

Ich, Du, Wir: Hier und Jetzt, Dort und Dann – ein Gespräch mit Video

Interview mit Nira Liberman über die „Construal-Level Theory of Psychological Distance“ und ihre Bedeutung für Beratung und Therapie

Nira Liberman und Jens Förster

Das Interview zwischen Nira Liberman und Jens Förster fand am 02.08.2021 statt und ist unter https://www.youtube.com/watch?v=S5AE_c0XMEE zu sehen.



Zusammenfassung

Nira Libermans und Yaacov Tropes „Construal-Level Theory of Psychological Distance (CLT)“ wird in diesem Artikel auf systemisch-therapeutische Kontexte angewandt. Hauptannahmen sind, dass Distanz zu abstrakterem Denken führt als Nähe und dass, rekursiv, abstraktes Denken zu Ideen führt, die in der Ferne liegen. Zudem wird angenommen, dass soziale, räumliche, zeitliche Nähe und hohe Hypothesizität eine gemeinsame psychologische Verbindung haben. Basis für den Artikel ist ein ausführliches Interview, das auf YouTube zu sehen ist. Daraus wird ein Austausch zu Internet-Beratungen wortwörtlich abgedruckt. Andere Themen des Interviews werden zusammengefasst, wobei vor allem der Zusammenhang zwischen CLT und systemischen Methoden, Empathie und Perspektivenübernahme, Selbstregulation, sogenannten Störungen und Komorbiditäten und therapeutischen Zugängen über Raum, Zeit, soziale Distanz und Hypothesizität fokussiert wird.

I. Vorgeschichte

Im Jahr 1996 lernte ich Nira Liberman an der Columbia University in New York kennen. Sie war, wie ich damals, für zwei Jahre ein Postdoc in Tory Higgins Selbstregulations-Labor. Wir saßen in einem fensterlosen 6 qm großen Kellerbüro zwischen Broadway und Amsterdam Avenue, beide voller Tatendrang, Wissensdurst, dem atemberaubenden Geruch von chinesischer Suppe, der aus der Air-Condition drang, und mit der größtenwahnsinnigen Idee, die Psychologie mit unseren Theorien zu revolutionieren.

Mittlerweile ist Nira eine mit vielen Preisen ausgezeichnete Professorin an der Tel Aviv Universität und wurde kürzlich Mitglied der Israelischen Akademie der Wissenschaften. Wir sind eng befreundet.

In den letzten eineinhalb Jahren, in denen Distanz zu anderen Menschen ein eindringliches Phänomen für mich darstellte, hat mir besonders ihre *Construal-Level Theory of Psychological Distance* (Konstruktions-Ebenen-Theorie der psychologischen Distanz, kurz CLT) geholfen, Sinn aus „Abstandsregeln“, „Lockdown“, „Zoom-Konferenzen“ und anderen distanzierenden Ereignissen zu machen. CLT wurde von Nira Liberman und Yacoov Trope entwickelt (Liberman & Trope, 2008; Trope & Liberman, 2010). Nira Liberman und ich haben zeitweise gemeinsam an der Theorie gearbeitet, wobei ich mich später mehr auf das Gebiet der menschlichen Kreativität spezialisiert habe und sie sich mehr mit dem Aspekt der Abstraktheit beschäftigte.

Keine andere moderne psychologische Theorie ist in der Psychologie häufiger zitiert worden (google scholar zeigt über 38000! Zitationen), allerdings fehlte meiner Meinung nach bis dato noch eine Diskussion zur Anwendbarkeit der sozialpsychologischen Theorie für die Therapie. Mein Ziel ist es, CLT in systemische Kontexte einzuführen.

In einem YouTube-Video mit Nira Liberman kann ein längeres Gespräch zwischen uns nachvollzogen werden, das auch die Grundlage für diesen Artikel ist (https://www.youtube.com/watch?v=S5AE_c0XMEE). Nachdem Nira ihre Theorie vorgestellt hat, diskutieren wir die Anwendbarkeit auf psychologische Phänomene wie Komorbidität, Selbstregulation, Selbstkontrolle, Perspektivenwechsel und Empathie, auf systemische Methoden wie Externalisierung, Zeitreisen, auf sogenannte Störungen wie „auto-aggressives Verhalten“, „autistische“ Fokussierung, „depressive“ Verstimmungen sowie auf viele Alltagsphänomene. Zudem entwickeln wir neue therapeutische Zugänge zu Klient*innen.

Da das ganze Gespräch zwei Stunden dauerte, fasse ich es hier kurz zusammen. Das Gespräch zu Online-Beratungen und -Trainings, die ich besonders interessant fand, ist unten als Interview abgedruckt. Diesen Teil des Interviews habe ich auch noch einmal gesondert in unserem YouTube-Channel veröffentlicht (<https://www.youtube.com/watch?v=opNPsoPZg6o>).

Eine Einladung an Dich, liebe Leserin, lieber Leser: Stell Dir vor, Du würdest mir in diesem Moment sagen können, was Du jetzt denkst – was wäre das?

Stell Dir jetzt vor, Du würdest mir einen Brief schreiben, in dem Du aufschreibst, was Du jetzt über mich denkst und Du würdest ihn mir per Post schicken – was wäre der Unterschied?

