

# Das verzerrte Selbstbild

Von Anna-Sophie Kächele

**A**ls Mara Felzen im Oktober 2022 ihren Masterstudiengang Medienmanagement in Stuttgart beginnt, begleitet sie ein Gedanke: Ich gehöre hier nicht hin. „Ich habe mir die Frage gestellt: Warum habe gerade ich eine Zusage bekommen, die anderen Studierenden sind doch viel besser?“ Die eine sei bei einem großen Konzern angestellt gewesen, die andere war selbstständig. Da fange man an, sich zu vergleichen.

Mit den Zweifeln kam der Druck, bessere Leistungen zu erbringen, und auch wenn sie rational gewusst habe, was sie könne, habe sie immer die Sorge begleitet, dass ihr jemand sagt: Sie können das ja gar nicht. „Je mehr Jobs ich hatte, je häufiger ich mit talentierten Menschen zusammengearbeitet habe, desto größer wurde die Sorge aufzufliessen“, erzählt die 25-Jährige.

Menschen mit dem Impostor-Syndrom beziehen ihren beruflichen Erfolg nicht auf ihre eigenen Leistungen, sondern auf andere Umstände wie Glück, ihre umfangreiche Vorbereitung oder Sympathie. Dabei findet sich das Impostor-Syndrom nicht nur im Zusammenhang mit dem Job. „Die meisten Imposter, die ich kenne, hatten nicht nur ein Problem in der Schule und im Beruf, sondern das erstreckte sich auf den Freizeitbereich, auf die Freundschaften, die Partnerschaft und auch auf die Kindererziehung“, sagt Andreas Jähne, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Ärztlicher Direktor der Oberberg Fachklinik Rhein-Jura.

Aus den leistungsbezogenen Selbstzweifeln ergibt sich ein Betrügergefühl, weshalb das Impostor-Syndrom auch Hochstapler-Syndrom genannt wird. Betroffene haben eine verzerrte Selbstwahrnehmung, die nicht der Außensicht entspricht. Die Tübinger Psychologin Michaela Muthig schreibt in ihrem Buch „Und morgen fliege ich auf“ von einem verzerrten Spiegel, der Schicht für Schicht abgetragen werden muss. „Unsere größte Sorge ist es, dass man uns unseren eigenen Spiegel vorhalten könnte und dann plötzlich alle dieses schreckliche Bild sehen werden, für das wir uns so sehr schämen.“

Beim Impostor-Syndrom handelt es sich nicht um eine psychische Krankheit, sondern um ein psychologisches Phänomen. Wie viele Menschen davon betroffen sind, ist nicht hinlänglich erforscht. Nach einer Analyse der thailändischen Psychologin Jaruwat Sakulku und ihres australischen Kollegen James Alexander machen etwa 70 Prozent aller Menschen mindestens einmal in ihrem Leben Bekanntschaft mit dem Phänomen.

Was Mara Felzen beschreibt, kennen auch prominente Persönlichkeiten. Die Schauspielerin Jodie Foster rechnete 1989 bei ihrer ersten Oscar-Verleihung damit, dass jeden Moment jemand die irrtümliche Preisvergabe aufdecken würde und den Oscar zurückfordert. Michelle Obama sagte in einem Interview mit der britischen Tageszeitung „The Guardian“: „Ich musste hart dafür arbeiten, die Frage zu überwinden, die ich mir immer stelle: Bin ich gut genug?“ Und auch Schauspielerin Emma Watson, die unter anderem für ihre Rolle in den „Harry Potter“-Filmen bekannt wurde, sagte 2013 in einem Interview



Mara Felzen: „Die anderen sind doch viel besser.“ Foto: privat

mit dem „Rookie“-Magazin, dass sie sich umso unzulänglicher fühle, je erfolgreicher sie sei, weil sie denke: Jeden Moment wird jemand herausfinden, dass ich eine totale Betrügerin bin und dass ich nichts von dem verdiene, was ich erreicht habe.

Obwohl dieses Phänomen sehr häufig zu beobachten ist und seit etwa vierzig Jahren erforscht wird, haben viele Betroffene noch nie etwas davon gehört und verwechseln ihre Gedanken mit reinen Selbstzweifeln oder Minderwertigkeitsgefühlen. Erstmals beschrieben und benannt wurde das Phänomen 1978 von Pauline Clance und Suzanne Imes. Die US-amerikanischen Psycho-

loginnen bemerkten zufällig, dass Studentinnen an ihrer Fakultät trotz guter Leistungen das Gefühl hatten, etwas vorzutäuschen. Da sich diese Beobachtung auch mit eigenen Erfahrungen deckte, fingen sie an, Studentinnen und Akademikerinnen zu befragen.

