

SWR2 Wissen

Warum Menschen Hochstapler sind oder sich dafür halten

Von Martin Hubert

Sendung: Donnerstag, 24. Juni 2021, 8:30 Uhr

(Erstsendung: Donnerstag, 14. Mai 2020)

Redaktion: Vera Kern

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2020

Über Hochstapler wird gerne berichtet. Kaum bekannt ist aber, dass viele erfolgreiche Menschen fälschlicherweise glauben, Hochstapler zu sein. Sie leiden am Impostor-Phänomen.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Musikakzent 1 (aufsteigende Tonfolge) und Musik 1 (Variation davon)

Musikakzent 2 (absteigende Tonfolge) und Musik 2 (Variation davon)

Musikakzent 1 (aufsteigende Tonfolge)

Sprecher 2:

Ein Postbote fälscht Dokumente und arbeitet erfolgreich als Chefarzt. Eine angebliche Oligarchentochter bewegt sich in der High Society und erschwindelt zigtausend Euro.

Musik 1: Schlussakkord frei

Sprecher 1:

Über Hochstapler wird gern berichtet, ein bisschen bewundert man sie auch. Viel häufiger jedoch leiden Menschen an einem anderen Phänomen.

Musikakzent 2 (absteigende Tonfolge) frei, dann Musik 2 unterlegen

O-Ton 1 Rohrmann:

Sie täuschen nicht irgendetwas vor zu haben oder zu sein, was nicht den Fakten entspricht, sondern es ist genau das Gegenteil. Sie sind erfolgreich, haben aber das Gefühl, dass ihnen dieser Erfolg eigentlich nicht zusteht, weil sie sich nicht als kompetent empfinden, man könnte sie auch als Tiefstapler bezeichnen.

Sprecher 1:

Die Rede ist vom „Hochstapler- oder auch Impostor-Phänomen“.

O-Ton 2 Magnet:

Krass! (lacht) Das hat einen Namen, das hat mich total verwundert und dann habe ich festgestellt, dass wahnsinnig viele Leute damit zu schaffen haben und nicht nur Leute wie ich, sondern auch berühmte Schriftstellerinnen und Schriftsteller, CEOs Schauspielerinnen usw.

Musik 2: weg, direkt dran: Musikakzent 2 (absteigende Tonfolge)

Titelansage:

Warum Menschen Hochstapler sind oder sich dafür halten. Von Martin Hubert.

Musikakzent 1 (aufsteigende Tonfolge)

Sprecher 1:

Wir streben nach Anerkennung. Und in der westlichen Leistungsgesellschaft bekommt man die vor allem über beruflichen Erfolg und einen hohen sozialen Status.

Hochstapelei und das Hochstapler-Phänomen scheinen zwei völlig entgegengesetzte Reaktionen darauf zu sein.

Hochstapler täuschen andere Menschen, um nach oben zu kommen.

Musikakzent 1 (aufsteigende Tonfolge), kurz frei

Sprecher 2:

Shimon Hayut aus Israel zum Beispiel gab sich in den letzten Jahren als Waffen-oder Diamantenhändler aus und betrog Frauen als Heiratsschwindler um ihr Geld. Die SPD-Politikerin Petra Hinz erdichtete sich Abitur und Jurastudium. Der deutsche Krankenpfleger Dani. H. gab sich als Arzt aus und behandelte über 1300 Patienten auf einem Kreuzfahrtschiff.

Sprecher 1:

In Deutschland hat vor allem der gelernte Postbote Gerd Postel das Hochstapeln zur Perfektion getrieben.

O-Ton 3 Veelen:

Herr Postel hat durch geschickten Einsatz von Symbolen, also Worten, Titeln, Papieren, Kleidungsstücken usw. die Mechanismen ausgenutzt, auf die wir angewiesen sind, um in einer komplexen Welt zurecht zu kommen und denen wir in der Regel auch vertrauen können. Zum Beispiel hat er sich den Fachjargon angeeignet, der die legitimen Ärztinnen und Ärzten automatisch glauben machte, er sei einer von ihnen. Und er wusste, welche Kleidung und Sprache zum Akademiker passt, wie er sich zu geben hatte.

