dass 59,3% der Probanden das eigene Selbstgesprächsverhalten verleugnen, obwohl sie es nachweislich bei der Testbearbeitung eingesetzt haben (siehe dazu Votierung bei Item Nr. 3, S. 358) und mit ihrer Votierung nun bestätigen, dass sie es als Hilfe empfinden? Weiter muss gefragt werden: Hat das hörbare Selbstgespräch den verbleibenden Probanden (22,4% Summe über den Skalenpunkten 4 bis 6) bei der Bearbeitung des TMT-B nicht geholfen, obwohl sie es zu ihrer Unterstützung bei der Bearbeitung des Testes benutzt haben? Sind sie sich dessen nicht bewusst oder gelingt der Rückschluss nicht?

Die Auswertung der anonymen Datenerhebung in Teil II, S. 148, zeigt ebenfalls eine hohe Zustimmung mit einem kumulierten Prozentwert über dem Skalenpunkt 3 von 73,8%.

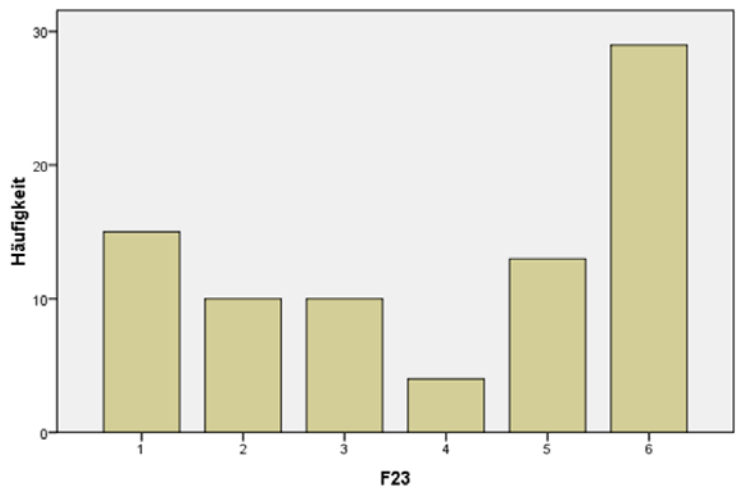
Die Nähe der Werte beider Untersuchungen lässt die Deutung nur bedingt zu, dass die eigene Erfahrung einer stützenden Hilfe der hörbaren Selbstkommunikation die Votierung entscheidend in Richtung „empfundener Hilfe“ beeinflusst.

Auswertung von Item Nr. 23: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe).“

Tabelle 83: N=85 Häufigkeit F 23

F 23					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	15	17,6	18,5	18,5
	2	10	11,8	12,3	30,9
	3	10	11,8	12,3	43,2
	4	4	4,7	4,9	48,1
	5	13	15,3	16,0	64,2
	6	29	34,1	35,8	100,0
	Gesamt	81	95,3	100,0	
Fehlend	-9	3	3,5		
	System	1	1,2		
	Gesamt	4	4,7		
Gesamt		85	100,0		

Abbildung 89: N=85 Balkendiagramm F 23



Einem kumulierten Prozentwert von 43,2% über dem Skalenpunkt 3 steht der verneinende Block mit einer Summe von 56,7% über den Skalenpunkten 4 bis 6 ge-

genüber. Der größte Anteil verneinender Stimmen sammelt sich über dem Skalenpunkt 6 mit 35,8%. Es gibt jedenfalls bei diesem Item zahlreiche Senioren, die sich dazu bekennen, mit sich sprechen, wenn sie allein sind. Es artikulieren sich aber auch jene Stimmen, die ein derartiges Verhalten ohne Einschränkung für sich ablehnen.

Bei der anonymen Datenerhebung aus Teil II (siehe S. 188) sammelt sich über dem Skalenpunkt 3 ein kumulierter Prozentwert von nur 28,3%!

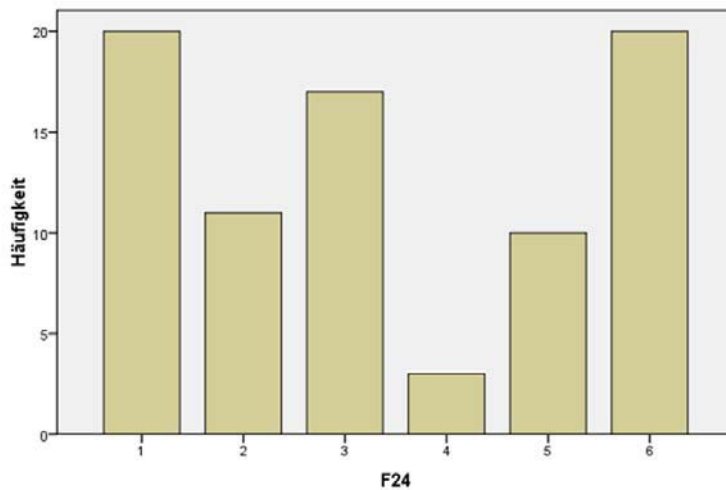
Beeinflusst hier der Altersfaktor die Votierung? Dass hörbares Mit-sich-selber-Sprechen über das „Allein-Sein“ hinweghilft verdeutlicht Frau M. (86), Hauswirtschafterin, mit ihrer Aussage: „Ich spreche viel mit mir selbst; ich möchte meine Stimme hören; ich möchte meine Sprache üben.“

Auswertung von Item Nr. 24: „Ich spreche hörbar mit mir selbst, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf eine besondere Situation lenken will (z. B. schwach beleuchtete Treppe, unebener Weg etc).“

Tabelle 84: N=85 Häufigkeit F 24

F 24					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	20	23,5	24,7	24,7
	2	11	12,9	13,6	38,3
	3	17	20,0	21,0	59,3
	4	3	3,5	3,7	63,0
	5	10	11,8	12,3	75,3
	6	20	23,5	24,7	100,0
	Gesamt	81	95,3	100,0	
Fehlend	-9	2	2,4		
	System	2	2,4		
	Gesamt	4	4,7		
Gesamt		85	100,0		

Abbildung 90: N=85 Balkendiagramm F24



Dieses Item wird mit einem kumulierten Prozentwert von 59,3% über dem Skalenpunkt 3 bejaht. Auffallend ist die hohe Votierung beim Skalenpunkt 6 mit 24,7%. Da es sich bei den Probanden dieser Untersuchung um durchweg ältere Menschen handelt, wobei viele in einer Geriatrischen Rehaklinik betreut werden, ist es als erfreuliche Tatsache zu werten, dass die Zahl derer, die mit Hilfe hörbarer Selbstkommunikation ihre Aufmerksamkeit auf mögliche Gefahren lenken, beachtlich ist. Hier kann die hörbare Selbstkommunikation als präventive Ressource für Unfallverhütung verstanden werden, und die Votierung spiegelt einen sorgsamen Umgang der Probanden mit sich selbst wider. Viele Probanden erkennen, dass es klug ist, in Anbetracht gesundheitlicher Schwächen, sich dieses Schutzes zu bedienen. Die strikte Ablehnung, wie sie die Votierung über dem Skalenpunkt 6 zeigt, lässt vermuten, dass einige Senioren sich motorisch sicher fühlen und diese Hilfe als unangemessen ablehnen oder sich nicht denen zuordnen möchten, die auf diesem Wege ihr „Alt-Sein“ signalisieren.

Der Blick auf die Votierung der anonymen Datenerhebung aus Teil II (siehe Kapitel 2.2.2, S. 190) zeigt bei diesem Item einen summierten Prozentwert über den Skalenpunkten 1 bis 3 von nur 26,0%.

3.4.7 Erfolgreiche Nutzung des hörbaren Selbstgespräches nach intervenierender Einflussnahme

Das subjektive Empfinden der Probanden, dass hörbares Mit-sich-selber-Sprechen eine Stütze und somit für die Bearbeitung des TMT-B eine hilfreiche Ressource darstellt, brachten die Senioren einmal mit ihren hohen Zustimmungswerten bei der Beantwortung der 2. standardisierten Frage zum Ausdruck, zum anderen erhielt das Item Nr. 13 aus dem Fragebogen der empirischen Untersuchung ebenfalls hohe Zustimmungswerte. Das positive Erleben der hörbaren Selbstkommunikation stellt eine wichtige Basis für die Akzeptanz möglicher Interventionen dar, die bei der Aufklärung über die Ressource „hörbare Selbstkommunikation“ und einer pädagogischen Anleitung zu deren Anwendung ansetzen könnte.

Im Folgenden werden drei Probanden vorgestellt, bei denen die direkte Aufforderung, bei der Bearbeitung mit sich zu sprechen, die Leistung überraschend positiv beeinflusste.

Diese Probanden wurden aus der Bewertung herausgenommen, weil die Untersuchungsleiterin von dem standardisierten Ablauf der Untersuchung abgewichen war und intervenierend Einfluss auf die Testbearbeitung genommen hatte.

Herr Q. (73), Handwerker, wirkte ausgesprochen wortkarg und in sich zurückgezogen. Es gelang einfach nicht, ihn in ein Gespräch einzubinden. Seine sprachlichen Reaktionen beschränkten sich auf „Ja“, „Nein“, „Kann sein“. Das System erfasste Herr Q. problemlos und bearbeitete die beiden Übungsblätter schnell, sicher, aber ohne jegliche begleitende sprachliche Äußerung. Die erste Testaufgabe bearbeitete er stumm, verlor aber bereits nach Punkt 3 die richtige Reihung und endete mit der hohen Fehlerzahl von 21, was er mit einem unzufriedenen Gesichtsausdruck zur Kenntnis nahm. Dieses Ergebnis forderte geradezu heraus, ein Experiment zu wagen. Die Untersuchungsleiterin bat Herrn Q., bei der Bearbeitung des zweiten Testblattes laut vorherzusagen, zu welchem Punkt er die nächste Linie ziehen will. Herr Q. lehnte kategorisch ab. „Das kann ich nicht. Ich rede kaum. Auch zu Hause nicht.“ Irgendwie gelang es dann doch, ihn zu beeinflussen. Er willigte ein, mit einem weiteren Übungsblatt einen Versuch zu machen und das laute Sprechen zu üben. Es war deutlich zu erkennen, welche Überwindung es kostete, diese Entscheidung in die Tat umzusetzen. Bei der Bearbeitung des zweiten Testblattes war diese entscheidende Schwelle überwunden und Herr Q. begleitete sein Tun, wenn auch stockend, aber klar vernehmbar, mit hörbarem Sprechen. Das Ergebnis von 0 Fehlern überraschte nicht nur ihn. Er war darüber so erstaunt, dass er mehrmals hintereinander wiederholte: „Das hätte ich nicht gedacht!“

Bei Frau P. (72), Näherin, war die Situation ähnlich. Sie scheiterte bei der „stummen“ Bearbeitung des ersten Testblattes und wirkte sehr bedrückt. Auf die Bitte, beim zweiten Testblatt laut zu sprechen und zu sagen, was sie gerade tue, reagierte sie zunächst abwehrend, „es ist so fremd für mich, das laute Sprechen“. Sie

folgte aber der Bitte und bearbeitete das zweite Testblatt konzentriert mit hörbarem Selbstgespräch. Frau P. wurde dafür mit einem Nullfehlerergebnis belohnt, was sie hoch erfreute. „Ich habe noch nie über so was nachgedacht!“, rief sie mir beim Abschied hinterher.

Frau P. (39) ist die jüngste Probandin. Seit einem Unfall mit 7 Jahren sitzt sie im Rollstuhl. Sie machte einen sehr aufgeschlossenen und lebhaften Eindruck. Sie bearbeitete das erste Testblatt „stumm“ und beendete es mit 11 Fehlern. Auf die Bitte, bei dem zweiten Blatt laut zu sagen, was sie tue, reagierte sie gelassen und kooperativ. „Das mache ich nie, aber ich kann es ja probieren“. Das Ergebnis von nur einem Fehler stimmte sie nachdenklich. Frau P. wurde vom Klinikpersonal zum Mittagessen abgeholt. Eine Stunde später bat ich Frau P. darum, ein drittes Testblatt zu bearbeiten, aber jetzt bitte ohne zu sprechen. Sie beendete es mit 1 Fehler. Danach wurde ihr die 2. standardisierte Frage von der Untersuchungsleiterin gestellt. Ihre Antwort: „Ich fühlte mich jetzt sehr unsicher. Mit dem lauten Sprechen fühlte ich mich am sichersten.“

Diese Erfahrungen konnten in Zusammenarbeit mit den Probanden sozusagen auf einem „Nebengleis“ der empirischen Untersuchung gewonnen werden. Sie dokumentieren auf eindrucksvolle Weise einmal die hilfreiche Unterstützung bei der Bearbeitung des TMT-B durch das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen, zum anderen, dass der Gebrauch der hörbaren Selbstkommunikation Überwindung kostet.

3.4.8 Diskussion sozialer Hemmung bei der Nutzung des hörbaren Selbstgespräches

In den vorherigen Schilderungen des Verhaltens anlässlich der Aufforderung, das hörbare Selbstgespräch bei der Bearbeitung des Testes zur Unterstützung einzusetzen, waren soziale Hemmungen spürbar, sich dieser Hilfe zu bedienen. Herr Q. und Frau P. als die Vertreter der älteren Generation, zeigten deutlich höheren inneren Widerstand, die hörbare Selbstkommunikation bei der Bearbeitung des Testes einzusetzen als die wesentlich jüngere Frau P. Mit diesem Verhalten bestätigen

sie eine Erkenntnis, die sich bereits bei der Auswertung der anonymen Datenerhebung (siehe Teil II, Kapitel 2.2.2, S. 148) abzeichnete und in den Kommentaren der empirischen Untersuchung auch häufiger zum Ausdruck gebracht wurde. Ältere Menschen, das zeigt die Analyse der Daten beider Untersuchungen, lassen sich nur ungern auf das Thema „hörbares Selbstgespräch“ ein. Viele empfinden eine Scheu, mit diesem Phänomen konfrontiert zu werden.

Es ist eines der Anliegen dieser Arbeit, das Unbehagen, das im Zusammenhang mit dem Phänomen der hörbaren Selbstkommunikation von Seiten vieler Probanden zu spüren ist, aus den gesammelten Daten herauszufiltern.

Nur eine breite gesellschaftliche Akzeptanz des Phänomens „hörbare Selbstkommunikation“ gibt dieser Ressource auf lange Sicht die Chance, als mögliche Hilfe und Unterstützung in speziellen Fragen der alltäglichen Lebensbewältigung im Sinne des SOK-Modells (Baltes & Baltes, 1989) ohne Angst und ohne Scham genutzt werden zu können.

Das Votierungsverhalten jener Probanden, die bei der ersten Testbearbeitung das hörbare Mit-sich-selbst-Sprechen zu ihrer Unterstützung einsetzten, bildete die Grundlage für die Analyse der Items im Fragebogen der empirischen Untersuchung und führte zu deutlichen Aussagen. Es fiel die hohe Ablehnungsquote (59,3%) bei der Frage nach dem eigenen Selbstgesprächsverhalten auf (siehe Item Nr. 3: „Auch ich führe hörbare Selbstgespräche.“). Bei der Frage nach der inneren Unabhängigkeit von der Meinung anderer geben 43,8% der Probanden an, dass es ihnen unangenehm sei, wenn andere Zeugen ihrer hörbaren Selbstkommunikation werden (siehe Item Nr. 5: „Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.“). Bei der Frage nach der gesellschaftlichen Einschätzung der Person, die für andere hörbar mit sich selber spricht, lässt die Votierung (83,3%) nicht den geringsten Zweifel aufkommen, dass hier mit einer wohlwollenden gesellschaftlichen Haltung diesem Verhalten gegenüber nicht zu rechnen ist (siehe Item Nr. 6: „Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.“). Die hohe Zustimmung

(73,4%) bei Item Nr. 7 („Ich beobachte, dass ältere Menschen [ab 65 Jahren] häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen [um 25 Jahre].“) zeigt, dass es den Senioren offenbar bewusst ist, dass sie mit der hörbaren Selbstkommunikation eher assoziiert werden als jüngere Menschen. Weiterhin bekunden die Probanden mit einer hohen Zustimmung (77,5%), dass sie das hörbare Selbstgespräch als eine Hilfe empfinden (siehe Item Nr. 13: „Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich es als helfend.“)

Jetzt wird der Kreis noch einmal enger gezogen. Das Votierungsverhalten jener Probanden, die während der ersten Testbearbeitung hörbar mit sich selber sprachen und die 1. standardisierte Frage: „Haben Sie während der Bearbeitung der Aufgabe hörbar mit sich selber gesprochen?“ mit „Ja“ beantworteten, bilden nun die Grundlage der Analyse, anhand derer die Items Nr. 3, Nr. 5, Nr. 6, Nr. 7 und Nr. 13 noch einmal hinterfragt werden.

Häufigkeit der Probanden, die während der 1. Testbearbeitung hörbar mit sich selber sprachen und die 1. standardisierte Frage mit „Ja“ beantworteten.

Tabelle 85: 5 Items 1. Testdurchgang mit hSG & Antwort „Ja“ auf 1. standardisierte Frage

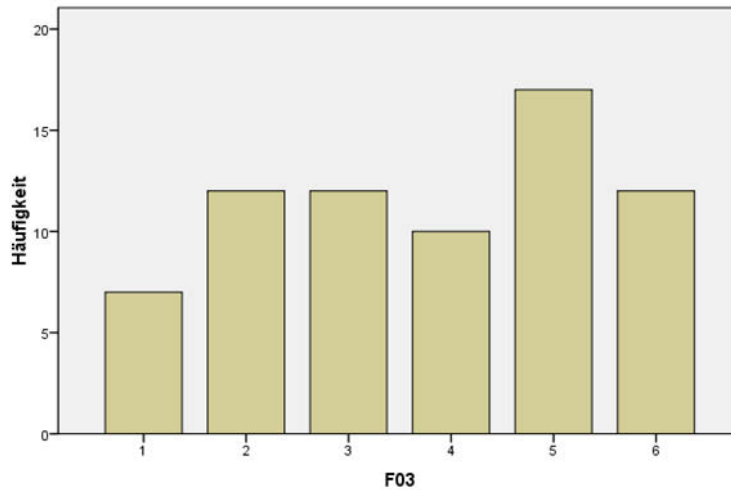
		Statistiken				
		F 03	F 05	F 06	F 07	F 13
N	Gültig	70	69	67	69	70
	Fehlend	4	5	7	5	4
	Mittelwert	3,77	3,72	2,12	2,54	2,27
	Standardabweichung	1,635	1,909	1,354	1,641	1,736

Item Nr. 3: „Auch ich führe hörbare Selbstgespräche.“

Tabelle 86: N=74 Häufigkeit F 03

F 03					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	7	9,5	10,0	10,0
	2	12	16,2	17,1	27,1
	3	12	16,2	17,1	44,3
	4	10	13,5	14,3	58,6
	5	17	23,0	24,3	82,9
	6	12	16,2	17,1	100,0
	Gesamt	70	94,6	100,0	
Fehlend	-9	3	4,1		
	System	1	1,4		
	Gesamt	4	5,4		
Gesamt		74	100,0		

Abbildung 91: N=74 Balkendiagramm F 03

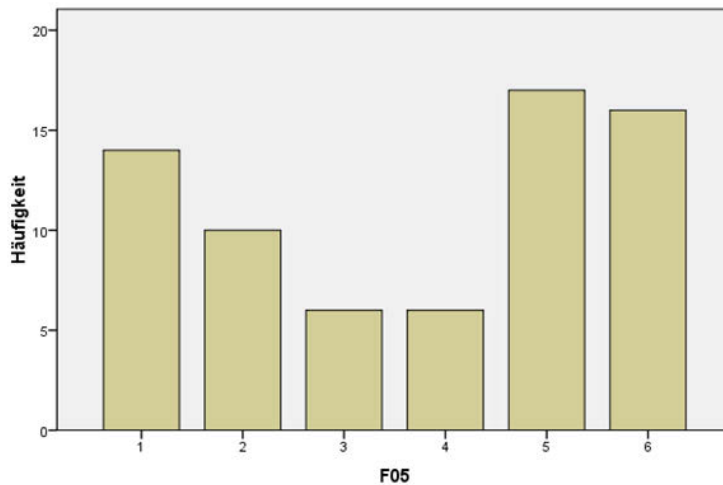


Item Nr. 5: „Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.“

Tabelle 87: N= 74 Häufigkeit F 05

F 05					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	14	18,9	20,3	20,3
	2	10	13,5	14,5	34,8
	3	6	8,1	8,7	43,5
	4	6	8,1	8,7	52,2
	5	17	23,0	24,6	76,8
	6	16	21,6	23,2	100,0
	Gesamt	69	93,2	100,0	
Fehlend	-9	4	5,4		
	System	1	1,4		
	Gesamt	5	6,8		
Gesamt		74	100,0		

Abbildung 92: N= 74 Balkendiagramm F 05

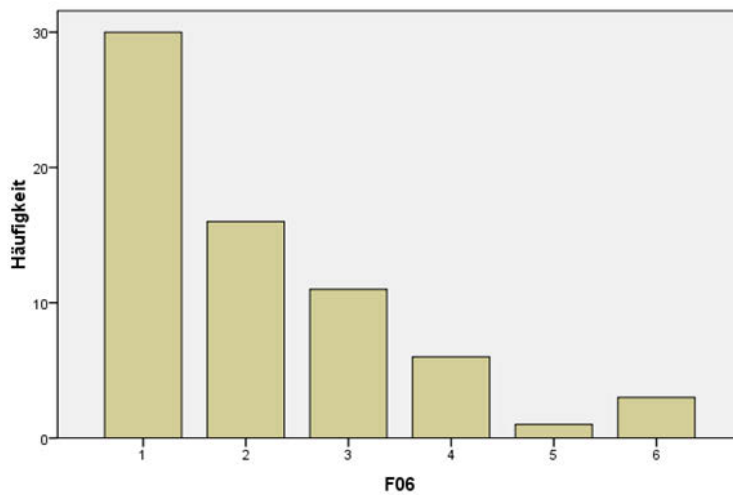


Item Nr. 6: „Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.“

Tabelle 88: N= 74 Häufigkeit F 06

F 06					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	30	40,5	44,8	44,8
	2	16	21,6	23,9	68,7
	3	11	14,9	16,4	85,1
	4	6	8,1	9,0	94,0
	5	1	1,4	1,5	95,5
	6	3	4,1	4,5	100,0
	Gesamt	67	90,5	100,0	
Fehlend	-9	6	8,1		
	System	1	1,4		
	Gesamt	7	9,5		
Gesamt		74	100,0		

Abbildung 93: N= 74 Balkendiagramm F 06

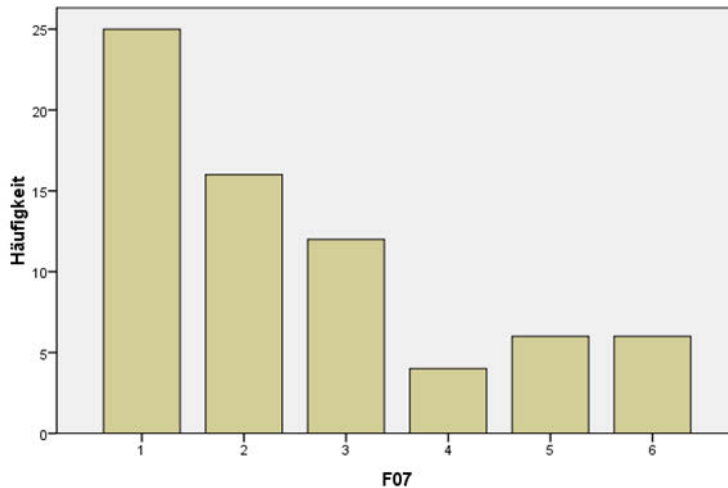


Item Nr. 7: „Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre.“

Tabelle 89: N= 74 Häufigkeit F 07

F 07					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	25	33,8	36,2	36,2
	2	16	21,6	23,2	59,4
	3	12	16,2	17,4	76,8
	4	4	5,4	5,8	82,6
	5	6	8,1	8,7	91,3
	6	6	8,1	8,7	100,0
	Gesamt	69	93,2	100,0	
Fehlend	-9	4	5,4		
	System	1	1,4		
	Gesamt	5	6,8		
Gesamt		74	100,0		

Abbildung 94: N= 74 Balkendiagramm F 07

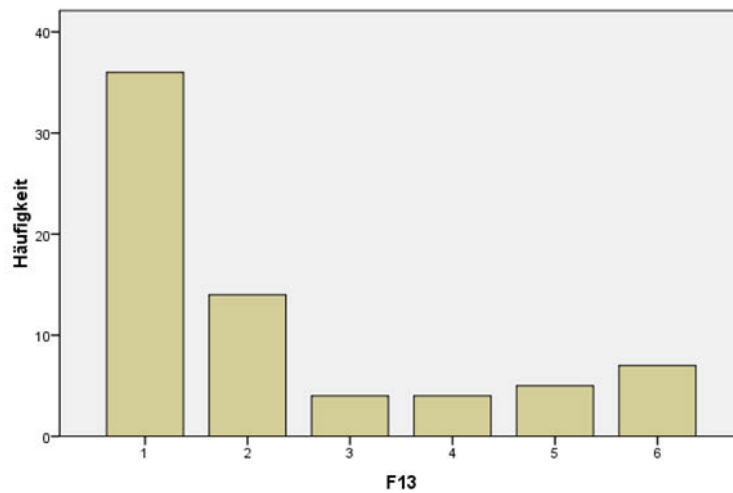


Item Nr. 13: „Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich es als Hilfe.“

Tabelle 90: N= 74 Häufigkeit F 13

F 13					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	36	48,6	51,4	51,4
	2	14	18,9	20,0	71,4
	3	4	5,4	5,7	77,1
	4	4	5,4	5,7	82,9
	5	5	6,8	7,1	90,0
	6	7	9,5	10,0	100,0
	Gesamt		70	94,6	100,0
Fehlend	-9	3	4,1		
	System	1	1,4		
	Gesamt	4	5,4		
Gesamt		74	100,0		

Abbildung 95: N= 74 Balkendiagramm F 13



Die dargestellten Ergebnisse lassen eine gegenüber den bisherigen Analysen nahezu unveränderte Interpretation zu. Diese Probanden nahmen das hörbare Selbstgespräch bei der Bearbeitung der ersten Testaufgabe zu Hilfe; sie bejahten die 1. standardisierte Frage und bestätigten damit, dass sie während der Bearbeitung des Testes hörbar mit sich selber sprachen und sich dessen auch bewusst waren. Ferner zeigt die hohe Votierung (77,1%) bei Item Nr. 13, dass sie das hörbare Selbstgespräch auch als Hilfe empfinden. Angesichts dieser Votierungen erscheint es inkonsequent, dass bei Item Nr. 3 sich nur 44,3% zur eigenen hörbaren Selbstkommunikation bekennen. Diese Inkonsequenz ist jedoch nachvollziehbar, da bei Item Nr. 6 die gesellschaftliche Ablehnung des hörbaren Selbstgesprächs mit 85,1% bestätigt wird. Von dieser Warte aus betrachtet, erscheint es verständlich, warum bei Item Nr. 5 viele Senioren (43,5%) höchst ungern Zeugen für ihre hörbare Selbstkommunikation haben. Zudem sind 76,8% der Probanden bei Item Nr. 7 der Auffassung, dass die Gesellschaft ihre Altersstufe stärker mit dem hörbaren Selbstgespräch in Verbindung bringt, als es bei den Jüngeren der Fall ist.

Frau T. (76) empfindet Angst, wenn andere mitbekommen, dass sie mit sich spricht. Sie verleiht diesem „Unbehagen“ eine Stimme, wenn sie sagt: „Im Alter muss man vor so vielem Angst haben.“

3.4.9 „Allein-Sein“ und das „hörbare Selbstgespräch“

Diskussionen zur Bewältigung des „Allein-Seins“ stehen hoch im Kurs. Zahlreiche Forschungsarbeiten aus dem Gebiet der Gerontologie setzten sich mit diesem Problem des Alters auseinander. Aus den Erkenntnissen der Gerontologie sind Interventionsansätze entstanden, die dazu verhelfen sollen, ältere Menschen sozial einzubinden und sie darin zu unterstützen, geistig und körperlich aktiv zu bleiben.

Die demografische Entwicklung auf der einen Seite, die Veränderungen der Gesellschaft in ihren familiären Strukturen auf der anderen Seite sind in der heutigen Zeit vielfach die Ursache für das „Allein-Sein“ im Alter. Staudinger & Baltes (2000) betrachten es als eine kulturelle Herausforderung und Aufgabe der moder-

nen Gesellschaft, den alternden Menschen darin zu unterstützen, seine im Verlauf der Lebensentwicklung erworbenen Fähigkeiten zu bewahren. „Allein-Sein“ verbindet sich nicht selten mit der Gefahr zunehmender Deprivation und damit einhergehend mit dem Verlust an stimulierenden Anregungen sowie ermutigender Herausforderungen, die der alternde Mensch aber benötigt, um dem Abbau seiner Fähigkeiten aktiv entgegenwirken zu können. Nach Staudinger & Baltes (1995) ist die Gesellschaft dafür verantwortlich, Sorge zu tragen, dass mit dem Aufbau entsprechender Strukturen dem Alter „unter die Arme gegriffen“ werden kann. Die Akzeptanz von außen kommender Hilfsangebote ist eine Möglichkeit, dem Zugriff des Alters ein paar Jahre abzurufen; in dem Erkennen und aktiven Nutzen eigener Ressourcen liegt eine weitere Chance verborgen.

Der Erhalt der Sprach- und Sprechfähigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen eines „Erfolgreichen Alterns“. Dieser Punkt wurde in Teil I (siehe Kapitel 1.3.2.6, S. 60) ausführlich dargelegt.

Im Rahmen dieser Arbeit interessiert auch die Frage, ob die hörbare Selbstkommunikation eine hilfreiche Ressource darstellt, um im Falle von „Allein-Sein“ die sozial wichtige Sprachkompetenz vor Verlusten zu schützen und ob sich die älteren Menschen dieser Ressource überhaupt bedienen. Auf den ersten Teil dieser Fragestellung wurde bereits in Teil I (Kapitel 1.3.2.4 Sprachproduktion, S. 53 und Kapitel 1.3.7 Sprache – im Blickfeld der Neurokognition, S. 97) näher eingegangen. Für die Beantwortung des zweiten Teiles der Fragestellung sollen die in dieser Arbeit gewonnenen Daten helfen, auf diesem Wege weiterzukommen.

In der anonymen Datenerhebung (siehe Teil II, Kapitel 2.2.2, S. 188) wurde das Item Nr. 23 „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich viel allein bin, wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe“, sehr zurückhaltend mit nur 28,3% bejaht.

In der empirischen Untersuchung, man bedenke den höheren Altersdurchschnitt, beantworteten jene Probanden, die den ersten Test mit Hilfe des hörbaren Selbst-

gespräches bearbeitet haben, das Item 23 zu 43,2% positiv (S. 368). Aus diesem Kreis der Älteren ist also die Gruppe jener Probanden, die im Falle des „Allein-Seins“ hörbar mit sich selber kommuniziert, deutlich größer geworden.

Um auf diesem Wege voranzuschreiten, wird der Kreis jetzt auf jene Probanden eingeeengt, die das Item Nr. 23 auf der Skala von 1 bis 3 angekreuzt haben. Es handelt sich um jene Probanden, die sich dazu bekennen, in der Situation des „Allein-Seins“ mit sich selber zu sprechen. Die Frage ist nun, wie diese Personen auf die Items Nr. 3, Nr. 5, Nr. 6 und Nr. 13 antworten.

