

*googeln gibt. Im echten Leben ist es oft ganz anders. Manchmal werden Menschen scheu, wenn man ein Aufnahmegerät auspackt oder wenn sie die Kamera sehen. Oder die Baustelle nebenan ist so laut, dass sie angespannt und unkonzentriert werden, oder die Lichtsituation ist suboptimal.*

*Bei einer Geschichte, für die Nina und ich vor Jahren gemeinsam ans andere Ende von Deutschland gefahren waren, war am Morgen der Hund unserer Interviewpartnerin gestorben. Die Frau war fix und fertig und nicht zum Reden aufgelegt. Dass das Interview dennoch stattfand, war vor allem Ninas Verdienst. Ihre empathische und integre Reaktion schaffte einen Rahmen, in dem die Frau sich geschützt fühlte. Für das Fotoshooting schlug sie sogar selbst Motive vor. Wir verabschiedeten uns am Abend, und sie bedankte sich herzlich.*

*»Na ja, aber das hast ja auch du aufgebaut, das Vertrauen«, sagte ich Nina in Erinnerung an jene Episode. Und außerdem sei das Foto ja nicht deshalb gut, weil die Menschen so offen waren, sondern weil sie in dieser offenen Atmosphäre ein total gutes Foto gemacht habe. Darauf folgte eine längere Erklärung Ninas, die man ungefähr so zusammenfassen kann: Es war sehr wohl Glück, die Leute waren nett, und ihr Anteil am Gelingen dieses Fotos war eigentlich minimal.*

*Ihre Aussage wühlte mich emotional auf. Irgendwie verstand ich Ninas Argumentation, auch wenn sie objektiv betrachtet überhaupt keinen Sinn ergab. Aufgeregt schwadronierte ich über Leistung und falsche Bescheidenheit und darüber, was es bedeutet, zu sich zu stehen. »Was ist nur los mit uns? Wir machen das doch jetzt wirklich schon länger. Warum können wir das nicht anerkennen und dazu stehen?« Am anderen Ende der Leitung war es still. Nach einer Pause*

*meinte Nina: »Manchmal habe ich Angst, dass die rausfinden, dass ich nur bluffe.« Sie sagte das mit gedämpfter Stimme, fast so, als wäre das Telefon verwanzt und »die« würden mithören. In mir machte es klick. Als sei ein Lichtschalter eingeschaltet worden. »Ich weiß genau, was du meinst«, schoss es aus mir heraus.*

*Nach dem Telefonat setzte ich mich an den Computer und fing an zu recherchieren.*

## Zweifelhafte Leistungen

Das soeben beschriebene Gefühl wird als Impostor-Phänomen bezeichnet. Man spricht davon, wenn Menschen ihre Erfolge nicht auf die eigenen Fähigkeiten und Talente zurückführen, sondern sie dem Zufall, Glück, der simplen Aufgabenstellung oder anderen äußeren Umständen zuschreiben. Menschen, die das Impostor-Phänomen erleben, haben das Gefühl, sich ihre Erfolge erschlichen zu haben: Sie halten sich für Betrüger\*innen, die Kompetenz nur vortäuschen. Sie sind zwar klug, begabt und fähig, glauben aber, dass sie ihren Job, den Studienplatz, den akademischen Titel oder den Platz im Autorenworkshop nicht verdient haben, weil sie nicht so klug, begabt und fähig sind wie »die anderen«. Auf jeden Fall nicht so klug, begabt und fähig wie »die anderen« sie einschätzen. »Die anderen« sind entweder eine unbestimmte Personengruppe wie etwa die Kolleg\*innen, die Vorgesetzten oder der Freundeskreis. Sie können aber auch bestimmte Personen sein: meine Chefin, mein Vater, Alex und Lea aus der Studiengruppe oder Hannah, die so toll schreiben kann.

Es liegt hier also eine Verschiebung vor sowohl in der Selbsteinschätzung als auch in der Fremdeinschätzung. Man schätzt sich selbst und die eigenen Fähigkeiten als gering und mangelhaft ein und das Können der anderen als hervorragend und vollkommen. Die anderen sind versiert und kompetent, nur man selbst hat eigentlich keine Ahnung, was man da tut. Man fragt sich, warum das noch niemandem aufgefallen ist, und fürchtet den Tag, an dem jemand einem auf die Schliche kommt. Die Angst als Hochstapler\*in enttarnt zu werden, ist ebenfalls eine Komponente der Impostor-Erfahrung. Bei manchen ist es nur punktuelle Panik, während andere permanent ein latentes Angstgefühl mit sich tragen. Egal, wie viel Erfolg sie haben.