II. CLT – Eine Theorie zu psychologischen Prozessen bei Nähe und Distanz

Nira Liberman und Yacoov Trope nehmen in ihrer *Construal-Level Theory of Psychological Distance* (CLT) an (Liberman & Trope, 2008), dass Distanzierung und Abstraktheit zusammenhängen. Zunächst einmal erlebt sich jeder Mensch als Ich im Hier und Jetzt. Ich nehme

jetzt mit meinen Sinnen das wahr, was um mich herum konkret stattfindet. So starre ich gerade in meinen Computer, neben mir steht ein Espresso und duftet nussig und ich höre meine Nachbarin singen. Im Gegensatz zu diesem egozentrischen Hier und Jetzt kann ich von mir selbst abstrahieren oder mich gedanklich distanzieren. Ich kann mir z. B. vorstellen, wie eine Leserin im Herbst diesen Artikel lesen wird und sich dazu Gedanken macht oder dass sie mich eventuell doof findet oder klasse. Alles, was ich nicht in diesem Moment konkret wahrnehme, was nicht unmittelbar erfahrbar ist, ist psychologisch entfernt. Das Denken darüber erfordert eine Selbstexpansion – ich muss *zeitlich* über mich hinaus denken, wenn ich mir eine Leserin in der fernen Zukunft vorstelle, ich muss *räumlich* weiterdenken und sie ist mir auch *sozial* entfernter als mein Mann, der mir den Espresso bereitet hat und gerade sagt, dass ich so entspannt aussehe. Das Hier und Jetzt nehme ich auch als subjektiv wahrhaftig wahr, alles, was ich nicht direkt wahrnehme, wirkt *hypothetischer*. Alles, was ich nicht sehe, rieche oder fühle, *kann* so sein – es könnte aber auch ganz anders sein. Entfernungen können also auf einer *zeitlichen*, einer *räumlichen*, einer *sozialen* oder einer *hypothetischen*

Dimension erlebt werden. Entfernung ist graduell: morgen ist weniger entfernt als übermorgen, und übermorgen weniger entfernt als 2023; die Eifel ist mir näher als New York; meine Nachbarin mir näher als ein Gefangener in Syrien, und mein Bankkonto ist mir wahrscheinlicher als ein Lottogewinn (und das ist subjektiv – bei Dir kann das anders sein).

Hier setzt CLT mit zwei Hauptannahmen an:

- I. Entfernungen sind psychologisch miteinander verbunden. Soziale, zeitliche, räumliche und hypothetische Distanz treten häufig gemeinsam auf. Das ist ein eher „natürlicher“ Prozess. Leute aus Papua Neuguinea (sozial entfernt) wohnen weit weg (räumlich entfernt), ich sehe sie selten (zeitlich entfernt) und die Wahrscheinlichkeit, dass ich mit ihnen einen nussig-schmeckenden Espresso trinke, ist gering (hoch hypothetisch).
- II. Eine psychologische Verbindung aller Entfernungen ist die Abstraktheit. Denken wir an etwas Entferntes, denken wir darüber automatisch abstrakt nach, und denken wir abstrakt nach, fallen uns vor allem Ereignisse oder Menschen ein, denen wir uns nicht nah fühlen, sei es, weil sie gerade weit weg sind, weil wir sie lange nicht gesehen haben oder weil wir sie gar nicht kennen.

Denken wir zum Beispiel an unsere Ferien in einem Jahr, denken wir an das schöne Gefühl der Freiheit, stellen uns vielleicht einen Strand, Berge oder das Meer vor – alles eher abstrakt.

Oftmals entstehen beim Denken in die ferne Zukunft auch Bilder im Kopf, die ebenfalls gemäß der CLT eine Abstraktion im Gegensatz zu Wörtern sind (Amit et al., 2008). Denken wir über denselben Urlaub nach, als ob er morgen stattfände, wird es automatisch konkreter: Habe ich meinen Pass? Wo ist die Salbe gegen Mückenstiche? Wie genau komme ich zum Flughafen? Das bedeutet, eine Situation wird abstrakter konstruiert, je weiter entfernt sie uns erscheint. Mit anderen Worten: *Entfernung lässt uns anders über dasselbe Ereignis nachdenken*. Damit ist die Theorie im Grunde konstruktivistisch – eine einzige Rahmenbedingung führt zu einer unterschiedlichen Konstruktion der Wirklichkeit.

Liberman, Trope und ihr Team zeigen in zahlreichen Experimenten, dass Menschen sofort abstrakt (nach-)denken, wenn man sie an große zeitliche, räumliche oder soziale Distanzen oder an etwas hoch Hypothetisches erinnert. Denke ich an Rugbytrainer (sozial entfernt, weil ich keinen kenne), denke ich abstrakt, genauso, wenn ich an einen Kongress in zwei Jahren oder vor zwei Jahren (zeitlich entfernt) oder an Tasmanien denke (räumlich entfernt) oder an eine Träumerei, bei der ich ein Jahr lang eine Auszeit in einem Retreat mache (sehr hypothetisch). Konkret wird es, wenn ich an meinen besten Freund und seine reizende Zahnlücke denke (sozial nah), an eine Klientin, die ich morgen treffe und deren letzter Satz „Adieu“ in ihrer E-Mail mir zu denken gibt (zeitlich nah), oder an den Bäcker mit seiner hippen Perlenkette, der mir den Kaffee reicht (räumlich nah), oder an mein Abendessen, das tatsächlich passieren wird, wofür ich noch Kreuzkümmel benötige (findet sehr wahrscheinlich statt).

