

# Liebe Leserin, lieber Leser

**D**ie junge Psychologin hält zum ersten Mal einen Vortrag vor mehr als 300 Personen. Sie ist aufgeregt, fühlt sich aber gut vorbereitet und damit sicher. An diesem Seminartag ist sie die letzte Rednerin. Vor ihr haben andere das Wort. Ausschließlich Männer. Ausschließlich „alte Hasen“ im Vortragsgeschäft. Je mehr Referate die junge Frau hört, umso größer wird ihre Unruhe. Das Gedankenkarussell dreht sich: „Die haben alle eine PowerPoint-Präsentation, ich nicht.“ „Die erzählen so locker Witze, ich habe keinen einzigen in meinen Vortrag eingebaut.“ Als sie endlich auf der Bühne steht, sagt sie nicht ihren vorbereiteten ersten Satz, sondern entschuldigt sich dafür, dass sie keine PowerPoint-Präsentation anzubieten hat. – „Wie blöd kann man nur sein!“, dachte ich sofort, als mir der Satz entwischt war. Dass er ein Paradebeispiel für selbstschädigendes Verhalten war, kam mir allerdings erst später.

Selbstsabotage – das ist das seltsame Phänomen, dass wir uns auf dem Weg zu einem erwünschten Ziel selbst blockieren. Wir neigen dann zu Verhaltensweisen, die „allesamt für das Individuum ungünstig oder negativ sind“, wie der Sozialpsychologe Hans Dieter Mummendey in seinem Standardwerk *Psychologie der Selbstschädigung* (Hogrefe) schreibt. Wenn wir unser Licht unter den Scheffel stellen, wenn wir uns wegdrehen, sobald die nächste Karrierestufe ansteht, wenn wir am Abend vor einer wichtigen Prüfung „unerklärlicherweise“ mit Freunden in einer Kneipe versacken – dann ist das mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Fall von Selbstsabotage.

Warum tun wir das? Welche Motive im Einzelfall auch dahinterstecken mögen – durch Selbstsabotage wollen wir uns nicht schaden, sondern uns schützen (siehe unsere Titelgeschichte ab Seite 18). Wann immer wir fürchten, dass unser Selbstbild Kratzer bekommen könnte, sobald wir gedanklich zu sehr um uns selbst kreisen und in negativer Selbstaufmerksamkeit gefangen sind, versprechen selbstschädigende Verhaltensweisen psychische Entlastung.

Selbstsabotage ist nicht nur ein Problem besonders ängstlicher oder extrem selbstkritischer Menschen. In unserer unerbittlichen Leistungsgesellschaft stellt sie eine häufig abgerufene Ausweichstrategie dar. Wann immer der Erwartungsdruck – der eigene oder der anderer – zu hoch wird, liefern selbstschädigen-

de Verhaltensweisen gute Entschuldigungen. Durch Selbstsabotage hoffen wir, eigener oder fremder Kritik den Wind aus den Segeln nehmen zu können, ohne als völliger Versager zu gelten oder an uns selbst zweifeln zu müssen.

Diese Selbstbehinderung ist aber nur auf den ersten Blick entlastend. Auf Dauer untergräbt sie unser Selbstvertrauen und verhindert eine realistische Einschätzung unserer Fähigkeiten. Gerade das aber sind die wichtigsten Gegenspieler des inneren Saboteurs. Sie sollten wir in kritischen Situationen aktivieren.

Bei meinem ersten großen Vortrag ist mir das erfreulicherweise gelungen. Gleich nach meiner selbstschädigenden Bemerkung schoss mir der Gedanke durch den Kopf: „Sie haben dich nicht eingeladen, damit du deine PowerPoint-Künste zeigst. Sie wollen hören, was du zu sagen hast.“



u.nuber@beltz.de

Anula Nuber

Ab dieser Ausgabe kostet *Psychologie Heute* ein wenig mehr. Der Preis des Einzelheftes steigt von € 6,90 auf € 7,50, der des Jahresabonnements von € 76,90 auf € 79,90. Die Preise aller anderen Abonnementsformen entnehmen Sie bitte dem Impressum auf Seite 93