Ihre Erfolge führen unter dem Impostor-Phänomen leidende Menschen auf so ziemlich alles zurück: Es war Glück, totaler Zufall, eine Verwechslung, die schlechte Performance der Mitbewerber\*innen, der Sympathievorschuss von Vorgesetzten, die günstige Sternkonstellation ... Oder sie beziehen das darauf, dass man unheimlich viel dafür gearbeitet hat. Sie können nicht glauben, dass sie Talent haben, oder dass sie etwas einfach gut beherrschen und dass auch eine normale Vorbereitung für den Erfolg gereicht hätte. Im psychologischen Jargon nennt man das eine Unfähigkeit, Erfolge zu internalisieren. Hingegen können Betroffene Misserfolge sehr gut internalisieren. Wenn sie also scheitern, sehen sie die Verantwortung dafür ausschließlich bei sich selbst. Eine Prüfung wurde nicht exzellent absolviert? Ein Projekt war nicht erfolgreich? Eine Bewerbung hat nicht geklappt? Das zeigt doch, dass sie recht haben mit dem, was sie über sich selbst denken.

Dass bei Misserfolgen oft auch äußere Umstände eine Rolle spielen, negieren sie völlig. In ihrer Logik gibt es keine Er-

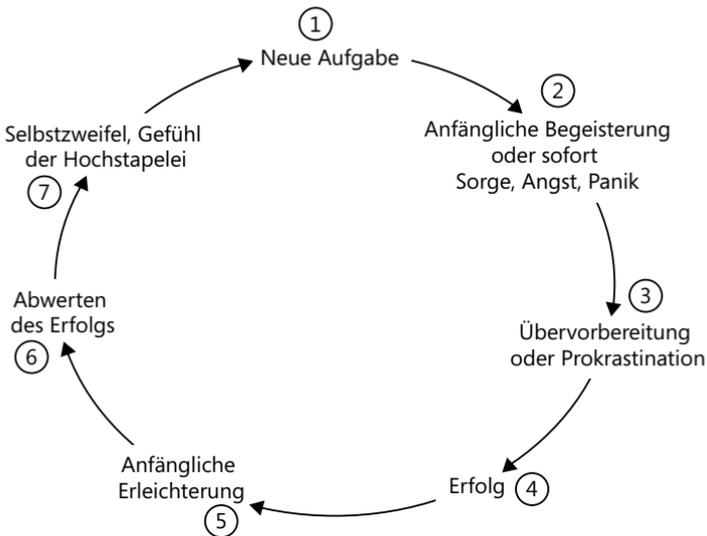
klärungen wie: »Das Briefing war suboptimal« oder »Ein so großes Projekt in so kurzer Zeit mit so wenig Geld kann keiner stemmen« und natürlich schon gar kein »Ist eben scheiße gelaufen«. Scheitern bedeutet mehr als einen beruflichen Rückschlag. Es ist eine persönliche Niederlage und die Bestätigung ihrer Ängste. Gleichzeitig bestätigt es aber auch ihre Identität: Hiermit ist also bewiesen, dass sie nichts können, dass sie fehl am Platz sind, dass sie nicht das Zeug dazu haben und sie allen nur etwas vormachen. Nicht scheitern ist aber auch keine Lösung, denn: Erfolge intensivieren das Impostor-Phänomen sogar noch. Einerseits verstärkt ein als unverdient empfundener Erfolg (also jeder Erfolg) das Gefühl der Hochstapelei. Auf der anderen Seite erhöht ein Erfolg den Druck: Jetzt muss ich womöglich diese Leistung wiederholen, obwohl ich es doch schon beim ersten Mal nur mit Glück geschafft habe.

Mit jedem Titel, mit jeder Beförderung, mit jeder Auszeichnung, ja schon mit jedem Lob steigt die Messlatte. »Je erfolgreicher ich bin, desto stärker wird dieses Gefühl der Unzulänglichkeit«, sagte die britische Schauspielerin Emma Watson 2013 in einem Interview, »weil ich denke: Jeden Moment wird jemand herausfinden, dass ich eine Mogelpackung bin und dass ich nichts von dem verdiene, was ich erreicht habe. Ich kann dieser Vorstellung, die die anderen von mir haben und ihren Erwartungen an mich auf keinen Fall gerecht werden.« Natürlich freuen sich auch vom Impostor-Phänomen Betroffene über Gelingen und Anerkennung, aber die Zweifel und Ängste stehen schon parat, um die Party zu crashen. Emma Watson beschreibt das Nebeneinander gegensätzlicher Gefühle: »Es ist so verrückt – manchmal kann Erfolg unglaublich bestätigend sein, aber manchmal ist es auch unglaublich

zermürbend und verwirrend, denn man muss alles unter einen Hut bringen: wie man sich selbst fühlt und wahrnimmt und wie der Rest der Welt einen sieht.«

## Eine Runde im Teufelskreis

Das Impostor-Phänomen zeigt sich in verschiedenen Phasen, die bei jedem Durchgang intensiver wirken. Ein Eskalations-looping für Brainfuck-Profis sozusagen. Die Wissenschaft hat dafür natürlich einen sachlicheren Namen. Treten Sie also ein in den Impostor-Zyklus, wo Erfolg und Grauen Hand in Hand gehen!



1. Wir steigen ein in dem Moment, in dem die Person einer leistungsbezogenen Aufgabe (oder mehreren) gegenübersteht.