Die Dimension Abstraktheit – Konkretheit ist, so die Theorie, im Gedächtnis stark verbunden mit allen möglichen Distanzen, so dass das Denken an irgendeine Distanz automatisch einen abstrakten Denkstil auslöst, genauso wie abstraktes Denken über irgendetwas dazu führt, dass wir plötzlich in die (räumliche, zeitliche, soziale, hypothetische) Ferne denken. Mittlerweile arbeiten zahlreiche Wissenschaftler*innen in aller Welt mit diesen rekursiven Schleifen (s. Liberman & Trope, 2014).

Für Nira Liberman ist alles nah, was im Hier und Jetzt spürbar, fühlbar und wahrnehmbar ist. Ich im Hier und Jetzt bin der Referenzpunkt für alles, was da draußen außerhalb meiner Selbst ist. Alles, was nicht unmittelbar wahrnehmbar ist, ist psychologisch entfernt, mehr oder weniger. Es wirkt häufig auch unkontrollierbarer, ist vager und unsicherer, und je entfernt es ist, umso schwieriger wird die Vorstellung. Außerhalb meiner selbst zu denken erfordert unmittelbar eine Expansion meines Selbst, eine Abstraktion.

Die Fähigkeit, überhaupt an Entferntes zu denken, ist bemerkenswert und wohl nur Menschen vorbehalten – vielleicht macht sie „das Menschliche“ aus. Auch Affen und Raben könnten nicht in die Zukunft planen (jedenfalls, so Nira im Video, legen sie nichts für die

Rente zurück). Wir dagegen können Speicher anlegen, um zu überleben, wir können einzelne Produktionsschritte über Entfernungen verteilen, wir können Hypothesen über andere Menschen anstellen und uns selbst und unsere Impulse zurücknehmen, um soziale Normen zu befolgen. Und möglicherweise ist die Loslösung vom Selbst die Basis für die Entwicklung von Moral und Gerechtigkeit. Experimente zeigen zum Beispiel, dass Menschen, wenn sie sich einen Tag im nächsten Jahr vorstellen sollten, eher an ihre Werte dachten und sich durch sie definierten, als wenn sie an den morgigen Tag dachten. Wenn sie sich Morgen vorstellten, dachten und handelten sie automatisch pragmatischer und beschrieben sich als weniger verbunden mit ihren (moralischen) Werten.

Während der Menschheitsgeschichte gelang es zunehmend, Entfernungen zu überbrücken. Wir reisten immer schneller und häufiger (expansive räumliche Distanz), wir trafen immer mehr Menschen und definierten uns in immer größeren Gruppen (expansive soziale Distanz), wir erfanden den Ackerbau und überbrückten damit schwierige Phasen (expansive zeitliche Distanz). Auch das Schreiben ist eine Überbrückung des ansonsten zeitnahen Verfalls von Kommunikation, genauso wie die Erfindung der Moral eine Perspektive aus dem Hier und Jetzt des Einzelnen, also eine Selbstexpansion bedeutet, die den anderen mit einschließt und über das Hier und Jetzt hinaus Geltung hat. Distanzierung oder Selbstexpansion oder Abstraktheit ermöglicht es mir, die Gefühle des anderen mit zu berücksichtigen und mich selbst zurückzustellen: „Ich könnte dich jetzt beleidigen, aber ich tue es nicht, weil es sich nicht gehört oder weil ich damit unsere Zukunft gefährde.“ Aus einer anderen, einer entwicklungspsychologischen Perspektive zeigt sich, dass erst Kinder ab 4–5 über sich hinaus denken und handeln können.

Alles, was entfernt ist, ist weniger vertraut als Ich im Hier und Jetzt, es ist unsicherer. Abstraktes Denken unterstützt mich bei der Konstruktion weit entfernt liegender Ereignisse. Wenn ich mir z. B. vorstelle, was ich in einem mir unbekanntem Land abends tun werde, dann werde ich ganz abstrakt an „Essen“ denken und nicht an so etwas Konkretes wie „Pizza essen“. So bietet Abstraktheit etwas Stabilität, weil ich davon ausgehen kann, dass ich, egal, wie anders das sein wird, abends irgendwann etwas essen werde, weil ich verstanden habe, dass alle Menschen essen – ich könnte jedoch nicht davon ausgehen, dass ich an einem mir fremden Ort auch Pizza bekäme. Abstraktes Denken baut damit auch Enttäuschungen vor und gibt mir das sichere Gefühl von Kontrolle. Ich werde essen.

Auch hilft es mir bei der Planung einer Reise, nachzufragen, ob es dort „giftige Tiere“ gibt, was eine eher abstraktere Bezeichnung ist als würde ich danach fragen, ob es da auch „Vogelspinnen“ gibt. Abstraktheit fasst immer mehrere konkrete Exemplare einer Kategorie zusammen, so wie sich „Tee“, „Wasser“ und „Kaffee“ unter „Getränke“ zusammenfassen lassen oder „Rosen“, „Eichen“ und „Moose“ unter „Pflanzen“. Abstraktion führt Invarianz

innerhalb einer Vielfalt ein und hilft uns so dabei, Distanzen zu überwinden. Ich weiß nicht, wie es mir in 20 Jahren gehen wird, aber ich gehe davon aus, dass ich eine Wohnung haben werde (welche konkret, weiß ich jedoch nicht genau), dass ich mich von A nach B bewegen kann (ob es noch Benziner gibt, weiß ich nicht, aber ich gehe davon aus, dass mich irgend-etwas schon befördern wird). Ich weiß nicht, wie es ist, mit einem Inuit zu reden, aber ich gehe davon aus, dass er wie ich ein Herz hat, Freundschaften pflegt und Musik mag. Auch in solchen allgemeinen Annahmen kann ich falsch liegen, aber sie helfen mir, möglichst wenig daneben zu liegen. Wenn ich dagegen nur Konkretes denken würde (z. B. wenn ich annehmen würde, dass es in 2041 noch ICEs gäbe oder dass der Inuit gerne Schach spielt), würde ich mit einiger Wahrscheinlichkeit enttäuscht werden.