Mittlerweile ist bekannt, dass auch Männer das Phänomen kennen – oft aber weniger darüber sprechen. Warum Frauen häufiger betroffen sind, ist nicht eindeutig erforscht. Andreas Jähne vermutet, dass Frauen anders sozialisiert werden, es schwerer in den höheren Stufen ihrer Karriere haben und generell in vielen psychiatrischen Erkrankungen eine höhere Erkrankungshäufigkeit haben als Männer. Die Gendermedizin diskutiert verschiedene Gründe dafür. Frauen sind in ihrem Leben stärker als Männer körperlichen Veränderungen unterworfen, die mit gesellschaftlichen Rollen und psychischen Belastungen einhergehen. Auch hormonelle

Menschen mit dem Impostor-Syndrom haben Erfolg, aber zweifeln ihre eigenen Fähigkeiten an. Anerkennung führt zu noch mehr Druck, statt das Selbstbewusstsein zu stärken. Was kann helfen?

„Menschen mit dem Impostor-Syndrom beziehen Erfolge auf andere und Misserfolge auf sich selbst.“

Andreas Jähne,  
Psychiater

Veränderungen wie der Menstruationszyklus, Schwangerschaft und Wechseljahre können Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben.

Es gibt verschiedene Vermutungen für die Ursachen des Impostor-Syndroms. „Was man immer wieder hört, ist, dass die Menschen aus einem Elternhaus mit leistungsorientierter Erziehung kommen“, erklärt Andreas Jähne. Der Leistungsdruck müsse aber nicht von den Eltern kommen, oft würden sich den die Menschen selbst machen. Diese Menschen seien klug und ehrgeizig, würden daran arbeiten, alles zu erreichen – und das mit einem Anspruch, der in Perfektionismus umschlagen könne.

Eine andere Erklärung geht davon aus, dass gerade Vorreiter und Vorreiterinnen besonders mit Hochstapler-Gefühlen zu kämpfen haben: Menschen, die als Erstes studieren, Schwarze und Menschen mit Migrationshintergrund. Mara Felzen ist in ihrer Familie die Erste, die studiert. „Meine Eltern haben mir nie Druck gemacht. Ich habe mir schon früh Ziele gesetzt und möchte, jetzt wo ich so viel Zeit und Arbeit in das Studium und den Job investiere, auch etwas erreichen“, sagt sie.

Lob, Anerkennung oder eine Beförderung führen bei Menschen mit dem Impostor-Syndrom nicht zu mehr Selbstvertrauen, sondern zu mehr Zweifeln und dem Druck, noch bessere Leistungen zu erbringen. Sie gehen davon aus, dass die positive Rückmeldung, Auszeichnungen und Beförderungen nichts mit der eigenen Leistung zu tun haben. Vielmehr fühlen sie sich durch die Erfolge wie Betrüger.

Auch von ihren Misserfolgen haben sie ein verzerrtes Bild. „Menschen mit dem Impostor-Syndrom beziehen Erfolge auf andere und Misserfolge auf sich selbst. Nach dem Motto: Jetzt habe ich den Beweis dafür, dass das eintritt, wovor ich immer Angst habe. In der Regel trifft sie Misserfolge viel härter als jemanden mit einem stabilen Selbstwertgefühl“, sagt Andreas Jähne.

Folgen des Impostor-Syndroms können der Rückgang der Arbeitsleistung und -zufriedenheit sowie Schlafstörungen sein. Außerdem kann das Phänomen zum Burnout, Angststörungen und Depressionen führen. Die meisten Betroffenen bekommen das Impostor-Syndrom selbst oder mit Unterstützung ihres privaten Umfelds in den Griff. Hilfe suchen solle man sich bei Schlafproblemen, wenn man in seiner Leistungsfähigkeit blockiert sei und Auswirkungen auf den Alltag bemerke, sagt Andreas Jähne.

