

PSYCHOLOGIE HEUTE

Auf Abstand zum Ich

03 / 2013 von: Andreas Huber

Manchmal drehen sich unsere Gedanken im Kreis, wir durchleben Kränkungen und Enttäuschungen wieder und wieder. So kann gut gemeinte Reflexion leicht in einem gedanklichen Teufelskreis enden. Mehr Distanz zu uns selbst würde uns helfen, sagen Sozialpsychologen

Professionelle Psychologen und Psychoamateure haben eine Überzeugung gemein: Es gibt kein gutes Leben ohne ein reflektiertes Ich. Wer wir sind und was uns als Person mit all unseren Stärken und Schwächen ausmacht, erschließt sich uns erst durch kritische Selbstbetrachtung. Erkenne dich selbst bedeutet vor allem, sich auch seinen weniger angenehmen Emotionen und Erlebnissen zu stellen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Gelingt die Verarbeitung, kommen wir – so die Theorie – auch mit belastenden Erfahrungen und Gefühlen besser klar.

Dieser Anspruch ist einfacher formuliert, als in die Tat umgesetzt. Viele Menschen wissen aus eigener Erfahrung: Beleidigungen und Demütigungen können oft ein Leben lang nachwirken. Das gilt auch für eigenes Fehlverhalten, Scheitern oder Versagen. Es gibt jedoch auch Menschen, denen es gelingt, solche Erlebnisse hinter sich zu lassen – ganz ohne Traumatisierung, Alpträume oder Grübeleien.

Warum ist das so? Diese Frage stand am Anfang der Forschungen des amerikanischen Psychologen Ethan Kross. Ihn beschäftigt das sogenannte „Selbstreflexionsparadox“: Viele Studien belegen, dass Reflektieren dem Ich nur manchmal hilft, Negativerlebnisse zu bewältigen. Es kann die Situation durch Grübeln sogar noch verfestigen und verschlimmern. „Wir bleiben durch bestimmte Reflexionen in der Negativität gefangen“, so Kross.

Die wegweisende Antwort des Psychologen von der University of Michigan besteht aus zwei Differenzierungen: Man muss sowohl die Form der Reflexion als auch den Fokus der dabei beteiligten Gefühle genau unterscheiden. Beides hätten Psychologie und Psychotherapie bisher weitgehend vernachlässigt. Denn Reflexion ist nicht gleich Reflexion. Kross verdeutlicht das mit einem Beispiel: Tom hat einen Korb von seiner Angebeteten bekommen. Er denkt nun ständig an diese „Niederlage“ und möchte das Geschehen verstehen. Rückt er sich dabei selbst ins Zentrum seiner Betrachtung, erinnert er sich an die Zurückweisung quasi durch seine eigenen Augen. Er durchlebt die unangenehmen Gefühle noch einmal, gewinnt aber wenig neue Einsichten dazu. Kross nennt diese Haltung „ich-versunken“ (self-immersed). Tom kann in seinen Erinnerungen aber auch „einen Schritt zurücktreten“ und versuchen, sich wie einen anderen zu sehen. So würde er einen Blick auf das große Ganze erhalten. Kross spricht bei dieser Betrachtungsweise von „ich-distanziert“ (self-distanced).

Kross' Selbstdistanzierungsexperimente zeigen: Einfache Vorgaben genügen, um diese beiden Erinnerungsformen zu aktivieren. Nachdem Versuchspersonen aufgefordert werden, sich an einen Konflikt voller Ärger oder Traurigkeit zu erinnern, wird die Gruppe der Ich-Versunkenen angewiesen: „Gehen Sie in die Zeit und an den Ort des Erlebnisses zurück, erleben Sie es so, als ob es Ihnen wieder geschehen würde.“ Die Distanzgruppe bekommt dagegen die Vorgabe: „Treten Sie nun innerlich einige Schritte zurück ... und beobachten Sie Ihr Erlebnis wie eine andere Person aus der distanzierten Perspektive einer Fliege an der Wand.“

Der Unterschied ist enorm. Das verdeutlichen zwei Teilnehmerprotokolle aus Kross' Studien:

Ich-versunken: „Adrenalindurchflutet. Angepisst. Verraten. Wütend. Opfer. Verletzt. Beschämt. Gedemütigt. Aufgegeben. Nicht gewürdigt. Weggeschoben. Grenzen wurden mit Füßen getreten ...“

