Eine Nummer zu groß

Über ein Phänomen, das zwar mit hochstapeln beschrieben wird, bei dem es tatsächlich aber ums Tiefstapeln geht

Text: Elisabeth Hussendörfer



Eigentlich läuft alles super. Wäre da nicht diese ständige unterschwellige Angst, eines Tages aufzufliegen. Da ist der Anwalt, der sich nach dem Studium nicht wirklich kompetent fühlt, sich aber in der renommierten Kanzlei auch keinerlei Unsicherheit im Auftritt erlauben will. Oder die Wissenschaftlerin, die weiß, dass ihre Forschungsergebnisse nur dann nicht in der Flut der Veröffentlichungen untergehen, wenn sie diese als besonders herausstellt. Trotz fachlich einwandfreier Arbeit befürchten beide, ihre Leistungen könnten wie ein Kartenhaus in sich zusammenfallen, wenn hinter die „Fassade“ geschaut



Menschen mit Impostor-Selbstkonzept graut davor, beurteilt zu werden

wird. Vom Impostor-Phänomen sprechen Psychologen, wenn Menschen beruflich beachtliche Leistungen erbringen, aber an ihren Fähigkeiten zweifeln. „Ich verstehe meinen Erfolg als eine Art Glück." „Ich kann den Eindruck erwecken, tüchtiger zu sein, als ich bin." „Mir graut davor, beurteilt zu werden." Das sind Sätze, die Betroffene im Rahmen psychologischer Tests für sich bejahen.

Meine Fähigkeiten werden überschätzt

Bereits in den Siebzigerjahren wurde das Phänomen – zu Deutsch auch „Hochstapler-Syndrom" – begrifflich eingeführt. Zwei amerikanische Psychologinnen, Pauline R. Clance und Suzanne A. Imes, hatten damals beruflich erfolgreiche Frauen befragt und festgestellt, dass viele ihre Leistungen nicht für überdurchschnittlich gut halten. Vielmehr glaubten sie, ihre Fähigkeiten würden überschätzt. „Die Betroffenen leben in der ständigen Angst, sich als unfähig herauszustellen", sagt der Persönlichkeitspsychologe Kay Brauer, der das Phänomen an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg untersucht. „Daraus ergibt sich ein Teufelskreis: Die Selbstanforderungen werden weiter raufgesetzt, die Leistungen sollen noch besser werden." Manche der Betroffenen würden bis zur Erschöpfung arbeiten, und damit sei – vor allem bei entsprechender Anfälligkeit – die psychische Gesundheit gefährdet.

„Die Betroffenen leben in der ständigen Angst, sich als unfähig herauszustellen"

Prof. Kay Brauer, Universität Halle-Wittenberg

Anders als seine amerikanischen Kolleginnen damals legt Kay Brauer bei seinen wissenschaftlichen Arbeiten Wert auf geschlechterübergreifende Datenerhebungen. Die Ergebnisse seiner Befragungen sind eindeutig: „Männer sind genauso betroffen wie Frauen." Auch scheint das Phänomen keineswegs nur Menschen zu betreffen, die „Karriere" gemacht haben und Top-Positionen besetzen. Lehrer, Ärzte, Wissenschaftler,

„Das Herunterspielen eigener Kompetenzen wurzelt auch in der familiären Sozialisation“

Prof. Sonja Rohrmann, Universität Frankfurt/Main

Handwerker und sogar Künstler: Überall finden sich die „erfolgreichen Versager“.

Entscheidend für die Ausbildung des Phänomens scheint unter anderem die Phase des Berufsstarts. „Man bekommt eine Aufgabe, die man aufgrund seiner Fähigkeiten lösen soll“, erklärt Brauer. Bei den vermeintlichen Hochstaplern sind dem Wissenschaftler im Rahmen seiner Studien mit insgesamt über tausend Probanden zwei typische Muster aufgefallen: Die einen stürzen sich perfektionistisch und detailverliebt in die Arbeit – es soll bloß nichts schiefgehen. Haben sie Erfolg mit ihrer Strategie, führen sie das Ergebnis jedoch weniger auf ihre Fähigkeiten zurück als auf intensive Bemühungen. Gruppe zwei kennzeichnet sich indes durch ein eher aufschiebendes Verhalten: Statt die Aufgabe anzupacken, schieben die Betroffenen sie vor sich her. Wenn dann in letzter Minute alles klappt, nimmt man es als „Zufall“ hin.

Neue Situationen wirken verstärkend

Je öfter solche Muster unbewusst zum Einsatz kommen, desto eher weiten sie sich aus, weiß Sonja Rohrmann. Die Professorin für Differentielle Psychologie und Psychologische Diagnostik an der Goethe-Universität in Frankfurt am Main forscht seit fünf Jahren zum Thema und hat erheblich dazu beigetragen, dass es im deutschsprachigen Raum bekannt wurde. Jede ungewohnte Job-Situation, jedes neue Arbeitsverhältnis könne die beschriebenen Verhaltensweisen triggern, sagt Rohrmann. Schlimmstenfalls werden sie zum Dauerbegleiter.