Häufigkeit der Probanden, die bei Item 23 angeben, allein zu sein (nur jene, die Skalenpunkte 1, 2 oder 3 angekreuzt haben)

Zur Erinnerung: Item Nr. 23: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe).“

Tabelle 91: Mittelwerte für 4 Items

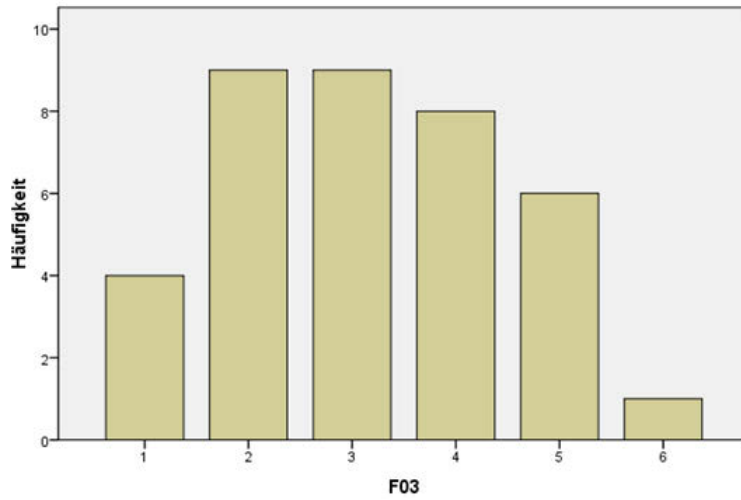
		Statistiken			
		F 03	F 05	F 06	F 13
N	Gültig	37	37	36	38
	Fehlend	1	1	2	0
	Mittelwert	3,16	3,68	2,28	1,74
	Standardabweichung	1,344	1,930	1,466	1,309

Item Nr. 3: „Auch ich führe hörbare Selbstgespräche.“

Tabelle 92: N= 38 Häufigkeit F 03

F 03					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	4	10,5	10,8	10,8
	2	9	23,7	24,3	35,1
	3	9	23,7	24,3	59,5
	4	8	21,1	21,6	81,1
	5	6	15,8	16,2	97,3
	6	1	2,6	2,7	100,0
	Gesamt	37	97,4	100,0	
Fehlend	-9	1	2,6		
Gesamt		38	100,0		

Abbildung 96: N= 38 Balkendiagramm F 03

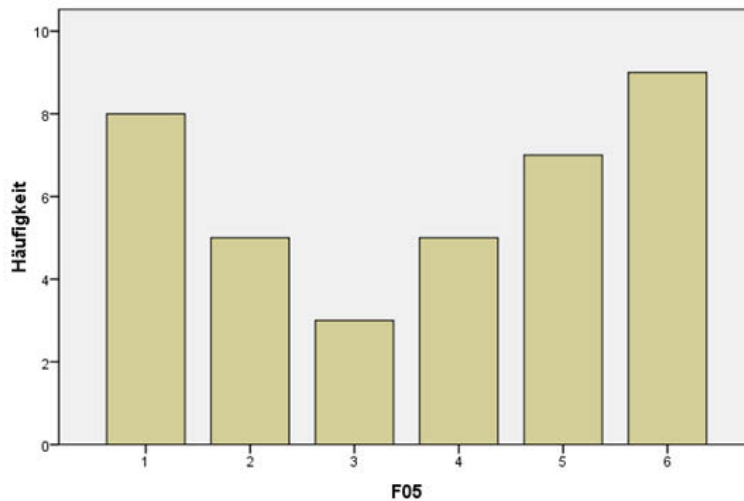


Item Nr. 5: „Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.“

Tabelle 93: N= 38 Häufigkeit F 05

F 05					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	8	21,1	21,6	21,6
	2	5	13,2	13,5	35,1
	3	3	7,9	8,1	43,2
	4	5	13,2	13,5	56,8
	5	7	18,4	18,9	75,7
	6	9	23,7	24,3	100,0
	Gesamt	37	97,4	100,0	
Fehlend	-9	1	2,6		
Gesamt		38	100,0		

Abbildung 97: N= 38 Balkendiagramm F 05

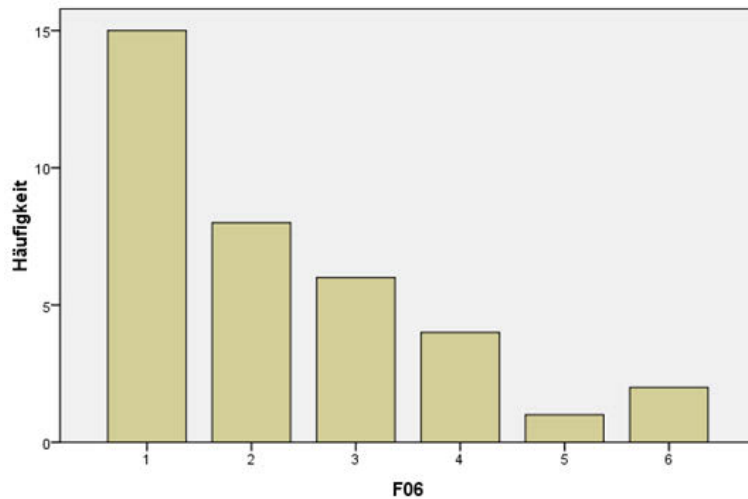


Item Nr. 6: „Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.“

Tabelle 94: N= 38 Häufigkeit F 06

F 06					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	15	39,5	41,7	41,7
	2	8	21,1	22,2	63,9
	3	6	15,8	16,7	80,6
	4	4	10,5	11,1	91,7
	5	1	2,6	2,8	94,4
	6	2	5,3	5,6	100,0
	Gesamt		36	94,7	100,0
Fehlend	-9	2	5,3		
Gesamt		38	100,0		

Abbildung 98: N= 38 Balkendiagramm F 06

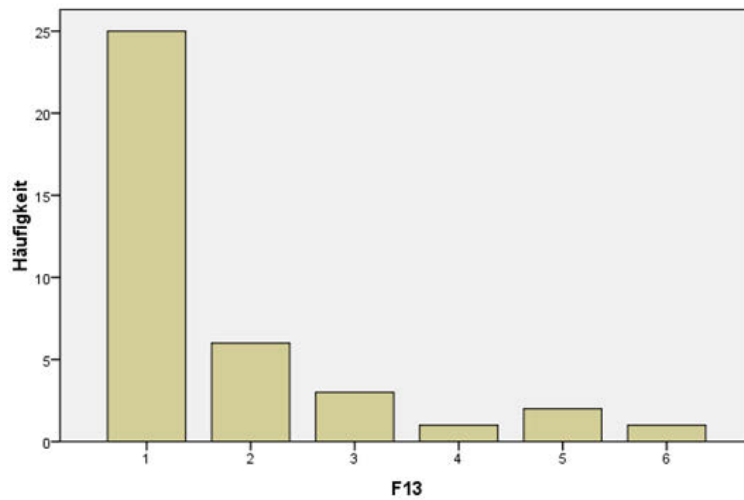


Item Nr. 13: „Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich es als Hilfe.“)

Tabelle 95: N= 38 Häufigkeit F 13

F 13					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1	25	65,8	65,8	65,8
	2	6	15,8	15,8	81,6
	3	3	7,9	7,9	89,5
	4	1	2,6	2,6	92,1
	5	2	5,3	5,3	97,4
	6	1	2,6	2,6	100,0
	Gesamt		38	100,0	100,0

Abbildung 99: N= 38 Balkendiagramm F 13



Interpretationen zu den vorstehenden Häufigkeiten

In dieser hochselektierten Probandengruppe finden sich mit 59,5% die höchsten Zustimmungswerte für das Item Nr. 3. Das Unbehagen, in ihren Selbstgesprächen „abgehört“ zu werden (Item Nr. 5), ist nach wie vor mit 43,2% sehr ausgeprägt. Die gesellschaftlich negative Einschätzung des Phänomens der hörbaren Selbstkommunikation in Item Nr. 6 bleibt mit 80,6% nahezu unverändert hoch. Die Zustimmung für die empfundene Hilfe, nach der das Item Nr. 13 fragt, bringt diese Gruppe mit 89,5% sehr eindringlich zum Ausdruck.

Diese Zahlen machen klar, dass über die Hälfte der Senioren aus dieser Gruppe hörbar mit sich selber spricht. Viele fühlen sich dabei aber nicht wohl, obwohl die meisten den sprachlichen Austausch mit sich selbst als Hilfe empfinden. Der Grund für dieses Unbehagen liegt wohl in der Tatsache begründet, dass nach Einschätzung der Probanden ihr hörbar sprachliches Handeln vom sozialen Umfeld missbilligt wird.

Der persönliche Kontakt der Untersuchungsleiterin zu den Probanden eröffnete eine weitere Sicht auf deren hörbare Gespräche in der Stille. Einige von ihnen öffneten sich im Verlauf der Unterhaltung, die von der Untersuchungsleiterin, wie versprochen, nach Beendigung der Untersuchung eingeleitet wurde.

In der empirischen Untersuchung zeigte es sich, dass hörbare Selbstgespräche unterschiedliche Ebenen der Lebensgestaltung berühren. Herr H. (85), Kaufmann, ist beinamputiert und hilft sich mit hörbarem Sprechen in Situationen, die dem Bereich der praktischen Lebensbewältigung zuzuordnen sind. „Wenn man behindert ist wie ich, dann muss man seine Kräfte gut einteilen. Ich spreche oft laut mit mir selbst, damit ich keine Wege doppelt machen muss oder mehreres auf einem Weg erledigen kann.“

Bei Herrn H. unterstützt das laute Sprechen die Konzentration und hilft ihm bei der Organisation von Handlungsfolgen.

Beim Betreten des Zimmers von Herrn D. (65), Elektriker, stellte sich ein großer Airedale Terrier energisch in den Weg, als die Untersuchungsleiterin seinen Besitzer zum verabredeten Gespräch abholen wollte. Der Hund war zu „Besuch“ gekommen. „Meinem Hund erzähle ich alles. Er versteht alles.“ In der Tat sind besonders Hunde mit ihrer sozialen Bezogenheit ideale „Zuhörer“, weil sie auf Stimmungen sehr sensibel reagieren.

Das Herz von Herrn E. (80), Handwerker, ist nach dem Tode seiner Frau von einer Katze erobert worden. Sie sitzt abends neben ihm auf dem Fernsehsessel und „schimpft“ mit ihm über das schlechte Programm. Der Weg zurück auf seine Station war lang genug, um genau über die Vorlieben und die Klugheit dieser Katze informiert zu werden. Dieses Tier teilt sein Leben, und es war sehr schlimm, als Herr E. ihretwegen einen Tierarzt aufsuchen musste.

Herr O. (79), Landwirt, freut sich an seinen Tauben. Bei ihnen im Taubenschlag fühlt er sich dann nicht mehr allein.

Tiere sind wunderbare Gefährten für allein lebende Senioren. Die Unterhaltungen über das gemeinsame Leben mit Tieren und die Darstellung der Gespräche, bei denen die Tiere die Rolle Anteil nehmender Zuhörer ausfüllen, verliefen durchweg in einer sehr lebensbejahenden Stimmung.

In diesem Kontext haben hörbare Selbstgespräche die Funktion, das Bedürfnis nach sozialem Miteinander in einer mit Tieren erlebten Gemeinschaft zufriedenzustellen, weil der Kontakt zu Mitmenschen, aus welchen Gründen auch immer, auf schmerzliche Weise ausgedünnt ist.

Auf ergreifende Weise teilten sich Frauen mit, die „Gespräche“ mit verstorbenen Familienangehörigen führen.

Frau L. (82), Erzieherin, hält einen innigen „Gesprächskontakt“ zu ihrer Mutter. In schwierigen Situationen tritt sie vor das Bild an der Wand und fragt um Rat. Bei dieser Erzählung legte Frau L. großen Wert auf die Feststellung, dass es sich dabei nicht um Selbstgespräche handelt, denn sie ist sich sicher, dass ihre Mutter

sie hört.

Frau H. (78), Verkäuferin, brach in Tränen aus als sie erzählte: „Ich spreche viel mit meinem Mann und schimpfe mit ihm. Warum hast Du mich allein gelassen!“ Es wurde der Untersuchungsleiterin bewusst, dass Frau H. noch mitten in der belastenden Phase der Trauerbewältigung stand. Es wurde dann gemeinsam versucht, die Gedanken auf eine neue Lebensperspektive zu lenken.

Frau C. (64), Hausfrau, beobachtet auf dem benachbarten Friedhof viele Menschen, die deutlich hörbar mit ihren Verstorbenen sprechen.

Diese Beispiele zeigen, dass hörbares Mit-sich-selber-Sprechen auch in Fragen der psychischen Lebensbewältigung als Hilfe und Stütze gesucht wird.

3.5 Überprüfung der Hypothesen an Hand der Ergebnisse der empirischen Untersuchung

Die empirische Untersuchung, die Analyse der Daten und die Interpretation der Ergebnisse sind abgeschlossen.

Der nun folgende Schritt beschäftigt sich mit der Frage:

Stützen die Ergebnisse der empirischen Untersuchung die aufgestellten Hypothesen?

1. *Hörbare Selbstgespräche sind gesellschaftlich stigmatisiert.*

Diese Hypothese wird sowohl auf der quantitativen wie auch qualitativen Ebene der empirischen Untersuchung bestätigt. Das Item Nr. 6 wird mit hohen Zustimmungswerten auch im Fragebogen der empirischen Untersuchung belegt. Die Kommentare der Probanden machen deutlich, dass hörbare Selbstgespräche mit innerer Hemmung belegt sind, obwohl diese Art der Selbstkommunikation durchaus als Unterstützung empfunden wird.

2. *Hörbare Selbstgespräche können bei älteren Menschen zu einem Ersatz für den sprachlichen Austausch mit anderen Menschen werden.*

Es wurde dargestellt, dass 59,5% der Probanden aus der empirischen Untersuchung bestätigen, dass sie sich hörbar mit sich selber austauschen, wenn sie allein sind (siehe Item Nr. 23). Dieser sprachliche Austausch mit sich selbst zeigt eine gemeinsame Komponente. Die mit sich selbst kommunizierenden Senioren suchen sich „Zuhörer“ für ihre „Gespräche“. Wie bereits dargestellt, übernehmen häufig auch Tiere die Rolle Anteil nehmender Partner und ersetzen in dieser Funktion den zuhörenden Menschen. Die Rolle des stummen Zuhörers kann auch von verstorbenen Menschen ausgefüllt werden, zu denen über den Tod hinaus eine enge emotionale Beziehung weitergeführt wird. Der Fall einer Frau M. (86), die ganz bewusst viel mit sich selber spricht, weil sie ihre Stimme hören und ihre Sprache üben möchte, stellt eine Ausnahme dar. Aber selbst diese Probandin, die sich selbstbewusst zu ihrer hörbaren Selbst-

kommunikation bekennt, sichert sich ihren Kindern gegenüber ab. „Gell, ihr denkt, ich bin schon deppert!“ Das klang aus ihrem Munde humorvoll; aber die Botschaft, die sich hinter diesem Satz verbirgt, so die Ansicht der Autorin, lautet: „Beurteilt mich nicht danach!“

3. *Hörbare Selbstgespräche dienen auch bei älteren Menschen der Funktionalität im Sinne von Gedächtnisstütze und Arbeitsstrukturierung.*

Die hohe Anzahl der Probanden (89,5%), die bei der Bearbeitung des TMT-B das hörbare Selbstgespräch nutzten und nach eigenem Bekunden, „gar nicht anders konnten“, als dabei hörbar mit sich selber zu sprechen, wie auch die Tatsache, der signifikant besseren Ergebnisse aufgrund der hörbaren Selbstkommunikation, bestätigen diese Hypothese.

4. *Hörbare Selbstgespräche erfüllen die Funktion von Coping-Strategien im emotional psychischen Bereich.*

Die Beantwortung dieser Hypothese erfolgt im Zusammenhang mit der empirischen Untersuchung auf der qualitativen Ebene aus der Erschließung der Kommentare der Probanden. Die aufgeführten hörbaren Selbstgespräche, die sich in der Situation des „Allein-Seins“ entwickeln, ob in der Gegenwart von Tieren oder auch in einer fiktiven Gemeinschaft mit verstorbenen, ehemals vertrauten Personen, zeigen, dass sie durchaus zur Bewältigung emotional-psychischer Problemlagen zu Hilfe genommen werden.

5. *Hörbare Selbstgespräche helfen älteren Menschen, sich zu motivieren, sich Mut zu machen und das Selbstgefühl durch Lob zu stärken.*

Diese Hypothese wurde im Fragebogen der empirischen Untersuchung nicht expliziert hinterfragt. Die Zustimmung zu den Items Nr. 21 („Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich zu einer Tätigkeit motivieren möchte, z.B. ‚das muss noch erledigt werden‘.“), Nr. 22 („Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich für eine Leistung lobe.“) und Nr. 25 („Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mir Mut machen möchte z.B. ‚das schaffst Du‘.“) (siehe Teil II, Kapitel 2.2.2 S. 184, 186 und 192) fiel von Seiten der Proban-

den sehr zurückhaltend aus. Während der empirischen Untersuchung äußerte sich, selbst in Situationen völliger Ratlosigkeit im Verlauf der Bearbeitung des TMT-B, kein einziger Proband in einer Weise, die auch nur annähernd als Bestätigung für die Hypothese Nr. 5 angeführt werden könnte.

3.6 Zusammenfassung

Im dritten Teil dieser Arbeit wurde das Konzept einer empirischen Untersuchung dargestellt, um das Selbstgesprächsverhalten von Senioren an Hand einer Switching-Task-Aufgabe zu untersuchen. Als Instrument dieser Überprüfung diente der TMT-B, der in seiner Konstruktion sowohl kristalline wie auch fluide Bereiche menschlicher Kognition abfragt. Es geht darum, Zahlen und Buchstaben in abwechselnder, aufsteigender Reihenfolge durch Linien miteinander zu verbinden.

Das Untersuchungsdesign war triangulär angelegt. Die erforderlichen Daten wurden mithilfe quantitativer und qualitativer Untersuchungsmethoden ermittelt. Die Ergebnisse aus den Auswertungen des TMT-B, die Antworten aus den standardisierten Fragen und die Beantwortung der Items aus dem gekürzten Fragebogen lieferten die Daten der quantitativen Untersuchungsebene. Notizen über Verhalten und Äußerungen der Probanden während der beiden Testphasen bildeten die Grundlage für qualitative Interpretationen.

Es konnten 100 Probanden für die Untersuchung gewonnen werden. Die Suche der Probanden erfolgte mittels Rundschreiben in der Gemeinde Untersiemau, durch Anfragen im Freundes- und Bekanntenkreis und mit Unterstützung der Fachklinik für Geriatrie und Rehabilitation am Klinikum Coburg.

Als Evaluationsmethode wurde das „Within-Design“ gewählt, das heißt, die Leistung der gleichen Person wurde unter zwei verschiedenen Anforderungsprofilen überprüft und festgehalten.

Die mögliche Gefährdung der internen Validität in den einzelnen Untersuchungsphasen wurde nach mehreren Gesichtspunkten diskutiert und kritisch hinterfragt.

Die Auswertung der quantitativen Daten zeigt klar, dass die Senioren sich der hörbaren Selbstkommunikation bedienten (89,5%), wenn sie bei der Bearbeitung des Testes in Gefahr gerieten, „den Faden zu verlieren“. Das war in der ersten Testphase auch gestattet. Der zweite Testdurchgang sollte „stumm“, also ohne die Stütze des hörbaren Selbstgesprächs erfolgen. Diese Anordnung wurde von den

Probanden individuell auf unterschiedliche Weise umgesetzt. Einige Teilnehmer lehnten die weitere Mitarbeit ab, denn ein Teil fühlte sich dieser Anforderung nicht gewachsen. Andere suchten, entgegen der Absprache, Hilfe im hörbaren Sprechen bei aufkommender Unsicherheit. Lediglich 66 von 95 Probanden bemühten sich redlich, die zweite Testphase in dem verlangten Modus zu bearbeiten. Diese Redlichkeit wurde 14 Probanden zum Verhängnis. Sie strauchelten im Labyrinth von Zahlen und Buchstaben, so dass ihre Leistung keine messbaren Werte lieferte. Das Ergebnis der verbliebenen 52 Probanden fiel signifikant schlechter aus, obwohl sie den gleichen Test zum zweiten Mal, wenn auch „stumm“, durchführten und ein vermuteter Lerneffekt als mögliche Störvariable einkalkuliert werden konnte.

Die ausführlich dargestellten Leistungswerte beider Testdurchgänge erlauben eine klare Aussage für die fast zwingend zu nennende Unterstützung und Hilfe des hörbaren Selbstgespräches bei der Erfüllung der gestellten Anforderungen. Diese Aussage wird auch gestützt durch die Erfahrung mit den Probanden, die von der Untersuchungsleiterin in besonderer Weise an das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen zur Unterstützung der Testbearbeitung herangeführt wurden.

Die 2. standardisierte Frage, nach der subjektiv empfundenen Hilfe durch das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen während der Bearbeitung der Testaufgabe, erhielt hohe Zustimmungswerte. Die Probanden sagen mit deutlicher Mehrheit (70,5%), dass ihnen die Bearbeitung des Testes, ohne sprechen zu dürfen, deutlich schwerer gefallen sei. Die quantitative Aussage wird verstärkt und ergänzt von der qualitativen Interpretation der Kommentare der Probanden. Diese belegen die Bedeutung von Hilfe und Unterstützung durch hörbare Selbstkommunikation während der Bearbeitung der Testaufgaben der empirischen Untersuchung.

Angesichts dieser quantitativ und qualitativ gewonnenen Ergebnisse erscheint es wie ein Widerspruch, wenn im Fragebogen der empirischen Untersuchung bei Item Nr. 3 („Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“) nicht einmal die Hälfte der Probanden (40,7%) eingesteht, hörbar mit sich selber zu sprechen, ob-

wohl diese Probanden ohne Ausnahme das erste Testblatt mithilfe des hörbaren Selbstgespräches bearbeitet haben. Die Votierung des Items Nr. 5 („Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.“) drückt mit 43,8% Unbehagen aus, wenn das soziale Umfeld als unerwünschter Zeuge an der hörbaren Selbstkommunikation teilnimmt. Das hörbare Selbstgespräch wird als Hilfe empfunden, diese Aussage treffen 77,5% der Probanden mit ihrer Votierung bei Item Nr. 13 („Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich es als helfend.“). Sie treffen präventive Vorkehrungen zum Schutze ihrer Gesundheit, wenn sie sich hörbar auf potenzielle Gefahren in ihrem Umfeld hinweisen, wie es in Item Nr. 24 („Ich spreche hörbar mit mir selbst, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf eine besondere Situation lenken will, z.B. schwach beleuchtete Treppe, unebener Weg.“) gefragt und von den Probanden mit ihrer Votierung (59,3%) belegt wird. Die Erklärung für diese Zwiespältigkeit im Umgang mit der hörbaren Selbstkommunikation liefert die Votierung des Items Nr. 6 („Nach meiner Einschätzung wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.“) Die Probanden bejahen dieses Item mit 83,3%. Es ist die Sorge vor gesellschaftlicher Diskriminierung, die den unbefangenen Einsatz einer helfenden Ressource behindert.

Senioren, die viel allein sind, sprechen hörbar mit sich selbst. Das zeigt die Votierung mit 43,2% bei Item Nr. 23 („Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich viel allein bin [wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe].“). Der direkte Kontakt zu den Probanden und die Gespräche, die sich entwickelten, bestätigen das Ergebnis der Votierung. Diese „Gespräche“ finden auf unterschiedlichen Ebenen statt. Sie dienen der Organisation in der praktischen Lebensgestaltung, als Kompensation für das Fehlen sozialer Kontakte und auch der Bearbeitung psychischer Problemlagen. Diese Menschen suchen sich für ihre „Gespräche“ einen fiktiven Zuhörer, entweder in Gestalt eines Tieres oder auch eines vertraut gebliebenen, aber inzwischen verstorbenen Verwandten. Diese Gegenwart des „anderen“, sei es in tierischer oder menschlicher Version, dient als Bollwerk gegen soziales

Verlassen-Sein. Aber auch bei dieser Gruppe von Senioren herrscht die gleiche Verunsicherung, die gleiche Sorge vor Verunglimpfung und Fehleinschätzung durch das soziale Umfeld.

Das aufgebaute Untersuchungsdesign mit den unterschiedlichen Ebenen der Datengewinnung erhebt nicht den Anspruch, alle Facetten hörbarer Selbstkommunikation erfasst und bearbeitet zu haben, es erhebt jedoch den Anspruch, viele noch unbekannte Fragen im Zusammenhang mit diesem Phänomen erhellt zu haben.

Das hörbare Selbstgespräch – eine Ressource des Alters

Teil IV

Rückblick, Ergebnisse und Ausblick

4 Rückblick, Ergebnisse und Ausblick

Nachdem nun 400 Seiten mit Buchstaben, Zahlen und Grafiken gefüllt wurden, ist es an der Zeit, zurückzuschauen, ist es an der Zeit, Beweggründe und Wege in die Erinnerung zurückzuholen, die dazu führten, sich mit dieser Thematik zu befassen, ist es an der Zeit, Rechenschaft darüber abzulegen, welche Erkenntnisse und welchen Nutzen die Wissenschaft aus dieser Arbeit ziehen kann.

4.1 Der theoretische Hintergrund

Auslösende Momente waren Beobachtungen an Menschen, die in sehr unterschiedlichen Situationen hörbar mit sich selber sprachen. Aus diesen Beobachtungen ergaben sich im Laufe der Zeit immer interessantere Fragen.

Diese Menschen sprachen hörbar mit sich, ohne einen sozialen Kontakt zu anderen zu beabsichtigen. Ihre „hörbaren Selbstgespräche“ halfen bei der Entscheidungsfindung, wirkten als Ventil bei aufkommendem Ärger, z. B. anlässlich der Ankündigung von Zugverspätungen auf dem Bahnsteig; sie traten bei Erregung und innerer Anspannung auf. Bei älteren Menschen schien dieser sprachliche Austausch mit sich selbst vielfach durch Lebenssituationen wie Einsamkeit oder das Fehlen eines vertrauten sozialen Umfeldes bedingt zu sein.

Diese Menschen sprachen mit und zu sich selber aus einem inneren Impuls, einer inneren, zwingenden Notwendigkeit heraus. So schien es.

4.1.1 Sprache – das evolutionäre Erbe des Menschen

Wenn das Bedürfnis, sich sprachlich zu äußern, zwingend erscheint, ohne im Zusammenhang mit sozialer Kontaktaufnahme und dem Austausch von Informationen zu stehen, dann müssen Sprache und Sprechen über das Kommunikationsverhalten hinaus eine große Bedeutung für den Menschen besitzen.

Deshalb folgte auf diese Beobachtungen und Fragen die Suche nach dem Ursprung des Phänomens menschlicher Sprache.

Lenneberg (1972) und Chomsky (1981) verorten die Fähigkeit des Menschen, eine differenzierte Sprache zu gebrauchen, in seiner evolutionär gewachsenen genetischen Ausstattung. In Pinkers Schriften (1996; 2003) fand dieses nicht immer unumstrittene Konzept der beiden Wissenschaftler eine Stütze, ergänzt um die soziale Komponente als eine unabdingbare Voraussetzung für die Entfaltung des genetisch angelegten Sprachpotentials. Bei gesunder Entwicklung des Kindes ist das Heranreifen der Sprachfähigkeit vergleichbar mit dem Durchbruch seiner Zähne, der sich in bestimmten Phasen inneren und äußeren Wachstums vollzieht. Die Physiologie ermöglicht die Artikulation sprachlicher Laute, die neuronalen Strukturen des Gehirns befähigen zur Speicherung grammatikalischer und lexikalischer Gesetzmäßigkeiten sowie zum situationsgemäßen Abruf und Gebrauch. Das Kind erlernt die Kunstfertigkeit im Umgang mit einem hoch komplexen Kommunikationsmedium in erstaunlich kurzer Zeit.

Die Entfaltung des genetischen Sprachpotentials bis zum „handwerklichen“ Gebrauch, setzt die Unterstützung eines sozialen Umfeldes voraus, damit sich das Kind am klanglichen, lexikalischen und grammatikalischen Modell des Erwachsenen orientieren kann. Sacks (2002) zeichnet in seinen Schilderungen ein beredtes Bild von der Tragik taubstummer Kinder, die in ihrer kognitiven und kommunikativen Entwicklung schwere Einbußen erleiden, weil sie nicht an der Sprachausübung anderer teilhaben können.

4.1.2 Sprache – im Blickfeld der Sprachwissenschaft

Linguistik, Sprechakttheorie wie auch die Sprachpsychologie gewähren aus ihrer jeweils speziellen Sicht auf die Sprache einen Blick hinter die Kulissen des Sprachgebrauchs. Sie filtern jene Botschaften heraus, die über den Gebrauch von Worten zum Zwecke des reinen Informationsgehaltes hinausgehen. Sprechen unterliegt den Gesetzmäßigkeiten einer Handlung: Sprachliche Äußerungen werden geplant, um die neurologischen Strukturen so zu aktivieren, dass ein störungsfreier Ablauf des Sprechvorganges gewährleistet ist (vgl. Kapitel 1.3.2.4 Das hörbare

Selbstgespräch – der theoretische Hintergrund, S. 53 ff.). Sie sind strukturiert und wollen etwas bewirken. Sprache ist also auch ein Instrument des Handelns.

Die Vorbereitung einer sprachlichen Äußerung durchläuft mehrere Stufen, ehe sie als fertiger Satz den Hörer erreicht. Einen Satz zu generieren, aktiviert das Gehirn sowie das muskuläre System auf unterschiedlichen Ebenen. Untersuchungen der Sprachpsychologie und Neuropsychologie belegen das. Sprechen heißt, aktiv zu sein. Hier wirkt einmal die motorische Komponente, denn eine „unauffällige“ Artikulation von Worten und Sätzen erfordert eine intakte neuronale Leitfähigkeit, um in fein abgestimmter muskulärer Koordination die lautliche Gestaltung des Gesagten sicherzustellen. Eine Fähigkeit, die im Alter nicht mehr unbedingt vorausgesetzt werden kann. Zum anderen wirkt die kommunikative Komponente, denn Sprecher und Hörer nehmen Kontakt zueinander auf. Dieser Kontakt kann sich, nach dem Verständnis der Sprechakttheorie von Austin (2002) auf unterschiedlichen Ebenen zwischenmenschlichen Miteinanders abspielen. Elaborierter Einsatz von Sprache ist vielgestaltig und wird situativ unterschiedlich angewandt. Ihr unbehinderter Einsatz ist in hohem Grade abhängig von der Leistungsfähigkeit des menschlichen Gedächtnisses.

4.1.3 Sprache – ein im Alter gefährdetes genetisches Erbe

Die Verbindung von Gedächtnis und Sprache lenkt den Blick auf das Alter, denn der Verlust an Gedächtniskapazität gehört zu den Problemen des Alterns. Vorerst gibt es nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen, die sich mit diesem Phänomen auseinandersetzen, aber die bisherigen Erkenntnisse zeichnen ein klares Bild. Die Sprache älterer Menschen ist von Veränderungen gekennzeichnet, die sich in der Konstruktion eines vereinfachten Satzbaues, einer schlichten Wortwahl, langsamer Sprechweise, einem abschweifenden Erzählstil und einem verunsichernden Erleben von Wortfindungsstörungen manifestiert. Neben dem Abbau kognitiver Strukturen mit zunehmendem Alter sieht Burke (1999) den Verlust sprachlicher Fähigkeiten auch in einem Mangel an Möglichkeiten einer vielfälti-

gen Sprachausübung im Tagesablauf älterer Menschen begründet. Diese Menschen haben zu wenig „Output“. Der sprachliche „Input“ durch das soziale Umfeld hat sich in angepasster Weise vereinfacht, sodass die sprachliche Orientierung am „Modell“ keine bereichernden Impulse bereithält.

Sprachausübung gehört, wie die Fähigkeit des Gehens, zu den am meisten geübten und gebrauchten Voraussetzungen der Lebensbewältigung. Der störungsfreie Gebrauch der Sprache, in einer als normal empfundenen Schnelligkeit von Wortfolgen, einer am Informationsziel orientierten Sprachgestaltung sowie eine klare Artikulation werden vom sozialen Umfeld als Indikatoren einer noch intakten kognitiven Leistungsfähigkeit eingestuft. Ältere Menschen erleben die Verluste auf diesem Sektor als Verunsicherung und Angriff auf das Selbstwertgefühl. Niemand zeigt anderen gerne seine nicht mehr unbeschädigte Sprachausübung. Die Sorge vor sozialer Abstufung führt zu vermehrtem gesellschaftlichen Rückzug und damit zu weiterem Verlust sprachlicher Übungsfelder. Sprachliche Unsicherheiten sind eine der Ursachen für den Rückzug aus sozialen Netzen. Daraus resultiert in der Folge auch der Verlust an sozialen Kontakten mit weitreichenden Konsequenzen für das Wohlbefinden älterer Menschen, der Möglichkeit zu einem positiv gestalteten Leben und der Möglichkeit, am Leben aktiv teilzuhaben.

4.1.4 Sprache – ein irreversibles Verlusterleben?

Im Alter gelangen die kognitiven Ressourcen schneller an ihre Grenzen. Der lexikalische Abruf aus dem Gedächtnis erfordert, aus einer schier unübersehbaren Vielfalt gespeicherter Begriffe in hoher Geschwindigkeit jene auszuwählen, die in den gesprochenen Kontext hineinpassen. Das geschieht mithilfe synaptischer Verbindungen und neuronaler Botenstoffe. Squire & Kandel (1999) sehen die Ursache für altersabhängige kognitive Verluste in dem Abbau von Synapsen, was in der Folge zu belastenden Leistungseinbußen auch auf sprachlichem Gebiet führt.

Aber die Situation ist nicht hoffnungslos, so Squire & Kandel (1999). Die Plastizität des Gehirns bietet dem Menschen die Chance, dem Abbau durch aktive Nut-

zung, durch Gebrauch zu begegnen. Die Gehirnstrukturen reagieren auf Nutzung mit Wiederaufbau und erweisen sich als regenerationsfähig. Eine intensive Beanspruchung neuronaler Netze wirkt retardierend hinsichtlich der Verluste.

Wenn die Sprachfähigkeit älterer Menschen darunter leidet, dass sie in ihrem täglichen Ablauf zu wenig Gelegenheit für sprachlichen „Output“ haben, die Wissenschaft aber betont, dass die Plastizität des Gehirns auf Nutzung positiv reagiert, was liegt dann näher, als die Sprach- und Sprechfähigkeit durch eine besondere Form des Sprechens so lange wie möglich zu erhalten.