Ich-distanziert: „Ich dachte an die Tage und Monate, die dem Konflikt vorausgingen, all den universitären Stress und emotionalen Aufruhr, die große Unzufriedenheit im Allgemeinen. All das machte mich reizbar und brachte wegen einer im Grunde genommenen Kleinigkeit das Fass zum Überlaufen ...“

Neben der fly on the wall-Perspektive sind im Alltag auch andere „Standpunkte“ möglich: Man kann beispielsweise von einem Boot aus das „Geschehen am Ufer“ beobachten, aus einem Heißluftballon oder von einem „inneren Feldherrenhügel“, wie der Psychosomatiker Dietmar Hansch vorschlägt. Oder man ersetzt das Ich durch ein einfaches Distanz-Er oder -Sie.

Warum ist Selbstdistanzierung so wirkungsvoll bei der Verarbeitung von Verletzungen, Niederlagen oder Kränkungen? Kross erklärt das mit unterschiedlichen Mechanismen der beiden Reflexionshaltungen.

Im ich-vertieften Was-Modus fragen Menschen: Was ist passiert, was fühlte ich? Sie konzentrieren sich auf die konkreten Erlebnisse und Emotionen, werden von ihnen (wieder) gefangen und rutschen so ins oft chronische Grübeln. Das Beobachter-Ich und das Erlebnis-Ich sind ungeschieden. Die heiße Emotion glüht spürbar nach.

In der selbstdistanzierten Warum-Perspektive fragt man sich dagegen: Warum kam es dazu, warum fühlte ich mich so? Aus diesem Blickwinkel kommen größere Zusammenhänge in den Blick. Das konkrete, distanzlose Wiedererzählen und -erleben wird durch ein Rekonstruieren abgelöst. Dieses ich-distanzierte „Neuschaffen“ relativiert das, was war. Und es hilft, mit dem Problem abzuschließen. Das beobachtende Urteiler-Ich und das Erlebnis-Ich sind psychologisch unterschiedlich – die ehemals heiße Emotion kühlt sich merklich ab.

Nur die ich-distanzierte Haltung zeigt die positiven Wirkungen gelungener Selbstreflexion für Seele und Leib. Nur wenn Menschen aus ihrem eigenen Film heraustreten und ihre Erlebnisse relativieren, verlassen sie ihre Opferrolle. Dabei geht es nicht darum, im Rückblick die Erfahrungsinhalte zu ändern, sondern deren Kontext und Stellenwert neu zu bewerten. Wem das gelingt, der fühlt sich nicht nur psychisch, sondern auch physisch besser.

Kross und Kollegen wie Özlem Ayduk und Igor Grossmann können mittlerweile eine

beeindruckende Befundliste ihrer Selbstdistanzierungsforschung vorlegen. Dazu zählen Labor- und realitätsnahe Feldversuche, sowohl über kurze als auch lange Zeiträume. Meilensteine dieser Suche sind beispielsweise folgende Untersuchungen:

- Die Wirkung des ich-distanzierten Warum-Reflektierens ist nicht auf den Moment beschränkt, sondern dauerhaft: Im Vergleich zu Ich-Versunkenen zeigen Ich-Distanzierte psychologisch wie physiologisch auch nach sieben Wochen die positive Wirkung beim Bewältigen von Stresssituationen, die durch belastende Erinnerungen entstehen.
- Self-Distancing fördert das individuelle Emotions- und Stressmanagement ebenso wie zwischenmenschliches Verhalten: Ich-Distanzierte sind deutlich bessere Problemlöser und gehen mit kommunikativen Konflikten konstruktiver um als die ich-verfangenen Grübler.
- Die Distanztechnik wirkt auch bei Kindern: Ansonsten zum Grübeln neigende Zehnjährige können gute Emotionsmanager in eigener Sache werden und lernen, Frusterlebnisse „abzubauen“. Dafür erhielten sie eine entsprechende Anleitung: „... nun tritt einige Schritte von der Situation zurück. Bis zu einem Punkt, von dem aus du das Erlebnis und dich selbst aus der Entfernung heraus beobachten kannst ...“

Angesichts der psychosomatischen Folgen, die Grübeln für Kinder haben kann, sieht Kross hier besondere Möglichkeiten, psychologische Grundlagenforschung präventiv zu nutzen.