Musik 1: unterlegen

Sprecher 2:

Gerd Postel legt sich den eindrucksvollen Namen „Doktor Doktor Bartholdy“ zu oder gibt sich als Oberstaatsanwalt „Doktor von Berg“ aus, um gefälschte Dokumente zu erschleichen. Seine Erfolgsbilanz zwischen 1980 und 1998: Arzt in einer Fachklinik für Psychotherapie; leitende Position in einem Rehaszentrum; stellvertretender Amtsarzt in Flensburg; Oberarzt im Maßregelvollzug eines psychiatrischen Krankenhauses. In Sachsen bietet ihm das Sozialministerium sogar eine Professur an. Er lehnt ab.

Musik 1: Schlussakkord frei, dann weg

Sprecher 1:

Postel wurde mehrfach enttarnt und bestraft. Ausführlich sprach er vor einigen Jahren mit der Marburger Soziologin Sonja Veelen. Sie hat seine Aussagen neben anderen in ihrem Buch „Hochstapler. Wie sie uns täuschen“ verarbeitet. **[OC** Postel hat Fachliteratur gelesen, Vorlesungen besucht und sich im akademischen Milieu bewegt, um sich die Verhaltensweisen der Gruppe anzueignen, auf deren Niveau er sich heben wollte. **Ende OC]** Wie andere Hochstapler verfügt er über große psychologische Fähigkeiten.

O-Ton 4 Veelen:

Hochstapler manipulieren unsere Wahrnehmung oder Situationsdeutung oder spinnen uns geschickt emotional ein, damit wir abgelenkt sind von dem, was eigentlich passiert. So wie Zauberer oder Illusionisten das tun. Oder durch Scham und Lob oder Komplimente erschleichen Sie sich unsere Sympathie und dadurch wiederum unser Vertrauen.

Sprecher 1:

Wer die Rolle des Oberarztes oder der Staatsanwältin selbstbewusst und selbstverständlich spielt, dem nimmt man diesen Status auch ab. **[OC** Das ist für Sonja Veelen einer der entscheidenden Gründe dafür, warum Hochstaplerinnen und Hochstapler so erstaunliche Karrieren hinlegen können.

Musikakzent

Ende OC]**Sprecher 1:**

Hochstapler können uns täuschen, weil wir andere Menschen über ihren Habitus, ihr soziales Auftreten, definieren.

O-Ton 5 Veelen:

Wenn einmal die Hürde genommen ist, dass diese falsche Rolle als richtig angesehen wird, der falsche Arzt also ganz faktisch eingestellt ist, dann gibt es kaum mehr Nachfragen zur Qualifikation geschweige denn Überprüfungen. Im Gegenteil. Selbst wenn es Widersprüchlichkeiten gäbe, dann müssten die extrem auffallend sein, um echte Zweifel zu wecken. Denn unser Gehirn ist meisterhaft darin, dass wir das, was wir sehen, so bewerten, dass es zu dem passt, was wir ohnehin schon glauben. Also es strebt nach Konsistenz und zwar auch am eigenen Urteil. **[OC:** Zudem hat Gerd Postel sich für Rollen entscheiden, die mit einem sehr hohen Vertrauensvorschuss und viel Autorität einhergehen, was ebenfalls dafür gesorgt hat, dass sein Publikum, seine Opfer, ihn automatisch weniger hinterfragt haben. **Ende OC]**

Sprecher 1:

Berühmte Hochstapler wie Gerd Postel und das neuerdings erforschte „Hochstapler- oder Impostor-Phänomen“. Haben sie mehr miteinander gemeinsam als das Wort „Hochstapeln“?