Abstrakt sind u. a. Symbole, die Gestalt von Ereignissen (im Ggs. zu einzelnen Elementen), breite (im Ggs. zu engen Kategorien), wichtige, zentrale (im Ggs. zu zufälligen) Ereignisse, Ziele (im Ggs. zu Mitteln), Theorien (im Ggs. zu Beobachtungen oder Daten), Bilder (im Ggs. zu Wörtern), Ideologien, allgemeine Einstellungen, ethische Normen (im Ggs. zu kontextualisierten, pragmatischen, zufälligen Überlegungen).

Der Automatismus, den Liberman und Trope zwischen Abstraktheit und Distanz annehmen, ist nicht so rigide, dass ich ihn nicht überwinden könnte. Wenn mir z. B. der Automatismus bewusst wird, dass ich mit mir fremden Menschen eher abstrakt kommuniziere, kann ich mir durchaus vornehmen, konkreter mit ihnen zu reden. Oder wenn mir klar ist, dass ich über eine Konferenz in Orlando in zwei Jahren recht abstrakt nachdenken würde und mir deshalb gar nicht in den Sinn kommt, wie anstrengend eine konkrete Reise ist, kann ich mir die Theorie zur Hilfe nehmen, mir bewusst machen, dass ich die konkreten Hindernisse nicht erwäge, und mich instruieren, konkreter darüber nachzudenken. Diese Flexibilität der Abstraktionsebenen ist auch interessant, wenn ich Gespräche mit anderen oder Klient*innen gestalte, wie wir unten im Interview noch sehen werden.

Eine Einladung an den Leser oder die Leserin: Stell Dir vor, Du planst einen Geburtstag in 5 Jahren. Was fällt Dir ein?

Stell Dir vor, der Geburtstag fänd in 4 Wochen statt. Was fällt Dir ein?

III. Entfernungen und Abstraktheit in der Therapie

Die Theorie fand Anwendungen in der Kommunikationsforschung, dem Marketing, den Neurowissenschaften, der Gruppenforschung, in den Bereichen Selbstkontrolle, Entscheidungsfindung und Selbstkonstruktion, um nur einige zu nennen. In dem oben genannten Interview mit Nira Liberman spekulieren wir zum ersten Mal über Anwendungsmöglichkeiten für die Therapie und die Beratung.

Bevor ein Teil des Interviews zu Internet-Beratungen folgt, hier zunächst eine Zusammenfassung der Diskussionspunkte, die ebenfalls angesprochen wurden:

Systemische Methoden

Viele systemische Methoden nutzen Externalisierungen (White & Epston, 2009), um eine Perspektive aus der Kybernetik 2. Ordnung zu ermöglichen. Für Nira Liberman sind dies allesamt Mittel, die auch eine Distanzierung und abstraktes Denken befördern. Da abstraktes Denken eine wichtige Grundlage für Kreativität ist, könnte man auch mutmaßen, dass systemische Externalisierungen unseren Klient*innen helfen, Lösungen für ihre Probleme zu generieren. In einem gemeinschaftlichen Forschungsprojekt fanden wir, dass Distanzen Versuchsteilnehmer*innen zu kreativeren Gedanken ermunterten (Förster, Friedman & Liberman, 2004). Solche Prozesse könnten auch in der Therapie helfen, Menschen auf eigene, individuelle Lösungswege zu bringen. Abstraktes Denken und Distanzierung (z. B. via Externalisierung) könnten Rahmenbedingungen für Selbstorganisation sein.

Ästhetische Gesichtspunkte und Kategorienbreite oder -enge

Neben der Externalisierung nutzen Systemiker*innen häufig Bilder, Verbildlichungen und Metaphern. In Bildern zu denken könnte ebenfalls abstraktes Denken befördern, wobei hier sicherlich auch zu berücksichtigen wäre, welche Art von Bildern Anwendung finden.