Deshalb sollte man raten: „Sprich mit dir selbst, wenn niemand da ist, mit dem Du sprechen kannst.“

4.1.5 Das hörbare Selbstgespräch – eine sprachliche Extravaganz?

Sprache ist zum Zweck der zwischenmenschlichen Kommunikation entstanden (Dörner, 1999). Ihr Einsatz ist mit Zielen verbunden, die der Sprecher beim Hörer erreichen möchte. Diesen Ansprüchen kann das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen nicht genügen, dennoch ist es ein Teil der menschlichen Natur wie die Sprache selbst. Diese Erkenntnis verdanken wir den Forschern Wygotsky (1993) und Mead (1969), die sich aus unterschiedlichen Blickwinkeln mit dem Phänomen kindlicher Selbstgespräche beschäftigten.

Kinder, die beim Spielen hörbar mit sich selber kommunizieren, erarbeiten sich mit diesem Verhalten grundlegende Denk- und Wissensstrukturen (Wygotsky, 1993) oder erschaffen sich den Zugang zu wichtigen sozialen Erfahrungen, indem sie spielend die Rollen anderer, ihnen wichtiger Personen übernehmen und sich darin auch sprachlich bewegen (Mead, nach Strauss 1969). Bei Kindern ist das hörbare Selbstgespräch, von Wygotsky (1993) als „egozentrisches Sprechen“ bezeichnet, ein notwendiger Bestandteil ihrer kognitiven und sozialen Entwicklung. Es ist in dieser Entwicklungsstufe gesellschaftlich toleriert und wissenschaftlich als ein dem Menschen inhärentes Verhalten erschlossen.

Im Alter verliert das hörbare Selbstgespräch zunehmend an Akzeptanz und kann sogar Formen sozialer Abwertung auslösen.

Das Wissen um das hörbare Selbstgespräch, das im Zusammenhang mit Kindern auf einem festen Fundament zu stehen scheint, ist für spätere Altersstufen noch wenig untersucht. Das zeigt sich in unklaren, nicht einheitlich gefassten Versuchen, dieses Phänomen in einer Definition zu bündeln.

Herrmann (2005) beschränkt sich auf die formale Sicht, wenn er das hörbare Selbstgespräch als eine Sprechweise darstellt, die Hörer und Sprecher in einer Person vereint. Er räumt ein, dass die Sprachpsychologie kaum zur Kenntnis genommen hat, dass Sprechen nicht nur der Informationsübertragung dient.

Hörbares Mit-sich-selber-Sprechen ist mitnichten als eine sprachliche Extravaganz zu verstehen, sondern gehört zur genetischen Ausstattung des Menschen. Es handelt sich dabei um eine spezielle Form der Sprachausübung, die besonders in der Kindheit wichtige Funktionen für die kognitive und soziale Entwicklung erfüllt. Dieses hörbare Mit-sich-selber-Sprechen ist Teil eines Reifungsprozesses.

4.1.6 Das hörbare Selbstgespräch – eine hilfreiche Sprachform im Alter

Obwohl das entwicklungspsychologisch bedingte hörbare Selbstgespräch mit dem Ende der Kindheit seine Aufgabe erfüllt hat, bleibt es weiterhin „aktuell“. Auch der erwachsene Mensch kommuniziert hörbar mit sich selbst und nutzt es für sich selbst.

Der erste Abschnitt in Teil I begann mit einer Aufzählung von Situationen, in denen hörbare Selbstkommunikation beobachtet wurde. Sie diente der Unterstützung von Entscheidungsfindung, der Spannungsabfuhr bei unerfreulichen Nachrichten und als Ersatz für soziale Kommunikation. Dieser Ersatz für soziale Kommunikation verdient in Verbindung mit dem Alter besondere Beachtung.

Das Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, das Wissen um das Selbstgesprächsverhalten Erwachsener um neue Erkenntnisse zu bereichern. Die hörbare Selbst-

kommunikation älterer Menschen steht dabei in besonderem Maße im Fokus der Untersuchung und zwar mit der Frage, ob hörbare Selbstkommunikation nach dem Verständnis des SOK-Modells von Baltes & Baltes (1989) als Ressource im Sinne von Kompetenzerhaltung (siehe Kaiser, 1992) wirksam werden kann. Ressource wird in diesem Zusammenhang als das „(...) Insgesamt der einer Person zur Verfügung stehenden, von ihr genutzten oder beeinflussten schützenden und fördernden Kompetenzen und äußeren Handlungsmöglichkeiten (...)“, verstanden. (siehe dazu Lexikon der Psychologie, 2001, S. 27, Bd. 5).

Die Schilderung hörbarer Selbstgespräche in unterschiedlichen Situationen bezieht sich auf eigene Beobachtungen.

Ich begab mich auf die Suche nach Quellen, die belegen, dass hörbares Mit-sich-selber-Sprechen gezielt als Strategie eingesetzt wird, um Leistungen oder auch psychische Befindlichkeiten zu verbessern.

Als aufschlussreich erwies sich das Experiment von Bartl & Dörner (1998), in dem jene Probanden bei der Umwandlung des Käfersimulationsmodells die besten Ergebnisse erzielten, die den Weg zum Wunschmodell hörbar kommentierten und dabei anscheinend reflexiv die einzelnen Schritte nachvollzogen. Das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen hatte bei dem erreichten Ergebnis eine wichtige Funktion.

Olbrich (1984) erwähnt in seinem Übersichtsartikel eine Studie von Crovitz (1969), wonach sich die Leistungsunterschiede bei Sortieraufgaben zwischen jungen und älteren Teilnehmern annäherten, wenn die Älteren darin geübt wurden, ihre Handlungsschritte zu verbalisieren. Baddeley (1986) konnte nachweisen, dass lautes Memorieren zur Festigung einer Gedächtnisspur beiträgt. Das heißt, die im Alter nachlassende Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses erfährt mit sprachlicher Codierung eine Stütze.

Der daran anschließende Beitrag stützt sich vorwiegend auf die Autoren Baumann (1992), Munzert (1997) und Schaller (2003). Darin geht es um die Bedeutung der

Koordination von Bewegungen, wobei sich die einzelnen Bewegungssequenzen durch verbale Unterstützung in ihrem Ablauf stabilisieren und festigen. Damit leistet die hörbare Verbalisierung einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der motorischen Kompetenz im Alter. Eine störungsfreie Bewegungskoordination ist die Voraussetzung für das sichere Gelingen motorischer Bewegungsausführungen und kann im Alter, neben anderen motorischen Funktionen, im Sinne einer gesundheitlichen Prävention wirksam werden.

Diese Arbeit beschäftigt sich mit der Thematik „Bewegungslernen und Bewegungskoordination“ in besonderer Ausführlichkeit. Aber als Psychogerontologin weiß ich um die Bedeutung körperlicher Unversehrtheit für eine eigenständige Lebensgestaltung; als Sportlehrerin weiß ich um die methodischen Wege einer helfenden Intervention auf diesem Sektor; als Reitlehrerin habe ich praktische Erfahrungen mit Senioren sammeln können, die den Mut hatten, auch in fortgeschrittenem Alter den Wunsch, auf einem Pferd reiten zu lernen, in die Tat umzusetzen. Es wurde mir bewusst, wie helfend die hörbare Verbalisierung das komplizierte Bewegungserlernen und das Einschleifen der notwendigen Bewegungskoordination beim Besteigen eines Pferdes unterstützte; ich erlebte bei den Teilnehmern die Hemmungen, die überwunden werden mussten, um sich mit der Unterstützung des Verbalisierens zu helfen. Sprache und Bewegung, so Pöhlmann (1986, angeführt von Munzert, 1997), ergänzen sich, weil beide motorische Anteile haben.

Einen weiteren Beleg für die wichtige Rolle der hörbaren Selbstkommunikation fand ich auf dem Arbeitsfeld der Therapie. Tönnies (1994) überrascht mit der Aussage, dass die Selbstkommunikation sowohl dem Laien als auch in der Psychologie weitgehend unbekannt ist; ferner, dass Erwachsene fast nie hörbar mit sich sprechen, weil sie fürchten, das könne als unnormale eingestuft werden. Die Gesprächspsychotherapeuten Tausch & Tausch (1974) dagegen beobachteten bei ihren Klienten, dass diese bei der Exploration belastender Situationen hörbar mit sich selber kommunizierten und dabei nicht selten recht unfreundlich mit sich ins

Gericht gingen. An diesem Punkt setzen die verhaltenstherapeutisch arbeitenden Schulen mit ihren strategischen Interventionsmethoden an. Der Mensch neigt aufgrund schädigender Indoktrination in der Kindheit dazu, an sich selber irrationale Forderungen zu stellen. Ellis (1993) geht davon aus, dass der Mensch als autosuggestives Wesen diese Forderungen durch Selbstgespräche verinnerlicht und dadurch psychischen Schaden erleidet. Meichenbaum (1977) empfiehlt in derartigen Fällen, die negativen, unerfüllbaren Selbstzuschreibungen durch Selbstgespräche mit positiver Aussage zu ersetzen. Das Konzept der „Rational-emotiven“ Therapie (Ellis, 1993) geht davon aus, dass es möglich ist, mithilfe von Selbstgesprächen dieser Art, ungesunde Denkstrukturen durch helfende Selbstaussagen umzufunktionieren.

Hirsch (1992) greift dieses Thema unter dem Gesichtspunkt „Alter“ auf. Der Alterungsprozess ist gekennzeichnet von Abbau und Verlusterleben; dagegen verringern sich kompensierende Erlebnisse wie Erfolg und Anerkennung. Dieses unguete Gemenge führt nicht selten zu einem negativen Blick auf die eigene Person, die sich damit arrangieren muss, ihre Position im Scheinwerfer des Lebens aufzugeben. Dem Selbstwertgefühl sind derartige Entwicklungen abträglich und können in der Folge zu depressiven Stimmungen führen. Hirsch (1992) greift zu den Interventionsmethoden der Verhaltenstherapie, wenn er den alten Menschen rät, sich selber zu loben, sich zu ermutigen und das Selbstwertgefühl durch die Achtung der eigenen Leistung aufzubauen.

Diese Ausführungen zeigen, dass eine hörbare Selbstkommunikation einen wichtigen Einfluss auf die psychische Stimmungslage auch der alten Menschen nehmen kann.

4.1.7 Die Entwicklung der Hypothesen

Die Suche nach Quellen, die sich mit der Bedeutung von Sprache und der Sonderform der Sprachausübung, dem hörbaren Selbstgespräch, beschäftigen, hat sich als ertragreich erwiesen, weil Zusammenhänge zwischen beiden Phänomenen

aufgedeckt wurden, die für den Menschen allgemein in vieler Hinsicht bedeutsam sind.

Das Quellenmaterial eröffnete viele Erkenntnisse und noch mehr Fragen. Nicht alle Fragen konnten im Rahmen dieser Arbeit weiter verfolgt werden. Es wurde eine Auswahl getroffen, die sich daran orientiert, welche Erkenntnisse sich für den alten Menschen am ehesten zu seinem Nutzen umsetzen lassen.

Aus folgenden Fragen wurden Hypothesen (siehe Kapitel 1.4, S. 109) entwickelt:

1. Hat Tönnies (1994) mit seinen Ausführungen recht, dass hörbare Selbstgespräche als unnormal angesehen werden und aus diesem Grund gesellschaftlich stigmatisiert sind? (siehe Hypothese Nr. 1)
2. Ist es in der Tat so, dass Menschen, in Ermangelung eines sozialen Umfeldes, sich hörbar mit sich selber austauschen, weil Sprache und Sprechen ein fast zwingendes Bedürfnis darstellen, wie es bei Pinker (2003) zu lesen ist? (siehe Hypothese Nr. 2)
3. Ist hörbares Mit-sich-selber-Sprechen wirklich eine Hilfe, wenn es darum geht, Handlungen zu ordnen, Arbeitsschritte hörbar kritisch zu reflektieren, wie es Bartl & Dörner (1998) darstellen? (siehe Hypothese Nr. 3)
4. Ist es möglich, mit Unterstützung von Selbstgesprächen, ob hörbar oder stumm, psychische Problemlagen zu bearbeiten, wie es in der Verhaltenstherapie (siehe Ellis, 1993; Beck 1981; Meichenbaum, 1977 u. a.) praktiziert wird? (siehe Hypothese Nr. 4)
5. Nutzen alte Menschen die hörbare Selbstkommunikation, um ihr Selbstwertgefühl mit positiven Zuschreibungen aufzubauen, wie es von Hirsch (1992) angeraten wird? (siehe Hypothese Nr. 5)

4.2 Der Fragebogen in Teil II

4.2.1 Die Vorgeschichte des Fragebogens

Zum Thema fand ich aufgrund meiner Beobachtungen. Ich habe in wissenschaftlichen Quellen gesucht und wurde reicher in meinem Wissen über das hörbare Selbstgespräch und dessen hilfreiches Wirken für die unterschiedlichsten Bereiche des menschlichen Lebens.

Das angesprochene Quellenmaterial wurde zur Basis für die Entwicklung der Hypothesen. Diese müssen an der Realität gemessen und mit dem Maßstab von Gütekriterien bewertet werden.

Ich begab mich also auf die Suche nach einem Weg zu dem Ziel, diese Hypothesen nach wissenschaftlichen Kriterien zur Diskussion zu stellen.

Eine solche Arbeit ist nur begrenzt planbar; sie ist durchsetzt von vielen Impulsen, die in die eine oder andere Richtung führen. Darin liegt ohne Zweifel ein anregendes Spannungspotential.

Eine Begegnung im Supermarkt löste einen solchen Impuls aus:

Ich beobachtete eine Kundin, die vor einem reich gefüllten Regal mit Tiernahrung stand und hörbar mit sich selber diskutierte, für welche Marke eines Katzenfutters sie sich entscheiden solle. Als sie ihre Entscheidung getroffen hatte, sprach ich sie an: „Ich habe gerade beobachtet, wie Sie mit sich selbst die Auswahl für ein Katzenfutter besprachen. Hat Ihnen dieses Gespräch bei der Entscheidung geholfen? Das würde mich interessieren!“ Die Reaktion der Kundin war überrumpelnd und für mich völlig überraschend. Sie schimpfte voller Zorn, es wäre unerhört, sie zu belauschen, was sie täte, ginge niemanden etwas an. Ich bemühte mich, mit gemurmelter Entschuldigung einen geordneten Rückzug anzutreten, wurde aber zeternd noch Regale weiter verfolgt.

Zu Hause, wieder an sicherem Ort, entwickelte sich dieses Erlebnis zum Schlüssel für die Gestaltung des zweiten Teils der vorliegenden Arbeit.

Das Erlebnis im Supermarkt hatte gezeigt, welch hohes Erregungspotential mit dem hörbaren Selbstgespräch verbunden sein kann. Was war geschehen? Wo lag das auslösende Moment für diese unerwartete Reaktion? Neue Fragen suchten nach Antworten. Was spielt sich in dem Menschen ab, wenn er mit dem Phänomen des hörbaren Selbstgespräches konfrontiert wird? Was löst es in ihm aus und wie geht er damit um? Es wuchs der Gedanke, einen Fragebogen zu entwerfen, um mit dessen Hilfe möglichst viele und unterschiedliche Meinungen zum Thema „hörbares Selbstgespräch“ zu erforschen und gleichzeitig Material für die Überprüfung der Hypothesen zu sammeln.

4.2.2 Die Entwicklung des Fragebogens

Anregungen und Entwürfe für Fragebögen gibt es wie Sand am Meer, aber keine auf dem Sektor des hörbaren Selbstgespräches. Ich hatte keine Möglichkeit, mich an bereits erprobtem Material in Bezug auf diese Thematik zu orientieren. Der Fragebogen musste ohne jede Vorlage entwickelt werden.

Das Erlebnis im Supermarkt stand wie ein großes Ausrufezeichen über allen Entwürfen. Die ablehnende Haltung, die auch bei der Verteilung des Pretest-Fragebogens (siehe S. 113 und S. 458) dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber zu spüren war, spielte bei der Erarbeitung der endgültigen Version eine wichtige Rolle. Es schien angeraten, bei der Anordnung der einzelnen Items die erlebte abwehrende Einstellung dieser Thematik gegenüber im Blick zu behalten und die Teilnehmer der Befragung vorsichtig an das Phänomen der hörbaren Selbstkommunikation heranzuführen. Die Motivation für die Bearbeitung der Items musste erst geweckt und dann erhalten werden.

Die endgültige Fassung des Fragebogens enthält 27 Items. Die Teilnehmer der Befragung wurden gebeten, sich mit unterschiedlichen Bereichen, die im Zusammenhang mit dem vorliegenden Thema auf Klärung warten, auseinander zu setzen.

Ich wollte wissen:

- 1) Wie steht es mit der Wahrnehmung hörbarer Selbstkommunikation in der Öffentlichkeit, im privaten Umkreis oder auch von den Teilnehmern an sich selber?
- 2) Wie steht es um die gesellschaftliche Einschätzung des hörbaren Selbstgesprächs? Zeigt sich die negative Einstellung auch bei einer Umfrage dieses Umfanges?
- 3) Wie sieht es mit der eigenen Befindlichkeit aus, wenn andere im nahen Umfeld hörbar mit sich sprechen?
- 4) Wie sieht es mit der Einschätzung des hörbaren Selbstgesprächs in Hinblick auf seinen Nutzen bei der Organisation und Bewältigung alltäglicher Anforderungen aus?
- 5) Wie wirkt sich nach Auffassung der Teilnehmer die hörbare Selbstkommunikation auf den Abbau emotionaler Spannungen aus?
- 6) Wie wird die Möglichkeit einer motivationalen Unterstützung durch hörbares Mit-sich-selber-Sprechen von den Teilnehmern eingeschätzt?
- 7) Wie weit kann hörbare Selbstkommunikation nach Meinung der Teilnehmer einen fehlenden Gesprächspartner ersetzen?
- 8) Wie hoch ist die Einschätzung bei den Teilnehmern, dass hörbares Mit-sich-selber-Sprechen eine Hilfe für sie darstellt?

Der Aufbau des Fragebogens und die Items orientierten sich an diesen 8 grundlegenden Fragen.

Der Fragebogen ist in geschlossener Form gehalten, er lässt aber trotzdem Raum für eigenständig verfasste Beiträge der Teilnehmer. Sie konnten die Aussagekraft des Fragebogens ergänzen, die Items auf individuelle Weise auslegen und darüber hinaus auch persönlich kritische Meinungen äußern.

4.2.3 Die Analyse der Stichprobe

Die Auswertung der Stichprobe erfolgte in zwei Abschnitten. Zunächst wurde das Antwortverhalten aller Teilnehmer für die 27 Items geprüft, analysiert und interpretiert. Dann folgte im nächsten Schritt erneut die Auswertung der Antworten für alle 27 Items, aber jetzt differenziert nach Altersstufen. Auf diesem Wege geriet das Merkmal „Alter“ in besonderer Weise in den Fokus der Analyse.

4.2.4 Die Teilnehmer der Befragung

Von 853 verteilten Exemplaren wurden 408 wieder zurückgeschickt. Das belegt eine erfreuliche Bereitwilligkeit, sich auf dieses Thema einzulassen.

Die Altersstruktur ist breit gestreut. Das heißt, sowohl junge wie auch alte Menschen haben sich mit den Items beschäftigt. Aus dieser Perspektive ist es gerechtfertigt, von einer generationsübergreifenden Votierung innerhalb der Stichprobe zu sprechen.

Beim Merkmal „Geschlecht“ zeigte sich, dass Frauen deutlich in der Überzahl waren. Dieses Ergebnis überraschte und es stellte sich die Frage, wie es dazu kommt. Mit dem Verteilungsmodus des Fragebogens konnte dieses Ungleichgewicht zwischen Frauen und Männern nicht erklärt werden. Bei einigen Auswertungen bestätigte sich schließlich die Vermutung, Männer würden der Thematik einer hörbaren Selbstkommunikation mit mehr Skepsis und Ablehnung begegnen. Männer reden nach eigenen Angaben weniger mit sich. Das verdeutlicht die Analyse des Antwortverhaltens (siehe Kapitel 2.2.5.1, S. 220) von Männern und Frauen bei Item Nr. 3 („Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.“). Ein weiterer Hinweis für die vom Merkmal „Geschlecht“ geprägte unterschiedliche Haltung liefert die Überprüfung des Merkmals „Alter“ in Verbindung mit dem Merkmal „Geschlecht“ bei Item Nr. 3 (siehe dazu Kapitel 2.2.5.8.2, S. 274). Ferner war das Interesse der Männer am Thema „hörbares Selbstgespräch“ deutlich schwächer ausgeprägt. Das kommt bei Item Nr. 27 zum Ausdruck. Das Merkmal Geschlecht

bestimmt demzufolge in hohem Grade den Umgang mit der hörbaren Selbstkommunikation.

Hinsichtlich der Schulbildung sind alle vier abgefragten Bildungsbereiche vertreten. Dadurch war eine Untersuchung möglich, ob Schulbildung einen Einfluss auf die Einstellung zur hörbaren Selbstkommunikation und auf deren Gebrauch ausübt. Die Analyse führt zu der Aussage: Schulbildung übt so gut wie keinen Einfluss auf die Einstellung zum hörbaren Selbstgespräch und auf das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen aus. Bei den Hauptschulabsolventen lässt sich bei genauem Hinschauen ein etwas restriktiverer Umgang mit der Thematik Selbstgespräch feststellen. Die Gruppe der „Anderen“, die aufgrund ihres unklaren Profils zunächst Sorgen hinsichtlich der Interpretation bereitete, ließ keine erwähnenswerten Besonderheiten erkennen.

Das Merkmal „Beruf“ ist in einer breiten Streuung vertreten. Aufgrund der Vielfalt der angegebenen Berufsarten wurde eine Einteilung in 6 Kategorien vorgenommen. Bei der Auswertung zeigte sich: Die männlich dominierten Berufssparten aus dem technischen und handwerklichen Bereich setzen sich in ihren Antworten klar von den weiblich orientierten Berufsfeldern ab, oder anders ausgedrückt, die männlich dominierten Berufe zeigen ein anderes Antwortverhalten als es bei den weiblich orientierten Berufsgruppen der Fall ist. Auch in diesem Zusammenhang weist das unterschiedliche Antwortverhalten darauf hin, dass hörbare Selbstkommunikation geschlechtsspezifisch ausgeprägt ist.

Die statistische Auswertung hinsichtlich der Angaben zur Person zeigte eine breite Streuung in den Bereichen „Alter“, „Schulbildung“ und „Beruf“, so dass diese Stichprobe, wenn auch mit Einschränkung, als ein gesellschaftliches Stimmungsbild der Haltung dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber verstanden werden kann.

Als nächstes interessierten die Meinungen der Teilnehmer zu den 8 Fragen, die von der Autorin auf Seite 412 formuliert wurden.

- 1) Wie steht es mit der Wahrnehmung hörbarer Selbstkommunikation in der Öffentlichkeit, im privaten Umkreis oder auch von den Teilnehmern selber?

Die Tatsache, dass Menschen hörbar mit sich selber sprechen, ist für viele Teilnehmer dieser Stichprobe kein unbekanntes Phänomen. Es wird sowohl im öffentlichen wie auch privaten Bereich von etwa 40% der Teilnehmer bemerkt, dass Menschen hörbar mit sich selber sprechen. In dieser Hinsicht kann Tönnies (1994) nicht ganz zugestimmt werden (siehe S. 409). Allerdings ist die Quelle schon etwas älteren Datums, und es ist möglich, dass sich die Wahrnehmung inzwischen verändert hat.

Das Bewusstsein für die eigenen hörbaren Selbstgespräche wird von den Teilnehmern als sehr hoch beziffert. Sie sind zu über 80% selbst der Meinung, diesen Bereich ihres Verhaltens weitgehend unter Kontrolle zu haben.

Selber hörbar mit sich zu sprechen, wird in der Befragung nur zögernd eingestanden. Der Wert dafür liegt etwa gleich hoch wie der der Wahrnehmung dieses Phänomens im sozialen Umfeld.

- 2) Wie steht es um die gesellschaftliche Einschätzung des hörbaren Selbstgesprächs? Zeigt sich die negative Einstellung auch bei einer Umfrage dieses Umfangs?

Diese Frage ist eindeutig mit „Ja“ zu beantworten. Die ablehnende Haltung dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber, wie es in der persönlichen Begegnung und in den Reaktionen der Teilnehmer der Pretest-Umfrage bereits deutlich wurde, wird in der groß angelegten anonymen Fragebogenaktion voll bestätigt. Das Item Nr. 6 wird mit über 75% der abgegebenen Stimmen bestätigt. In diesem Punkt kann Tönnies (1994) zugestimmt werden, dass hörbare Selbstkommunikation Gefahr läuft, vom sozialen Umfeld abgelehnt zu werden. Ein Beitrag aus dem offenen Element des Fragebogens bestätigt

mit einem drastischen Beispiel, dass hörbares Mit-sich-selber-Sprechen eine Ungehörigkeit darstellt („... es ist ein bisschen wie pupsen“.)

Das Votierungsergebnis bei Item Nr. 5 unterstützt diese Erkenntnis, denn fast 50% der Teilnehmer empfinden ein Unbehagen, wenn andere Zeugen ihrer Selbstgespräche werden.

- 3) Wie sieht es mit der eigenen Befindlichkeit aus, wenn andere im nahen Umfeld hörbar mit sich sprechen?

Die Befragten empfinden hörbares Mit-sich-selber-Sprechen zu über 80% als menschlich. Es hieße kühn zu interpretieren, in dieser Votierung ein unbewusstes Wissen darüber zu vermuten, dass hörbare Selbstkommunikation als ein dem Menschen inhärentes Phänomen angesehen werden kann, wie es von Wygotsky (1993) dargestellt wird. Auf jeden Fall scheint die Toleranz unter dem Gesichtspunkt „menschlich“ positiv angelegt zu sein. Aber wie lassen sich die beiden Pole „Toleranz“ und „gesellschaftliche Ablehnung“ miteinander in Einklang bringen, die beide je sehr hohe Zustimmungswerte auf sich vereinigen?

Das Empfinden von „Gleichgültigkeit“ ist weniger ausgeprägt. Die pathologisch getönte Einschätzung findet ihre Zustimmung mit etwa 30% und untermauert mit einem weiteren Mosaikstein die Ansicht von Tönnies (1994). Ein unangenehmes Empfinden beim Anhören von Selbstgesprächen anderer bekundete gut ein Viertel der Teilnehmer dieser Stichprobe. In dem offenen Element eines Fragebogens war zu lesen, dass es die Konzentration bei der Arbeit stört und es als unangenehm empfunden wird, unfreiwilliger Zeuge privater Themen anderer zu werden.

- 4) Wie sieht es mit der Einschätzung des hörbaren Selbstgesprächs in Hinblick auf seinen Nutzen bei der Organisation und Bewältigung alltäglicher Anforderungen aus?

Funktional greifen die Teilnehmer häufig auf die Unterstützung hörbarer Selbstkommunikation zurück. Auf diesem Sektor scheint die Sorge, sich in einem gesellschaftlich stigmatisierten Terrain zu bewegen, weniger ausgeprägt zu sein. Ob die Teilnehmer an sich selber erfahren haben, dass Gedächtnisinhalte durch lautes Memorieren länger verfügbar bleiben, kann mit der Untersuchung nicht belegt werden. Aber die Zustimmungswerte unterstreichen die Ergebnisse der Untersuchung von Bartl & Dörner (1998), in der hörbares Mit-sich-selber-Sprechen die Leistung positiv beeinflusste, sowie die Studie von Crovitz (1966), nach der sich die Leistungsunterschiede zwischen jungen und alten Menschen verringerten, wenn ältere Erwachsene darin geübt wurden, ihr Handeln laut zu kommentieren.

Konzentration ist eine wichtige Voraussetzung für die präzise Ausführung von motorisch gesteuerten Tätigkeiten. Darauf weisen auch Munzert (2001) und Baumann (1992) hin, die eine enge Verbindung zwischen Kognition und Motorik erkennen. Hörbares Mit-sich-selber-Sprechen bündelt die Konzentration und hält bei der Sache. In dem offenen Element des Fragebogens wird darauf mehrfach eingegangen und bestätigt, dass es dabei hilft, die einzelnen Tätigkeiten in der richtigen Reihung und exakt auszuführen, wenn man dabei laut spricht.

- 5) Wie wirkt sich nach Auffassung der Teilnehmer die hörbare Selbstkommunikation auf den Abbau emotionaler Spannungen aus?

Bei der Bearbeitung emotionaler Spannungen, sei es im sozialen Umfeld oder auch bei sich selber, ist die hörbare Selbstkommunikation deutlich seltener als Stütze gefragt, bei Problemen im eigenen Inneren mehr als bei Problemen, die von außen kommen. Auf diesem Sektor der hörbaren

Selbstkommunikation könnte Aufklärung im Sinne verhaltenstherapeutischer Ansätze hilfreich sein und dazu beitragen, das hörbare Selbstgespräch von seinem negativen Status zu befreien. Die Beiträge aus dem offenen Teil des Fragebogens vermitteln jedoch den Eindruck, dass die Menschen durchaus Hilfe in der hörbaren Auseinandersetzung mit sich selbst finden. Die Stimmen, die darüber berichten, dass sie bei inneren Konflikten mit sich selber diskutieren und nach spannungsreichen Begegnungen im hörbaren Selbstgespräch eine Art Nachbereitung durchführen, sind zahlreich. Konflikte werden auch vorweggenommen und in antizipierender Weise in hörbaren Selbstgesprächen analysiert. In stressigen Verkehrssituationen bietet lautes Schimpfen mit sich oder mit anderen Entlastung vom inneren Druck.

- 6) Wie wird die Möglichkeit einer motivationalen Unterstützung durch hörbares Mit-sich-selber-Sprechen von den Teilnehmern eingeschätzt?

Wenn es darum geht, sich selber zu einer Leistung aufzufordern, sich selber über einen toten Punkt zu heben, halten es etwa 45% der Teilnehmer durchaus für angebracht, mit hörbarem Sprechen einen Motivationsschub auszulösen. Eine Sportlerin erzählte, dass sie bei aufkommender Müdigkeit in einem Match sich hörbar selber ermahnt und auf diese Weise wieder Reserven verfügbar macht. Versagensängste können blockieren. Dagegen wappnen sich etwa 36% der Teilnehmer, indem sie sich laut Mut zusprechen.

Mit hörbar gependetem Eigenlob hingegen will die Mehrheit nicht in Verbindung gebracht werden und nur 25% räumen zögernd ein, dass sie ihre Leistung positiv kommentieren. Eine Erklärung für diese Zurückhaltung könnte in den Erziehungsregeln zu finden sein, die diese Generation prägten: „Nur kein Eigenlob!“

- 7) Wie weit kann hörbare Selbstkommunikation nach Meinung der Teilnehmer einen fehlenden Gesprächspartner ersetzen?

Die beiden danach fragenden Items Nr. 18 und Nr. 23 berühren eine sensible Situation, nämlich das Allein-Sein. Entsprechend vorsichtig gehen die Teilnehmer damit um. Nicht einmal 30% der Probanden stimmen hier im positiven Bereich zu. In dem offenen Element des Fragebogens finden sich Berichte, dass auch Haustiere die Rolle von „Gesprächspartnern“ übernehmen. Allem Anschein nach benötigt der Mensch einen Adressaten, an den er seine Worte richten kann.

- 8) Wie hoch ist die Einschätzung bei den Befragten, dass hörbares Mit-sich-selber-Sprechen eine Hilfe darstellt?

Das hörbare Selbstgespräch wurde in Hinblick auf sehr unterschiedliche Bereiche und Situationen hinterfragt. Ich möchte von den Teilnehmern der Befragung auch wissen, inwieweit sie es als Hilfe empfinden, wenn sie hörbar mit sich selber sprechen.

Die Zustimmungswerte zu dem Item Nr. 13 liegen mit über 70% recht hoch. Das ist ein erfreuliches Ergebnis, denn es zeigt, dass hörbare Selbstkommunikation trotz gesellschaftlicher Stigmatisierung als etwas Positives wahrgenommen wird. Aber, und diese Frage stellt sich angesichts der Tatsache, dass lediglich 43,2% der Teilnehmer angeben, hörbar mit sich selber zu sprechen: Wie können über 70% eine Hilfe daraus gewinnen, wenn nur knapp über 40% diese Hilfe nutzen?

Wird dieses Ergebnis von der Variablen „Soziale Erwünschtheit“ beeinflusst?

Die Beiträge aus dem offenen Element des Fragebogens zeigen jedoch die hohe Akzeptanz und legen Zeugnis ab von einer vielfältigen und als Hilfe empfundenen Nutzung dieser Ressource.