Dies gilt ähnlich auch für die Prävention von Aggressionen. So sollten die Teilnehmer eines Experiments dem fiktiven Versuchsleiter per Telefon einfache Aufgabenlösungen übermitteln. Darauf reagierte dieser aber zunehmend ärgerlich und forderte sie auf, „nun endlich lauter zu sprechen“. Die so Provozierten zeigten zunächst stark aggressive Gedanken und Gefühle, die mitunter sogar zu offen aggressivem Verhalten führten. Auch in dieser Situation bestätigte sich die emotionsregulierende Kraft der Selbstdistanz: Einzig die Ich-Distanzierten ließen sich in der „Hitze des Augenblicks“ nicht von aggressiven Impulsen überwältigen. Dies wurde in der nachfolgenden Aufgabe deutlich: Alle Teilnehmer hatten dabei die Gelegenheit, anderen Menschen laute Geräusche auf Kopfhörer zu senden. Die Ich-Distanzierten hielten sich dabei zurück. Sie waren deutlich gelassener als die Mitglieder der nichtdistanzierten und neutralen Versuchsgruppen – im Denken, Fühlen und Handeln.

Die Selbstdistanzforscher haben darüber hinaus noch andere gesellschaftliche Gruppen im Blick, besonders Menschen mit psychischen Problemen. So profitieren nach ersten Studien schwer Depressive am stärksten von einem Distanztraining, ähnlich positiv reagierten auch an einer bipolaren Störung leidende Patienten. Diese neigen zu depressiven Phasen, die übergangslos in manisch-euphorische Stimmungen und Selbstüberschätzungen umschlagen können.

Ist Selbstdistanzierung also eine Form der emotionalen Intelligenz, die in jeder Lebenslage anzuwenden ist? Man sollte die Forschungsergebnisse differenzieren. Gerade weil die ich-distanzierte Haltung Abstand zu den eigenen Emotionen ermöglicht und ihre Wucht mindert, gilt die Prämisse: Ich-Distanzierung und Warum-Perspektive sind nur sinnvoll bei negativen Gefühlen. Bei positiven Erlebnissen empfiehlt sich dagegen die ich-versunkene Haltung. Hätte der junge Tom aus Kross' Beispiel keinen Korb, sondern einen Kuss von seiner Traumfrau bekommen: Er würde dieses Erlebnis wohl ganz undistanziert wieder und wieder

erinnern wollen.

Literatur

- Ethan Kross, Igor Grossmann: Boosting wisdom: Distance from the self enhances wise reasoning, attitudes, and behavior. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141 (1), Februar 2012, 43–48. DOI: 10.1037/a0024158
- Ethan Kross, Özlem Ayduk: Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20 (3), Juni 2011, 187–191. DOI: 10.1177/0963721411408883

Weisheit und Selbstdistanz

Obwohl sich die Psychologie in den letzten Jahren intensiv mit der Weisheit beschäftigte, beschränkte sie sich vornehmlich darauf, Weisheit zu definieren und ihre Entwicklung über die Lebensspanne hinweg zu erforschen. Die zugrunde liegenden psychologischen Prozesse wurden wenig beachtet.

Viele Weisheitskonzepte haben einen dreifachen Kern. Erstens: Anerkennen von dauerndem Wandel und der Unvorhersehbarkeit der Dinge („dialektisches Denken“ für Kross). Zweitens: Die Grenzen des eigenen Wissens akzeptieren („intellektuelle Demut“). Drittens: Eine „prosoziale Orientierung“ entwickeln, die dem Gemeinwohl dient. Dies verweist darauf, dass Menschen immer ihre egozentrischen, ich-gefangenen Perspektiven in Richtung eines ganzheitlicheren big-picture-Denkens überwinden müssen. Letzteres legt eine starke Verbindung zur Distanztechnik nahe.

Im Experiment bestätigte sich die These. Die Ich-Distanzierten zeigten im Vergleich mit den Ich-Zentrierten signifikant weisere Reaktionen: Sie dachten dialektischer und mit höherer intellektueller Demut, zudem handelten sie stärker prosozial orientiert. Für Kross ist besonders bemerkenswert, dass diese Unterschiede durch relativ einfache Mechanismen hervorgerufen wurden. Man müsse „nicht lange Lektionen lernen, um im Alltag weiser zu sein“

„Eine Blaupause, um das Grübeln zu bekämpfen“

Was ist der richtige Abstand von mir selbst? Ein Gespräch mit dem Sozialpsychologen und Selbstdistanzierungsforscher Ethan Kross über die Vorzüge und Nachteile der Selbstdistanz

Psychologie Heute „Erinnern – wiederholen – durcharbeiten“ war eine von Sigmund Freuds Prämissen für die psychoanalytische Praxis. Gilt sie auch für die Selbstdistanzierungsforschung?

