

# »Sie sabotieren sich selbst«

Viele glauben, dass sie nicht so gut sind, wie andere denken. Die Psychologin Birgit Spinath sagt, was man dagegen tun kann

Interview: Oskar Piegsa & Leonie Seifert



## **Frau Spinath, ist das normal, wenn ich eine Eins schreibe und denke: »Das war Glück«?**

Diese Abwertung der eigenen Leistung gibt es oft unter Studenten. So schützt man sich vor hohen Erwartungen und vor Enttäuschungen. Das ist also nicht ungewöhnlich. Problematisch wird es dann, wenn man Erfolge immer damit begründet, dass man Glück hatte, während man Misserfolge auf die eigene mangelnde Fähigkeit zurückführt (siehe Text ab Seite 18).

## **Warum ist das ein Problem?**

Weil man Selbstbewusstsein braucht, um erfolgreich zu sein. Das zeigen Studien im-

mer wieder. Wenn man seine Fähigkeiten total überschätzt, hilft das zwar auch nicht. Aber Zweifel können sich zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung entwickeln: Vor Aufgaben, die man sich nicht zutraut, schreckt man schneller zurück. Oder man gibt bei den ersten Widerständen auf, statt durchzuhalten. Professoren oder Kollegen denken vielleicht irgendwann: »Ach, die kann gar nicht so viel.«

## **Wer nicht wagt, der nicht gewinnt?**

So ungefähr. Manche Menschen, die von starken Zweifeln betroffen sind, neigen zudem zum *self-handicapping*. Zum Beispiel zum Prokrastinieren: Man hat Angst davor, eine schlechte Klausur zu schreiben, und

macht alles Mögliche, außer zu lernen. Am Abend vorher geht man noch feiern, und in der Prüfung sitzt man mit einem Kater.

## **Das ist paradox: Ich habe Angst vor dem Scheitern, also scheitere ich absichtlich?**

Es kann ja sein, dass Sie Glück haben und die Klausur trotzdem gut läuft. Und wenn nicht, sind Sie zwar selbst schuld, aber wenigstens nicht dumm. Wenn man nie wirklich ausprobiert hat, was man kann, muss man sich auch nie eingestehen, was man nicht kann.

## **Wie finde ich zu einem vernünftigen Umgang mit Erfolgen und Misserfolgen?**

Ideal ist es, Erfolge auf die eigenen Fähigkeiten zurückzuführen und Misserfolge ›

auf Dinge, die veränderbar sind. Etwa darauf, dass man sich nicht gut vorbereitet hat. Dann braucht man nach einer schlechten Note nicht zu verzweifeln, sondern kann dafür sorgen, dass es bei der nächsten Prüfung besser wird.

**Sie forschen zum »Impostor«-Phänomen. Was ist das?**

*Impostor* ist das englische Wort für Hochstapler. Bei den Betroffenen gehen Selbstbild und Fremdbild stark auseinander. Der *impostor* ist zum Beispiel jemand, der gute Noten erhält. Freunde würden sagen: »Der hat's drauf.« Aber er selbst bekommt nach jeder Klausur mehr Angst, eines Tages aufzufliegen, weil er meint, dass er den Erfolg gar nicht verdient. Dass er in Wirklichkeit gar nicht gut ist.

**Sind solche Selbstzweifel unter Studenten verbreiteter als unter anderen Gruppen?**

Ja. Das Phänomen ist in Deutschland noch nicht gut erforscht. Auch die Ursachen sind nicht bekannt. Aber wir können sagen, dass es zum Ende der Schulzeit, zu Beginn des Studiums und auch wenn man seine erste Stelle hat, vermehrt vorkommt.

**Woran liegt das?**

Der Wechsel von der Schule zur Uni wirft erst mal alles durcheinander. Bis zum Ende der Schulzeit sind wir ziemlich behütet. Mit dem Abi kommen große Entscheidungen: »Welches Studienfach wähle ich? Welchen Berufsweg schlage ich ein?« An der Uni gehen die Fragen weiter: »Sind das die Leute, die ich jeden Tag sehen will? Passe ich vielleicht besser woandershin?« Es entstehen Unsicherheiten, die es vorher nicht gab und mit denen man ganz alleine klarkommen muss.

**Die Angst, ein Hochstapler zu sein, tritt vor allem bei Leuten auf, bei denen bisher alles gut lief. Warum ist das so?**

Viele Studienfächer haben heute Zulassungskriterien, meist den Abi-Schnitt. Wer bisher ein Einserschüler war, kommt in eine neue Gruppe, in der er sich bewähren muss – und in der die Konkurrenz härter ist, weil die Gruppe vielleicht nur aus Einserschülern besteht.

**Muss man schon mal gescheitert sein, um sich realistisch einschätzen zu können?**

Man muss nicht, aber es hilft. Wenn man eine schwierige Situation durch eigene Anstrengung übersteht, ist das eine wichtige Erfahrung. Danach weiß man, dass man nicht darauf angewiesen ist, dass alle anderen wohlgesinnt oder die Umstände rosig sind. Man kann der eigenen Leistung vertrauen.