4.2.5 Der Fragebogen in Teil II – ein Blick auf die Faktorenanalyse

Die Faktorenanalyse bündelt das Antwortverhalten der Teilnehmer in drei Bereiche. Als Ergebnis zeigt sie eine Antwortstruktur, die darauf verweist, dass hörbare Selbstkommunikation im funktionalen Bereich ganz gezielt und rational als Hilfe in Anspruch genommen wird. Im emotional-psychischen Bereich ist das Eingeständnis, sich auf diesem Sektor mit hörbarem Sprechen zu helfen, ebenfalls belegt, allerdings mit vorsichtigen Untertönen.

Die Beiträge aus dem offenen Element vermitteln die Botschaft, dass emotionale Konflikte durchaus mit Unterstützung hörbarer Selbstgespräche be- und verarbeitet werden. Die Hilfe, die den Teilnehmern aus der hörbaren Selbstkommunikation erwächst, wird überlagert von einer gesellschaftlichen Stigmatisierung, wie sie der Faktor III zum Ausdruck bringt.

Meine Vermutung geht dahin, dass die gesellschaftliche Ablehnung des Phänomens der hörbaren Selbstkommunikation die Teilnehmer in der unbefangenen Nutzung dieser Ressource hemmt.

4.2.6 Das hörbare Selbstgespräch – Betrachtung unter dem Gesichtspunkt „Alter“

Nachdem die Haltung aller Befragten dieser Stichprobe dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber in seinen unterschiedlichen Facetten aufgezeigt wurde, richtet sich der Fokus nun auf die alten Menschen. Welche Rückschlüsse lassen sich aus ihren Antworten für die bereits mehrfach angesprochenen 8 Fragen herauslesen?

Betrachtet werden in diesem Zusammenhang die Mittelwerte der Altersstufe 3 im Vergleich zu den Werten der Altersstufen 1 und 2.

Zur Erinnerung:

Altersstufe 1: 19 Versuchspersonen der Jahressalterstufen 14 bis einschließlich 22 Jahre,

Altersstufe 2: 19 Versuchspersonen der Jahressalterstufen 50 und 51 Jahre,

Altersstufe 3: 19 Versuchspersonen der Jahressaltersstufen 78 bis einschließlich 90 Jahre.

- 1) Wie steht es mit der Wahrnehmung hörbarer Selbstkommunikation in der Öffentlichkeit, im privaten Umkreis oder auch bei den Befragten selbst?

Die Mittelwerte zeigen, dass die Befragten der Altersstufe 3 hinsichtlich der Wahrnehmung hörbarer Selbstkommunikation sowohl in ihrem Umfeld als auch bei sich selbst weniger für dieses Phänomen sensibilisiert sind oder nur ungern damit konfrontiert werden möchten. Der Wert für das Kontrollbewusstsein zeigt, dass sich die alten Menschen, was die Überwachung der eigenen Selbstkommunikation betrifft, vorsichtig einschätzen.

- 2) Wie steht es um die gesellschaftliche Einschätzung des hörbaren Selbstgesprächs? Zeigt sich die negative Einstellung auch bei einer Umfrage größeren Umfanges?

Diesen Punkt sehen die alten Menschen etwas weniger streng als die jüngeren. Deshalb ist es überraschend, wenn der Mittelwert für Item Nr. 5 deutlich zu erkennen gibt, dass es der Altersstufe 3 unangenehm ist, wenn es Zeugen ihrer hörbaren Selbstgespräche gibt. Hörbar mit sich zu sprechen, wird in der gesellschaftlichen Einschätzung häufig mit dem Altersstereotyp „Kompetenzabbau“ in Zusammenhang gebracht. Deshalb ist es nachvollziehbar, wenn Zeugen dieses Verhaltens unerwünscht sind. Die Jüngeren gehen mit dieser Vorstellung wesentlich gelassener um. Ihnen sind derlei Sorgen noch fremd.

- 3) Wie sieht es mit der eigenen Befindlichkeit aus, wenn andere im nahen Umfeld hörbar mit sich sprechen?

Altersstufe 3 und Altersstufe 2 sind sich bei dieser Frage annähernd einig. Beide Altersstufen fühlen sich nur wenig durch hörbare Selbstgespräche in ihrer Nähe beeinträchtigt. Die alten Menschen stehen diesem Verhalten tolerant gegenüber. Das zeigt die hohe Zustimmung für die Bewertung als

„menschlich“. Dem Zusammenhang von „hörbar mit sich selber sprechen“ und der Zuschreibung mit „nicht normal“ pflichten nur wenige der Älteren bei.

- 4) Wie sieht es mit der Einschätzung des hörbaren Selbstgesprächs im Hinblick auf seinen Nutzen bei der Organisation und Bewältigung alltäglicher Anforderungen aus?

Als Unterstützung der Konzentration wird das hörbare Selbstgespräch von der Altersstufe 3 nur wenig in Anspruch genommen. Um das Gedächtnis funktionsfähig zu halten, greift diese Altersstufe zwar vermehrt auf das hörbare Mit-sich-selber-Sprechen zurück, aber sie benutzt diese Möglichkeit einer Stütze wesentlich zurückhaltender, als es bei den beiden anderen Altersstufen der Fall ist. Diese wichtige Ressource für die Bereiche Gedächtnis und Konzentration wird entweder aus Unkenntnis oder aus innerer Unsicherheit entschieden zu wenig genutzt. Die alten Teilnehmer bekunden zwar Toleranz, wenn andere mit sich selber kommunizieren, aber mit der eignen Person halten sie sich möglichst heraus.

- 5) Wie wirkt sich nach Auffassung der Teilnehmer die hörbare Selbstkommunikation auf den Abbau emotionaler Spannungen aus?

Die Befragten aller drei Altersstufen helfen sich, so die Analyse, nur wenig mit hörbarem Sprechen, wenn es darum geht, Konflikte im sozialen Umfeld und eigene innere Probleme zu bearbeiten.

- 6) Wie wird die Möglichkeit einer motivationalen Unterstützung durch hörbares Mit-sich-selber-Sprechen eingeschätzt?

Sich Mut zuzusprechen, sich für eine Leistung zu loben oder einen toten Punkt durch hörbare Selbstaufforderung zu überwinden, dafür können sich die Teilnehmer der Altersstufe 3 nur wenig erwärmen. Der Weg für den verhaltenstherapeutisch ausgerichteten Rat von Hirsch (1992), sich mit

aufmunternden Selbstgesprächen über schwache Momente hinwegzuhelfen, muss zu den Menschen dieser Altersstufe erst gebahnt werden.

- 7) Wie weit kann hörbare Selbstkommunikation einen fehlenden Gesprächspartner ersetzen?

Hörbare Gespräche mit sich selber finden statt, wenn Eindrücke und Erlebnisse das Innere berühren. Sie finden deutlich weniger statt, weil oder wenn der Betreffende allein ist. Soweit beantworten die Mittelwerte der Altersstufe 3 diese Frage.

In dem offenen Element des Fragebogens gibt es einige Kommentare zu diesem Thema. Es wird in rührender Offenheit davon berichtet, dass „Gespräche“ mit verstorbenen Familienmitgliedern geführt werden. Der weiterhin bestehende innere Kontakt zu Verstorbenen löst „Gespräche“ mit ihnen aus. Es entsteht eine Nähe, in der sich die Menschen, trotz „Allein-Sein“, geborgen zu fühlen scheinen.

Ein weiterer Hinweis darauf, dass „Allein-Sein“ bei alten Menschen durchaus hörbare Selbstkommunikation auslösen kann, belegt die Untersuchung (siehe Abbildung 76, S. 277) einer möglichen Korrelation zwischen Item Nr. 3 „Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche“ und Item Nr. 26: „Ich bin viel allein.“ Die Grafik zeigt, dass ältere Menschen eher dazu neigen, mit sich selber zu sprechen, wenn sie allein sind.

- 8) Wie hoch ist die Einschätzung, dass hörbares Mit-sich-selber-Sprechen eine Hilfe darstellt?

Die Altersstufe 3 ist deutlich weniger als die beiden Stufen 1 und 2 davon überzeugt, dass die hörbare Selbstkommunikation eine Hilfe bedeutet.

Die Autorin möchte ergänzend hinzufügen, dass die Senioren diese Resource offensichtlich noch nicht für sich entdeckt und „zu eigen gemacht“ haben oder als Gefahr für eine „Altersdiskriminierung“ erkennen und des

halb aus Selbstschutz nicht mit diesem Phänomen in Verbindung gebracht werden möchten.

Das Merkmal „Alter“, das zeigen die Ergebnisse der Analysen, ist ein bestimmender Faktor für die Haltung der hörbaren Selbstkommunikation gegenüber und für den eigenen Umgang mit diesem Phänomen.

Die zurückhaltenden Aussagen der Altersstufe 3 im Umgang mit der hörbaren Selbstkommunikation begründen Teil III dieser Arbeit. In einer empirischen Untersuchung sollte überprüft werden, ob und in welchem Ausmaß Senioren Hilfe und Unterstützung durch die Nutzung hörbarer Selbstkommunikation erfahren.

4.3 Die empirische Erprobung in Teil III

4.3.1 Die Vorbereitung der empirischen Untersuchung

In dieser Arbeit stehen die Senioren im Zentrum der Betrachtung. Ob und in wie weit aus deren Selbstgesprächsverhalten ein Gewinn im Sinne des SOK-Modells (Baltes & Baltes, 1989) gezogen werden kann, ließ sich aus der Analyse des Fragebogens nicht klar herausfiltern.

Diese unklare Sachlage führte zu dem Gedanken, die Arbeit durch einen dritten Teil zu erweitern, eine empirische Untersuchung, in der Nutzung und Hilfe durch hörbares Mit-sich-selber-Sprechen überprüfbar gemacht werden sollten.

Vor der Durchführung der empirischen Untersuchung galt es, zwei große Hürden zu überwinden.

Welcher Weg, welche Aufgabe machen es möglich, Senioren dahin zu führen, ihr Selbstgesprächsverhalten wissenschaftlich überprüfbar offenzulegen? Diese Frage löste viele Gedankenspiele aus. Die Wahl fiel auf den Trail Making Test Teil B (TMT-B), der in seiner Konstruktion sowohl kristalline wie auch fluide Bereiche der menschlichen Kognition abfragt. Dieses Testinstrument stellt beträchtliche Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit und kognitive Flexibilität der Probanden. Der Empfehlung von Gollwitzer & Jäger (2009) nach einer breiten Informationsbasis hinsichtlich des gewonnenen Datenmaterials wurde insofern entsprochen, als die Werte aus dem TMT-B durch standardisierte Fragen, Beobachtungsprotokolle und eine Auswahl von 8 der 27 Items aus dem Fragebogen Teil II ergänzt wurden.

Auch der beste Test führt nur dann zu vertrauenswürdigen Ergebnissen, wenn sich Menschen dazu bereitfinden, bei einer derartigen Untersuchung mitzumachen. Die Suche geriet zu einer Zitterpartie. Ein schriftlicher Aufruf, an 230 Senioren persönlich adressiert, führte zu nur 14 Freiwilligen. Selbst mit dem guten Willen von 17 weiteren Senioren aus dem privaten Bekanntenkreis reichte die Zahl der Ver-

suchspersonen nicht aus, um statistisch aussagefähige Ergebnisse zu erhalten. Die Unterstützung der Fachklinik für Geriatrie und Rehabilitation am Klinikum Coburg ermöglichte die Durchführung der Untersuchung mit weiteren 68 Probanden. Ein Doktorand gesellte sich dazu und bereicherte mit seinen Kommentaren die Thematik aus dem Blickwinkel junger Menschen.

Schließlich nahmen insgesamt 100 Probanden an der Untersuchung teil.

Die Werte für jeden Probanden wurden in zwei Untersuchungsphasen erhoben. Im Anschluss an eine Einführung in das System des Trail Making Testes Teil B anhand von Übungsblättern begann für den Probanden der eigentliche Test mit zwei Durchgängen. Bei der ersten Bearbeitung war es freigestellt, hörbar mit sich zu sprechen oder auch zu schweigen. Vor der zweiten Bearbeitung erging an den Probanden die standardisierte Aufforderung: „Sprechen Sie bei dieser Bearbeitung bitte jetzt nicht!“ Es wurden Fehler, Zeit, abweichendes Verhalten und Reaktionen des Teilnehmers dokumentiert.

Die Vor- und Nachteile der gewählten Evaluationsmethode des „Within-Designs“ (Sedlmeier, 2002) wurden auch im Hinblick auf die interne Validität diskutiert.

4.3.2 Die Ergebnisse der empirischen Untersuchung im Überblick

Die weitgehend offen gestaltete Untersuchungsanordnung ermöglichte es, ein sehr vielschichtiges Bild im Umgang mit der hörbaren Selbstkommunikation zu erhalten. Die quantitative Ausrichtung des TMT-B wurde qualitativ von den Kommentaren und den individuellen Methoden der Testbearbeitung durch die Probanden in den beiden Durchgängen ergänzt. Die gesamte Untersuchung gewann durch diese Elemente an Klarheit in der Aussage über den Gebrauch, die fast ungewollte Vertrautheit mit dem hörbaren Selbstgespräch und den Nutzen, den die Senioren daraus ziehen konnten.

Die Auswertung hat ergeben, dass fast 80% der Probanden bei der ersten Bearbeitung des Tests das hörbare Selbstgespräch zur aktiven Unterstützung zu Hilfe

nahmen, aus Gewohnheit oder wenn sie spürten, dass ihre kognitiven Ressourcen bei der Testaufgabe ihre Grenzen berührten.

Damit kann die Frage, ob das hörbare Selbstgespräch von den Probanden zur aktiven Unterstützung zu Hilfe genommen wird, mit „Ja“ beantwortet werden.

Es zeigte sich ferner, dass die Fehlerquote signifikant stieg, wenn die Probanden sich beim zweiten Durchgang bemühten, nicht zu sprechen, obwohl ein Lerneffekt nicht ganz auszuschließen ist. In der statistischen Untersuchung zu Fehlerhäufigkeit und Zeitaufwand sind jene 14 Probanden nicht erfasst, die den Überblick so weit verloren, dass sie entweder vorzeitig aufgaben oder das „Ziel“, die Zahl 13, nicht mehr „fanden“, wie auch jene, die sich dieser Leistungsanforderung verweigerten. Hinsichtlich der Zeitwerte zeigt sich das gleiche Bild. Nicht sprechen zu dürfen, beanspruchte signifikant mehr Bearbeitungszeit.

Aufgrund der ermittelten statistischen Werte kann die Frage, ob sich ein Leistungsunterschied zwischen der Bearbeitung des TMT-B mit und ohne hörbares Selbstgespräch nachweisen lässt, mit „Ja“ beantwortet werden.

Das Bewusstsein für das hörbare Mit-sich-selbst-Sprechen, wonach sich die erste standardisierte Frage erkundigt, wird von den Probanden als sehr hoch angegeben. Meine Anwesenheit ermöglichte eine Kontrolle dieser Angaben. Abgesehen von den wenigen Fällen, wo Aussage und Realität nicht übereinstimmten, können die Werte als Tatsachen angenommen werden.

Damit steht nach den Ergebnissen dieser Untersuchung fest, dass sich die Senioren ihrer hörbaren Selbstkommunikation weitgehend bewusst sind.

Die zweite standardisierte Frage sollte eine Antwort darauf geben, ob die Senioren einen Unterschied zwischen den beiden Bearbeitungsmodi wahrgenommen haben. Auch hier fällt das Ergebnis eindeutig zugunsten des hörbaren Mit-sich-selber-Sprechens aus. Über 70% der Probanden sagen ohne Umschweife, dass ihnen die Bearbeitung des TMT-B ohne die helfende Stütze des hörbaren Sprechens schwerer gefallen sei (S. 353).

Damit ist auch belegt, dass die Probanden das hörbare Selbstgespräch bei der Bearbeitung des TMT-B als Hilfe empfunden haben.

Es kann festgehalten werden:

- Hörbare Selbstkommunikation verbesserte die Leistung der Probanden bei der Bearbeitung des TMT-B signifikant.
- Die Probanden empfanden hörbares Mit-sich-selber-Sprechen subjektiv als unterstützende Hilfe.

Dieses sprachliche Verhalten geschieht nach Auskunft der Probanden in der Mehrzahl der Fälle bewusst, wenngleich mündliche Kommentare aber auch zum Ausdruck bringen, „dass es einfach geschieht“.

Mit den vorgestellten Ergebnissen können viele Fragen der vorliegenden Arbeit hinsichtlich des Nutzens der hörbaren Selbstkommunikation als beantwortet gelten.

Aber mein Interesse erstreckt sich noch auf weitere Bereiche, die über die „hörbare Selbstkommunikation“ beeinflusst werden könnten.

4.3.3 Ergebnisse ausgewählter Items der empirischen Untersuchung

Eine Auswahl von 8 Items des Fragebogens Teil II, siehe Anlagen S. 471, hinterfragt die persönliche Haltung der Senioren dem hörbaren Selbstgespräch gegenüber, deren Meinung zur gesellschaftlichen Einschätzung und das subjektive Empfinden von Hilfe.

Überprüft wurde nun die Frage, ob die Nutzung der hörbaren Selbstkommunikation bei der Bearbeitung des TMT-B vielleicht zu einer gelasseneren Haltung der Probanden dem hörbaren Sprechen gegenüber geführt hat. Es handelt sich dabei um 85 Probanden, die bei dem ersten Testdurchgang die gestellte Aufgabe mit Hilfe hörbaren Sprechens bearbeiteten.

Die Senioren der empirischen Untersuchung bleiben trotz positiver Erfahrungen mit der hörbaren Selbstkommunikation mit einem Wert von 40% vorsichtig bei dem Eingeständnis, selber hörbar mit sich zu sprechen (S. 358). Fast die Hälfte ist weiterhin unangenehm berührt, wenn es Zeugen ihres Verhaltens gibt (S. 360). Die Auffassung, dass hörbare Selbstgespräche mit einem gesellschaftlichen Stigma belegt sind, wird in dieser Gruppe in hohem Maße bejaht (S. 362). Diese Probanden sind, vielleicht aufgrund der eigenen Erfahrung, zu einem hohen Prozentsatz davon überzeugt, dass ältere Menschen eher dazu neigen, hörbar mit sich selber zu sprechen (S. 364). Das subjektive Empfinden, hörbares Sprechen als helfend zu empfinden, ist sehr stark ausgeprägt (S. 366) und entspricht in seiner Aussage der Antwort auf die zweite standardisierte Frage, „Empfanden Sie einen Unterschied bei der Bearbeitung der beiden Teile der Aufgabe im Sinne von schwerer oder leichter?“ (S. 353). Beinahe 60% der Probanden, die an der empirischen Untersuchung teilnahmen, warnen sich mit hörbarem Sprechen vor möglichen Gefahren und lenken ihre Aufmerksamkeit mit verbaler Unterstützung (S. 370). Dieses Ergebnis weist auf das Bewusstsein für ein erhöhtes körperliches Gefährdungspotential hin.

Es ist festzuhalten: Trotz eigener Erfahrung, trotz der als Hilfe empfundenen Unterstützung durch hörbares Sprechen bei der Bearbeitung des TMT-B bleiben die Probanden dem Eingeständnis eigener hörbarer Selbstkommunikation gegenüber vorsichtig und reserviert.

Die dann folgende Analyse schränkt den Kreis der Probanden weiter ein und beschäftigt sich mit jener Gruppe, die zwei Bedingungen erfüllte. Diese Probanden bearbeiteten den TMT-B mit Unterstützung des hörbaren Sprechens und beantworteten die erste standardisierte Frage, „Haben Sie während der Bearbeitung der Aufgabe hörbar mit sich selber gesprochen?“, mit „Ja“. Daraus folgt, sie waren sich ihrer hörbaren Selbstkommunikation bewusst. Die Meinung dieser Probanden wurde zu den Items Nr. 3, 5, 6, 7 und 13 untersucht.

Das Ergebnis der Analyse zeigt auch bei dieser selektierten Probandengruppe eine nahezu unveränderte Haltung der eigenen hörbaren Selbstkommunikation gegenüber. Diese Probanden haben bei der Bearbeitung hörbar gesprochen, sie sind sich dieser Tatsache auch bewusst. Sie bestätigen das Item Nr. 13 mit hohen Zustimmungswerten (S. 380), aber ihre Vorbehalte dem eigenen hörbaren Selbstgespräch gegenüber bleiben davon nahezu unberührt, wie ihr Antwortverhalten bei den verbleibenden Items zeigt.

Das Item Nr. 23: „Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe)“, nimmt eine Sonderstellung ein. Es bildet die Grundlage für die Frage, ob „Allein-Sein“ dazu führt, häufiger mit sich selber hörbar zu kommunizieren. In Teil II wies eine Grafik (siehe Abbildung 76, S. 277) darauf hin, dass zwischen „Allein-Sein“ und hörbarer Selbstkommunikation ein Zusammenhang besteht. Das Votierungsverhalten jener Probanden, die das Item Nr. 23 auf der Skala von 1 bis 3 angekreuzt haben (S. 368), wurde in Bezug auf die Items Nr. 3, Nr. 5, Nr. 6 und Nr. 13 hinterfragt. In dieser Gruppe zeigt sich der höchste Wert (59,5%) bei Item Nr. 3 (S. 376). Diesem Ergebnis zufolge besteht ein Zusammenhang zwischen „Allein-Sein“ und hörbarer Selbstkommunikation. Das Unbehagen, beim hörbaren Sprechen mit sich selbst „abgehört“ zu werden, ist mit ca. 44% (S. 377) nahezu unverändert. Die Sorge vor gesellschaftlicher Abwertung wird mit 85,1% (S. 378) wieder sehr deutlich zum Ausdruck gebracht. Wenn diese Senioren die Frage nach der Hilfe, die sie empfinden, wenn sie hörbar mit sich kommunizieren, mit 77,1% (S. 380) überzeugend mehrheitlich bejahen, dann ist damit nicht nur die Hilfe im funktionalen Bereich der Lebensbewältigung gemeint, sondern sie berührt auch den emotional-psychischen Bereich. Dies bestätigen auch die Kommentare der Probanden.

Die Ergebnisse der empirischen Untersuchung bestätigen 4 der aufgestellten Hypothesen. Lediglich für die Hypothese Nr. 5: „Hörbare Selbstgespräche helfen älteren Menschen, sich zu motivieren, sich Mut zu machen und das Selbstgefühl durch Lob zu stärken“, gab es keine nachweisbare Grundlage.

Die Aussage der Faktorenanalyse (siehe Teil II, Kapitel 2.2.3, S. 200) spiegelt sich auch in den Ergebnissen der empirischen Untersuchung. Das hörbare Selbstgespräch hilft und stützt in vielen Bereichen des menschlichen Lebens. Es greift mit seiner helfenden Funktion in viele Bereiche der Lebensbewältigung steuernd ein. Es ist beteiligt, wenn es um Handlungspläne und deren aktive Umsetzung geht. Es ist in seiner Nutzungsvielfalt eine Ressource für junge und alte Menschen. Die gesellschaftliche Stigmatisierung jedoch bedeutet besonders für alte Menschen eine große Hemmschwelle, sich dieser Ressource unbefangen zu bedienen.

4.4 Ergebnisse

4.4.1 Teil I

Ich „entdeckte“ durch Beobachtung, Erleben und eigene Erfahrung das hörbare Selbstgespräch als eine besondere Form der Kommunikation mit sich selbst. Ich stellte fest, dass viele Menschen aus einem inneren Bedürfnis heraus mit sich selber hörbar sprechen, aber deutliche Abwehrreaktionen entwickeln, wenn sie darauf angesprochen werden.

Dieser Zwiespalt im Umgang mit dem Phänomen „hörbares Selbstgespräch“ faszinierte und bildete die Wurzeln, aus denen sich das Interesse für das Thema dieser Arbeit entwickelte. Ein Schwerpunkt der Untersuchung bildete die Frage, ob die hörbare Selbstkommunikation als eine Ressourcen im Sinne des SOK-Modells (Baltes & Baltes, 1989) für das Alter sein könne.

Dieser Fragen wurde auf drei Ebenen nachgegangen.

Die Durchsicht des literarischen Quellenmaterials, mit dem sich Teil I beschäftigt, ergab als Quintessenz:

- Sprache und Sprechen sind eine *Conditio sine qua non* des Menschen.
- Sprache ist ein im Alter gefährdetes Erbe auf Grund nachlassender kognitiver Leistungsfähigkeit im Bereich des Gedächtnisses, verbunden mit der Gefahr sozialer Isolation.
- Der Gebrauch von Sprache, auch in seiner motorischen Funktion des Sprechens, geht einher mit einer Stimulanz des kognitiven Systems.
- Das hörbare Selbstgespräch ist ein dem Menschen inhärentes Phänomen und für die kognitive wie auch emotionale Entwicklung des Kindes unerlässlich.
- Das hörbare Selbstgespräch dient als Hilfe bei der Bewältigung von Aufgaben in vielen Bereichen der Lebensgestaltung.
- Hörbare Selbstkommunikation ist gesellschaftlich stigmatisiert.

Die Formulierung von 5 Hypothesen bildet den Abschluss von Teil I.

Der nächste Schritt galt der Suche nach Wegen, um die Hypothesen und damit auch die Theorie im wissenschaftlichen Sinn überprüfbar zu machen.

4.4.2 Teil II

Teil II erkundet mittels eines anonymen Fragebogens Gebrauch, Funktion und gesellschaftliche Einschätzung des hörbaren Selbstgespräches.

Die Analyse des Fragebogens gliedert sich in zwei Schwerpunkte. Einmal die Auswertung der 27 Items unter Berücksichtigung aller Teilnehmer, zum anderen die Auswertung der Items unter besonderer Betrachtung der Votierung alter Menschen.

Bei der Auswertung der Daten kristallisierten sich folgende Schwerpunkten heraus:

- Mit dem Bekenntnis zur eigenen hörbaren Selbstkommunikation gehen die Teilnehmer sehr vorsichtig um.
- Das hörbare Selbstgespräch ist gesellschaftlich stigmatisiert
- Sein Gebrauch ist schambesetzt.
- Es wird vorzugsweise in funktionalen Bereichen der praktischen Lebensbewältigung eingesetzt.
- Bei der Bewältigung emotional-psychischer Probleme fällt die Zustimmung zum Gebrauch der hörbaren Selbstkommunikation sehr viel schwächer aus.
- Hörbare Selbstkommunikation wird als Hilfe empfunden.
- Zustimmung und Einsatz des hörbaren Selbstgespräches wird von den Merkmalen Geschlecht und Alter beeinflusst.
- Die ältesten Teilnehmer dieser Stichprobe stehen der hörbaren Selbstkommunikation weitgehend ablehnend gegenüber.

Die Auswertung der Antworten der ältesten Teilnehmer dieser Stichprobe hat gezeigt, dass die Senioren nur ungern mit dem Phänomen „hörbares Selbstgespräch“ in Zusammenhang gebracht werden wollen. Sie erleben es am wenigsten als Hilfe,

obwohl vieles dafür spricht, dass besonders sie einen großen Gewinn daraus ziehen könnten.

Ein klares Ergebnis in Hinblick auf die Beantwortung der Forschungsfrage, ob das hörbare Selbstgespräch als eine Ressource des Alters gelten könnte, ließ sich angesichts des Antwortverhaltens der Senioren nicht eindeutig beantworten.

Diese unklare Sachlage führte zu Teil III, einer empirischen Untersuchung.

4.4.3 Teil III

Kernstück der empirischen Untersuchung war eine abgewandelte Version des Trail Making Test B (TMT-B). Das Durchschnittsalter der Vpn = 100 betrug 75 Jahre

Der TMT-B überprüfte in der angewandten Form:

Kristalline Kompetenzen (Kenntnis der Zahlen und des Alphabetes)

Fluide Kompetenzen (Orientierung auf dem Blatt)

Kognitive Kompetenzen (Gedächtnis)

Motorische Kompetenzen (sichere Führung des Stiftes)

Das Untersuchungsdesign ist triangulär aufgebaut und erlaubt eine Beurteilung des Selbstgesprächsverhaltens der Senioren bei der Erfüllung der Anforderungen aus unterschiedlichen Perspektiven.

Das Ergebnis stellt sich wie folgt dar:

- 1) Die Mehrzahl der Probanden (89,5%) bearbeiteten das erste Testblatt mit Unterstützung des hörbaren Selbstgesprächs und erreichten damit gute Ergebnisse (67,1% fehlerfrei).
- 2) Die Bearbeitung des zweiten Testblattes war mit der Aufforderung verbunden, nicht zu sprechen. Lediglich 52 der 95 Versuchspersonen bearbeiteten den TMT-B in der geforderten Weise. Die anderen Probanden hielten

die „stumme“ Bearbeitung nicht durch, lehnten die Mitarbeit ab oder erreichten trotz Bemühung nicht das Ziel des Tests. Das Ergebnis der „stummen“ Bearbeitung brachte trotz möglichem Lerneffekt deutlich schlechtere Ergebnisse (nur 42,35% fehlerfrei).

- 3) Die zweite standardisierte Frage („Empfanden Sie bei der Bearbeitung der beiden Teile der Aufgabe einen Unterschied im Sinne von schwerer oder leichter?“) beantworteten 70,5% der Probanden, ihnen sei die Bearbeitung des Tests ohne zu sprechen schwerer gefallen. Dieses Ergebnis wird auch durch die mündlichen Kommentare gestützt.
- 4) Die Beantwortung der 8 ausgewählten Items aus dem anonymen Fragebogen (siehe Teil II) zeigt, dass
 - die gesellschaftliche Stigmatisierung der hörbaren Selbstkommunikation unverändert hohe Zustimmung erfährt,
 - das Bekenntnis, selber hörbar mit sich zu sprechen, trotz erfahrener Unterstützung, sehr vorsichtig geäußert wird,
 - die Tatsache, mit sich selber zu sprechen von den Probanden als Hilfe empfunden wird,
 - Alleinsein durchaus ein Auslöser für hörbare Selbstkommunikation darstellen kann.

Die gewonnenen Daten erlauben die Schlussfolgerung, dass die hörbare Selbstkommunikation von den Probanden bei der Bearbeitung der Testblätter zur Unterstützung genutzt wurde, zu besseren Ergebnissen verhalf und auch als Hilfe empfunden wurde.

Die empirische Untersuchung bestätigt die Hypothese, dass hörbares Mit-sich-selber-Sprechen als eine Ressource des Alters gesehen werden kann, wenn es darum geht, Konzentration und Gedächtnis zu stützen sowie Arbeitsabläufe zu strukturieren. Darüber hinaus wurde von den Probanden zum Ausdruck gebracht, dass

die hörbare Selbstkommunikation von ihnen auch bei der Bearbeitung psychischer Problemlagen als eine Stütze empfunden wird.

4.5 Ausblick

„Kann auf Basis der Theorie eine funktionierende, erfolgreiche Praxis implementiert werden? Erfüllt sie so ihren Zweck?“, fragt Kaiser (2003, S. 153). Eine entwickelte und überprüfte Theorie ist demnach nicht Selbstzweck. Der Weg einer Theorie, die an diesem Anspruch gemessen wird, führt weiter in das Feld der praktischen Anwendung. Die Zukunft wird dann zeigen, ob sie sich in der Praxis bewährt.

Die Hypothesen 1 bis 4 aus Kapitel 1.4, S. 109, wurden in der empirischen Untersuchung bestätigt. Die Reaktionen und Kommentare der Probanden ergänzen diese Annahme.

Angenommen, Altern verläuft weitgehend frei von einschränkenden Krankheiten und nimmt einen in der Norm liegenden individuellen Verlauf in der Verlustbilanz, auch dann ist hörbares Sprechen mit sich selber eine hilfreiche Stütze in vielen Bereichen der täglichen Lebensgestaltung, z. B.

- bei der Speicherung von Gedächtnisinhalten,
- bei der Strukturierung und reflexiven Kontrolle von Handlungsabfolgen,
- bei der Konzentration und Zentrierung der Aufmerksamkeit,
- beim Erhalt von Sprach- und Sprechfähigkeit durch Abruf der Begriffe im mentalen Gedächtnis
- sowie bei der Stimulation der Sprechmotorik.

Hörbare Selbstkommunikation ist ferner für Menschen, denen ein soziales Umfeld zum Austausch von Gedanken und Sorgen fehlt, eine Möglichkeit, mit „fiktiven Gesprächspartnern“ dem Empfinden von „Allein-Sein“ zu begegnen und bei psychischen Problemlagen durch hörbaren Austausch mit sich selbst innere Spannungen zu bearbeiten.

Für die Patienten der Geriatriischen Reha-Abteilung des Klinikums Coburg erwies sich aufgrund ihrer Vulnerabilität die hörbare Selbstkommunikation in besonderer Weise für die Bewältigung einer eigenständigen Lebensgestaltung als hilfreich. Diese Ansicht wird von ihnen in den Kommentaren zum Ausdruck gebracht.

Das hörbare Selbstgespräch ist eine Ressource, deren Nutzen sich nicht allein auf das Alter beschränkt. Dieses Fazit kann aus den Ergebnissen aller drei Teile dieser Arbeit gezogen werden.

Zwei weitere Fragen drängen sich auf:

- 1) Lässt sich die hörbare Selbstkommunikation als Ressource auch auf anderen Gebieten nutzbringend einsetzen?
- 2) Könnte hörbares Sprechen mit sich selbst z. B. bei Heilungsverläufen bestimmter Krankheitsbilder unterstützend wirken?

