

manchmal die alleinige Ursache dafür, dass wir einen Nachteil davontragen. Und dennoch gilt:

Das **Zuschieben von Schuld** – und Verantwortung – schadet vor allem uns selbst, weil es unsere Selbstwirksamkeit mindert.

### **Sich zum Opfer machen**

Möglicherweise regt sich in Ihnen nun Protest. Darum packe ich noch ein unangenehmes Wort drauf: Opferhaltung. Auch wenn ich es wichtig finde, dass es für diese Haltung einen Begriff gibt, gefällt mir das Wort überhaupt nicht. Es klingt despektierlich, vorwurfsvoll und bewirkt, dass man sich schlecht und ausgeliefert fühlt. Dennoch sagt es etwas Wichtiges aus: Fokussieren wir uns zu sehr aufs Außen, eben darauf, dass er/sie/es schuld ist, machen wir uns hilflos. Wir können nichts dafür, sind aber leidtragend. Wir sehen uns als Spielball anderer oder der Umstände.

Ich habe noch nie jemanden getroffen, der gerne fremdbestimmt ist. Da erscheint es paradox, unsere Selbstbestimmung zu torpedieren. Warum machen wir es trotzdem? Weil, psychologisch gesehen, viele nachteilige Denk- und Verhaltensweisen durchaus Vorteile mit sich bringen. In dem Moment, in dem ich mich in die passive Opferrolle begeben habe, habe ich einen Gewinn, auch wenn ich diesen möglicherweise gar nicht bewusst erkenne:

- **Ich bestätige mir, dass ich nichts dafür kann.** Es ist mir etwas geschehen, mit mir wurde etwas gemacht, das ich weder verursacht habe noch beeinflussen konnte. Das entbindet mich von jeglicher Verantwortung. Es bewahrt

davor, mich mit mir auseinanderzusetzen. Ich habe weder Anteil noch Schuld daran.

- **Ich habe einen Sündenbock.** Es erleichtert ungemein, wenn andere Leute oder „die Umstände“ etwas verhindern, mir etwas verwehrt/verdorben oder mich zu etwas gebracht haben. Sobald ich mit Unzufriedenheit, einem Hindernis oder unangenehmen Konsequenzen konfrontiert bin, kann ich mit dem Finger auf den Sündenbock zeigen. Vor allem kann ich meine negativen Gefühle woanders abladen. „Ich kann nichts dafür!“ „Ich konnte nicht anders!“
- **Ich muss nichts tun.** Wenn etwas von Haus aus nicht geht, weil eine Person, die Gesellschaft oder meine Situation es nicht erlaubt („Ich habe nicht genug Geld dafür“, „Ich bin krank und kann daher nicht“, „Ich habe eh keine Chance auf dem Arbeitsmarkt“ ...), dann ist die Sache erledigt. Das gilt auch rückwirkend: Mache ich jemanden oder etwas für meine jetzige Situation verantwortlich, weil mir einst etwas verbaut wurde oder ich in etwas hineinmanövriert wurde, bedeutet das für mich, dass ich nichts an meiner Lage verändern kann. Ich muss aber auch nichts verbessern.

**Hadern kann helfen, einen Missstand zu erkennen, aber nur, wenn Sie aktiv versuchen, Ihren Handlungsspielraum zu sehen. Idealerweise wachsen Sie persönlich daran. Sie müssen selbst Verantwortung übernehmen, wenn Sie etwas verändern wollen.**

## 1.2 Denkfallen und Fehlschlüsse

Unser Hirn, das eigentlich alles dafür tut, uns zu beschützen und zu unterstützen, stellt uns leider immer wieder Fallen:

- Es erinnert selektiv.
- Es hat seine subjektive Wahrheit.
- Es bewertet und zieht Rückschlüsse daraus.

Man spricht dabei auch von kognitiven Verzerrungen. Es hilft, sich diese bewusst zu machen.

### Das autobiografische Gedächtnis

Im autobiografischen Gedächtnis speichern wir Erinnerungen, die von großer individueller Bedeutung für uns sind. Da tummeln sich die besonderen Lebensphasen und -ereignisse (große Einschnitte wie ein Umzug, sehr anstrengende und turbulente, aber auch sehr glückliche Zeiten) genauso wie kleine, eigentlich unscheinbare Erinnerungen, die wir mit einem intensiven Gefühl verbinden (diese eine Tasse Kaffee, an die wir uns noch erinnern, als sei es gestern gewesen, weil wir in diesem Moment besonders traurig waren, oder das abgewetzte Sofa bei Oma, auf dem wir als Kind herumgehüpft sind).

