

Interview mit Josef Sawetz

# Wir denken immer in Relationen

## Welche Rolle spielen Vergleiche für die Persönlichkeitsentwicklung?

Soziale Vergleiche sind für uns als soziale Wesen ganz wesentlich: Unsere Position in der Gesellschaft können wir nur dadurch bestimmen, dass wir uns über Ähnlichkeiten und Unterschiede zu anderen definieren. Unser Gehirn ist ein relationales System. Es gibt darin keine absoluten Werte. Wir brauchen Referenzwerte, um überhaupt etwas messen zu können. Wir denken immer in Relationen, in Verbindungen, in Verhältnissen. Die Relation hat eine schöne Doppelbedeutung, sie ist ein Verhältnis und eine Beziehung.

## Gibt es Gefahren des Vergleichens?

Ja, vor allem in der Entwicklungsphase von jungen Menschen, die sich in ihrer Identitätsbildung ganz besonders nach Vorbildern – sogenannten Modellpersonen – ihrer Peergroup richten und damit ihre Identität im Verhältnis zu diesen Idealen konstruieren. Dies geschieht vor allem unbewusst. Heute ist die Intensität von Bewertungen sehr viel grösser als in früheren Zeiten. Wir leben in einer Bewertungsgesellschaft. Wenn junge Menschen in den sozialen Medien sehr viel von sich preisgeben, erhalten sie ein entsprechend unmittelbares und oft auch unbarmherziges Feedback. Die Gefahr ist durch intensiven Konsum von Social Media gross, dass zum Beispiel junge Mädchen das Schönheitsideal auf Instagram auf sich selbst beziehen und Essstörungen entwickeln.

## Wo sehen Sie positive Effekte?

Unser Gehirn kann sich sehr gut anpassen. Wir können uns durch automatisch ablaufende soziale Vergleiche wie von selbst an die Werte einer Gruppe anpassen und diese oft unbewusst übernehmen. Dadurch steigt die evolutionäre Gruppenfitness. Das ist ein wichtiger Prozess, um uns als Gruppe, Organisation, Unternehmen oder Gesellschaft leistungsfähiger und erfolgreicher zu machen. Damit werden wir als Gruppe besser in der Koordination, Kooperation und Kommunikation. Ein weiterer positiver Effekt von sozialen Vergleichen ist, dass wir uns selbst dabei optimieren.

## Wieso ist dies so?

Wir vergleichen uns ja vor allem mit Personen, die wir bewundern. Sie repräsentieren etwas, das aktuell in unserer Gesellschaft hoch bewertet ist. Dadurch versuchen wir, uns positiv in die Richtung dieser gesellschaftlichen Werte zu entwickeln. Ich bleibe beim Beispiel des Schönheitsideals: In der Überflussgesellschaft, in der wir uns jeden Tag den Magen füllen können, ist der schlanke, fitte Körper ein sichtbares Zeichen für den gesellschaftlichen Wert der Selbstdisziplin und des Leistungswillens. Bestimmte Leitwerte formen damit auch den Körper und das wird wieder in sozialen Vergleichen übernommen. Die Selbstoptimierungsgesellschaft



**Mag. Dr. Josef Sawetz** forscht und lehrt am Institut für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft der Universität Wien. Er ist Kommunikationspsychologe und beschäftigt sich mit Verkaufspsychologie und Neurowissenschaft.

nähert sich gemeinschaftlich dem jeweils aktuellen Werte-Ideal an.

## Vergleichen wir anders, wenn es um Persönliches geht, als wenn ich für eine Institution Vergleiche anstelle, in der ich mich engagiere?

Ja. Die erste Ebene ist, wenn sich ein Ego mit anderen Ichs vergleicht. Das ist wichtig für die Identitätsbildung. Wir stimmen unser Selbstbild laufend durch Vergleichsprozesse mit anderen ab und nehmen in unserem Weltbild damit eine ganz bestimmte einzigartige Position ein. Die zweite Ebene ist die des Individuums in einer sozialen Gruppe. Wenn ich Teil einer Institution bin, passt sich mein Selbstbild fast wie von selbst an das Image und das innere Bild dieser sozialen Gruppe an. Denn ich identifiziere mich bis zu einem gewissen Grad – als in diese Gemeinschaft eingebettetes Individuum – mit den Werten und Handlungen dieser Gruppe. Diese Identifikation geht wieder in mein Ego über. Es bekommt eine zusätzliche «Schale», eine neue Schicht: die Ego-Schicht der Gruppenzugehörigkeit. Drittens gibt es den Fremdvergleich: Um den Wert meiner Gruppe zu messen, brauche ich ja wieder einen Referenzwert. Das ist die Vergleichbarkeit von Mitbewerbern. Hier werden der Wert und die Bedeutung meiner Institution durch Ähnlichkeiten und Unterschiede zu den anderen Institutionen bestimmt. |

## Interview: Claudio Zemp

«Heute ist die Intensität von Bewertungen sehr viel grösser als in früheren Zeiten. Wir leben in einer Bewertungsgesellschaft.»