Die Vorstellung, hörbares Mit-sich-selber-Sprechen gezielt bei Krankheitsbildern wie Aphasie, genauer Broca-Aphasie, beginnender Demenz oder auch im Falle von Depressionen einzusetzen, trägt durchaus realistische Züge. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt handelt es sich allerdings noch nicht um erprobtes Wissen.

Die Plastizität des Gehirns macht es möglich, dass sich zerstörte Gehirnareale nach einem Apoplex regenerieren können, wenn entsprechende Stimulationsreize baldmöglichst nach dem Ereignis angeboten werden. Eine Broca-Aphasie ist, abhängig von der Schwere des Schlaganfalls, gekennzeichnet durch die Zerstörung bestimmter Areale des motorischen Sprachzentrums im Cortex. Es ist durchaus vorstellbar, dass die Aufforderung an den Patienten, sozusagen als Hausaufgabe formuliert, hörbar mit sich selber zu sprechen, die Arbeit der Logopäden unterstützen könnte. Die Regeneration der Sprechfähigkeit würde mit wichtigen Impulsen stimuliert und könnte beschleunigt werden.

Das Krankheitsbild der Demenz geht einher mit dem wachsenden Verlust von Gegenwartsbezügen. Ein an Demenz erkrankter Mensch verliert im Verlauf der

Krankheitsentwicklung in fortschreitendem Maße die Fähigkeit, sich in der Gegenwart zu verorten. Der Gebrauch der Sprache ist an das Hier und Jetzt gekoppelt. Ferner spannt dieses große evolutionäre Erbe einen weiten Bogen von der Gegenwart zur Vergangenheit des betreffenden Individuums. Die Verbindung von Vergangenheit und Gegenwart und umgekehrt vollzieht sich mit dem Gebrauch von Sprache. Hinzu kommt, dass der hörbare Gebrauch der Sprache das Sprechen in ein akustisch hörbares Geschehen transformiert. Sprechen erhält dann mit dem Hörsinn eine auf besondere Weise erlebbare Dimension. Hörbares Sprechen lässt Bilder, Geschichten, Geschehnisse aus der Vergangenheit wieder lebendig werden und gibt ihnen eine sprachliche Gestalt. Die hörbare Selbstkommunikation könnte Demenzkranke zu einem vertieften Erleben verhelfen und dazu beitragen, die Aushöhlung ihres Denkens zu verzögern.

Auf welche Weise hörbare Selbstkommunikation bei Depressionen eine helfende Wirkung ausüben kann, wurde bereits in Teil I (Kapitel 1.3.6.2, S. 94) erörtert.

Weitere Forschung auf diesen Gebieten könnte wegweisend werden.

Die Analysen der Untersuchungen haben aber auch gezeigt, dass der Zugang zu dieser Ressource vielen Menschen aufgrund der gesellschaftlichen Diskriminierung Probleme bereitet. Deshalb stellt sich die Frage:

Wie könnte der Ressource „hörbares Selbstgespräch“ der Weg zu den Menschen geebnet werden, die ihrer bedürfen? Ganz sicher gehören sie nicht nur der Altersgruppe der Senioren an.

- 1) Der hohe Wert der hörbaren Selbstkommunikation müsste nachhaltig im öffentlichen Bewusstsein verankert werden.
- 2) Durch Aufklärung sollte die negative Zuschreibung einer positiven gesellschaftlichen Akzeptanz weichen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg möglicher Interventionsmaßnahmen.

- 3) Es müssten pädagogisch-methodische Wege gesucht werden, um alte Menschen wieder an die Nutzung der „verschollenen“ Ressource „hörbares Selbstgespräch“ heranzuführen.
- 4) Ziel sollte ein unbefangener Einsatz dieser Ressource sein.

Es ist nicht nachvollziehbar, warum jemand im öffentlichen Raum für andere hörbar in ein Handy spricht und dabei gesellschaftlich anders eingeschätzt wird, als jemand, der sich mit hörbarer Selbstkommunikation unterstützt. Der Unterschied liegt offensichtlich im Gebrauch des Gerätes. Im ersten Fall ist die Umgebung selbstverständlicher Zeuge des Gesprächs. Im anderen Fall löst der Zeuge des Gesprächs Gefühle der Scham und Verunsicherung beim Sprecher aus. Dieses Missverhältnis sollte durch Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit bewusst gemacht werden.

Es war sehr aufschlussreich, wie in der Fachklinik für Geriatrie und Rehabilitation am Klinikum Coburg Ärzte und Mitarbeiter zunehmend Interesse und Sensibilität für das Experiment entwickelten, bei dem im Rahmen des TMT-B die an dem Test beteiligten Patienten mit dem hörbaren Selbstgespräch vertraut gemacht wurden. Die Patienten berichteten wiederum anderen in ihren Zimmern, was sie erlebt hatten, Mitarbeiter stellten Fragen und suchten die Diskussion mit mir. Es war eine außerordentlich fruchtbare und bereichernde Zeit!

Alter und Altern hält auf Grund der demographischen Entwicklung noch viele ungelöste Aufgaben für die moderne Gesellschaft bereit. Das SOK-Modell von Baltes & Baltes (1989) bietet Strukturen, die mit praktischen Angeboten aufgefüllt werden müssen. Wenn im Alter die Bewältigung des täglichen Lebens an seine Grenzen stößt, müssen Wege gesucht werden, wie bei nachlassender Kompetenz Hilfestellung geleistet werden kann – auch von dem Betreffenden selbst. Das hörbare Selbstgespräch erweist sich in vieler Hinsicht als eine hilfreiche Ressource in der Auseinandersetzung des alternden Menschen mit seiner Umwelt. Hörbare Selbstkommunikation bietet sich als eine wichtige Daseinstechnik für die

Bewältigung der Probleme in der jeweils aktuellen Situation seines Lebens an.
Das hörbare Selbstgespräch stärkt das Selbsthilfepotential alter Menschen.

Es leistet damit einen Beitrag als Hilfe zur Selbsthilfe.

Literaturverzeichnis

- Andersen, Helga, 2005: „Vom Sprechen zum Schreiben.“ Stuttgart
- Angehrn, Emil, 1999: „Handlungsverstehen und Interpretation.“ In: Straub, Jürgen, Werbik, Hans (1999) (Hrg.): „Handlungstheorie, Begriff und Erklärung des Handelns im interdisziplinären Diskurs.“ Frankfurt, S. 212-239
- Arkow, Phil, 1993: „Pet Therapy. A Study and Resource Guide for the Use of Companion animals in Selected Therapies.“ Colorado Springs
- Ashcraft, Mark, 2006 (4): „Cognition.“ University of Nevada, Las Vegas
- Austin, John, 2002 (2): „Zur Theorie der Sprechakte. (How to do things with words).“ Stuttgart
- Bäcker, Gerhard, 1999: „Leistung und Erfahrung in der Arbeitsgesellschaft.“ In: Niederfranke, Annette, Naegele, Gerhard, Frahm, Eckart, 1999, (Hrg.): „Funkkolleg Altern 2. Die vielen Gesichter des Alterns.“, Wiesbaden, S. 53 - 96
- Baddeley, Alan, 1986: „So denkt der Mensch. Unser Gedächtnis und wie es funktioniert.“ München
- Baddeley, Alan, 2007: „Working Memory, Thought and Action.“ Oxford, University Press
- Baddeley, Alan, & Hitch, Graham, 1974, „Working Memory.“ In: The psychology of learning and motivation, S. 47-84 Quelle: HBZ
- Baltes, Margret, Lang, Frieder, Wilms, Hans-Ulrich, 1998: „Selektive Optimierung mit Kompensation: Erfolgreiches Altern in der Alltagsgestaltung.“ In: Kruse, Andreas, 1998, (Hrg.): Psychosoziale Gerontologie. Bd. 1, Grundlagen, Göttingen, S. 188-202
- Baltes, Paul, Baltes, Margret, 1989: „Optimierung durch Selektion und Kompensation.“ Ein psychologisches Modell erfolgreichen Alterns. In: Zschr. für Pädagogik, 1989, 35, (1), S. 85-105
- Baltes, Paul, Baltes, Margret, 1989: „Erfolgreiches Altern. Mehr Jahre und mehr Leben.“ In: Zschr. für Gerontopsychologie & -psychiatrie. Göttingen, 1989, Heft 2, S. 5-10
- Bartl, Christina, Dörner, Dietrich, 1998: „Sprachlos beim Denken – zum Einfluß von Sprache auf die Problemlöse- und Gedächtnisleistung bei der Bearbeitung eines nicht - sprachlichen Problems.“ In: Sprache und Kognition, 17, Heft 4, S. 224 – 238
- Baumann, Hartmut, 1992, (Hrg.): „Altern und körperliches Training.“ Göttingen
- Baumann, Hartmut, 1992: „Motorische Lernfähigkeit – limitierende Faktoren im Überblick.“ In: Baumann, Hartmut, 1992, (Hrg.): „Altern und körperliches Training.“ Göttingen, S. 77-90
- Baumann, Hartmut, Reim, Herbert, 1994 (3): „Bewegungslehre.“ Frankfurt/Main
- Beck, Aaron, Emery, Gary, 1981: „Kognitive Verhaltenstherapie bei Angst und Phobien. Eine Anleitung für Therapeuten. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie e. V. Sonderheft II / 1981 der „Mitteilungen der DGVT“, Tübingen
- Berufsverband Deutscher Psychologen. Baltes, Margret, 1995: „Verlust der Selbständigkeit im Alter: Theoretische Überlegungen und empirische Befunde.“ In: Psychologische Rundschau, 1995, 46, 3, S. 159-170
- Bortz, Jürgen, 1999 (5): „Statistik für Sozialwissenschaftler.“ Heidelberg
- Bosshardt, Hans-Georg, 1986, (Hrg.): „Perspektiven auf Sprache. Interdisziplinäre Beiträge zum Gedenken an Hans Hörmann.“ Berlin
- Bosshardt, Hans-Georg, 2003: „Morpho-syntaktische Planungs- und Kodierungsprozesse.“ In: Herrmann, Theo, Grabowski, Joachim, 2003, (Hrg.): „Sprachproduktion“, Göttingen, S. 449-482

- Brandtstädter, Jochen, Greve, Werner, 1999: „Intentionale und nichtintentionale Aspekte des Handelns.“ In: Straub, Jürgen, Werbik, Hans, 1999, (Hrg.): „Handlungstheorie, Begriff und Erklärung des Handelns im interdisziplinären Diskurs.“ Frankfurt, S. 185 – 212
- Brandtstädter, Jochen, Rothermund, Klaus, 1998: Bewältigungspotentiale im höheren Alter: adaptive und protektive Prozesse.“ In: Kruse, Andreas, 1998, (Hrg.): „Psychosoziale Gerontologie.“ Bd. I, Grundlagen, Göttingen, S. 223-237
- Brose, Roselore, 1998: „Lebenssituation und Sprache.“ In: Fiehler, Reinhard, Thimm, Caja, 1998, (Hrg.): „Sprache und Kommunikation im Alter.“ Wiesbaden, S. 214 - 229
- Bühl, Achim, 2010 (12): „PASW 18. Eine Einführung in die moderne Datenanalyse.“ München
- Bühner, Markus, 2006 (2): „Einführung in die Text- und Fragebogenkonstruktion.“ München
- Buijssen, Hirsch, 1997, (Hrg.): „Probleme im Alter.“ Weinheim
- Buijssen, Huub, Beckmann, Aartjan, 1997: „Depression“. In: Buijssen & Hirsch; 1997, (Hrg.): „Probleme im Alter,“ Weinheim, S. 295-348
- Bühler, Karl, 1982: „Sprachtheorie. Die Darstellungsfunktion der Sprache.“ Fischer, Stuttgart. Ungekürzter Neudruck der Ausgabe Jena, Fischer 1934
- Burke, Deborah, 1999: „LANGUAGE PRODUCTION AND AGING.“ In: Kemper, Susan, Kliegl, Reinhold, 1999, (Hrg.): „Constraints on Language: Aging, Grammar, and Memory.“ Kluwer, Boston, S. 3 – 28
- Caroll, Mary, Timm, Christian, 2003: „Erzählen, Berichten, Instruieren.“ In: Herrmann, Theo, Grabowski, Joachim 2003, (Hrg.): „Sprachproduktion.“ Hogrefe, S. 686 - 712
- Chomsky, Noam, 1981: „Regeln und Repräsentationen.“ Frankfurt
- Christmann, Ursula, Groeben, Norbert, 1998(2): „Sprache“. In: Straub, Jürgen, Kempf, Wilhelm, Werbik, Hans, 1998(2), (Hrg.): „Psychologie. Eine Einführung, Grundlagen, Methoden, Perspektiven.“ München, S. 345-373
- Crovitz, Elaine, 1966: „Reserving a Learning Deficit in the Aged.“ In: Zschr. „The Journals of gerontology.“ Heft 21, 1966, S. 236 – 238 Washington DC
- Cruse, Holk, 2003: „Im Anfang war die Tat – eine Hypothese zur Evolution der Kognition.“ In: Müller, Horst, Rickheit, Gert, 2003, (Hrg.): „Neurokognition der Sprache.“ Tübingen, S. 319-338)
- Denk, Heinz, Pache, Dieter, Schaller, Hans-Jürgen, 2003, (Hrg.): „Handbuch Alterssport. Grundlagen, analysen, Perspektiven.“ Schorndorf
- Derksen, Jan, 1997: „Persönlichkeitsstörungen.“ In: Buijssen & Hirsch, 1997, (Hrg.): „Probleme im Alter.“ Weinheim, S. 163 - 183
- Diekmann, Andreas, 2011(5): „Empirische Sozialforschung. Grundlagen, Methoden, Anwendungen“. Hamburg
- Dietrich, Rainer, 2007 (2): „Psycholinguistik“, Stuttgart
- Dogil, Grzegorz, Ackermann, Herrmann, Mayer, Yorg, Rieker, Axel, Wildgruber, Dirk, 2003: „Das Sprechnetzwerk im menschlichen Gehirn: Evidenz aus der funktionellen Kernspintomographie und aus der Klinik.“ In: „Müller, Horst, Rickheit, Gert, 2003: „Neurokognition der Sprache.“ Tübingen, S. 191-210
- Dörner, Dietrich, 1999: „Sprache und Gedächtnis.“ Memorandum Nr. 34, Institut für Theoretische Psychologie. Otto-Friedrich-Universität, Bamberg
- Dörner, Dietrich, 2005: „Verstehen, verstehen.“ In: Zschr. für Psychologie, 213, 4, S. 187-192, Göttingen
- Dörner, Dietrich, 2006: „Sprache und Denken.“ In: Funke, Joachim, 2006, (Hrg.): „Denken und Problemlösen.“ Göttingen, S. 619-646

- Elbing, Eberhard, 1991: „Einsamkeit. Psychologische Konzepte, Forschungsbefunde und Treatmentansätze.“ Göttingen
- Ellis, Albert, 1993 (5): „Die rational-emotive Therapie. Das innere Gespräch bei seelischen Problemen und seine Veränderung.“ München
- Engeli, Manfred, 1982: „Das Handlungsbegleitende laute Selbstgespräch.“ Diss. der Philos.-Histor. Fakultät, Bern
- Fiehler, Reinhard, Thimm, Caja, 1998, (Hrg.): „Sprache und Kommunikation im Alter.“ Wiesbaden
- Fiehler, Reinhard, Thimm, Caja, 1998: „Das Alter als Gegenstand linguistischer Forschung – eine Einführung in die Thematik.“ In: Fiehler, Reinhard, Thimm, Caja, 1998, (Hrg.): „Sprache und Kommunikation.“ Wiesbaden, S. 7-17
- Filip, Sigrun-Heide, Maqyer, Anne-Kathrin, 1999: „Bilder des Alters. Altersstereotype und die Beziehungen zwischen den Generationen.“ Köln
- Filip, Sigrun-Heide, Staudinger, Ursula, 2005, (Hrg.): „Entwicklungspsychologie des mittleren und höheren Lebensalters.“ Göttingen
- Friederici, Angela, Hahne, Anja, 2000: „Neurocognitive Aspekte der Sprachentwicklung.“ In: Grimm, Hannelore, 2000, (Hrg.): „Sprachentwicklung.“ Göttingen, S. 273-310
- Funke, Joachim, 2006, (Hrg.): „Denken und Problemlösen.“ Göttingen
- Gathercole, Susan, Baddeley, Alan, 2001: „Working Memory and Language.“ psychology Press, LTD, Sussex
- Goldfried, Marvin, Goldfried, Anita, 1977: „Kognitive Methoden der Verhaltensänderung.“ In: Kanfer, Frederick, Goldstein, Arnold, 1977, (Hrg.): „Möglichkeiten der Verhaltensänderung.“ München, S. 103 - 132
- Goldstein, Bruce, E., 2002, Ritter, Manfred, (Hrg.): „Wahrnehmungspsychologie.“ Heidelberg
- Gollwitzer, Mario, Jäger, Reinhold, 2009: „Evaluation / Kompakt“. Weinheim
- Graf, Ralf, 2003: „Situative Determination der Sprachproduktion.“ In: Herrmann, Theo, Grabowski, Joachim, 2003, (Hrg.): „Sprachproduktion“, Göttingen, S. 429-448
- Greiffenhagen, Sylvia, 1991: „Tiere als Therapie.“ Neue Wege in Erziehung und Heilung. München
- Grimm, Hannelore, 2000, (Hrg.): „Sprachentwicklung.“ Göttingen
- Grunwald, Thomas, 2003: „Sprachliches Lernen und synaptische Aktivitäten im Schläfenlappen des Menschen.“ In: Müller, Horst, Rickheit, Gert, 2003, (Hrg.): „Neurokognition der Sprache.“ Tübingen, S. 287-297
- Habermas, Jürgen, 1981: Theorie des kommunikativen Handelns. Zur Kritik der funktionalistischen Vernunft.“ Bd. II, Frankfurt
- Habermas, Jürgen, 1984: „Vorstudien und Ergänzungen zur Theorie des kommunikativen Handelns.“ Frankfurt
- Harnisch, Hanna, 1982: „Tendenzen in der Entwicklung der Sprechakttheorie.“ In: Zschr. für Phonetik, Sprachwissenschaft und Kommunikationsforschung, 35, 6, S. 664-676
- Harras, Gisela, 2003: „Sprachproduktion als kommunikatives Handeln; Sprachphilosophische Grundlagen.“ In: Herrmann, Theo, Grabowski, Joachim, 2003, (Hrg.): „Sprachproduktion“, Göttingen, S. 899-930
- Heidler, Maria, 2007: „Kommunikationsprobleme gesunder alter Menschen.“
- Helfrich, Hede, 2003: „Kulturelle Aspekte der Sprachproduktion.“ In: Herrmann, Theo, Grabowski, Joachim, 2003 (Hrg.): „Sprachproduktion“, Göttingen, S. 392-422
- Herrmann, Christoph, Fiebach, Christian, 2007 (2): „Gehirn und Sprache.“ Frankfurt

- Herrmann, Theo, 1986: „Psycholinguistisches Nach-Chomsky-Paradigma und mitteleuropäische Sprachpsychologie.“ In: Bosshardt, Hans-Georg, 1986 (Hrg.): „Perspektiven auf Sprache. Interdisziplinäre Beiträge zum Gedenken an Hans Hörmann.“ Berlin, S. 18-34
- Herrmann, Theo, 1994 (2): „Allgemeine Sprachpsychologie.“ Grundlagen und Probleme. München
- Herrmann, Theo, 2001: „Denken und Sprechen.“ In: Nitsch, Jürgen, Allmer, Hennig, 2001, (Hrg.): „Denken Sprechen Bewegen.“ Köln, S. 28-46
- Herrmann, Theo, 2003: „Planung und Regulation der Sprachproduktion.“ In: Herrmann, Theo, Grabowski, Joachim, 2003, (Hrg.): „Sprachproduktion“, Göttingen, S. 309-331
- Herrmann, Theo, 2005: „Sprache verwenden.“ Funktionen, Evolution, Prozesse.“ Stuttgart
- Herrmann, Theo, Grabowski, Joachim, 2003, (Hrg.): „Sprachproduktion.“ Göttingen
- Hirsch, Rolf, 1992, (Hrg.): „Altern und Depressivität.“ Göttingen
- Hirsch, Rolf, 1992: „Altern: Ein depressiver Prozess?“ In: Hirsch, Rolf, 1992, (Hrg.): „Altern und Depressivität.“ Göttingen, S. 13-27
- Hirsch, Rolf, 1997: „Angststörungen.“ In: Buissen & Hirsch, 1997, (Hrg.): „Probleme im Alter.“ Weinheim, S. 185 – 216
- Hofer, Klaus, 2003: „Argumentieren.“ In: Herrmann, Theo, Grabowski, Joachim, 2003, (Hrg.): „Sprachproduktion.“, Göttingen, S. 560 - 583
- Hollmann, Wildor, Strüder, Heiko, 2001: „Gehirn, Geist, Psyche und körperliche Aktivität.“ In: Nitsch, Jürgen, Allmer, Hennig, 2001, (Hrg.): „Denken, Sprechen, Bewegen.“ Köln, S. 13-27
- Hörmann, Hans, 1987: „Einführung in die Psycholinguistik.“ Darmstadt
- Indefrey, Peter, 2003: „Hirnaktivierung bei syntaktischer Sprachaktivierung; eine Meta-Analyse.“ In: Müller, Horst, Rickheit, Gert, 2003, (Hrg.): „Neurokognition der Sprache.“ Tübingen, S. 31-59
- Ingenkamp, Karlheinz, Lissmann, Urban, 2005 (5): Lehrbuch der Pädagogischen Diagnostik.“ Weinheim
- Jacobs, Arthur, M., Graf, Ralf, 2005: „Wortformgedächtnis als intuitive Statistik in Sprachen mit unterschiedlicher Konsistenz.“ In: Zschr. für. Psychologie, 213, (3) S. 133-141, Göttingen
- Janssen, Jürgen, Laatz, Wilfried, 2010 (7): „Statistische Datenanalyse mit SPSS für Windows.“ Heidelberg
- Joas, Hans, 1980: „Praktische Intersubjektivität. Die Entwicklung des Werkes von George Herbert Mead.“ Frankfurt/Main
- Kahle, Werner, 1986 (5): „Nervensysteme und Sinnesorgane.“ Taschenatlas der Anatomie, Bd. 3, Stuttgart
- Kaiser, Heinz-Jürgen, 1998(2). „Gerontopsychologie.“ In: Straub, Jürgen, Kempf, Wilhelm, Werbig, Hans, 1998(2) (Hrg.): „Psychologie. Eine Einführung, Grundlagen, Methoden, Perspektiven.“ München, S. 472-495
- Kaiser, Heinz-Jürgen, 1992, (Hrg.): „Der ältere Mensch – wie er denkt und handelt.“ Göttingen
- Kaiser, Heinz-Jürgen, 1992: „Die Bedeutung eines reflektierten Umganges mit sich selbst.“ In: Kaiser, Heinz-Jürgen, 1992, (Hrg.): „Der ältere Mensch – wie er denkt und handelt.“ Göttingen, S. 169-193

- Kaiser, Heinz-Jürgen, 1994: „Kompetenz im Lebenslauf älterer Zeitzeugen. Anmerkungen zu methodischen Problemen der Erfassung von Kompetenzerleben.“ In: Zschr. f. Gerontologie, 27: 122-128, 1994
- Kaiser, Heinz-Jürgen, 1995: „Qualitative Forschung im Bereich der sozialen Gerontologie.“ In: König, Eckhard, Zedler, Peter, 1995 (Hrg.): „Bilanz qualitativer Forschung. Bd. I: Grundlagen qualitativer Forschung.“ Weinheim, S. 241-284
- Kaiser, Heinz-Jürgen, 2003: „Wissenschaftstheoretische methodische Grundfragen der sozialen Gerontologie.“ In: Karl, Fred, 2003, (Hrsg.): „Sozial- und Verhaltenswissenschaftliche Gerontologie“. Weinheim, S. 141-162
- Kanfer, Frederick, 1977: „Selbstmanagement-Methoden.“ In: Kanfer, Frederick, Goldstein, Arnold, 1997, (Hrg.): „Möglichkeiten der Verhaltensänderung.“ München, S. 350-406
- Kanfer, Frederick, 1988: „Beiträge e. Selbstregulierungsmodells z. psychotherapeutischen Praxis.“ In: Zschr. Praxis der Klinischen Verhaltensmedizin und Rehabilitation, 1988, Heft 1, S. 289 - 300
- Kanfer, Frederick, Goldstein, Arnold, 1977, (Hrg.): „Möglichkeiten der Verhaltensänderung.“ München
- Kaufmann, Beat, 1993: „Über den inneren Dialog. Zur existentiellen Bedeutung der Selbstkommunikation.“ Bern
- Kemper, Susan, Kemptes, Karen, 1999: „LIMITATION ON SYNTACTIC PROCESSING.“ In: Kemper, Susan, Kliegl, Reinhold, 1999, (Hrg.): „Constraints on Language: Aging, Grammar, and Memory.“ Kluwer, Boston, S. 79-105
- Kemper, Susan, Kliegl, Reinhold, 1999, (Hrg.): „Constraints on Language: Aging, Grammar and Memory.“ Kluwer, Boston
- Kempler, David, Almor, Amit, et al. 1999: „WORKING WITH LIMITED MEMORY: SENTENCE COMPREHENSION IN ALZHEIMER'S DISEASE.“ In: Kemper, Susan, Kliegl, Reinhold, 1999, (Hrg.): „Constraints on Language: Aging, Grammar, and Memory.“ Kluwer, Boston, S. 227 – 247
- Kliegl, Reinhold, Kemper, Susan, 2000: „Sprachproduktion und Sprachverstehen im Alter.“ In: Grimm, Hannelore, 2000, (Hrg.): „Sprachentwicklung.“ Göttingen, S. 571-600
- Kliegl, Reinhold, Mayr, Ulrich, Junker, Martina, Fanselow, Gisbert, 1999: „TESTING AGE INVARIANCE IN LANGUAGE PROCESSES.“ In: Kemper, Susan, Kliegl, Reinhold, 1999, (Hrg.): „Constraints on Language: Aging, Grammar, and Memory.“ Kluwer, Boston, S. 227-247
- Kohrt, Manfred, Kuchaczik, Kerstin, 1998: „Sprache – unter besonderer Berücksichtigung von `Jugend` und `Alter`.“ In: Fiehler, Reinhart, Thimm, Caja 1998, (Hrg.): „Sprache und Kommunikation im Alter.“ Wiesbaden, S. 17 – 38
- König, Eckhard, Zeder, Peter, 1995, (Hrg.): „Bilanz qualitativer Forschung. Bd. I: Grundlagen qualitativer Forschung.“ Weinheim
- Kopp, Franziska, 2006: „Rhearsal-Prozesse im Arbeitsgedächtnis und EEG-Kohärenz.“ Diss. Leipzig
- Kröger, Bernd, 2003: „Initiation, Phonation und Artikulation.“ In: Herrmann, Theo, Grabowski, Joachim, 2003, (Hrg.): „Sprachproduktion“, Göttingen, S. 511-529
- Kruse Andreas, 1998, (Hrg.): „Psychosoziale Gerontologie“, Bd. I, Grundlagen, Göttingen
- Kruse, Andreas, 1992: „Depression bei Pflegebedürftigkeit.“ In: Hirsch, Rolf, 1992, (Hrg.): „Altern und Depressivität.“ Göttingen
- Kruse, Andreas, Lehr, Ursula, 1999: „Reife Leistung. Psychologische Aspekte des Alterns.“ In: Niederfranke, Annette, Naegle, G., et al. 1999, (Hrg.): „Funkkolleg Altern 1. Die vielen Gesichter des Alterns.“ Wiesbaden, S. 187-234

- Lang, Frieder, Tesch-Römer, 1993: „Erfolgreiches Altern und soziale Beziehungen.“ In: Zsch. für Gerontologie/Geriatrie, Bd. 26, Heft 5, S. 321-329
- Lehmann, Martin, 2007: „Entwicklung Kumulativen Rhearsals als Gedächtnisstrategie.“ Funktionale längsschnittliche Entwicklungsanalysen.“ Diss. der Mathematisch-Naturwissenschaftlichen Fakultäten, Göttingen
- Lenneberg, Eric, 1972: „Biologische Grundlagen der Sprache.“ Frankfurt
- Lexikon der Psychologie, Bd. IV, 2001, S. 27, Spektrum Akademischer Verlag, Berlin
- Leye, Monika, 1992: „Sport und psychische Belastung im Alter.“ Augsburg
- Lukesch, Helmut, 1998 (2): „Einführung in die pädagogisch-psychologische Diagnostik.“ Regensburg
- Lurija, Alexander, 1996 (2): „Das Gehirn in Aktion. Einführung in die Neuropsychologie.“ Hamburg
- Markowitsch, Hans, Piefke, Martina, 2003: „Umwelt induzierte Gedächtnisstörung, neuronale Korrelate für die Auswirkung von Stress auf die Erinnerung.“ In: Müller, H., Rickheit, G., 2003: „Neurokognition der Sprache.“ Tübingen, S. 299 – 318
- Markowitsch, Hans-Joachim, 2006: „Dem Gedächtnis auf der Spur. Vom Erinnern und Vergessen.“ Darmstadt
- Mayr, M, Kliegl, R., 2000: „Complex semantic processing in old age. Does it stay or does it go?“ In Zschr. : Psychology and aging. Heft 15, S. 29-43
- Mayr, Ulrich, Kliegl, Reinhold, 2000: „Complex Semantic Processing in Old Age: Does It Stay or Does It Go?“ In: Psychology and aging, 2000, Heft 15, S. 29 - 43
- Mead, George, Herbert, 1968: „Geist, Identität und Gesellschaft.“ (Morris, Charles, W., (Hrg.), Suhrkamp
- Meer van der, Elke, Klix, Friedhart, 2003: „Die begriffliche Basis der Sprachproduktion.“ In: Herrmann, Theo, Grabowski, Joachim, 2003 (Hrg.): „Sprachproduktion“, Göttingen, S. 332-359
- Mees, Ulrich, 1999: „Sprache, Gefühle, Handlungen.“ In: Straub, Jürgen, Werbik, Hans, 1999, (Hrg.): „Handlungstheorie, Begriff und Erklärung des Handelns im interdisziplinären Diskurs.“ Frankfurt, S. 287 – 317
- Meichenbaum, Donald, 1973: „Training Schizophrenies to talk to themselves: A Means of Developing Attentional Controls.“ In: Zschr. Behavior therapy, 1973, Heft 4, S. 515-534
- Meichenbaum, Donald, 1977: „Methoden der Selbstinstruktion.“ In: Kanfer, Frederick, Goldstein, Arnold, 1977, (Hrg.): „Möglichkeiten der Verhaltensänderung.“ München, S. 407-450
- Meyer, Antje, Schriefers, Herbert, 2003: „Lexikalische Kodierung.“ In: Herrmann, Theo, Grabowski, Joachim, 2003, (Hrg.): „Sprachproduktion“, Göttingen, S. 483-503
- Müller, Horst, 2003: „Zur physiologischen Realität sprachlicher Kategorien.“ In: Müller, Horst, Rickheit, Gert, 2003, (Hrg.): „Neurokognition der Sprache.“ Tübingen, S. 71 - 89
- Müller, Horst, Rickheit, Gert, 2003 (Hrg.): „Neurokognition der Sprache.“ Tübingen.
- Müller, Horst, Rickheit, Gert, 2003: „Die Erforschung der neurokognitiven Grundlagen der Sprache.“ In: Müller, Horst, Rickheit, Gert, 2003, (Hrg.): „Neurokognition der Sprache.“ Tübingen, S. 1-5
- Münste, Thomas, Rodriguez-Fornells, A., 2003: „Elektrophysiologische Studien zur Wortmorphologie.“ In: „Müller, H., Rickheit, G., 2003, (Hrg.): „Neurokognition der Sprache.“ Tübingen, S. 107-141
- Müsseler, Jochen, Prinz, Wolfgang, 2002, (Hrg.): „Allgemeine Psychologie.“ Heidelberg