Im autobiografischen Gedächtnis entsteht unser **Selbstkonzept**: wer wir sind und was wir über uns denken. Unsere Erinnerungen, Erfahrungen, Werte. Bewusst und unbewusst fügt sich Neues dort ein bzw. wird Teil des Filters, der bestimmt, welches Bild wir von uns haben, wie wir die Welt sehen und welchen Denk-, Haltungs- und Handlungsspielraum wir uns stecken.

Das autobiografische Gedächtnis füttern wir andauernd. Je nachdem, was unser Hirn abspeichert, zieht es Rückschlüsse. Wir trauen uns etwas zu, stehen zu uns oder aber wir sind ganz besonders kritisch mit uns selbst.

Stellen Sie sich eine vorsichtige, mitunter ängstliche Person vor, die eher alarmiert und sorgenvoll durch die Welt geht: So jemand sieht und wertet alles, was geschehen ist, geschehen wird oder geschehen könnte, vollkommen anders als jemand mit einer Wird-schon-schiefgehen-Haltung. Unsere Wahrnehmung färbt also sehr stark, was wir abspeichern, und beeinflusst, was wir wieder abrufen.

Das zu wissen, hilft unter anderem beim Reflektieren: Können wir unsere ureigene „Datenbasis“ gut einschätzen und kennen wir unsere Filter, dann können wir unsere Gefühle und Bewertungen sehr viel besser einordnen – auch nachträglich. Das Wissen darum bringt uns einen enormen Vorteil, weil wir nicht alles, was wir uns selbst erzählen, für bare Münze nehmen.

### **Tiefschwarz oder rosarot**

In diesem Zusammenhang müssen wir kurz über das Schwarzsehen und die rosarote Brille sprechen. Denn jeder von uns hat bestimmte Tendenzen. Manche Menschen neigen zum Gloom-and-Doom-Denken à la „Das geht bestimmt schief“, andere gehen eher positiv an die Dinge heran.

Das heißt nicht, dass sich die Welt klar in Schwarzseher und Optimisten teilt. Vielmehr kann es sein, dass sich, je nachdem, wie sich jemand gerade fühlt und worum es geht, eine Tendenz in die eine oder andere Richtung zeigt. So

kann jemand bei beruflichen Entscheidungen vollkommen zuversichtlich sein, während dieselbe Person bei privaten Beziehungen eher negativ eingestellt ist. Es geht also nicht darum, Schubladen aufzuziehen, sondern darum, um diese Gedanken- und Gefühlstendenzen zu wissen. Denn sie beeinflussen uns und bewirken, dass wir bestimmte Ergebnisse im Rückblick anders gewichten. Das bezeichnet man auch als Rückschaufehler (Hindsight Bias). Oder wie es im Volksmund heißt: „Hinterher ist man klüger.“

### **Rückschaufehler**

Der Mensch neigt dazu, im Rückblick, wenn er den Ausgang einer Sache bereits kennt, deren Vorhersehbarkeit zu überschätzen. Das bedeutet, dass wir nachträglich nicht mehr in der Lage sind, genau nachzuvollziehen, wie wir uns gefühlt haben und was uns dazu bewogen hat, etwas zu tun oder zu unterlassen – weil wir nicht mehr den Denk- und Fühlzustand herstellen können, den wir ursprünglich hatten (eben bevor wir wussten, wie die Sache ausgeht). Das ist psychologisch nachvollziehbar, stellt jedoch ein Problem dar: Ist unsere Erinnerung durch den Rückschaufehler verzerrt, können wir keine hilfreichen Schlüsse aus der entsprechenden Erfahrung ziehen.

**Beispiel:** *Stellen Sie sich vor, Sie haben ein wenig Geld gespart und bekommen den heißen Tipp, es in Aktien anzulegen. Sie prüfen alle Informationen und investieren nach bestem Wissen und Gewissen. Der Kurs Ihrer Aktien steigt. Hurra! Doch nach einiger Zeit fällt der Kurs. Erst nur ein bisschen. Sie halten an den Aktien*