Wo aber liegt der Ursprung der Selbstsabotage? „Es gibt Studien, nach denen das Herunterspielen eigener Kompetenzen auch in der familiären Sozialisation wurzelt“, erklärt die Psychologin. Hatte ein Geschwister die



Hochstapler sind das Gegenteil von Menschen mit sogenanntem Hochstapler-Syndrom

Rolle des intelligenten Familienmitglieds inne und wurde man selbst mehr auf charakterliche oder äußerliche Vorzüge hin gesehen, kann daraus die Bemühung entstehen, sich durch Leistung und extremen Perfektionismus zu beweisen. Aber auch, wenn jemand von klein auf als Überflieger gesehen und entsprechend beklatscht wurde, kann das zum Problem werden. „Vor allem, wenn die gewohnten Rückmeldungen später durch die Realität zurechtgerückt werden“, so Rohrmann. „War ich vielleicht nie so überragend?“, fragen die Betroffen sich dann.

Ein Phänomen unserer Zeit

Letztlich spielen bei der Entstehung immer mehrere Faktoren eine Rolle, so die Psychologin. Sie betont: „Das Ganze ist auch ein Phänomen unserer Zeit.“ Steigende Leistungsanforderungen, ein wachsender Druck auf dem Arbeitsmarkt und ein Trend zur Selbstoptimierung können entsprechende Mechanismen befeuern – gerade wenn eine große Angst vor dem Scheitern existiert und eine mangelnde Fehlerkultur herrscht. Auch was jemand als Persönlichkeitsanlage mitbringt, scheint eine Rolle zu spielen. Ängstliche, emotional labile Menschen erweisen sich als anfälliger für die Spirale aus Stressbelastung, emotionaler Verausgabung und Selbstzweifeln.

In der Folge kommt es allerdings eher zu einem Tiefstapeln – und an dieser Stelle kann der Terminus „Hochstapler-Phänomen“ irreführend sein. Schließlich fühlen die Betroffenen sich innerlich eher klein, halten mit Qualifikationen und Können hinterm Berg. Ein Hochstapler dagegen würde „Selbstmarketing“ betreiben, sich betont gut darstellen und dabei vielleicht hier und da blenden.

„Da es nicht um die tatsächliche Außenwirkung geht, sondern vielmehr um die Angst vor derselben, spreche ich, wenn überhaupt, vom vermeintlichen Hochstapeln“, sagt Sonja Rohrmann. „Impostor-

Fast jeder kennt Phasen, in denen er sich unsicher fühlt und verstecken möchte



Tipps gegen das Tiefstapeln



Selbstkonzept“ – das sei ihr bevorzugter Begriff. Auch das Wort „Syndrom“ meidet sie in diesem Zusammenhang. Denn das Impostor-Phänomen gelte als Persönlichkeitsmerkmal, nicht als Störung. „Anders als etwa eine Depression ist es in keinem Diagnose-Manual zu finden.“

Phasen von Verletzlichkeit kennt jeder

„Es gibt nur wenige Menschen, die noch nie irgendwelche Erfahrungen in dieser Richtung gemacht haben“, sagt Kay Brauer. Aber eben auch wenige, die in den Umfragen eine hohe oder die maximale Punktzahl erreichen. Von „vulnerablen“ Phasen spricht der Persönlichkeitsforscher. Und die gebe es wohl im Leben jedes Menschen: der Berufseinstieg, aber auch spätere Stationen, in denen die bislang gemachten Erfahrungen nicht ausreichen, um sich sicher zu fühlen.

„In jede Tätigkeit, ob beruflich oder privat, gilt es hineinzuwachsen“, konstatiert Brauer. Nehme ich die Situationen an? Mache ich mir klar, dass ich damit nicht alleine stehe? Solche Fragen können für den weiteren Verlauf entscheidend sein. Schon das Sprichwort sagt es schließlich: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Habe ich das Impostor-Selbstkonzept?

Was sind normale Selbstzweifel, und ab wann geht die Selbstwahrnehmung möglicherweise in Richtung des sogenannten Impostor-Selbstkonzepts? Hinweise können Fragen sein wie die folgenden, welche die Namensgeberinnen des Phänomens, Pauline R. Clance und Suzanne A. Imes, ihren Versuchsteilnehmerinnen stellten:

- **Glaube ich, dass mein beruflicher Erfolg ausschließlich auf Glück beruht?**
- **Kann ich den Eindruck erwecken, tüchtiger zu sein, als ich bin?**
- **Graut mir davor, beurteilt zu werden?**
- **Bin ich überzeugt, von anderen als unfähig erkannt zu werden?**
- **Bin ich häufig mit den Ergebnissen meiner Arbeit unzufrieden?**
- **Spiele ich Erfolge vor anderen und mir selbst herunter?**

Achtung: Die aus den Fragen gewonnenen Hinweise dienen keiner Diagnosestellung. Das Impostor-Phänomen ist keine Krankheit, lediglich die Beschreibung eines Persönlichkeitsmerkmals.

Tipps gegen das Tiefstapeln: Zunächst geht es darum, mögliche verzerrte Denkmuster zu erkennen und zu hinterfragen. Es gilt zu verstehen, dass man in andere Denkmuster hineinwachsen sollte. Das klappt nicht von jetzt auf gleich, sondern erfordert Übung.

- Hilfreich: ein Erfolgstagebuch führen, in dem man regelmäßig notiert, wenn man positive Rückmeldung bekommt oder kleine und große Leistungen erbracht hat. Kommen Zweifel, kann es helfen, einen Blick in dieses Buch zu werfen.
- Auch kleine Erfolge feiern und sich für das Geleistete etwas gönnen: Das kann der Zuversicht künftig eine Chance geben.
- „Man wächst mit seinen Aufgaben.“ Oder: „Jeder hat mal angefangen.“ Sich in schwierigen Situationen an solche „Weisheiten“ zu erinnern kann ebenfalls stützen.