- Mummendey, Hans-Dieter, Grau, Ina, 2008 (5): „Die Fragebogen-Methode“. Tübingen
- Munzert, Jörn, 1997: „Sprache und Bewegungsorganisation. Untersuchungen zur Selbstinstruktion beim Bewegungslernen.“ Schorndorf
- Munzert, Jörn, 2001: „Vorstellung und Bewegung.“ In: Nitsch, Jürgen, Allmer, Henig, 2001, (Hrg.): „Denken Sprechen Bewegen.“ Köln, S. 41 -54
- Neumann, Odmer, 1992: „Theorien der Aufmerksamkeit. Von Metaphern zu Mechanismen.“ In: Psycholog. Rundschau, 1992, Heft 3, S. 83-101
- Niederfranke, Annette, Naegele, Gerhard, Frahm, Eckart, 1999, (Hrg.): „Funkkolleg Altern.1. Die vielen Gesichter des Alterns.“ Wiesbaden
- Nitsch, Jürgen, Allmer, Hennig, 2001, (Hrg.): „Denken, Sprechen, Bewegen.“ Köln
- Oberauer, Klaus, Hockel, Ina, 2003: „Sprachproduktion und kognitive Ressourcen.“ In: Herrmann, Theo, Grabowski, 2003, (Hrg.): „Sprachproduktion“, Göttingen, S. 360-387
- Oerter, Rolf, 1977: „Psychologie des Denkens.“ Donauwörth
- Oeser, Erhard, 2002: „Geschichte der Hirnforschung. Von der Antike bis zur Gegenwart.“ Darmstadt
- Olbrich, Erhard, 1984: „Denken und Problemlösen.“ In: Oswald, Wolf, D. et al. 1984 (2), (Hrg.): „Gerontologie. Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe.“ Stuttgart, S. 64-77
- Oschütz, Hannelore, Belinova, Katerina, 2001: „Training im Alter“. In: Denk, Heinz, Pache, Dieter, Schaller, Hans-Jürgen, 2001, (Hrg.): „Handbuch Alterssport. Grundlagen, Analysen, Perspektiven.“ Schorndorf, S. 147 - 198
- Oswald, Wolf, D. et al. 1984 (2), (Hrg.): „Gerontologie. Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe.“ Stuttgart
- Overbeck, Gert, 1994: „Der Körper in der Sprache – die Körpersprache.“ In: Dyck, Joachim, Jens, Walter, Ueding, Gert, 1994, (Hrg.): „Rhetorik. Ein internationales Jahrbuch.“ Tübingen, S. 103-118
- Pechmann, Thomas, 2003: „Experimentelle Methoden.“ In: Herrmann, Theo, Grabowski, Joachim, 2003, (Hrg.): „Sprachproduktion.“ Göttingen, S. 27-49
- Pinker, Steven, 1996: „Der Sprachinstinkt. Wie der Geist die Sprache bildet.“ München
- Pinker, Steven, 2003: „Das unbeschriebene Blatt.“ Berlin
- Pospeschill, Markus, 1996: „Praktische Statistik. Eine Einführung mit Anwendungsbeispielen.“ Weinheim
- Prinz, Wolfgang, 2000: „Kognitionspsychologische Handlungsforschung.“ In: Zschr. für Psychologie, Heft 208, Jhg. 2000, S. 32 - 54, Göttingen
- Reinecker, Hans, u.a., 1979: „Zur Verhaltenssteuernden Funktion der Selbstverbalisierung bei Kindern.“ In: Zschr. für klinische Psychologie und Psychotherapie, 1979, Heft 27, S. 222-230
- Rösler, Frank, Roder, Brigitte, et al., 2003: „Psychophysiologie semantischer und syntaktischer Verarbeitungsprozesse.“ In: Müller, Horst, Rickheit, Gert, 2003 (Hrg.): „Neurokognition der Sprache.“ Tübingen, S. 7-29
- Röthig, Peter, 1972 (6), (Hrg.): „Sport-wissenschaftliches Lexikon.“ Schorndorf
- Rummer, Ralf, 1996: „Kognitive Beanspruchung beim Sprechen.“ Weinheim
- Rummer, Ralf., Mohr, Gilbert, Zimmer, Hubert, 1988: „Leistungsbegrenzung im verbalen Arbeitsgedächtnis.“ In Zschr.: Kognitionswissenschaft, Heft 7, S. 134-140

- Ryan, Ellen, Kwong See, Sheree, 1998: „Altern, Kommunikation und Altern.“ In: Fiehler, Reinhard, Thimm, Caja, 1998, (Hrg.): Sprache und Kommunikation im Alter.“ Wiesbaden, S. 57-71
- Sachweh, Svenja, Hummert, Mary Lee, 2005: „Sprache und Kommunikation.“ In: Filip, Sigrun-Heide, Staudinger, Ursula, 2005, (Hrg.): „Entwicklungspsychologie des mittleren und höheren Lebensalters.“ Göttingen, S. 416-454
- Sacks, Oliver, 2002 (7): „Stumme Stimmen. Reise in die Welt der Gehörlosen.“ Hamburg
- Saldern, von Matthias, 1995: „Zum Verhältnis von qualitativen und quantitativen Methoden.“ In: König, Eckhard, Zedler, Peter, 1995, (Hrg.): „Bilanz qualitativer Forschung. Bd. I: Grundlagen qualitativer Forschung.“ Weinheim, S. 331-171
- Schaller, Hans-Jürgen, 2003: „Bewegungskoordination im Alter.“ In: Denk, Heinz, Pache, Dieter, Schaller, Hans-Jürgen, 2003, (Hrg.): „Handbuch Alterssport. Grundlagen, Analysen, Perspektiven.“ Schorndorf, S. 199-239
- Schaub, Harald, 2006: „Störungen und Fehler beim Denken und Problemlösen.“ In: Funke, Joachim, 2006, (Hrg.): „Denken und Problemlösen.“ Göttingen, S. 447-482
- Schellig, Dieter, Drechsler, Renate, Heinemann, Dörthe, Sturm, Walter, 2009, (Hrg.): „Handbuch neuropsychologischer Testverfahren. Aufmerksamkeit, Gedächtnis und exekutive Funktionen.“ Bd. 1, Göttingen
- Schmitt, Bernadette, Schiller, Niels, Münte, Theo, et al., 2003.: „Elektrophysiologische Studien zum Zeitverlauf von Sprachprozessen.“ In: Müller, Horst, Rickheit Gert, 2003, (Hrg.): „Neurokognition der Sprache.“ Tübingen, S. 51-70
- Schnelle, Helmut, 2003: „Ziele einer neuen Linguistik.“ In: Müller, Horst, Rickheit, Gert, 2003, (Hrg.): „Neurokognition der Sprache.“ Tübingen, S. 338 – 346
- Schönwälder, Brita, 2001: „Der Umgang mit dem Pferd – eine Ressource für den alternden Menschen – Theoretische Untersuchung und Erarbeitung eines methodischen Leitfadens für die Umsetzung in die Praxis.“ Unveröffentl. Diplomarbeit, Lehrstuhl für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.
- Schriefers, Herbert, 2003: „Methodologische Probleme.“ In: Herrmann, Theo, Grabowski, Joachim, 2003, (Hrg.): „Sprachproduktion“, Göttingen, S. 3-24
- Schweizer, Karin, Erdfelder, Edgar, 2005: „Sprache und Denken: Neue Argumente und Befunde zu einem alten Thema.“ In: Zschr. f. Psychologie, 213, (3), S. 127-132, Göttingen
- Schwemmer, Oswald, 2002: „Handlung und Repräsentationen.“ In: Journal für Psychologie, Heft 10, S. 325-359
- Sedlmeier, Peter, 2002: „Planung, Durchführung und Auswertung empirischer Studien“ In: Janetzko, Dietmar, 2002, (Hrg.): „Das experimentalpsychologische Praktikum im Labor und WWW.“ Göttingen, S. 43-100
- Siegrist, Michael, 1996: „Selbstaufmerksamkeit, innere Gespräche und Wohlbefinden. Theoretische Überlegungen sowie Labor- und Feldexperimente zur Überprüfung ausgewählter Fragestellungen.“ Diss. der Philosophischen Fakultät der Universität Zürich
- Skrandies, Wolfgang, 2003: „Die Bedeutung von Wörtern und elektrische Hirnaktivität des Menschen.“ In: Müller, H., Rickheit, G., 2003: „Neurokognition der Sprache.“ Tübingen, S. 91-106
- Squire, Larry, R., Kandel, Eric, 1999: „Das Gedächtnis. Die Natur des Erinnerns.“ Heidelberg
- Starischka, Stephan, 1992: „Veränderungen konditioneller Fähigkeiten und deren Trainierbarkeit.“ In: Baumann, Hartmut, 1992, (Hrg.): „Altern und körperliches Training.“ Göttingen, S. 57-73
- Staudinger, Ursula, Baltes, Paul, 1995: „Gedächtnis und Weisheit und Lebenserfahrung im Alter: Zur Ontogenese als Zusammenwirken von Biologie und Kultur.“ In: Dörner, Diet-

- rich, Van der Meer, Elke (Hrg.) „Das Gedächtnis, Probleme, Trends, Perspektiven.“ Göttingen, 1995, S. 433-484
- Staudinger, Ursula, Baltes, Paul, 2000: „Entwicklungspsychologie der Lebensspanne.“ In: Helmchen, Hanfried, Baltes, Paul, 2000: „Psychiatrie der Gegenwart. Psychiatrie spezieller Lebenssituationen.“ Berlin, S. 3-17
- Stine-Morrow, Elizabeth, Soederberg Miller, Lisa 1999: „DISCOURSE PROCESSING AND AGING: RESOURCE ALLOCATION AS A LIMITING FACTOR.“ In: Kemper, Susan, Kliegl, Reinhold, 1999, (Hrg.): „Constraints on Language: Aging, Grammar, and Memory.“ Kluwer, Boston, S. 53-75
- Straub, Jürgen, Kempf, Wilhelm, Werbik, Hans, 1998(2): „Psychologie. Eine Einführung, Grundlagen, Methoden, Perspektiven.“ München
- Straub, Jürgen, Werbik, Hans, 1999, (Hrg.): „Handlungstheorie, Begriff und Erklärung des Handelns im interdisziplinären Diskurs.“ Frankfurt
- Strauss, Anselm, 1969, (Hrg.): George, Herbert, Mead „Sozialpsychologie.“ Luchterhand
- Tausch, Reinhard, Tausch, Anne-Marie, 1974: „Intrapersonelle Kommunikation.“ In: Bericht 28. Kongress der deutschen Gesellschaft f. Psychologie. Göttingen, S. 154-161
- Teipel, Dieter, 1992: „Veränderungen und Trainierbarkeit koordinativer Fähigkeiten.“ In: Baumann, Hartmut, 1992 (Hrg.): Altern und körperliches Training.“ Göttingen, S. 39-55
- Tesch-Römer, Clemenz, 2000: „Einsamkeit.“ In: Wahl, Hans-Werner, Tesch-Römer, Clemenz, 2000, (Hrg.): „Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen.“ Stuttgart, S. 163-167
- Tomasello, Michael, 2006: „Die kulturelle Entwicklung des menschlichen Denkens.“ Frankfurt
- Tönnies, Sven, 1994: „Selbstkommunikation. Empirische Befunde zu Diagnostik und Therapie.“ Heidelberg
- Tönnies, Sven, 1995: „Vom gesunden und kranken Denken: Die Bedeutung der Kognition und ihre Selbstkommunikation für die seelische Gesundheit.“ In: Lutz, Rainer, Mark, Norbert, 1995, (Hrg.): „Wie gesund sind Kranke? Zur seelischen Gesundheit psychisch Kranker.“ Göttingen, S. 123-137
- Vonken, Matthias, 2005: „Handlung und Kompetenz. Theoretische Perspektiven für die Erwachsenen- und Berufspädagogik.“ Wiesbaden
- Wahl, Hans-Werner, Tesch-Römer, Clemenz, 2000, (Hrg.): „Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen.“ Stuttgart
- Wahl, Hans-Werner, Oswald, Frank, (2005): „Sozialökologische Aspekte des Alterns.“ In: Filipp, Sigrun, Staudinger, Ursula, 2005, (Hrg.): „Entwicklungspsychologie des mittleren und höheren Lebensalters“. Göttingen, S. 209-250
- Waldenfels, Bernhard, 1999: „Symbolik, Kreativität und Responsivität. Grundzüge einer Phänomenologie des Handelns.“ In: Straub, Jürgen, Werbik, Hans, 1999, (Hrg.): „Handlungstheorie, Begriff und Erklärung des Handelns im interdisziplinären Diskurs.“ Frankfurt, S. 243-260
- Wallbott, Harald, 2003: „Nonverbale Komponenten der Sprachproduktion.“ In: Herrmann, Theo, Grabowski, Joachim, 2003 (Hrg.): „Sprachproduktion“, Göttingen, S. 560-583
- Waters, Gloria, Caplan, David, 1999: „VERBAL WORKING MEMORY CAPACITY AND ONLINE SENTENCE PROCESSING EFFICIENCY IN THE ELDERLY.“ In: Kemper, Susan, Kliegl, Reinhold, 1999, (Hrg.): Constraints on Language: Aging, Grammar, and Memory.“ Kluwer, Boston, S. 107-135
- Watzlawick, Paul, Beavin, Janet, et al., 1982 (6): „Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien.“ Bern

- Weineck, Jürgen, 1998 (6): „Sportbiologie.“ Balingen
- Weinert, Sabine, 2000: „Beziehungen zwischen Sprach und Denkentwicklung.“ In: Grimm, Hannelore, 2000, (Hrg.): „Sprachentwicklung.“ Göttingen, S. 311-361
- Weinert, Sabine, 2003: „Entwicklung von Sprache und Denken.“ In: Schneider, Wolfgang, Knopf, Monika, 2003, (Hrg.): „Entwicklung, Lehren und Lernen.“ Göttingen, S. 93-108
- Weiser, Burkhard, 2003: „Altersbedingte Einschränkungen der Organfunktion und körperliche Aktivität.“ In: Denk, Heinz, Pache, Dieter, Schaller, Hans-Jürgen, 2003, (Hrg.): „Handbuch Alterssport. Grundlagen, Analysen, Perspektiven.“ Schorndorf, S. 113-145
- Weiß, Johannes, 1983: „Verständigungsorientierung und Kritik. Zur Theorie des kommunikativen Handelns.“ In: Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 35, 1983, S. 108-120
- Wenninger, Gerd, 2001: „Lexikon der Psychologie.“ Spektrum, Akademischer Verlag, Bd. IV, Heidelberg
- Wiesmann, Ulrich, Einfeld, K. et al., 2004: „Motorische Handlungskompetenz und Lebensqualität älterer, aktiver Menschen.“ In: Zsch. für Gerontologie und Geriatrie.“ Heidelberg, S. 377-386
- Wingfield, Arthur, Tun, Patricia, A., 1999: „WORKING MEMORY AND SPOKEN LANGUAGE COMPREHENSION: THE CASE FOR AGE STABILITY IN CONCEPTUAL SHORT - TERM - MEMORY.“ In: Kemper, Susan, Kliegl, Reinhold, 1999, (Hrg.): „Constraints on Language: Aging, Grammar, and Memory.“ Kluwer, Boston, S. 29 -51
- Wolf, Willi, 1995: „Qualitative versus quantitative Forschung.“ In: König, Eckhard, Zedler, Peter, 1995, (Hrg.): „Bilanz qualitativer Forschung. Bd. I: Grundlagen qualitativer Forschung. Weinheim, S. 309-329
- Wygotsky, Lew, S., 1993: „Denken und Sprechen.“ Frankfurt
- Zivin, Gail, 1979, (Hrg.): „The Development of Selfregulation Trough Private Speech.“ New York

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Histogramm Alter	132
Abbildung 2: Altersgruppen.....	134
Abbildung 3: Grafik Häufigkeit Geschlecht N=407	136
Abbildung 4: Häufigkeit Schulbildung N=406	138
Abbildung 5: Grafik Berufskategorien	140
Abbildung 6: Häufigkeit Berufskategorien nach Merkmal "Geschlecht".....	141
Abbildung 7: Balkendiagramm F 01 beob_öffentlich.....	144
Abbildung 8: Balkendiagramm F 02 beob_privat	146
Abbildung 9: Balkendiagramm F 03 beob_selbst.....	148
Abbildung 10: Balkendiagramm F 04 wissen_selbst.....	150
Abbildung 11: Balkendiagramm F05 unangenehm_selber	152
Abbildung 12: Balkendiagramm F 06 negative Bewertung Gesellschaft.....	154
Abbildung 13: Balkendiagramm F 07 Ältere häufiger als Junge	156
Abbildung 14: Balkendiagramm F 08 unangenehm anderer.....	158
Abbildung 15: Balkendiagramm F09 Bewertung bei SG anderer 1.....	160
Abbildung 16: Balkendiagramm F10 Bewertung bei SG anderer 2.....	162
Abbildung 17: Balkendiagramm F 11 Gleichgültigkeit bei SG anderer.....	164
Abbildung 18: Balkendiagramm F 12 Belastung SG selber	166
Abbildung 19: Balkendiagramm F 13 Hilfe SG selber	168
Abbildung 20: Balkendiagramm F14 SG bei Aufregung.....	170
Abbildung 21: Balkendiagramm F 15 SG bei Konzentration	172
Abbildung 22: Balkendiagramm F 16 SG Gedächtnisstütze	174
Abbildung 23: Balkendiagramm F 17 SG Stress.....	176
Abbildung 24: Balkendiagramm F 18 SG Verarbeitung	178
Abbildung 25: Balkendiagramm F 19 SG Konflikte	180
Abbildung 26: Balkendiagramm F 20 SG Sorgen	182
Abbildung 27: Balkendiagramm F 21 SG Motivation.....	184
Abbildung 28: Balkendiagramm F 22 SG Lob.....	186
Abbildung 29: Balkendiagramm F 23 SG Einsamkeit	188
Abbildung 30: Balkendiagramm F 24 SG Aufmerksamkeit	190
Abbildung 31: Balkendiagramm F 25 SG Ermutigung.....	192
Abbildung 32: Balkendiagramm F 26 Einsamkeit.....	194
Abbildung 33: Balkendiagramm F 27 Thema interessant	196
Abbildung 34: Screeplot zur Entscheidung 3 oder 5 Faktoren	201
Abbildung 35: Diagramm F 03 Mittelwerte bzgl. Schulbildung	208
Abbildung 36: Diagramm F 06 Mittelwerte bzgl. Schulbildung	208
Abbildung 37: Diagramm Schulbildung Mittelwerte der signifikanten Items	214
Abbildung 38: Häufigkeit Verteilung Merkmal Geschlecht in Berufskategorie.....	217
Abbildung 39: Diagramm Prozentuale Verteilung Merkmal Geschlecht in Berufskategorie	218
Abbildung 40: Diagramm Mittelwerte F 03 für Merkmal Geschlecht	220
Abbildung 41: Diagramm Mittelwerte F 03 für Merkmal Geschlecht und Schulbildung.....	221
Abbildung 42: Diagramm Korrelation F 03 und F 26 für Merkmal Geschlecht	222
Abbildung 43: Diagramm Auswertung F 27 nach Merkmal Geschlecht	224
Abbildung 44: Diagramm Signifikante Geschlechtsunterschiede	225
Abbildung 45: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 1.....	228
Diagramm 46: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 2.....	230
Abbildung 47: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 3.....	232
Abbildung 48: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 4.....	234
Abbildung 49: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 5.....	235
Abbildung 50: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 6.....	237
Abbildung 51: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 7.....	239
Abbildung 52: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 8.....	241
Abbildung 53: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 9.....	242
Abbildung 54: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 10.....	244
Abbildung 55: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 11.....	246
Abbildung 56: Diagramm Jahressaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 12.....	247

Abbildung 57: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 13	248
Abbildung 58: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 14	249
Abbildung 59: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 15	251
Abbildung 60: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 16	253
Abbildung 61: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 17	254
Abbildung 62: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 18	256
Abbildung 63: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 19	258
Abbildung 64: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 20	260
Abbildung 65: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 21	261
Abbildung 66: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 22	262
Abbildung 67: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 23	263
Abbildung 68: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 24	264
Abbildung 69: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 25	266
Abbildung 70: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 26	268
Abbildung 71: Diagramm Jahresaltersstufen Mittelwerte zu Item Nr. 27	269
Abbildung 72: Diagramm Mittelwerte von F 03 bzgl. Altersgruppen	272
Abbildung 73: Diagramm Mittelwert von F 03 beob_s selbst mit Unterscheidung nach Geschlecht	274
Abbildung 74: Diagramm Mittelwert von F 07 mit Unterscheidung nach Geschlecht.....	275
Abbildung 75: Diagramm Mittelwert F 13 Altersgruppe nach Geschlecht	276
Abbildung 76: Diagramm Korrelation F 03 und F 26 für Altersgruppe 1,2 und 3	277
Abbildung 77: N=99 Histogramm Altersverteilung der Probanden der empirischen Untersuchung	332
Abbildung 78: Grafik Merkmal Geschlecht für 99 Probanden der empirischen Untersuchung	333
Abbildung 79: N=85 Balkendiagramm Fehler TMT-B 1 mit hSG	338
Abbildung 80: N=52 Balkendiagramm Fehler TMT-B 2 ohne hSG	342
Abbildung 81: N=95 Balkendiagramm Antworten AF1.....	350
Abbildung 82: N=95 Balkendiagramm AF2 Antwortalternativen	353
Abbildung 83: N=85 Balkendiagramm F 01	356
Abbildung 84: N=85 Balkendiagramm F03	358
Abbildung 85: N=85 Balkendiagramm F 05	360
Abbildung 86: N=85 Balkendiagramm F 06	362
Abbildung 87: N=85 Balkendiagramm F 07	364
Abbildung 88: N=85 Balkendiagramm F13	366
Abbildung 89: N=85 Balkendiagramm F 23	368
Abbildung 90: N=85 Balkendiagramm F24	370
Abbildung 91: N=74 Balkendiagramm F 03	376
Abbildung 92: N= 74 Balkendiagramm F 05	377
Abbildung 93: N= 74 Balkendiagramm F 06	378
Abbildung 94: N= 74 Balkendiagramm F 07	379
Abbildung 95: N= 74 Balkendiagramm F 13	380
Abbildung 96: N= 38 Balkendiagramm F 03	385
Abbildung 97: N= 38 Balkendiagramm F 05	386
Abbildung 98: N= 38 Balkendiagramm F 06	387
Abbildung 99: N= 38 Balkendiagramm F 13	388

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: N=406 Häufigkeit Merkmal Alter.....	131
Tabelle 2: N=406 Mittelwert Alter.....	132
Tabelle 3: Altersgruppen.....	134
Tabelle 4: Häufigkeit Geschlecht.....	136
Tabelle 5: Häufigkeit Schulbildung.....	138
Tabelle 6: Häufigkeit Berufskategorien.....	140
Tabelle 7: Häufigkeit Berufskategorien nach Merkmal "Geschlecht".....	140
Tabelle 8: Mittelwerte Item Nr. 1 - 27.....	143
Tabelle 9: Häufigkeit F 01 beob_öffentlich.....	144
Tabelle 10: Häufigkeit F 02 beob_privat.....	146
Tabelle 11: Häufigkeit F 03 beob_selbst.....	148
Tabelle 12: Häufigkeit F 04 wissen_selbst.....	150
Tabelle 13: Häufigkeit F 05 unangenehm_selber.....	152
Tabelle 14: Häufigkeit F 06 negative Bewertung Gesellschaft.....	154
Tabelle 15: Häufigkeit F 07 Ältere häufiger als Junge.....	156
Tabelle 16: Häufigkeit F 08 unangenehm anderer.....	158
Tabelle 17: Häufigkeit F 09 Bewertung bei SG anderer 1.....	160
Tabelle 18: Häufigkeit F 10 Bewertung bei SG anderer 2.....	162
Tabelle 19: Häufigkeit F 11 Gleichgültigkeit bei SG anderer.....	164
Tabelle 20: Häufigkeit F 12 Belastung SG selber.....	166
Tabelle 21: Häufigkeit F 13 Hilfe SG selber.....	168
Tabelle 22: Häufigkeit F 14 SG bei Aufregung.....	170
Tabelle 23: Häufigkeit F 15 SG bei Konzentration.....	172
Tabelle 24: Häufigkeit F 16 SG Gedächtnisstütze.....	174
Tabelle 25: Häufigkeit F 17 SG Stress.....	176
Tabelle 26: Häufigkeit F 18 SG Verarbeitung.....	178
Tabelle 27: Häufigkeit F 19 SG Konflikte.....	180
Tabelle 28: Häufigkeit F 20 SG Sorgen.....	182
Tabelle 29: Häufigkeit F 21 SG Motivation.....	184
Tabelle 30: Häufigkeit F 22 SG Lob.....	186
Tabelle 31: Häufigkeit F 23 SG Einsamkeit.....	188
Tabelle 32: Häufigkeit F 24 SG Aufmerksamkeit.....	190
Tabelle 33: Häufigkeit F 25 SG Ermutigung.....	192
Tabelle 34: Häufigkeit F 26 Einsamkeit.....	194
Tabelle 35: Häufigkeit F 27 Thema interessant.....	196
Tabelle 36: 5-Faktoren.....	202
Tabelle 37: 3 Faktoren.....	202
Tabelle 38: Ladungen Faktor 1, 2 und 3.....	203
Tabelle 39: Mittelwerte F 03 und F 06.....	207
Tabelle 40: Mittelwerte Schulbildung F 01-F 27.....	209
Tabelle 41: Schulbildung/Bildungsstufen - Signifikanzen F 01-F 27.....	212
Tabelle 42: Berufskategorie Rangfolge der Mittelwerte F 01-F 27.....	216
Tabelle 43: Häufigkeit für Merkmal Geschlecht in Berufskategorie.....	217
Tabelle 44: Prozentuale Verteilung Merkmal Geschlecht in Berufskategorie.....	218
Tabelle 45: T-Test für den Mittelwertvergleich bzgl. F 27.....	223
Tabelle 46: Auswertung F 27 nach Merkmal Geschlecht.....	224
Tabelle 47: signifikante Geschlechtsunterschiede im T-Test.....	225
Tabelle 48: Zeitgewinn bei TMT-B 1 mit h SG & 0 Fehler und TMT-B 2 ohne hSG & 0 Fehler.....	320
Tabelle 49: Mittelwert Zeitgewinn 8 Probanden.....	320
Tabelle 50: T-Test: Mittelwertvergleich der Zeiten im TMT-B 1 und TMT-B 2.....	321
Tabelle 51: Korrelationen bei gepaarten Stichproben.....	321
Tabelle 52: Test bei gepaarten Stichproben.....	321
Tabelle 53: Zeitdifferenzen 7 Probanden TMT-B 1 mit h SG & 0 Fehler und TMT-B 2 ohne hSG & 0 Fehler.....	324

Tabelle 54: Mittelwert der Zeitdifferenzen 7 Probanden TMT-B 1 & TMT-B 2 ohne hSG & 0 Fehlern.....	324
Tabelle 55: Gepaarte Stichproben 7 Probanden TMT-B 1 & TMT-B 2 ohne hSG & 0 Fehlern.....	324
Tabelle 56: Korrelation 7 Probanden TMT-B 1 & TMT-B 2 ohne hSG & 0 Fehlern	325
Tabelle 57: T-Test gepaarten Differenzen 7 Probanden TMT-B 1 & TMT-B 2 ohne hSG & 0 Fehlern.....	325
Tabelle 58: N=99 Mittelwert Merkmal Alter und Geschlecht	332
Tabelle 59: N=99 Häufigkeit Geschlecht	333
Tabelle 60: N= 95 TMT-B 1 mit hSG -	335
Tabelle 61: N=95 Häufigkeit TMT-B 1 mit hSG.....	335
Tabelle 62: N=85 TMT-B 1 mit hSG und Mittelwert aus Fehlerhäufigkeit	337
Tabelle 63: N=85 Häufigkeit Fehler TMT-B 1 mit hSG	337
Tabelle 64: N=85 Mittelwert Zeit für TMT-B 1 Probanden mit hSG.....	338
Tabelle 65: N=66 TMT-B 2 ohne hSG	340
Tabelle 66: N=66 Mittelwert Fehler TMT-B 2 ohne hSG & bis zum Schluss durchgehalten	340
Tabelle 67: N=52 Fehler TMT-B 2 ohne hSG	341
Tabelle 68: N=47 Fehler Mittelwerte TMT-B 1 mit hSG und TMT-B 2 ohne hSG	344
Tabelle 69: N=47 Korrelation Fehler Mittelwerte TMT-B 1 mit hSG und TMT-B 2 ohne hSG	344
Tabelle 70: N=47 Mittelwerte TMT-B 1 mit hSG minus TMT-B 2 ohne hSG.....	344
Tabelle 71: N=47 Mittelwerte Zeit TMT-B 1 mit hSG und TMT-B 2 ohne hSG	345
Tabelle 72: N=47 Korrelation Zeit TMT-B 1 & TMT-B 2.....	345
Tabelle 73: N=47 Mittelwert Zeit Differenzen TMT-B 1-TMT-B 2.....	345
Tabelle 74: N=95 für AF1 und AF2	349
Tabelle 75: N=95 Häufigkeit AF1	350
Tabelle 76: N=95 Häufigkeit AF2.....	353
Tabelle 77: N=85 Häufigkeit F 01	355
Tabelle 78: N=85 Häufigkeit F 03	358
Tabelle 79: N=85 Häufigkeit F 05	360
Tabelle 80: N=85 Häufigkeit F 06	362
Tabelle 81: N=85 Häufigkeit F 07	364
Tabelle 82: N=85 Häufigkeit F 13	366
Tabelle 83: N=85 Häufigkeit F 23	368
Tabelle 84: N=85 Häufigkeit F 24	370
Tabelle 85: 5 Items 1. Testdurchgang mit hSG & Antwort "Ja" auf 1. standardisierte Frage	375
Tabelle 86: N=74 Häufigkeit F 03	376
Tabelle 87: N= 74 Häufigkeit F 05	377
Tabelle 88: N= 74 Häufigkeit F 06	378
Tabelle 89: N= 74 Häufigkeit F 07	379
Tabelle 90: N= 74 Häufigkeit F 13	380
Tabelle 91: Mittelwerte für 4 Items.....	384
Tabelle 92: N= 38 Häufigkeit F 03	385
Tabelle 93: N= 38 Häufigkeit F 05	386
Tabelle 94: N= 38 Häufigkeit F 06	387
Tabelle 95: N= 38 Häufigkeit F 13	388

DANK

Die Durchführung dieser Arbeit wäre ohne die Unterstützung vieler Menschen nicht möglich gewesen.

Zunächst gebührt Dank allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die sich mit den Items des Fragebogens beschäftigten, sie beantworteten, vielfach noch mit eigenen Kommentaren ergänzten und anschließend zur Auswertung zurücksandten.

Mein Dank gilt allen Senioren aus Gemeinde, Freundeskreis und den Patienten der Fachklinik für Geriatrie und Rehabilitation am Klinikum Coburg, die bereit waren, an der empirischen Untersuchung über das hörbare Selbstgespräch mitzumachen. Ohne die Unterstützung von Professor Dr. Kraft und seinen Mitarbeitern, ohne das Engagement von Pfarrer Arnold, wäre dieser Teil der Arbeit kaum durchführbar gewesen.

Herzlichen Dank an Professor Dr. Kaiser vom Institut für Psychogerontologie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, an den ich mich als ersten bei der Erschließung dieses noch weitgehend unerforschten Themas wandte. Er war vom ersten Moment an von der Aktualität meines Dissertationsthemas überzeugt, meldete es unverzüglich an und übernahm die Betreuung des Promotionsvorhabens. Er begleitete die Entwicklung meiner Arbeit mit großem Interesse und half mit seinem Wissen über manche Klippe hinweg.

Mein ganz besonderer Dank aber gilt Professor Dr. Dörner, der in entscheidender Situation die weitere Betreuung meiner Dissertation übernahm. Die Möglichkeit, mein Projekt zu Ende führen zu können, verdanke ich seiner spontanen Hilfsbereitschaft. Trotz eigener großer Beanspruchung nahm er sich viel Zeit für beratende Gespräche. Auch für diese Stunden sage ich Dank.

Ganz herzlichen Dank an Professor Dr. Lautenbacher für die Bereitschaft, trotz vielfältiger Verpflichtungen als Dekan der Fakultät Humanwissenschaften der Otto-Friedrich-Universität Bamberg, die Aufgabe des Zweitgutachters zu übernehmen.

Herzlichen Dank an Professor Dr. Grell vom Lehrstuhl für Elementar- und Familienpädagogik der Universität Bamberg, der ohne Zögern die Aufgabe des Drittprüfers übernahm.

Vielen Dank möchte ich Professor Dr. Kuhn sagen, der mich immer wieder ermutigte, mein Projekt weiterzuentwickeln. Seine Unterstützung trug erheblich dazu bei, die Arbeit durch „raue See“ von der Universität Erlangen an die Universität Bamberg zu führen.

Eine Fülle interessanter Daten musste in nachvollziehbare Aussagen umgesetzt werden. Herrn Körner danke ich sehr für die Unterstützung bei der Auswertung dieser Daten sowie für viele hilfreiche Gespräche.

Vielen Dank auch an Professor Knoll für die kritische Durchsicht auf Rechtschreibung.

Bedanken möchte ich mich bei der Landesbibliothek Coburg, der Volkshochschule Coburg, der Arbeiterwohlfahrt Coburg und bei einigen Sportvereinen für die überaus engagierte Unterstützung bei der Verteilung der Fragebogen.

Dank auch unserem Sohn, Dr. Bernd Schönwälder, der diese Arbeit mit wertvollen Vorschlägen bereichert hat.

Die Entwicklung der Arbeit bis zu ihrer Fertigstellung zog sich über mehrere Jahre hin und war in dieser Zeit durch viele Unsicherheiten und Probleme belastet, die auch den Gedanken aufzugeben nicht ausschlossen. Vermutlich hätte ich diese Aufgabe nicht beendet, hätte nicht mein Mann mich immer wieder durch diese „Täler“ geführt, mich ermutigt und mir gezeigt, wie weit ich schon gekommen bin.