In ihrer Dissertation konnte Katrin Schimmel zeigen, dass Distanz die Akzeptanz moderner Kunst befördert (Schimmel & Förster, 2008). In ihren Experimenten sollten Versuchspersonen an einen Tag in ihrem Leben in einem Jahr denken oder an Morgen. Danach erhielten sie abstrakte und konventionelle Bilder und Gemälde zur Bewertung. Wenn Versuchspersonen sich davor einen Tag in einem Jahr vorgestellt hatten, empfanden sie die abstrakten Bilder eher als Kunst und mochten sie lieber. Diese Befunde könnten auch bedeuten, dass Menschen, wenn sie distale Ereignisse mentalisieren, insgesamt in breiteren Kategorien denken und vieles für möglich halten, was sie im Hier und Jetzt „enger“ sehen würden. Möglicherweise führen Zeitreisen ebenfalls zu abstrakteren Bildern, was wiederum Kreativität und kognitives Problemlösen fördern könnte. Allerdings sollte daraus nicht der Schluss gezogen werden, dass Sprache (im Gegensatz zu Bildern) einen bestimmten Denkmodus befördert. Auch hier wehrt sich Nira Liberman gegen lineares Denken – es kommt natürlich auch immer auf die Konkretheit der Bilder bzw. der Sprache an. Und natürlich sollten wir nicht vergessen, dass zeitliche Distanzierung nicht nur durch Denken an die ferne Zukunft, sondern auch in der fernen Vergangenheit geschieht. Märchen beginnen etwa mit: „Es war einmal vor langer Zeit (zeitliche Distanz) in einem fremden Land (räumliche Distanz), dort lebte ein König und seine Frau (soziale Distanz, wenn man nicht grad Prince William ist).“

Regt dies vielleicht unsere Phantasie an? Und helfen uns Geschichten und Märchen als narrative Methoden vielleicht, weil sie abstraktes Denken unterstützen?

Empathie und Perspektivenübernahme

Für Nira Liberman ist die Perspektivenübernahme eine Art der Distanzierung von sich selbst, die soziales Leben erst ermöglicht. In der Psychologie wird dabei manchmal eine Unterscheidung zwischen „Perspektivenwechsel“ und „Empathie“ gemacht, wonach Empathie Gefühle mit sich bringe und Perspektivenwechsel eher metakognitive Prozesse beinhalte (s. Woltin et al., 2011). Allerdings, so Nira Liberman, würde auch Empathie eine Distanzierung beinhalten. Ähnlich wie Niklas Luhmann (1993) meint sie, dass ein sich Einfühlen in einen anderen Menschen unmöglich ist. Hat eine Mutter etwa den Eindruck, sich in ihr Kind einzufühlen, kann das durchaus nichts mit dem zu tun haben, was das Kind fühlt. Für Nira Liberman ist jede Form der Kommunikation ein Heraustreten aus sich selbst, also Selbstexpansion, weil sie immer eine Idee darüber beinhaltet, was in dem anderen vor sich gehen könnte. Eine rein selbst-referentielle Kommunikation sei unmöglich.

Selbstregulation

Selbstregulation erfordere, so Nira Liberman, ebenfalls eine Distanzierung. Oftmals eine zeitliche (ich esse den Kuchen morgen, weil ich heute schon genug gegessen habe; ich spare mein Geld für die Rente, etc.), räumliche (ich habe keine Zigaretten zuhause, damit ich nicht wieder rückfällig werde, ich ziehe von meinem gewalttätigen Partner weg in eine andere Stadt, etc.) oder soziale Distanzierung (ich schaue mir bestimmte Nachrichten über Corona nicht an, damit ich nicht in meiner Meinung verwirrt werde, ich meide die Südkurve, etc.). Fehlen abstraktes Denken und die Fähigkeit der Distanzierung, so sei die Impulskontrolle und das Verfolgen von Zielen gehemmt (s. Fujita et al., 2006).

Sogenannte Störungen und Komorbiditäten

Nira Liberman fällt auf, dass die Dimension Nähe – Distanz bei sogenannten Störungen zu wenig berücksichtigt wird. So sei bei impulsiven Verhaltensweisen, die häufig bei bestimmten „Störungsbildern“ beobachtet werden, zeitliche Distanzierung ein Hauptproblem. Menschen mit einer „ADS-Diagnose“ hätten häufig die Idee, jetzt sofort etwas tun zu müssen (z. B. ein Video-Game) und könnten es nicht aushalten, ihre Impulse zeitlich zu verzögern. Bei „autistischen“ Verhaltensweisen könnte man argumentieren, dass soziale Selbstexpansion ein Problem wäre. Interessant sind Komorbiditäten: Könnte es sein, dass für bestimmte „Störungen“ die Dimension Nähe – Distanz einen unterliegenden psychologischen Prozess bedeutet? Nira Liberman gibt das Beispiel ihres Sohnes, der als Kind eine „ADS“-Diagnose

bekam und in der Pubertät eine Diagnose für „Autismus“. Gemäß der CLT könnte mangelnde Distanzierung die unterliegende psychologische Verbindung zwischen beiden sein, einmal eine zeitliche und einmal eine soziale. Der Ansatz, „Störungen“ auf breitere, allgemeinere psychologische Dimensionen zurückzuführen, ist freilich für Systemiker*innen nicht neu. Hans Lieb (2014) und Gerhard Ruf (2012) haben ebenfalls verbindende, nicht-pathologische Prozesse bei diagnostizierten „Störungen“ angenommen. Nähe und Distanz unterliegen, so die CLT, fast allen psychologischen Prozessen.

Therapeutische Zugänge über Raum, Zeit, Soziale Distanz und Hypothetizität

Nira Liberman und ich spekulierten, wie man Rahmenbedingungen für Selbstorganisation in der Praxis schaffen kann. Falls, wie in vielen Studien gezeigt, abstraktes Denken notwendig für kreative Denkprozesse ist, könnten verschiedene Zugänge über Zeit, Raum, soziale Distanz oder Hypothetikalität nützlich sein. Auch das häufig nützliche Einnehmen der Meta-Ebene dürfte durch die Aktivierung abstrakten Denkens erleichtert werden. Nira Liberman konstatiert sogar, dass systemisches Denken ohne Selbstexpansion oder Distanzierung von sich selbst oder ohne abstraktes Denken nicht möglich sei.