Ethan Kross Nur teilweise: So zeigen auch unsere Forschungen, dass das Verdrängen oder Sich-selbst-Ablenken – etwa durch einen Kinobesuch – bei negativen Erfahrungen nicht weiterhilft. Andererseits muss man eine Erinnerung nicht ständig wiederholen, um sie zu

verarbeiten. Es gibt einen großen Unterschied zwischen Selbstdistanzierung, Ablenkung und einer missverstandenen intellektuellen „Rationalisierung“: Die ich-distanzierte Warum-Haltung wirkt nicht kognitiv kalt, sondern macht im besten Wortsinne von cool emotional gelassener.

In unseren Studien haben wir das Emotionsmanagement von abgelenkten, ich-vertieften und ich-distanzierten Teilnehmern untersucht. Kurzfristig wirkt Ablenkung zwar gleich gut wie die Distanzierung, mittel- und langfristig allerdings neigten die Abgelenkten ebenso zum stressförderlichen Grübeln wie die Ich-Vertieften. Ein Kinobesuch kann zwar kurzzeitig helfen, in schönere Gefühlswelten abzutauchen, danach werden aber die Konflikte umso stressiger zurückkehren. Wir untersuchen daher, wie wir Menschen helfen können, ihre negativen Erinnerungen relativ rasch zu verarbeiten, damit sie nicht mehr schaden – und der beste Weg scheint die Selbstdistanzierung.

PH Viktor Frankl, der Gründer der Logotherapie, prägte den Satz: „Ich brauche mir nicht alles gefallen zu lassen – auch nicht von mir selbst!“

Kross Ich bin ein großer Verehrer von Frankl: Dieses Zitat beschreibt sehr genau eine Situation, die viele Menschen kennen, und in der sie wissen, dass sie dabei nicht in einer bestimmten Weise denken oder fühlen sollten, aber sich nicht davon lösen können. Exakt mit diesem Phänomen beschäftigt sich unsere Forschung: Wir versuchen zu verstehen, wie Menschen aus einer selbstdistanzierten Perspektive ihre negativen Gedanken und Gefühle auch dann kontrollieren können, wenn die Dinge schwierig werden, um wieder freier und gesünder zu leben. Ganz im Sinne Frankls geht es darum, die geistige Freiheit und Perspektivenvielfalt zu nutzen, die schon William James mit dem Unterschied zwischen I und Me beschrieben hat. Unsere Befunde geben den Menschen eine relativ einfach anwendbare „Blaupause“ an die Hand, um das Grübeln zu bekämpfen. Angesichts der schädlichen Wirkungen des Grübelns für die leibseelische Gesundheit und die Beziehungen hat dies in vielen Bereichen wichtige praktische Folgen – dies gilt für Psychologen oder Psychotherapeuten genauso wie für Coaches und den Mann oder die Frau auf der Straße.

PH Kann Selbstdistanzierung auch schaden oder unwirksam sein?

Kross Wenn man positive Erfahrungen macht, sollte man nicht in den selbstdistanzierten Modus schalten. Wir konnten zeigen, dass Distanz die Intensität und Dauer positiver Gefühle mindert. Gleichzeitig fanden wir zwar im klinischen Bereich für depressive und bipolare Störungen positive Effekte der Selbstdistanzierung, wissen aber noch nicht hinreichend genau, inwieweit man das verallgemeinern kann.

- *Mit Ethan Kross sprach Andreas Huber*

Ethan Kross ist Professor für Sozialpsychologie an der Columbia University in Ann Arbor, Michigan und leitet dort das Labor für Emotion und Selbstkontrolle; den Schwerpunkt Selbstdistanzierung begründete Kross in den letzten Jahren mit zahlreichen Studien und Publikationen als eigenständiges Forschungsparadigma. Kross studierte und promovierte bei Walter Mischel.

Die Website von Kross mit vielen Informationen, Materialien und Downloads seiner Arbeiten:
www.personal.umich.edu/~ekross/