Heute erscheint es mir wie ein Wunder, dass die Arbeit fertig vor mir liegt.

Anlagen

Pretest

Da. VHS

Fragebogen zum Thema: „Lautes Selbstgespräch“

1) Ich führe laute Selbstgespräche.

 oft selten nie

2) Ich bin mir bewußt, dass meine Gedanken „laut fließen“

 ja nein

3) Selbstgespräche laufen bei mir weitgehend unbewußt ab.

 ja nein

4) Wenn ich das laute Sprechen (Denken) bei mir bemerke, schaue ich, ob es jemand gehört haben könnte.

 ja nein

5) Es ist mir unangenehm, wenn ich beim lauten Selbstgespräch „ertappt“ werde.

 ja sehr weniger nein Sonstiges

6) Ich spreche mit mir selbst:

 Wenn ich aufgeregt bin, um mich zu beruhigen. Wenn ich mich besonders konzentrieren muß. Wenn ich einen Handlungs- oder tätigkeitsbereich strukturieren will. Wenn ich mit meinem Umfeld (Familie, Kollege, Nachbarn etc.) in Konflikt geraten bin und „es“ in mir arbeitet. Sonstiges:

Mehrfach Ankreuzungen sind erlaubt. Das ausgefüllte Blatt bitte falten und anonym in die bereitliegende Mappe legen.

Ich danke Euch für Eure Mitarbeit und Hilfe

Fragebogen zu Teil II

Fragebogen

Seite 1

„Das hörbare Selbstgespräch – Verbreitung, Funktion und eigene Erfahrungen“

Angaben zur Person:

Alter: Jahre

Geschlecht: Männlich: Weiblich:

Schulbildung: Volksschule/Hauptschule: Beruf:

Abitur:

Hochschule:

Andere:

Fragen:

- 1) Ich beobachte bei meinen Mitmenschen, dass sie ab und zu in der Öffentlichkeit (beim Einkaufen im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder bei anderen Gelegenheiten) hörbar mit sich selber sprechen.
Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 2) In meinem privaten Umfeld (Familie, Freunde oder andere Kontaktkreise) erlebe ich, dass der eine oder andere hörbar mit sich selbst spricht.
Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 3) Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.
Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 4) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, geschieht das unter meiner Kontrolle (bin ich mir dessen bewusst).
Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 5) Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.
Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 6) Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.
Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 7) Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre).
Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

- 8) Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *ist es mir unangenehm*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 9) Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *denke ich, das ist nicht „normal“*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 10) Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *denke ich, das ist menschlich*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 11) Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *ist es mir gleichgültig*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 12) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, *empfinde ich es als belastend*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 13) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, *empfinde ich es als helfend*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

Zu den Fragen 8 bis 13 möchte ich aus meiner Sicht noch etwas hinzufügen (Wenn Platz nicht ausreicht, bitte auf der Rückseite weiterschreiben!):

- 14) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich aufgeregt bin, um mich zu beruhigen*.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 15) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mich bei einer Tätigkeit besonders konzentrieren will*.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 16) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *um mir zu helfen etwas im Gedächtnis zu behalten (im Gedächtnis zu speichern)*.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 17) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich unter zeitlichem Stress stehe und mehrere Tätigkeiten auf die Reihe bringen muss*.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

- 18) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *um mich mit mir zu unterhalten (z.B. über Erlebnisse oder Ereignisse, die mich berührt haben, die mich beschäftigen).*
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 19) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mit meinem Umfeld (Familie, Kollegen, Nachbarn etc.) in Konflikt geraten bin und über eine Lösung nachdenke.*
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 20) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn Probleme oder Sorgen in mir „arbeiten“.*
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 21) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mich zu einer Tätigkeit motivieren möchte (z.B. das muss noch erledigt werden).*
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 22) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mich selber für eine Leistung lobe.*
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 23) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe).*
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 24) Ich spreche hörbar mit mir selbst, *wenn ich meine Aufmerksamkeit auf eine besondere Situation lenken will (z.B. schwach beleuchtete Treppe, unebener Weg etc.).*
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 25) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mir „Mut“ machen möchte (z.B. das schaffst Du).*
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 26) Ich bin viel allein.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 27) Ich finde das Thema „Selbstgespräch“ interessant.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

Ich möchte zu der einen oder anderen Frage noch eigene Gedanken äußern (Wenn Platz nicht ausreicht, bitte auf der Rückseite weiterschreiben!):

Instruktion zum Fragebogen zu Teil II

*Dipl.-Päd., Dipl.-Psychogerontologin Brita Schönwälder
Seewiesenstr. 4, 96253 Untersiemau, Tel. 09565-1797*

Anlagen: 1 Schreiben des Instituts für Psychogerontologie der Universität Erlangen
1 Fragebogen (3 Seiten)
1 portobefreiter Umschlag

10.09.2009

Sehr geehrte Damen und Herren,

für Ihre Bereitschaft, sich mit dem folgenden Fragebogen zu befassen, möchten wir uns bei Ihnen herzlich bedanken. Ihn auszufüllen, wird sicher nicht sehr viel Zeit beanspruchen, für uns aber ist Ihre Mitarbeit zum Forschungsthema „Selbstgespräch“ außerordentlich wichtig. Der Fragebogen wurde sorgfältig konstruiert und sollte deshalb beim Beantworten keine Probleme bereiten. Aber Sie brauchen natürlich trotzdem eine Art „Gebrauchsanweisung“. Hier ist sie:

Anleitung zum Ausfüllen des Fragebogens

1) Bitte lesen Sie die Sätze durch und kreuzen Sie die Ihrer Meinung nach zutreffende Zahl an:

- „1“ bedeutet: die Aussage „trifft voll zu“ oder „häufig“
- „6“ bedeutet: die Aussage „trifft gar nicht zu“ oder „nie“
- mit „2“ bis „5“ können Sie Ihre Antwort abstufen

Lesen Sie bitte die jeweilige Aussage durch und schätzen Sie ein, wie weit diese für Sie zutrifft. Sie können dabei nichts falsch machen. Wichtig ist Ihre persönliche Meinung.

2) Füllen Sie den Fragebogen möglichst in der vorgegebenen Reihenfolge aus; lassen Sie bitte keine Antworten aus; antworten Sie aufrichtig und ohne allzu lange zu überlegen.

3) Manche Fragen werden Ihnen unter Umständen sehr ähnlich erscheinen. Das liegt daran, dass wir mit Hilfe dieser Aktion eine Theorie über das „Selbstgespräch“ erarbeiten wollen. Das ist nur mit Ihrer Unterstützung möglich.

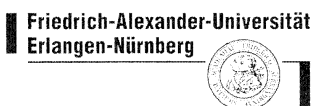
4) Geben Sie bitte nicht Ihren Namen an, sondern machen Sie nur die allgemeinen Angaben zu Ihrer Person am Anfang des Fragebogens. Anonymität und Datenschutz werden selbstverständlich zugesichert. Die Untersuchung dient allein wissenschaftlichen Zwecken.

Bitte nur den Fragebogen (3 Seiten) in dem adressierten und portobefreiten Umschlag (unfrankiert) zurücksenden! Das Porto wird von mir übernommen. Ich bedanke mich sehr herzlich für Ihre Mühe und Unterstützung.



Brita Schönwälder

Schreiben des IPG an mögliche Teilnehmer der Untersuchung „Bedeutung von Selbstgesprächen“



Institut für Psychogerontologie

ipg – Institut für Psychogerontologie • Nägelsbachstr. 25 • 91052 Erlangen

**An mögliche
Teilnehmer der Untersuchung
„Bedeutung von Selbstgesprächen“**

Prof. Dr. Frieder R. Lang
Direktor

Prof. Dr. H.J. Kaiser
Akad. Direktor

Telefon: +49 9131 85-26526
Telefax: +49 9131 85-26554
e-Mail: psycho@geronto.uni-erlangen.de

Erlangen, den 28.07.2009

Sehr geehrte Damen und Herren,

vielleicht sind Ihnen schon einmal Menschen begegnet, die laut (oder auch leise) mit sich selbst gesprochen haben. Vielleicht haben Sie sich über diese Menschen gewundert, vielleicht auch ein wenig belächelt. Jedenfalls gilt: Erwachsene Menschen, die mit sich selbst sprechen, fallen uns auf. Wir, das sind Frau Dipl.-Psychogerontologin Brita Schönwälder und ich, Prof. Dr. H.J. Kaiser vom Institut f. Psychogerontologie, möchten gerne wissen, warum das so ist, aber auch, warum denn überhaupt Menschen mit sich selbst sprechen.

Das heißt: Uns interessieren die Gründe für Selbstgespräche, aber auch die Funktion, die Selbstgespräche für die betreffenden Menschen haben. Wir haben außerdem die Idee entwickelt, dass für ältere Menschen Selbstgespräche regelrecht hilfreich sein könnten, ihren Alltag zu bewältigen.

Uns geht es nun darum, unsere Fragen und Ideen einer wissenschaftlichen Überprüfung zu unterziehen. Dabei könnten Sie uns helfen, indem Sie den beiliegenden Fragebogen ausfüllen und ihn an uns zurückschicken. Das braucht mit Sicherheit nicht viel Zeit, und den Rückumschlag haben wir auch bereits frankiert, so dass Ihnen durch die Mitwirkung an unserem Forschungsprojekt keine Kosten entstehen.

Wir wären Ihnen auf jeden Fall sehr dankbar für Ihre Mithilfe!

Für eventuelle Nachfragen erreichen Sie Frau Schönwälder unter: **09565-1797**

Mit herzlichem Dank und freundlichen Grüßen,

Dipl.-Psychogerontol. Brita Schönwälder

Prof. Dr. H.J. Kaiser

Institut f. Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg

Institut für Psychogerontologie, Leiter: Prof. Dr. Frieder R. Lang
Anschrift: Nägelsbachstr. 25, 91052 Erlangen. Telefon: +49 9131 85-26526, Telefax: +49 9131 85-26554
psycho@geronto.uni-erlangen.de www.geronto.uni-erlangen.de

Benennung der Items im Fragebogen und in der statistischen Auswertung (SPSS)

Benennung der Items im Fragebogen und in der statistischen Auswertung (SPSS)

Item Nr. 1 F_01	Ich beobachte bei meinen Mitmenschen, dass sie ab und zu in der Öffentlichkeit (beim Einkaufen im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder bei anderen Gelegenheiten) hörbar mit sich selber sprechen. F 01 beob_öffentlich
Item Nr. 2 F_02	In meinem privaten Umfeld (Familie, Freunde oder andere Kontaktkreise) erlebe ich, dass der eine oder andere hörbar mit sich selbst spricht. F 02 beob_privat
Item Nr. 3 F_03	Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche. F 03 beob_selbst
Item Nr. 4 F_04	Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, geschieht das unter meiner Kontrolle (bin ich mir dessen bewusst). F 04 wissen_selbst
Item Nr. 5 F_05	Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe. F 05 unangenehm_selber
Item Nr. 6 F_06	Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt. F 06 negative Bewertung Gesellschaft
Item Nr. 7 F_07	Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre). F 07 Ältere häufiger als Junge
Item Nr. 8 F_08	Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, <i>ist es mir unangenehm</i> . F 08 unangenehm anderer
Item Nr. 9 F_09	Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, <i>denke ich, das ist nicht „normal“</i> . F09 Bewertung bei SG anderer 1
Item Nr. 10 F_10	Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, <i>denke ich, das ist menschlich</i> . F10 Bewertung bei SG anderer 2
Item Nr. 11 F_11	Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, <i>ist es mir gleichgültig</i> . F11 Gleichgültigkeit bei SG anderer
Item Nr. 12 F_12	Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, <i>empfinde ich es als belastend</i> . F12 Belastung SG selber
Item Nr. 13 F_13	Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, <i>empfinde ich es als helfend</i> . F13 Hilfe SG selber

Item Nr. 14 F_14	Ich führe hörbare Selbstgespräche, <i>wenn ich aufgeregt bin, um mich zu beruhigen.</i> F14 SG bei Aufregung
Item Nr. 15 F_15	Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich bei einer Tätigkeit besonders konzentrieren will. F15 SG bei Konzentration
Item Nr. 16 F_16	Ich führe hörbare Selbstgespräche, <i>um mir zu helfen etwas im Gedächtnis zu behalten (im Gedächtnis zu speichern).</i> F16 SG Gedächtnisstütze
Item Nr. 17 F_17	Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich unter zeitlichem Stress stehe und mehrere Tätigkeiten auf die Reihe bringen muss. F17 SG Stress
Item Nr. 18 F_18	Ich führe hörbare Selbstgespräche, <i>um mich mit mir zu unterhalten (z.B. über Erlebnisse oder Ereignisse, die mich berührt haben, die mich beschäftigen).</i> F18 SG Verarbeitung
Item Nr. 19 F_19	Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mit meinem Umfeld (Familie, Kollegen, Nachbarn etc.) in Konflikt geraten bin und über eine Lösung nachdenke. F19 SG Konflikte
Item Nr. 20 F_20	Ich führe hörbare Selbstgespräche, <i>wenn Probleme oder Sorgen in mir „arbeiten“.</i> F 20 SG Sorgen
Item Nr. 21 F_21	Ich führe hörbare Selbstgespräche, <i>wenn ich mich zu einer Tätigkeit motivieren möchte (z.B. das muss noch erledigt werden).</i> F 21 SG Motivation
Item Nr. 22 F_22	Ich führe hörbare Selbstgespräche, <i>wenn ich mich selber für eine Leistung lobe.</i> F 22 SG Lob
Item Nr. 23 F_23	Ich führe hörbare Selbstgespräche, <i>wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe).</i> F 23 SG Einsamkeit
Item Nr. 24 F_24	Ich spreche hörbar mit mir selbst, <i>wenn ich meine Aufmerksamkeit auf eine besondere Situation lenken will (z.B. schwach beleuchtete Treppe, unebener Weg etc.).</i> F 24 SG Aufmerksamkeit
Item Nr. 25 F_25	Ich führe hörbare Selbstgespräche, <i>wenn ich mir „Mut“ machen möchte (z.B. das schaffst Du).</i> F 25 SG Ermutigung
Item Nr. 26 F_26	Ich bin viel allein. F 26 Einsamkeit
Item Nr. 27 F_27	Ich finde das Thema „Selbstgespräch“ interessant. F 27 Thema interessant

Empfehlung der Ev.-Kirchengemeinde

Ev. -Luth. Kirchengemeinde
St. Salvator Untersiema



Kirchengemeinde Untersiema . Pfarrgasse 2 . 96253 Untersiema

Pfarrgasse 2
96253 Untersiema
Tel. (09565) 63 22
Fax (09565) 15 40
pfarramt.untersiema@elkb.de
Untersiema,

Forschungsprojekt Senioren

Liebe Brüder und Schwestern,
sehr verehrte Damen und Herren,
mit diesem Brief leite ich Ihnen ein Anliegen von Frau Brita Schönwälder aus
Weißenbrunn weiter, die am Institut für Psychogerontologie (frei übersetzt: Psychologie
im Alter) an der Uni Erlangen forscht.
Ich bitte Sie herzlich darum, sich mit Frau Schönwälder in Verbindung zu setzen, da sie
Ihre Adressen nicht hat (daher kommt dieser Brief auch von der Gemeinde und nicht von
Frau Schönwälder).
Das heißt, wenn Sie nicht von sich aus Verbindung mit Frau Schönwälder aufnehmen,
kann sie dieses Forschungsprojekt nicht durchführen.

Herzliche Grüße

Ihr

Pfarrer Heinrich/Arnold


Dipl.-Päd., Dipl.- Psychogerontologin Brita Schönwälder

Seewiesenstraße 4, 96253 Untersiema
Telefon 09565-1797, Fax 09565-619740
E-Mail Brita@schoenwaelder.com



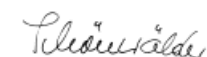
Liebe Seniorinnen und Senioren in Untersiema,

ich bitte Sie um Unterstützung bei einem Forschungsprojekt, das ich in
Zusammenarbeit mit dem
Institut für Psychogerontologie der Universität Erlangen bearbeite.

Dafür suche ich Teilnehmer, die bereit sind, einfache Konzentrationsaufgaben mit mir zusammen
durchzuführen. Sie müssten sich etwa eine halbe Stunde für diese Aufgabe Zeit nehmen.
Über Ihre Mithilfe würde ich mich sehr freuen.

Ihre

Brita Schönwälder



Schreiben an mögliche Teilnehmer

Dipl.-Päd., Dipl.- Psychogerontologin Brita Schönwälder

Seewiesenstraße 4, 96253 Untersiema
Telefon 09565-1797, Fax 09565-619740
E-Mail Brita@schoenwaelder.com

18.04.2011

Liebe Seniorinnen und Senioren in Untersiema,

ich bitte Sie um Unterstützung bei einem Forschungsprojekt, das ich in Zusammenarbeit mit dem Institut für Psychogerontologie der Universität Erlangen bearbeite.

Dafür suche ich Teilnehmer, die bereit sind, einfache Konzentrationsaufgaben mit mir zusammen durchzuführen. Sie müssten sich etwa eine halbe Stunde für diese Aufgabe Zeit nehmen.

Über Ihre Mithilfe würde ich mich sehr freuen.

B. Schönwälder

Angaben zur Person für TMT B

Trail - Making - Test

Angaben zur Person:

Alter: Jahre männlich weiblich

Zeit in der Schule: wieviele Jahre?

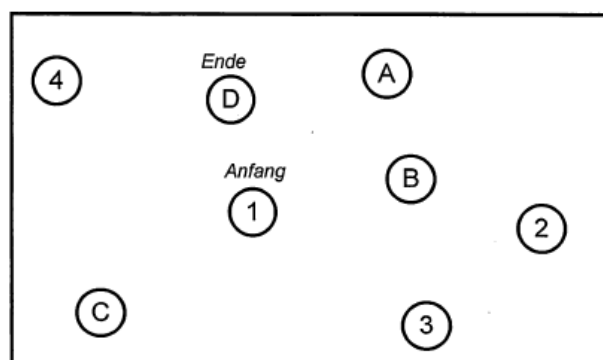
Zeit in der Lehre: wieviele Jahre?

Zeit im Studium: wieviele Jahre?

Übungsblatt: Trail Making Test B

Trail Making Test B

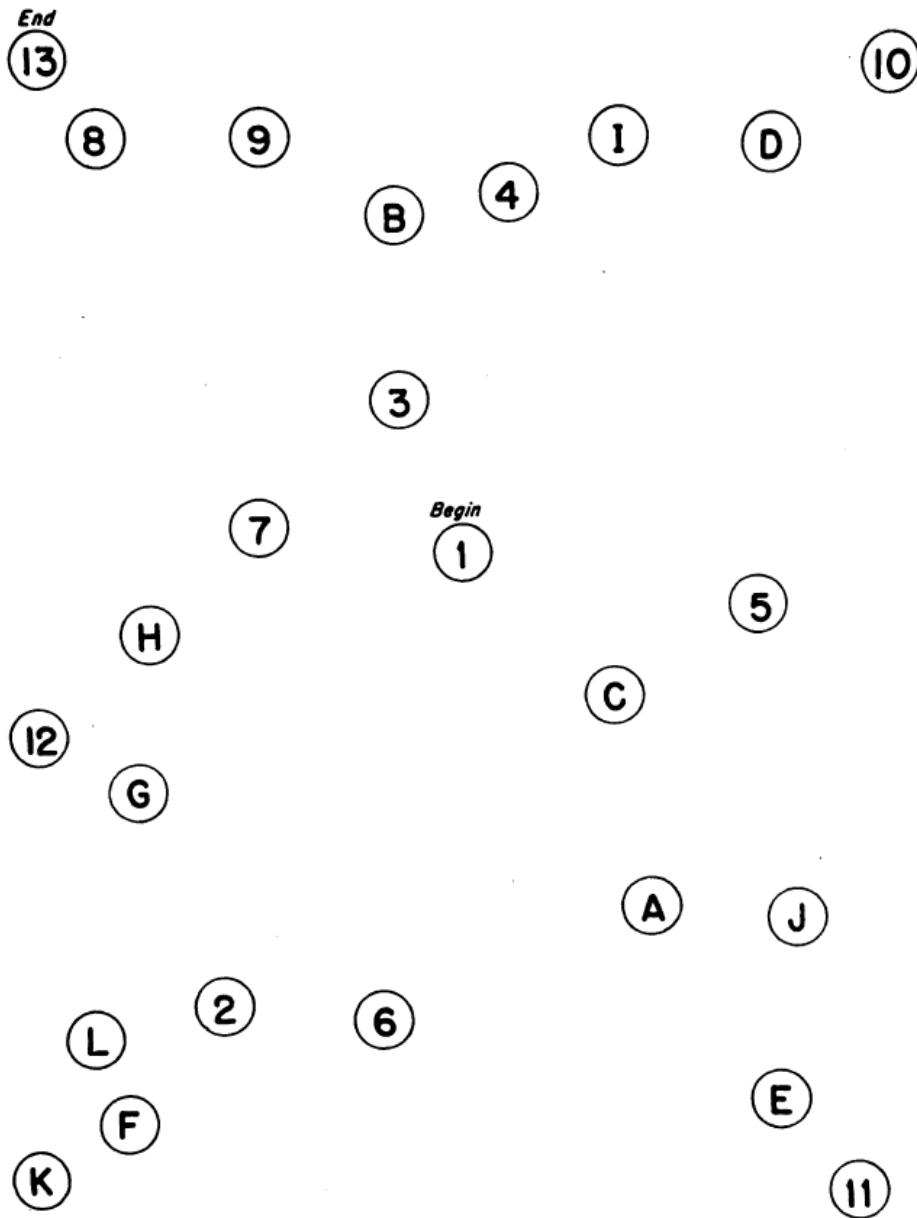
Übungsbeispiel



Zeit Test B Sek.

Fehler Test B

Testbogen Trail Making Test B



Fragebogen für die empirische Untersuchung in Teil III

8 Ausgewählte Fragen aus dem Fragebogen Teil II

Fragebogen

„Das hörbare Selbstgespräch – Verbreitung, Funktion und eigene Erfahrungen“

Angaben zur Person:

Alter: Jahre
 Geschlecht: Männlich: Weiblich:
 Schulbildung: Volksschule/Hauptschule: Beruf:
 Abitur:
 Hochschule:
 Andere:

Fragen:

- 1) Ich beobachte bei meinen Mitmenschen, dass sie ab und zu in der Öffentlichkeit (beim Einkaufen im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder bei anderen Gelegenheiten) hörbar mit sich selber sprechen.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 3) Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 5) Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 6) Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 7) Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre).
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 13) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich es als helfend.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 23) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 24) Ich spreche hörbar mit mir selbst, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf eine besondere Situation lenken will (z.B. schwach beleuchtete Treppe, unebener Weg etc.).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

**Beispiele für
Fragebogen von Probanden aus Teil II
Trail Making Test B Protokolle und
Fragebogen von Probanden aus Teil III**

VP 299 Beispiel 1 für ausgefüllten Fragebogen aus Teil II

299

Seite 1

Fragebogen

„Das hörbare Selbstgespräch – Verbreitung, Funktion und eigene Erfahrungen“

Angaben zur Person:

Alter: JahreGeschlecht: Männlich: Weiblich: Schulbildung: Volksschule/Hauptschule:
Abitur:
Hochschule:
Andere: Beruf: *Platzhelferin*

Fragen:

- 1) Ich beobachte bei meinen Mitmenschen, dass sie ab und zu in der Öffentlichkeit (beim Einkaufen im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder bei anderen Gelegenheiten) hörbar mit sich selber sprechen.

Häufig nie

- 2) In meinem privaten Umfeld (Familie, Freunde oder andere Kontaktkreise) erlebe ich, dass der eine oder andere hörbar mit sich selbst spricht.

Häufig nie

- 3) Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.

Häufig nie

- 4) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, geschieht das unter meiner Kontrolle (bin ich mir dessen bewusst).

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 5) Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 6) Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 7) Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre).

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 8) Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *ist es mir unangenehm*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 9) Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *denke ich, das ist nicht „normal“*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 10) Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *denke ich, das ist menschlich*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 11) Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *ist es mir gleichgültig*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 12) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, *empfinde ich es als belastend*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 13) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, *empfinde ich es als helfend*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

Zu den Fragen 8 bis 13 möchte ich aus meiner Sicht noch etwas hinzufügen (Wenn Platz nicht ausreicht, bitte auf der Rückseite weiterschreiben!):

- 14) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich aufgeregt bin, um mich zu beruhigen*.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 15) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mich bei einer Tätigkeit besonders konzentrieren will*.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 16) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *um mir zu helfen etwas im Gedächtnis zu behalten (im Gedächtnis zu speichern)*.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 17) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich unter zeitlichem Stress stehe und mehrere Tätigkeiten auf die Reihe bringen muss*.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

- 18) Ich führe hörbare Selbstgespräche, um mich mit mir zu unterhalten (z.B. über Erlebnisse oder Ereignisse, die mich berührt haben, die mich beschäftigen).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 19) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mit meinem Umfeld (Familie, Kollegen, Nachbarn etc.) in Konflikt geraten bin und über eine Lösung nachdenke.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 20) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn Probleme oder Sorgen in mir „arbeiten“.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 21) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich zu einer Tätigkeit motivieren möchte (z.B. das muss noch erledigt werden).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 22) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich selber für eine Leistung lobe.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 23) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 24) Ich spreche hörbar mit mir selbst, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf eine besondere Situation lenken will (z.B. schwach beleuchtete Treppe, unebener Weg etc.).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 25) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mir „Mut“ machen möchte (z.B. das schaffst Du).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 26) Ich bin viel allein.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 27) Ich finde das Thema „Selbstgespräch“ interessant.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

Ich möchte zu der einen oder anderen Frage noch eigene Gedanken äußern (Wenn Platz nicht ausreicht, bitte auf der Rückseite weiterschreiben!):

Meine Freundin bewirft, Menschen die Selbstgespräche führen, sind blöde Menschen! Stimmt das? Das kann ich eigentlich nicht von mir lassen!
Viel Spaß mit dem neuen Forschungsprojekt, Dr. W.

VP 282 Beispiel 2 für ausgefüllten Fragebogen aus Teil II

282

Seite 1

Fragebogen

„Das hörbare Selbstgespräch – Verbreitung, Funktion und eigene Erfahrungen“

Angaben zur Person:

Alter: JahreGeschlecht: Männlich: Weiblich: Schulbildung: Volksschule/Hauptschule: Abitur: Hochschule: Andere: Beruf: Rechtlerin

Fragen:

- 1) Ich beobachte bei meinen Mitmenschen, dass sie ab und zu in der Öffentlichkeit (beim Einkaufen im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder bei anderen Gelegenheiten) hörbar mit sich selber sprechen.

Häufig nie

- 2) In meinem privaten Umfeld (Familie, Freunde oder andere Kontaktkreise) erlebe ich, dass der eine oder andere hörbar mit sich selbst spricht.

Häufig nie

- 3) Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.

Häufig nie

- 4) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, geschieht das unter meiner Kontrolle (bin ich mir dessen bewusst).

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 5) Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 6) Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 7) Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre).

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 8) Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *ist es mir unangenehm.*
Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 9) Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *denke ich, das ist nicht „normal“.*
Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 10) Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *denke ich, das ist menschlich.*
Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 11) Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *ist es mir gleichgültig.*
Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 12) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, *empfinde ich es als belastend.*
Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 13) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, *empfinde ich es als helfend.*
Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

Zu den Fragen 8 bis 13 möchte ich aus meiner Sicht noch etwas hinzufügen (Wenn Platz nicht ausreicht, bitte auf der Rückseite weiterschreiben!):

Zu 12) Mein eigenes Selbstgespräch empfinde ich nur dann als belastend, wenn ich von anderen "ertrapt" werde oder das vermuten muß.

- 14) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich aufgeregt bin, um mich zu beruhigen.*
Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 15) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mich bei einer Tätigkeit besonders konzentrieren will.*
Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 16) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *um mir zu helfen etwas im Gedächtnis zu behalten (im Gedächtnis zu speichern).*
Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 17) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich unter zeitlichem Stress stehe und mehrere Tätigkeiten auf die Reihe bringen muss.*
Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

- 18) Ich führe hörbare Selbstgespräche, um mich mit mir zu unterhalten (z.B. über Erlebnisse oder Ereignisse, die mich berührt haben, die mich beschäftigen).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 19) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mit meinem Umfeld (Familie, Kollegen, Nachbarn etc.) in Konflikt geraten bin und über eine Lösung nachdenke.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 20) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn Probleme oder Sorgen in mir „arbeiten“.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 21) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich zu einer Tätigkeit motivieren möchte (z.B. das muss noch erledigt werden).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 22) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich selber für eine Leistung lobe.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 23) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 24) Ich spreche hörbar mit mir selbst, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf eine besondere Situation lenken will (z.B. schwach beleuchtete Treppe, unebener Weg etc.).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 25) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mir „Mut“ machen möchte (z.B. das schaffst Du).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 26) Ich bin viel allein.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 27) Ich finde das Thema „Selbstgespräch“ interessant.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

Ich möchte zu der einen oder anderen Frage noch eigene Gedanken äußern (Wenn Platz nicht ausreicht, bitte auf der Rückseite weiterschreiben!):

Hätten Sie gefragt, ob ich Selbstgespräche führe, die nicht hörbar sind, wäre die Häufigkeitskurve steiler ausgefallen.

VP 280 Beispiel 3 für ausgefüllten Fragebogen aus Teil II

280

Fragebogen

Seite 1

„Das hörbare Selbstgespräch – Verbreitung, Funktion und eigene Erfahrungen“

Angaben zur Person:

Alter: Jahre

Geschlecht: Männlich: Weiblich:

Schulbildung: Volksschule/Hauptschule:
 Abitur:
 Hochschule:
 Andere:

Beruf: *Dolmetscherin / Übersetzerin*

Fragen:

1) Ich beobachte bei meinen Mitmenschen, dass sie ab und zu in der Öffentlichkeit (beim Einkaufen im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder bei anderen Gelegenheiten) hörbar mit sich selber sprechen.

Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

2) In meinem privaten Umfeld (Familie, Freunde oder andere Kontaktkreise) erlebe ich, dass der eine oder andere hörbar mit sich selbst spricht.

Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

3) Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.

Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

4) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, geschieht das unter meiner Kontrolle (bin ich mir dessen bewusst).

Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

5) Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.

Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

6) Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.

Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

7) Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre).

Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

- 8) Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *ist es mir unangenehm.*
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 9) Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *denke ich, das ist nicht „normal“.*
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 10) Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *denke ich, das ist menschlich.*
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 11) Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *ist es mir gleichgültig.*
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 12) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, *empfinde ich es als belastend.*
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 13) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, *empfinde ich es als helfend.*
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

Zu den Fragen 8 bis 13 möchte ich aus meiner Sicht noch etwas hinzufügen (Wenn Platz nicht ausreicht, bitte auf der Rückseite weiterschreiben!):

Ich habe bei mir die Neigung zu Selbstgesprächen in Stresssituationen festgestellt, wobei ich mir manchmal nicht ganz sicher war, ob ich einen wichtigen Gedanken nur bewusst gedacht oder wirklich hörbar ausgesprochen habe.

- 14) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich aufgeregt bin, um mich zu beruhigen.*
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 15) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mich bei einer Tätigkeit besonders konzentrieren will.*
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 16) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *um mir zu helfen etwas im Gedächtnis zu behalten (im Gedächtnis zu speichern).*
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 17) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich unter zeitlichem Stress stehe und mehrere Tätigkeiten auf die Reihe bringen muss.*
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

- 18) Ich führe hörbare Selbstgespräche, um mich mit mir zu unterhalten (z.B. über Erlebnisse oder Ereignisse, die mich berührt haben, die mich beschäftigen).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 19) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mit meinem Umfeld (Familie, Kollegen, Nachbarn etc.) in Konflikt geraten bin und über eine Lösung nachdenke.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 20) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn Probleme oder Sorgen in mir „arbeiten“.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 21) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich zu einer Tätigkeit motivieren möchte (z.B. das muss noch erledigt werden).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 22) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich selber für eine Leistung lobe.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 23) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 24) Ich spreche hörbar mit mir selbst, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf eine besondere Situation lenken will (z.B. schwach beleuchtete Treppe, unebener Weg etc.).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 25) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mir „Mut“ machen möchte (z.B. das schaffst Du).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 26) Ich bin viel allein.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 27) Ich finde das Thema „Selbstgespräch“ interessant.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

Ich möchte zu der einen oder anderen Frage noch eigene Gedanken äußern (Wenn Platz nicht ausreicht, bitte auf der Rückseite weiterschreiben!):

Wenn ich allein bin „bespreche“ ich auch manche Dinge mit meiner Katze. Dabei ordne ich meine Gedanken.

Ein Selbstgespräch wird manchmal auch zu einer Art Gebet oder Fürbitte.