Wir nehmen an, dass Menschen individuell grundverschieden sind und dass ihre Lösungen für ihre Probleme ebenfalls nicht vorhersehbar und sehr individuell sind. Ebenso könnte es sein, dass sich manche Menschen eher durch die Zeitdimension zum abstrakten Denken anregen lassen, während andere eher über die Raumdimension oder die soziale Dimension zu erreichen sind. Hier könnte CLT Ideen von Therapeut*innen beflügeln: Wenn ich einen Klienten nicht auf der Dimension des Raums erreiche, vielleicht versuche ich es dann über zeitliche Distanzierung (nutze z. B. Methoden wie Regnose, Zeitreise, Wunderfrage etc.)? Und wenn die Fähigkeit zur Distanzierung wenig ausgeprägt ist, wie bspw. bei fehlender Impulskontrolle – vielleicht kann ich sie fördern, indem ich mir einen Zugang auf einer Dimension suche, die weniger offensichtlich ist? Zum Beispiel, indem ich bei einer Klientin mit fehlender Impulskontrolle, bei der die Fähigkeit zur zeitlichen Distanzierung gehemmt zu sein scheint, kreativ Methoden über räumliche Distanzierung zur Verfügung stelle? Da nach der CLT alle Distanzdimensionen im Gedächtnis zusammenlaufen, könnte solches „um-die-Ecke-Denken“ zu neuen therapeutischen Ideen anregen (s. a. Kantor & Lehr, 1977).

Zu guter Letzt sei angemerkt, dass Distanzierung eine mögliche Rahmenbedingung für Problemlöseprozesse schafft. Laut Forschung ist dies aber nicht die einzige Möglichkeit, sondern führen auch etwa positive Stimmung, Sicherheit und Neugierde zu abstraktem Denken und kreativen Prozessen (Förster, 2018). Auch mit Ressourcenarbeit und dem Bereitstellen eines sicheren Raumes können wir die Selbstorganisation von unseren Klient*innen fördern (Förster & Dannenberg, 2010).

Eine Einladung an Dich, liebe Leserin, lieber Leser: Wann bist Du konkret, wann abstrakt in Deiner therapeutischen Sprache?

Wie arbeitest Du mit den Polen Nähe – Distanz – und was ist eigentlich dazwischen?

IV. Interview: Psychologische Konsequenzen für die Internet-Beratung und -Therapie – aus Sicht der Construal-Level Theory of Psychological Distance

Jens: Wir führen viele Internetberatungen und Internettherapien durch, und wenn ich die Leute frage, wie sie sich dabei fühlen, sind sie in der Regel sehr, sehr zufrieden mit den Ergebnissen. Und auch wir beide kommunizieren seit einer Stunde und es macht Spaß. Es ist natürlich nicht dasselbe, es wäre schöner gewesen, wenn wir unseren Kaffee zusammen getrunken hätten. Und manchmal fällt es mir wirklich schwer, den Unterschied zu beschreiben, denn Internetkommunikation funktioniert – ich sehe das Gesicht, ich sehe die Gefühle und als Therapeut kann ich damit effizient arbeiten. Ich ziehe es sogar einer Situation vor, in der beide eine Maske tragen müssen, denn dann wird etwas Wichtiges für mich wirklich verschleiert. Und es steht natürlich außer Frage, dass viele Menschen derzeit eine Beratung brauchen. Wir können auf keinen Fall sagen, dass Zoomen oder Skypen blöd ist. Wir machen das, und es ist effizient. Wie würdest du die Unterschiede beschreiben? Es fühlt sich ja so nahe an. Selbst wenn ich auf den Bildschirm schaue, bist du mir räumlich sehr nahe – und doch bist du weit weg, ich meine, du bist in Tel Aviv und ich bin in Köln. Wie würdest du diese Situation beschreiben? Ist diese Situation überhaupt auf die Theorie anwendbar? Wie würde sie passen?

Nira: Das ist eine Anomalie, oder? Normalerweise gehen die Entfernungen ja zusammen. Das bedeutet, dass man in der Regel in der Nähe von Menschen lebt, die man mag, und man mag die Menschen, mit denen man zusammenlebt, und es ist wahrscheinlicher, dass man sie trifft, und es würde weniger Zeit vergehen, bis man sie das nächste Mal trifft. All diese Entfernungen gehen also zusammen, die soziale, die zeitliche und die räumliche und die hypothetische. Sie neigen dazu, zusammenzugehen. Aber manchmal wird dieses Prinzip verletzt, so dass man manchmal einen sehr engen Freund hat, der auf einem anderen Kontinent lebt. Das kommt vor, aber dann ist es eine Anomalie. Das bedeutet, dass es zu dem kommt, was man manchmal psychologisch eine „Reibung“ (friction) nennt. Es fühlt sich falsch an, irgendetwas ist falsch daran. Und es besteht der Druck, dieses Falsche zu beheben. So sind zum Beispiel Fernbeziehungen manchmal gefährdet, das wissen wir. Und so entsteht manchmal ein Druck, die räumliche Distanz zu schließen, indem man zusammenzieht. Die Frage ist nun, ob die Menschen die Fernkommunikation als Anomalie empfinden, die es zu beheben gilt, oder nicht. Oder würden sie stattdessen etwa die Art der Kommunikation an das neue Medium anpassen?