**Wie finde ich heraus, wie gut ich bin?**

Es ist leider nicht wie bei den Bundesjugendspielen: Da gibt es klar definierte Vorgaben, mit denen ich meine Leistung bewerten kann, unabhängig davon, wie gut die Leute um mich herum sind. Beim Weitwurf muss ich eine bestimmte Distanz schaffen, dann be-

komme ich eine Urkunde. Beim Hochsprung wird die Latte entweder gerissen oder nicht. Anderswo gibt es solche eindeutigen Erfolgsmarken nicht. Der erste Schritt ist deshalb, das Selbstwertgefühl nicht an einzelne Dinge zu knüpfen.

**Was meinen Sie damit?**

Manche Studenten sagen: »Wenn ich eine Klausur verhaue, fühle ich mich wie ein Verlierer.« Ihr Selbstwert ist abhängig von ihrer Leistung. Das ist ungesund, man sollte verschiedene Lebensbereiche trennen. Wenn eine Klausur schief läuft, kann man das ruhig zugeben. Man sollte auch über die Ursachen nachdenken – solange man sich aber bewusst



**»Man muss sich gut verkaufen. Das ist etwas ganz anderes als hochstapeln«**

Die Professorin **Birgit Spinath, 44**, lehrt Pädagogische Psychologie an der Universität Heidelberg. Sie forscht unter anderem über das Leistungsverhalten in Schulen und Hochschulen

ist, dass es in anderen Bereichen bestimmt ganz anders aussieht: zum Beispiel in der Beziehung, mit der Familie oder dem Hobby. **Ist das so einfach? Von der Uni hängt ab, ob ich später eine gute Stelle kriege.**

Es ist nicht leicht. Aber man muss unbedingt vermeiden, in eine Katastrophenstimmung zu geraten: »Oh nein, ich habe die Prüfung vergeigt! Das zeigt, dass ich nicht gut bin. Es wird in Zukunft wieder schiefgehen. Ich werde nie einen Job bekommen.« Solche Gedanken halten einen davon ab, das zu tun, was nötig ist: nämlich sich hinzusetzen und für die Wiederholungsklausur zu lernen.

**Was kann mir noch helfen?**

Ein zweiter Schritt für ein realistisches Selbstkonzept ist es, andere zu bitten, meine Leistung einzuschätzen. Gerade für Menschen, die vom Hochstapler-Phänomen betroffen sind, kann das ganz wichtig sein.

**Meine Freunde werden aber nicht mit gnadenloser Kritik auspacken – weil sie mich mögen und nicht kränken wollen.**

Das stimmt. Es ist eine Kunst, sich mit Menschen zu umgeben, die eine sichere Urteilsfähigkeit haben und ehrlich mit einem sind. Meist reden wir mit Leuten, von denen wir die Antworten kriegen, die wir hören wollen. **Wie sollte man sie befragen, um trotzdem Feedback zu bekommen, das hilft?**

Nicht: »Hörma, ich bin der Beste, nicht wahr?«, sondern eher so etwas wie: »Ich mache mir häufig Gedanken darüber, ob ich meine Erfolge auch wirklich verdient habe. Wie siehst du das?« Der andere wird dann wahrscheinlich um ein Beispiel bitten. Darüber kommt man ins Gespräch. Das hilft, das eigene Verhalten besser zu verstehen und diese Muster zu durchbrechen.

**Manchmal muss man sich besser machen, als man ist, zum Beispiel im Bewerbungsgespräch. Wie viel Hochstapeln ist okay?**

Es wäre schlecht, wenn man im Bewerbungsgespräch den Eindruck erweckt, dass einem egal ist, ob man genommen wird oder nicht. Man muss sich gut verkaufen. Hochstapeln ist etwas anderes: nämlich dass man bewusst vorgibt, jemand zu sein, der man gar nicht ist.

**Macht man das nicht immer ein bisschen? »Verhandlungssicher in Englisch« steht doch in fast jedem Lebenslauf.**

*So, let's switch to English!* Das kann Ihnen im Bewerbungsgespräch gesagt werden. Wenn Sie dann mit Ihren angeblichen Fähigkeiten nicht mithalten können, sind Sie aufgeschmissen. Aber nicht alles, was man in der Bewerbung angibt, kann überprüft werden.

**Dann sitzt einem ab dem ersten Arbeitstag die Angst im Nacken, aufzufliegen.**

Kann passieren. Aber jeder Arbeitgeber weiß, dass man sich in Bewerbungs- und Kennenlernsituationen gut darstellt und dass das typische Verhalten etwas davon abweicht. Das sollte man sich bewusst machen, wenn man Angst davor hat, als Schwindler aufzufliegen. **Viele Absolventen werden nur befristet eingestellt und fürchten vielleicht um ihre Vertragsverlängerung. Wie können sie sich davor schützen, bei der Arbeit in eine permanente Prüfungssituation zu kommen?**

Im neuen Job will man einen guten Eindruck machen und gibt deshalb erst mal viel Gas. Nach einigen Monaten sollte man sich fragen: »Wenn ich diesen Job noch lange machen will, kann ich dann mein aktuelles Niveau halten? Oder sollte ich mich etwas niedriger einpegeln, wenn sich das besser anfühlt?« Mancher ist überrascht, was dann für Rückmeldungen kommen: »Prima, deine Leistung stimmt, und du bist jetzt auch viel lockerer.«