VP 155 Beispiel 4 für ausgefüllten Fragebogen aus Teil II

155

Seite 1

Fragebogen

„Das hörbare Selbstgespräch – Verbreitung, Funktion und eigene Erfahrungen“

Angaben zur Person:

Alter: JahreGeschlecht: Männlich: Weiblich: Schulbildung: Volksschule/Hauptschule: Abitur: Hochschule: Andere: Beruf: Kfm. Angestellter

Fragen:

- 1) Ich beobachte bei meinen Mitmenschen, dass sie ab und zu in der Öffentlichkeit (beim Einkaufen im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder bei anderen Gelegenheiten) hörbar mit sich selber sprechen.

Häufig nie

- 2) In meinem privaten Umfeld (Familie, Freunde oder andere Kontaktkreise) erlebe ich, dass der eine oder andere hörbar mit sich selbst spricht.

Häufig nie

- 3) Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.

Häufig nie

- 4) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, geschieht das unter meiner Kontrolle (bin ich mir dessen bewusst).

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 5) Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 6) Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 7) Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre).

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 8) Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *ist es mir unangenehm*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 9) Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *denke ich, das ist nicht „normal“*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 10) Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *denke ich, das ist menschlich*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 11) Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *ist es mir gleichgültig*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 12) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, *empfinde ich es als belastend*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 13) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, *empfinde ich es als helfend*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- Zu den Fragen 8 bis 13 möchte ich aus meiner Sicht noch etwas hinzufügen (Wenn Platz nicht ausreicht, bitte auf der Rückseite weiterschreiben!):

- 14) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich aufgeregt bin, um mich zu beruhigen*.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 15) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mich bei einer Tätigkeit besonders konzentrieren will*.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 16) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *um mir zu helfen etwas im Gedächtnis zu behalten (im Gedächtnis zu speichern)*.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 17) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich unter zeitlichem Stress stehe und mehrere Tätigkeiten auf die Reihe bringen muss*.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

- 18) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *um mich mit mir zu unterhalten (z.B. über Erlebnisse oder Ereignisse, die mich berührt haben, die mich beschäftigen).*
 Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 19) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mit meinem Umfeld (Familie, Kollegen, Nachbarn etc.) in Konflikt geraten bin und über eine Lösung nachdenke.*
 Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 20) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn Probleme oder Sorgen in mir „arbeiten“.*
 Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 21) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mich zu einer Tätigkeit motivieren möchte (z.B. das muss noch erledigt werden).*
 Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 22) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mich selber für eine Leistung lobe.*
 Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 23) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe).*
 Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 24) Ich spreche hörbar mit mir selbst, *wenn ich meine Aufmerksamkeit auf eine besondere Situation lenken will (z.B. schwach beleuchtete Treppe, unebener Weg etc.).*
 Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 25) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mir „Mut“ machen möchte (z.B. das schaffst Du).*
 Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 26) Ich bin viel allein.
 Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 27) Ich finde das Thema „Selbstgespräch“ interessant.
 Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

Ich möchte zu der einen oder anderen Frage noch eigene Gedanken äußern (Wenn Platz nicht ausreicht, bitte auf der Rückseite weiterschreiben!):

Ich beobachte seit Jahren an mir verstärkt den unwillkürlichen Ansatz zu „Selbstgesprächen“. Dabei sind es keine Dialoge im eigentlichen Sinn. Ich verarbeite Situationen oder bevorstehende Ereignisse dadurch, dass ich mögliche Formulierungen an den „gegenüber“, den imaginären Gesprächspartner vorgreife und dadurch meine Gedanken ordne. Dies gibt Selbstvertrauen und einen möglichen Vorteil. Hilfreich ist es dann, wenn die Situation in der eigenen Erwartung unangenehm bzw. negativ verlaufen muss und neue Probleme produziert. Auch ist es möglich das Gespräche ganz zu vermeiden und sich „abzureagieren“ und mögliche Folgen besser einzuschätzen.

Belastende Ereignisse, Aggressionen oder persönlich belastende Erfahrungen werden so besser verarbeitet. Dieses Ventil wird immer wichtiger; besonders, wenn man vor neuen Tatsachen gestellt wird und eigene Ansichten und Vorstellungen nicht den Tatsachen entsprechen oder man Erwartungshaltungen nicht erfüllt.

Interessant ist auch, dass Selbstgespräche auf breiter Basis in gewissen Rahmen gesellschaftlich akzeptiert werden. Der reine gedankliche Disput ohne Außenwirkung reicht in manchen Situationen nicht mehr aus. Jeder – auch Sie – kennt die plötzlichen Ausrufe der durch Ärger, Wut oder Freude ausgelöst wird. Dadurch teilt man sich unwillkürlich mit; versucht seinen Erfolg – oder Misserfolg zu teilen. Dies ist akzeptabel und wird vom Umfeld akzeptiert und gehört m.E. untrennbar zur menschlichen Psyche des Teilhabens anderer dazu.

Ich selber bin sehr beruflich auf kommunikativer Ebene tätig; viele Telefonate, Besprechungen usw. Ein Rückzug in eine „Ruhephase“ ist nicht möglich. Auch ist mir bewusst geworden, dass Kollegen, mit denen eine Zusammenarbeit erforderlich ist – auch im gleichen Büro, kaum reden. Dies fällt mir schwer, da ich das Gespräch brauche und suche. Da ich dadurch gezwungen bin, mein natürliches Bedürfnis an Gesprächen zu kontrollieren, ist das Selbstgespräch immer wichtiger für mich geworden. Dies ist besonders im Auto der Fall, da man dort sich selbst überlassen ist.

Interessant ist auch die Feststellung, dass ich besondere, einprägsame Formulierungen und Äußerungen von Gesprächspartner imitiere und ihre tatsächlichen oder angenommenen Besonderheiten nachahme um die besonderen sprachlichen Merkmale ironisch zu hinterfragen. Sei es die besondere oder falsche Wortbetonung bzw. Sprachfehler. Aber auch Formulierungen in Briefen oder persönlichen Schreiben, die – dann völlig aus dem textlichen Kontext gerissen – auf mich humorvoll und lächerlich wirken. Also werden sie in unpassenden Situationen laut wiederholt.

Und abschließend ist auch der Wechsel zwischen Dialekt und Hochdeutsch als Kunstsprache interessant. „Selbstgespräche“ werden hochdeutsch geführt. Was an sich auch interessant ist.

Ich wünsche Ihnen für Ihre Untersuchung viel Erfolg.

VP 149 Beispiel 5 für ausgefüllten Fragebogen aus Teil II

149

Seite 1

Fragebogen

„Das hörbare Selbstgespräch – Verbreitung, Funktion und eigene Erfahrungen“

Angaben zur Person:

Alter: JahreGeschlecht: Männlich: Weiblich: Schulbildung: Volksschule/Hauptschule: Abitur: Hochschule: Andere: Beruf: Beamtin i.R.

Fragen:

- 1) Ich beobachte bei meinen Mitmenschen, dass sie ab und zu in der Öffentlichkeit (beim Einkaufen im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder bei anderen Gelegenheiten) hörbar mit sich selber sprechen.

Häufig nie

- 2) In meinem privaten Umfeld (Familie, Freunde oder andere Kontaktkreise) erlebe ich, dass der eine oder andere hörbar mit sich selbst spricht.

Häufig nie

- 3) Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.

Häufig nie

- 4) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, geschieht das unter meiner Kontrolle (bin ich mir dessen bewusst).

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 5) Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 6) Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 7) Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre).

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 8) Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *ist es mir unangenehm.*
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 9) Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *denke ich, das ist nicht „normal“.*
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 10) Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *denke ich, das ist menschlich.*
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 11) Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *ist es mir gleichgültig.*
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 12) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, *empfinde ich es als belastend.*
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 13) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, *empfinde ich es als helfend.*
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- Zu den Fragen 8 bis 13 möchte ich aus meiner Sicht noch etwas hinzufügen (Wenn Platz nicht ausreicht, bitte auf der Rückseite weiterschreiben!):
- Warum soll ich nicht mit mir selbst sprechen, wenn ich mich mag, es sind einfach Gedanken (meine) die ich mit mir bespreche
- 14) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich aufgeregt bin, um mich zu beruhigen.*
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 15) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mich bei einer Tätigkeit besonders konzentrieren will.*
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 16) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *um mir zu helfen etwas im Gedächtnis zu behalten (im Gedächtnis zu speichern).*
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 17) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich unter zeitlichem Stress stehe und mehrere Tätigkeiten auf die Reihe bringen muss.*
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

- 18) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *um mich mit mir zu unterhalten (z.B. über Erlebnisse oder Ereignisse, die mich berührt haben, die mich beschäftigen).*

Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

- 19) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mit meinem Umfeld (Familie, Kollegen, Nachbarn etc.) in Konflikt geraten bin und über eine Lösung nachdenke.*

Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

- 20) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn Probleme oder Sorgen in mir „arbeiten“.*

Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

- 21) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mich zu einer Tätigkeit motivieren möchte (z.B. das muss noch erledigt werden).*

Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

- 22) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mich selber für eine Leistung lobe.*

Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

- 23) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe).*

Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

- 24) Ich spreche hörbar mit mir selbst, *wenn ich meine Aufmerksamkeit auf eine besondere Situation lenken will (z.B. schwach beleuchtete Treppe, unebener Weg etc.).*

Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

- 25) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mir „Mut“ machen möchte (z.B. das schaffst Du).*

Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

- 26) Ich bin viel allein.

Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

- 27) Ich finde das Thema „Selbstgespräch“ interessant.

Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

Ich möchte zu der einen oder anderen Frage noch eigene Gedanken äußern (Wenn Platz nicht ausreicht, bitte auf der Rückseite weiterschreiben!):

Ich weiß nicht, ob das auch Selbstgespräche sind, wenn ich etwas Schönes erlebe oder sagen habe und mit meinem verstorbenen Sohn rede, wobei ich zwar keine Antworten bekomme, ich aber überzeugt bin, dass er mich hört, und was meine Mitmenschen denken, ist mir egal. Durch diese Gespräche ist er nun sehr nahe.

Mein Vater (ca. 4 Jahren mit 85 Jahren verstorben) hat immer - so lange ich denken kann - Selbstgespräche gehört gefühlt - hörbar. Als Kind und junger Mensch war mir das sehr peinlich, aber inzwischen verstehe ich ihn und finde diese Selbstgespräche sehr hilfreich.

VP 21 Beispiel 6 für ausgefüllten Fragebogen aus Teil II

21

Fragebogen

Seite 1

„Das hörbare Selbstgespräch – Verbreitung, Funktion und eigene Erfahrungen“

Angaben zur Person:

Alter: JahreGeschlecht: Männlich: Weiblich: Schulbildung: Volksschule/Hauptschule: Beruf: *Rentnerin.....*Abitur: Hochschule: Andere:

Fragen:

- 1) Ich beobachte bei meinen Mitmenschen, dass sie ab und zu in der Öffentlichkeit (beim Einkaufen im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder bei anderen Gelegenheiten) hörbar mit sich selber sprechen.

Häufig nie

- 2) In meinem privaten Umfeld (Familie, Freunde oder andere Kontaktkreise) erlebe ich, dass der eine oder andere hörbar mit sich selbst spricht.

Häufig nie

- 3) Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.

Häufig nie

- 4) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, geschieht das unter meiner Kontrolle (bin ich mir dessen bewusst).

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 5) Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 6) Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

- 7) Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre).

Trifft voll zu trifft gar nicht zu

zu 4) oft spreche ich mit mir laut, ehe ich einen Besuch mache, um meinen Ton und Ausdrucksweise zu kontrollieren

- 8) Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *ist es mir unangenehm*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 9) Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *denke ich, das ist nicht „normal“*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 10) Wenn jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *denke ich, das ist menschlich*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 11) Wenn ich mitbekomme, dass jemand in meiner Nähe hörbar mit sich selber spricht, *ist es mir gleichgültig*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 12) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, *empfinde ich es als belastend*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 13) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, *empfinde ich es als helfend*.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

Zu den Fragen 8 bis 13 möchte ich aus meiner Sicht noch etwas hinzufügen (Wenn Platz nicht ausreicht, bitte auf der Rückseite weiterschreiben!):

zu 8, kommt auf das Gespräch an, wenn ich es deutlich verstehen kann

- 14) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich aufgeregt bin, um mich zu beruhigen*.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 15) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich mich bei einer Tätigkeit besonders konzentrieren will*.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 16) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *um mir zu helfen etwas im Gedächtnis zu behalten (im Gedächtnis zu speichern)*.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 17) Ich führe hörbare Selbstgespräche, *wenn ich unter zeitlichem Stress stehe und mehrere Tätigkeiten auf die Reihe bringen muss*.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

- 18) Ich führe hörbare Selbstgespräche, um mich mit mir zu unterhalten (z.B. über Erlebnisse oder Ereignisse, die mich berührt haben, die mich beschäftigen).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 19) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mit meinem Umfeld (Familie, Kollegen, Nachbarn etc.) in Konflikt geraten bin und über eine Lösung nachdenke.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 20) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn Probleme oder Sorgen in mir „arbeiten“.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 21) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich zu einer Tätigkeit motivieren möchte (z.B. das muss noch erledigt werden).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 22) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mich selber für eine Leistung lobe.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 23) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 24) Ich spreche hörbar mit mir selbst, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf eine besondere Situation lenken will (z.B. schwach beleuchtete Treppe, unebener Weg etc.).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 25) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich mir „Mut“ machen möchte (z.B. das schaffst Du).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 26) Ich bin viel allein.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 27) Ich finde das Thema „Selbstgespräch“ interessant.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu

Ich möchte zu der einen oder anderen Frage noch eigene Gedanken äußern (Wenn Platz nicht ausreicht, bitte auf der Rückseite weiterschreiben!):

Probandin 82 Beispiel 7 TMT-B Test und Fragebogen aus Teil III

Protokoll

82 Frau V

Trail - Making - Test

Angaben zur Person:

Alter: Jahre männlich weiblich

Zeit in der Schule: wieviele Jahre?

Zeit in der Lehre: wieviele Jahre?

Zeit im Studium: wieviele Jahre?

Die spricht mit sich selbst beim
finden der Bilderkarten.
Antwort zu Frage 1: „ja, ich glaube schon“
Antwort zu Frage 2: Sprechen ist bei
mir Gewohnheit. Immer, wenn
man alleine ist, dann spricht man
mit sich selbst; das bedeutet die fe-
danken.
Ohne Sprechen, das konnte nicht werden

Frau V.
Mit SGS = 0 Fehler
Zeit: 2 Min / 40 sek.
Ohne SGS =
System verloren
nicht beendet

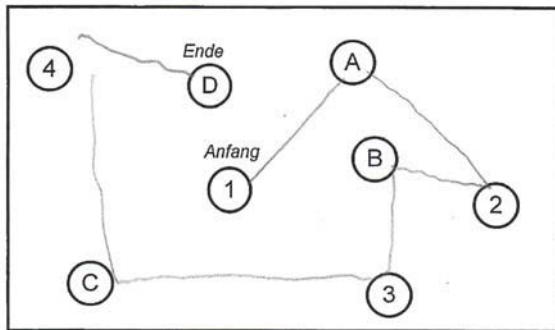
TMT B Übungsbeispiel 1 und 2

Jani v

Trail Making Test B

1

Übungsbeispiel

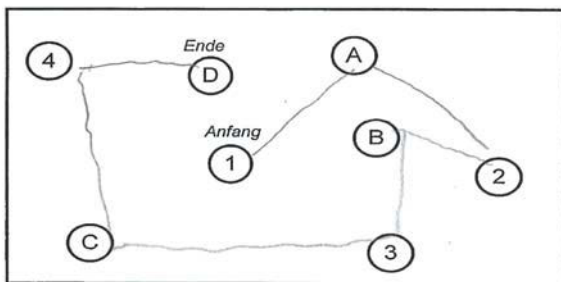


Jani v

Trail Making Test B

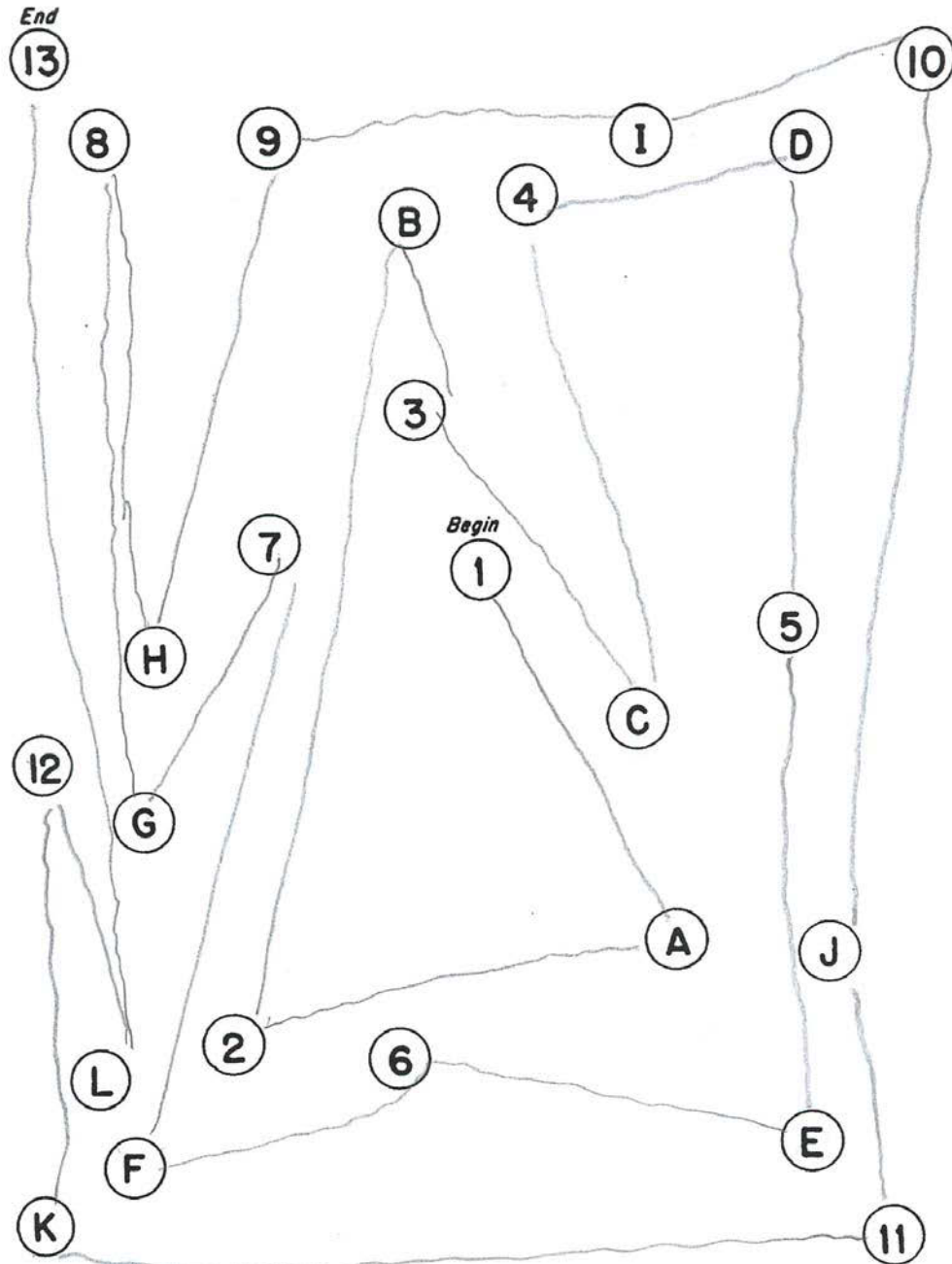
2

Übungsbeispiel



TMT B Testblatt 1 mit hSG

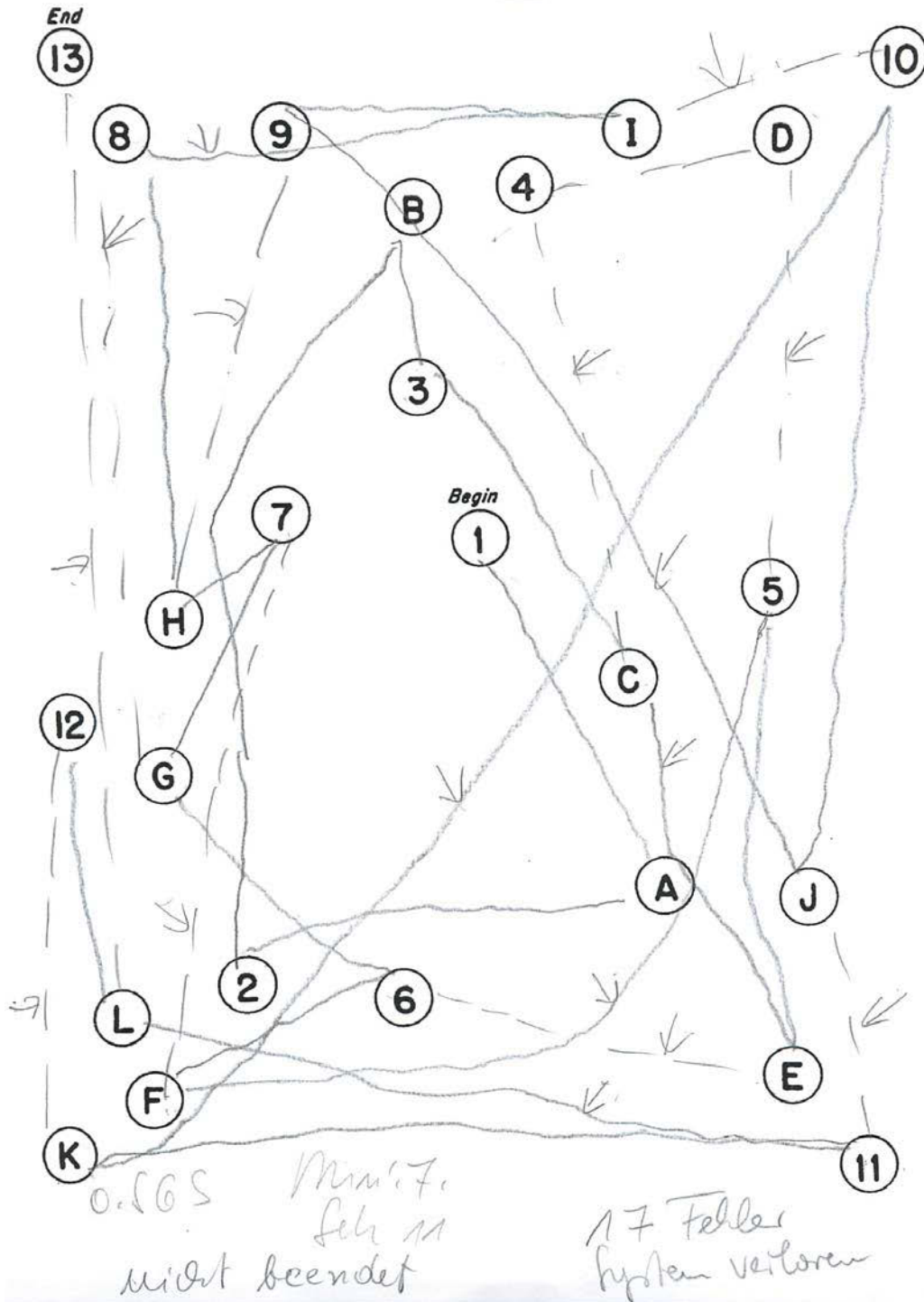
Handwritten signature v



Mi 56 *2 Min* *0 Fehler*
40 u

TMT B Testblatt 2 ohne hSG

Joan v



Fragebogenbeantwortung nach TMT B

Frei 
Fragebogen

„Das hörbare Selbstgespräch – Verbreitung, Funktion und eigene Erfahrungen“**Angaben zur Person:**

Alter: Jahre
 Geschlecht: Männlich: Weiblich:
 Schulbildung: Volksschule/Hauptschule: Beruf:
 Abitur:
 Hochschule:
 Andere:

Fragen:

- 1) Ich beobachte bei meinen Mitmenschen, dass sie ab und zu in der Öffentlichkeit (beim Einkaufen im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder bei anderen Gelegenheiten) hörbar mit sich selber sprechen.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 3) Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 5) Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 6) Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu *weiss ich nicht*
- 7) Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre).
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 13) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich es als helfend.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 23) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 24) Ich spreche hörbar mit mir selbst, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf eine besondere Situation lenken will (z.B. schwach beleuchtete Treppe, unebener Weg etc.).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

Proband 84 Beispiel 8 TMT-B Test und Fragebogen aus Teil III

Protokoll

84 Herr V

Trail - Making - Test

Mit 565 = 0 F.
Zeit: 2 Min / 13 Sek
ol 565 = 0 F.
Zeit: 1 Min / 25 Sek

Angaben zur Person:

Alter: Jahre männlich weiblich

Zeit in der Schule: wieviele Jahre?

Zeit in der Lehre: wieviele Jahre?

Zeit im Studium: wieviele Jahre?

Antwort zu Frage 1: Ich habe den letzten Buchstaben im Kopf gespeichert; dazu habe ich gesprochen.

Antwort zu Frage 2: Ich kaunte das Blatt mit den Buchstaben ablesen. Es war deshalb leichter.

Herr V. war nicht seines Talentes lister, 176 -
rechnungen visuell schnell und sicher zu er-
fassen besitzt.

Herr V. stand der Untersuchung zunächst sel-
ber skeptisch gegenüber. "Was soll das ganze über-
haupt?"

Als ich ihm erklärte, dass für bases freiden heißt,
Dinge länger im Kurzzeitgedächtnis zu speichern,
man sich damit unnötige Wortspeicher sparen kann,
erwachte sein Interesse. Er erzählte von seiner
Traum, die nach einem Sturz auf den Rollstuhl
aufmerksam ist - Er selber ist schwer krank.
"Wenn wir Dinge trainieren, dann werden wir sie
beide leicht damit wer nicht einen Teil ver-
gessen. Wir haben gemerkt, dass es so besser
klappt."

Trotz dieses Einfverständnisses hat Herr V
Item Nr. 13 beim Skalenschnitt [6] ange-
kreuzt

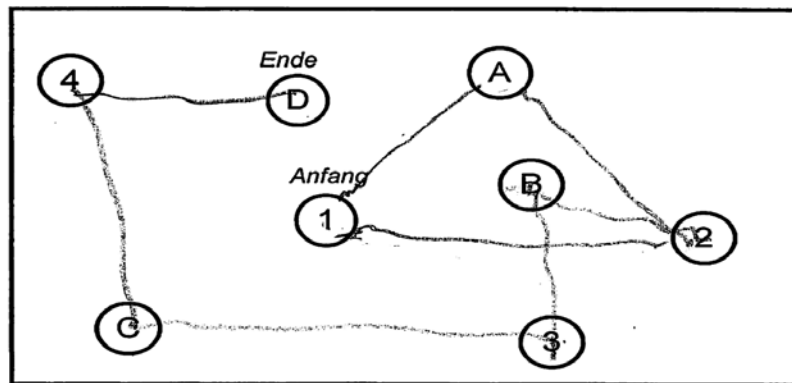
TMT B Übungsbeispiel 1 und 2

herr v

Trail Making Test B

①

Übungsbeispiel

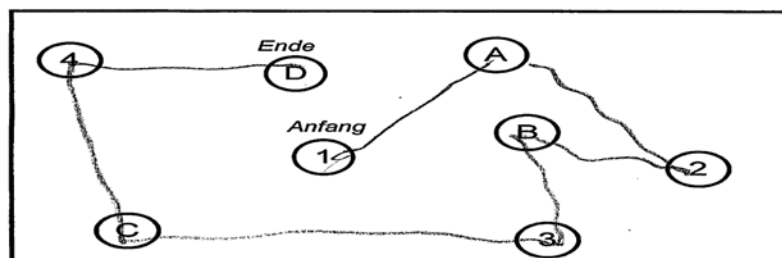


herr v

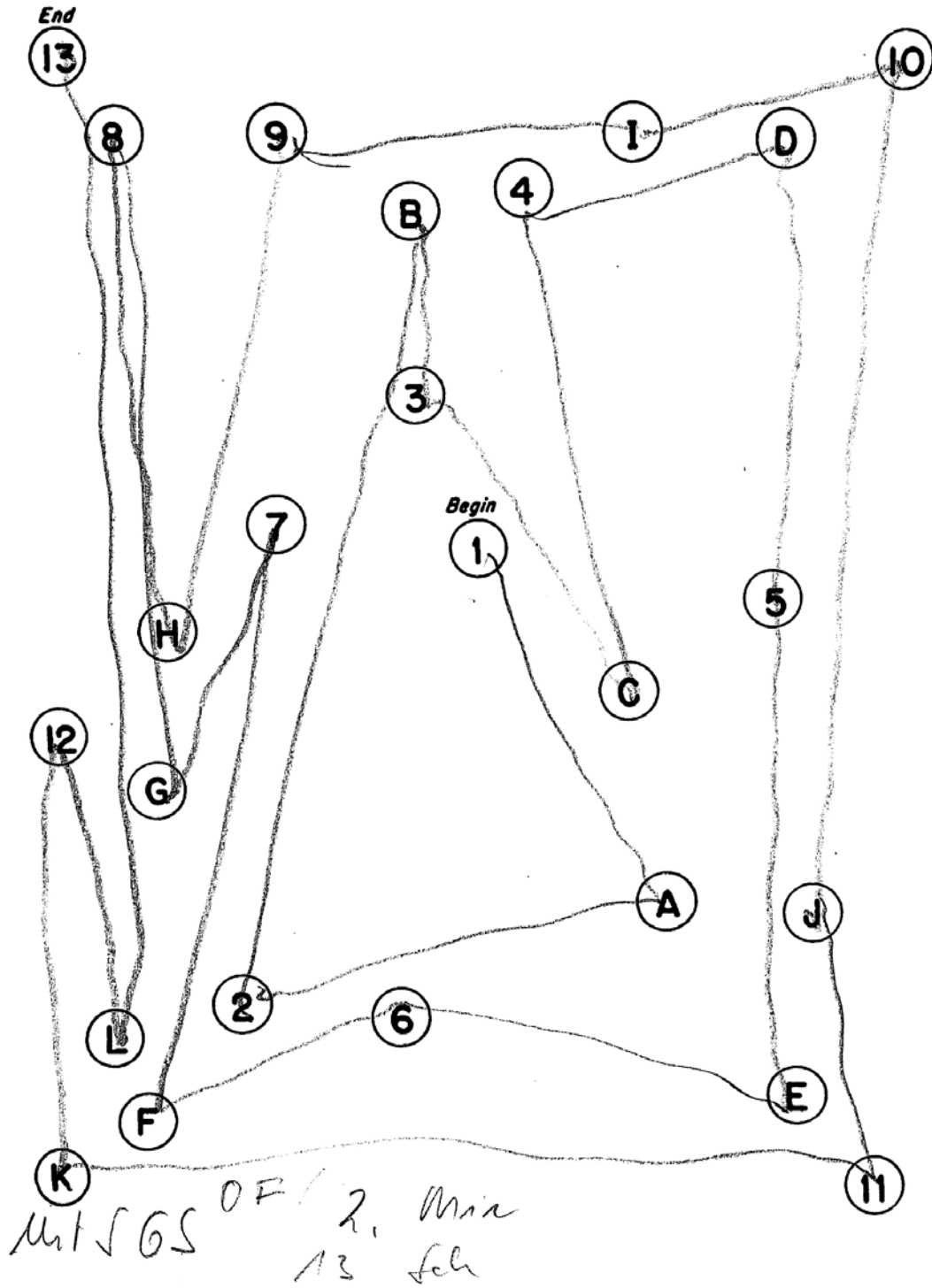
②

Trail Making Test B

Übungsbeispiel



TMT B Testblatt 1 mit hSG



Fragebogenantwortung nach TMT B

(Handwritten signature)

Fragebogen

„Das hörbare Selbstgespräch – Verbreitung, Funktion und eigene Erfahrungen“

Angaben zur Person:

Alter: Jahre

Geschlecht: Männlich: Weiblich:

Schulbildung: Volksschule/Hauptschule: Beruf:

Abitur:

Hochschule:

Andere:

Fragen:

- 1) Ich beobachte bei meinen Mitmenschen, dass sie ab und zu in der Öffentlichkeit (beim Einkaufen im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder bei anderen Gelegenheiten) hörbar mit sich selber sprechen.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 3) Auch ich selber führe hörbare Selbstgespräche.
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 5) Es ist mir unangenehm, wenn andere mitbekommen, dass ich hörbare Selbstgespräche führe.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 6) Nach meiner Ansicht wird das hörbare Selbstgespräch in der Gesellschaft negativ eingeschätzt.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 7) Ich beobachte, dass ältere Menschen (ab 65 Jahren) häufiger hörbare Selbstgespräche führen als jüngere Menschen (um 25 Jahre).
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 13) Wenn ich hörbar mit mir selber spreche, empfinde ich es als helfend.
- Trifft voll zu 1 2 3 4 5 6 trifft gar nicht zu
- 23) Ich führe hörbare Selbstgespräche, wenn ich viel allein bin (wenig Kontakt zu anderen Gesprächspartnern habe).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie
- 24) Ich spreche hörbar mit mir selbst, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf eine besondere Situation lenken will (z.B. schwach beleuchtete Treppe, unebener Weg etc.).
- Häufig 1 2 3 4 5 6 nie