„Seit dem Impostor-Syndrom für mich einen Namen hat und ich weiß, dass es auch anderen Menschen so geht, habe ich schon mehr gelernt, damit umzugehen“, erklärt Mara Felzen. Im Bewusstsein entwickeln sieht auch Andreas Jähne den ersten Schritt zur Besserung. „Als Erstes muss ich mich mit diesem Phänomen auseinandersetzen, zweitens verstehen, wo kommt das bei mir her, wie hat sich das entwickelt, drittens mein Denken und meine Einstellungen hinterfragen und vielleicht auch in manchen Bereichen relativieren.“

Betroffene müssten dann mit der Zeit die Erfahrung machen, dass dieser neue Weg funktioniere und das Selbstwertgefühl dadurch wachse. Mara Felzen spricht mit Menschen in ihrem Umfeld und versucht sich darauf zu konzentrieren, was sie bereits erreicht hat. „Und ich musste lernen, Komplimente anzunehmen. Statt zu widersprechen, versuche ich mich darüber zu freuen – der- oder diejenige hat ja recht.“

## Abschied von der Kita

Von Lisa Welzhofer

**N**eulich beim Sommerfest in der Kita: Auf den Tischen im Turnraum türmten sich Nudelsalate, Käsespieße, Blätterteigschnecken und Muffins, die Kinder sangen mit hellen Stimmchen das Lied „Der Hühnerhof“ in gebastelten Tierkostümen. Es gab Schubkarrenrennen und Entenangeln, und die Eltern erzählten sich von ihren Sommerurlaubsplänen. Dazwischen saß eine Mutter, von Melancholie umwölkt. Als der Hahn im Lied zum letzten Mal „Ko ki du del du di du del di du del di du!“ krakelte, wurden ihr, die nicht für emotionale Ausbrüche bekannt ist, die Augen feucht. Diese Mutter war ich.

Nach neun Jahren war dies das letzte Sommerfest für unsere Familie, die Kitazeit vorbei. Vor allem für die Tochter natürlich, die nun wie ihr Bruder drei Jahre zuvor in die



Lisa Welzhofer (44) hat zwei Kinder (6 und 9 Jahre alt) und ist jeden Tag baff, wie großzügig die beiden über ihre Fehler als Mutter hinwegsehen. Nach neun Jahren ist die Kitazeit für die Familie unserer Kolumnistin vorbei. Sie selbst ist darüber am wehmütigsten.

Schule kommt. Aber damit auch für uns Eltern. Kitas, die Menschen, die dort arbeiten – so heißt es häufig in politischen Debatten –, haben heute eine immer größer werdende Bedeutung, wenn es darum geht, Kinder gut ins Leben zu begleiten.

Man könnte auch sagen: Eine Kita kann so etwas wie ein zweites Zuhause für Kinder sein. Mindestens aber ein Ort, ohne den Familienleben – wenigstens, wie wir es uns vorgestellt haben – gar nicht möglich wäre. Dass die Politik viel zu spät erkannt hat, dass

die Einrichtungen mehr Wertschätzung, Geld und Personal brauchen, um zu funktionieren, und die Misere jetzt so groß ist, ist deshalb umso wütendmachender. Aber das ist ein eigenes Thema.

Ab seinem ersten Geburtstag ging der Sohn in die Krippengruppe, später in den Kindergarten. So war es dann auch bei seiner jüngeren Schwester. Die beiden verbrachten in diesen bunten Räumen wohl mehr wache Zeit als mit uns. Vieles, was wir vergeblich versucht oder gar nicht daran gedacht haben,

ihnen beizubringen, lernten sie dort. Unter anderem, wie man einen Stift hält und richtig in ein Taschentuch schnäuzt. Wie man Marmelade kocht und die Eltern mit Schimpfwörtern verblüfft. Ach ja: Aufgeklärt wurde die Tochter auch von einem Freund in der Kita.

Die Kinder haben dort gelernt, sich in eine Gruppe einzufinden, zu glänzen und zurückzustecken. Und wie wunderbar es ist, Freunde zu haben. Sie sind dort von Babys, die mich nicht gehen lassen wollten, zu

eigenständigen Schulkindern gereift, die mir beim Abholen entgegenriefen: „Warum holst du mich schon ab!“

Jetzt geht diese Zeit zu Ende. Für mich die Zeit als Mutter kleiner Kinder. Für die Kinder die Zeit, in der die drängendsten Probleme waren, welches Bügelperlenbild sie als Nächstes stecken wollen. Oder ob in der Veschperbox schon wieder ein langweiliges Käsebrot mit Rohkost-Schnitzen steckte oder doch mal ein Marmeladenweckle. Es ist der Abschied von jener Zeit, in der das Leben wirklich ein einziges großes Spiel ist.

Gegen diese Melancholie hilft der Mutter vielleicht, sich abzugucken, wie die Kinder das mit dem Abschied machen: Sie gucken nach vorn. Irgendwann haben erst der Sohn, nun auch die Tochter, entschieden, dass sie zu groß sind für die Kita, dass sie jetzt Schulkinder sind. Und dann haben sie sich darüber gefreut. Es ist Zeit, sich mitzufreuen.