Jens: Das ist eine interessante Frage, wenn ich zum Beispiel Seminare und Trainings via Zoom anleite. Ich mache das jetzt seit eineinhalb Jahren und ich bekomme super Ergebnisse. Wenn ich mir die Auswertungen anschau, gibt es keinen Unterschied, ob ich Seminare in Anwesenheit oder über das Internet gebe. Aber wenn ich Teilnehmer*innen dann irgendwann treffe und wenn ich die Leute danach frage, sagen sie mir, dass es einen riesigen Unterschied gibt und dass das Unterrichten in Präsenz viel besser ist und dass sie nicht mehr zum Internetunterricht zurückkehren werden. Vielleicht gibt es dieses Gefühl, dass etwas falsch ist, das beim Internettraining zurückbleibt und das man nicht verspürt, wenn man gemeinsam im Seminarraum auf seinem Stuhl sitzt und seinen Kaffee trinkt? Aber kommt das nicht auch daher, weil wir es einfach noch nicht so gewohnt sind?

Nira: Ich denke, es ist einfach anders, es ist nicht besser oder schlechter. Man kann sich daran gewöhnen, man kann es sogar nutzen. Es gibt Vorteile und die Menschen werden lernen, sie zu nutzen, es ist keine Frage von besser oder schlechter, es ist einfach eine andere Sache. Es ist interessant, darüber nachzudenken, wie man das Beste aus der distalen Kommunikation machen kann. Das Problem gab es auch in der Lehre bei uns. Ich meine, die Universitäten haben viele Dinge eingeführt, wie z. B. mehr Videos, mehr Spiele, mehr Gruppendiskussionen (in break out rooms), die einfacher zu gestalten sind, und das sind alles Vorteile. Aber es gibt auch Nachteile, zum Beispiel haben wir jetzt zwei Arten von Therapien. Ich stimme dir zu, dass es sehr interessant ist, den Unterschied zu artikulieren. Und daraufhin zwei leicht unterschiedliche Versionen von Therapiesitzungen zu entwerfen.

Jens: Würdest du denken, dass wir über das Internet abstrakter sprechen, und wäre dies ein von deiner Theorie vorhergesagter Effekt?

Nira: Wir könnten das so vorhersagen. Im Prinzip wird es so sein, man denkt, dass man abstrakter kommunizieren sollte. Es sei denn, man will tatsächlich die Distanz überwinden. Man könnte ja versuchen wollen, mehr Nähe zu schaffen, und eine der Möglichkeiten, das zu tun, ist, konkreter zu reden. Wenn du konkret sprichst, fühlen sich die Menschen dir näher. Wenn du zum Beispiel sagst (sie zeigt dabei auf die Wände in ihrem Zimmer): „Schauen Sie sich die Poster meines Sohnes an“, dann fühlen sich die Leute dir nahe, weil du ihnen dieses kleine Detail aus deinem Leben erzählst, und das ist ein sehr konkretes Detail. Aber das ist ebenso Teil der gleichen Theorie. Jetzt nutzt du eben die Konkretheit, um die Distanz zu überwinden, anstatt auf die Distanz mit abstrakter Rede zu reagieren. Ich denke auch, dass die Abstraktheit nicht nur von der Entfernung zum Publikum herrührt, sondern auch von der Vorstellung, dass man aufgezeichnet werden könnte, und dem Gefühl, dass einige Leute einen in einer anderen Situation beobachten könnten. Beim Aufnehmen versucht man, sich aus der konkreten Situation herauszuziehen, oder?

Jens: Moment, das ist furchtbar wichtig, weil mich immer häufiger Leute fragen, wie man eine Therapie über das Internet oder Videokommunikation gestalten sollte. Und einer deiner Ratschläge wäre: „Wenn du Nähe schaffen willst, achte auf deine Sprache, beobachte deine Sprache und werde konkreter“. Ist es das, was ich da rausziehen kann? Natürlich kenne ich dich und weiß, dass du solche Empfehlungen immer kontextualisierst – das, was ich sage, ist natürlich nicht in jeder Situation so, aber würdest du das auf der Grundlage der Theorie empfehlen?

Nira: Ja, konkreter werden oder, um ein anderes Beispiel zu nennen, die Menschen situieren: „Also, wir sind hier, zusammen und wir sind in zwei verschiedenen Räumen, aber zeig mir doch mal dein Büro – wenn du willst, du musst nicht ...“

Jens: Das ist lustig, denn intuitiv haben wir das schon gemacht. Eines unserer Rituale in unserem Institut ist, wenn wir viele Leute auf dem Bildschirm haben, bitten wir sie, durch ihre Wohnungen zu gehen und einige Symbole mitzubringen, die ihre Stimmung, ihr Problem oder ihr Selbst signalisieren oder widerspiegeln, um einige Beispiele zu nennen, und dann zeigen sie zum Beispiel ein Tier wie dieses (zeigt eine Plastikgans) und sagen uns: „Weißt du, ich fühle mich irgendwie wie eine Gans, weil ich gerade aufmerksam bin ...“ Das ist eigentlich das, was wir intuitiv tun, um Situationen zu schaffen, die irgendwie wärmer sind, und natürlich, um den Raum zu nutzen, den wir normalerweise nicht haben. Ich meine, normalerweise sehen wir die Wohnungen unserer Kund*innen nicht, und eine der Ideen war, sie zu nutzen und einen Vorteil daraus zu ziehen. Jetzt sagst du, dass es eine Nähe zu den Kund*innen schaffen könnte

Nira: ... es ist interessant, dass ihr damit eine gemeinsame Situation schafft ...

Jens: ... ja, wir haben damit eine verbindende Situation, und es wird eine gewisse Ähnlichkeit zwischen den Kund*innen geschaffen, weil jede*r das macht. Weißt du noch, wir haben ja beide zusammen Forschung zu Gemeinsamkeit und Verschiedenheit gemacht und dabei festgestellt, dass Ähnlichkeit mit Nähe zu tun hat, während Unähnlichkeit eher Distanz schafft. Das heißt, wenn man einen Unterschied schafft, kann das auch eine gewisse Abstraktheit mit sich bringen und eine Art von Distanz schaffen – etwas, das weder gut noch schlecht ist, aber es sollte mit einem gewissen Bewusstsein dafür eingesetzt werden, dass dies unterschiedliche Auswirkungen haben kann.

Nira: Ja. Ich habe an einigen Sitzungen teilgenommen, bei denen man gebeten wurde, die Namen zu ändern, indem man etwas an den Namen anhängte, z.B. „Sitzung mit Jens – Nira Liberman, Universität Tel Aviv“, und das sieht man auf dem Bildschirm und es verbindet die Leute, man sieht also den Namen der Person und einen Titel, der für die Situation

geschaffen wurde, und das gilt auch für die Teilnehmer*innen. Das ist auch irgendwie verbindend ...

Jens: ... Ah, O.K., man kann ja auch zum Beispiel den Namen des Unternehmens hinter den Namen setzen ...

Nira: ... oder den Namen der Konferenz. ... und das würde Ähnlichkeit, Konkretheit und Nähe schaffen.

... (mehr gibt's unter <https://www.youtube.com/watch?v=opNPsoPZg6o>)



Eine Einladung an Dich, liebe Leserin, lieber Leser: Wie bist Du mit dieser „Beratung auf Entfernung“ umgegangen? Was hat Dir daran gefallen? Was hast Du daraus gelernt? Was war eine Herausforderung?

Literatur

- Amit, E.; Algom, D.; Trope, Y.; Liberman, N. (2008). "Thou shalt not make unto thee any graven image": The distance-dependence of representation. In: Markman, KD.; Klein, WMP.; Suhr, JA., (Eds.). The handbook of imagination and mental simulation. New York, NY: Psychology Press.
- Förster, J. (2018). Warum wir tun, was wir tun. Wie die Psychologie unseren Alltag bestimmt. München: Droemer.
- Förster, J. & Dannenberg, L. (2010). GLOMOsys: A systems account of global versus local processing. *Psychological Inquiry*, target article, 21, S. 175-197.
- Förster, J., Friedman, R. & Liberman, N. (2004). Temporal construal effects on abstract and concrete thinking: Consequences for insight and creative cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, S. 177-189.
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N. & Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, S. 351-367.
- Kantor, D. & Lehr, W. (1977). *Inside the family*. San Francisco: Jossey Bass.
- Liberman, N. & Trope, Y. (2008). The psychology of transcending the here and now. *Science*, 322(5905), S. 1201-1205.
- Liberman, N. & Trope, Y. (2014). Traversing psychological distance. *Trends in Cognitive Sciences*, 18, S. 364-369.
- Lieb, H. (2014). *Störungsspezifische Systemtherapie: Konzepte und Behandlung (Störungen systemisch behandeln)*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Luhmann, N. (1993). *Soziale Systeme. Grundriß einer allgemeinen Theorie*. Frankfurt a.M.: Springer.
- Ruf, G. D. (2012). *Systemische Psychiatrie*. Klett-Cotta: Stuttgart.
- Schimmel, K. & Förster, J. (2008). How temporal distance changes novices' attitudes towards unconventional arts. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 2, S. 53-60.

- Trope, Y. & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117, S. 440-463.
- White, M. & Epston, D. (2009). *Die Zähmung der Monster: Der narrative Ansatz in der Familientherapie*. 6. Auflage, Heidelberg: Carl-Auer.
- Wolfin, K.-A., Corneille, O., Yzerbyt, V.Y. & Förster, J. (2011). Narrowing down to open up for other people's concerns: Empathic concern can be enhanced by inducing detailed processing. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47, S. 418-424.

Einladung: Wie wirken diese Literaturverzeichnisse auf Dich? Sind sie irgendwie einzuordnen in die Dimensionen Nähe – Distanz, Abstraktheit – Konkretheit und wenn ja wie?

Prof. Dr. Nira Liberman ist eine der meist zitierten Sozialpsychologinnen der Neuzeit. Sie unterrichtete und forschte an der Columbia University in New York, der University of Indiana und der Tel Aviv University, wo sie auch heute noch einen Lehrstuhl innehat. Sie arbeitet zu den Themen Selbstregulation, Priming, Zwangserkrankungen und wurde vor allem berühmt durch ihre Arbeiten zur Konstruktion und Repräsentation von abstrakten und konkreten Ereignissen aufgrund von psychologischen Distanzen. Sie erhielt u. a. den „Career Trajectory Award“ der American Society of Experimental Social Psychology und wurde im Jahre 2021 in die „National Academy of Sciences“ in Israel berufen.



© Caroline Schilling