O-Ton 6 Rohrmann:

Ich glaube, dass es qualitativ was anderes ist, ich würde es nicht auf einer Dimension verorten“

Sprecher 1:

Die Psychologie-Professorin Sonja Rohrmann von der Goethe-Universität Frankfurt forscht zum „Hochstapler-Phänomen“, also dass Menschen denken, andere würden sie für Hochstapler halten. Sie sieht keine innere Verbindung zur klassischen Hochstaplelei. Nur die gesellschaftlichen Bedingungen, unter denen beide

Phänomene besonders gedeihen, scheinen die gleichen zu sein. Studien zeigen nämlich, dass das Hochstapler-Phänomen kulturabhängig ist.

O-Ton 7 Rohrmann:

In westlichen, leistungs- und wettbewerbsorientierten Gesellschaften ist es deutlich höher als in Gesellschaften, wo das nicht so eine wirkliche Relevanz hat.

Sprecher 1:

Zum Beispiel in asiatischen Ländern, in denen eher Wert auf sozialen Zusammenhang und Harmonie gelegt wird.

Musikakzent

Sprecher 1:

Nach Anerkennung streben wir alle, aber nur wenige Menschen werden echte Hochstapler. Was treibt sie auf diese schiefe Bahn? Jürgen Margraf, Psychologieprofessor an der Ruhr-Universität Bochum, sieht zwei Gründe. Der erste heißt: Hochstapler sind oft Narzissten.

O-Ton 8 Margraf:

Narzissmus heißt, Sie haben eine übertriebene Selbstliebe und eine sehr unkritische Haltung zu sich selbst. Und sie haben ein *extremes* Bedürfnis nach Anerkennung und Beifall, Applaus. Und dieses kann auch nicht einfach befriedigt werden dadurch, dass sie *einmal* richtig Anerkennung bekommen, sondern sie brauchen es immer wieder. Die Annahme dahinter ist natürlich, dass sie ein zutiefst unsicherer Mensch sind und dass das deswegen nicht reicht, wenn man ihnen jetzt mal Applaus gibt. Das müssen sie halt immer wieder haben.

Sprecher 1:

Der zweite Grund: Erfolgreiche Hochstapeleien können süchtig machen.

O-Ton 9 Margraf:

Wenn Sie eine richtig tolle, positive Erfahrung machen, dann reagiert der Körper genauso wie wenn sie eine Suchtdroge zu sich nehmen, sie haben diese Endorphinausschüttung und das ist ein tolles Gefühl, das wollen sie wieder haben. Und da gibt es halt leider diese Entwicklung, dass sich das abschwächt, sie brauchen mehr desselben, um den gleichen Effekt zu haben.

Sprecher 1:

Manche Hochstapler planen nach Ansicht von Jürgen Margraf ihre Karriere daher gar nicht gezielt, sondern geraten über bestimmte Situationen ins falsche Fahrwasser. Zum Beispiel über eine Bewerbung oder wenn andere Menschen nervig von sich prahlen.

O-Ton 10 Margraf:

Dann schwindelt man selbst vielleicht ein bisschen, man stellt sich ein bisschen besser dar als man ist. Und stellen sie sich vor, sie kommen damit durch und stellen fest, die anderen akzeptieren das. Dann werden sie vielleicht ein bisschen mutiger.

Oder aber auch eine Lüge zieht die nächste nach sich, sie kommen da jetzt nicht mehr raus und werden getrieben. Es gibt beide Fälle. Es gibt Leute, die dann nachher beschreiben „Oh, ich bin jetzt froh, dass ich da endlich raus bin aus diesem Lügengebäude“. Aber es gibt andere, die sagen „Nein, das war wunderbar und ich habe so viel Anerkennung bekommen und ich habe auch, finde ich habe das gut gemacht, eigentlich verdiene ich das“.

Sprecher 1:

Und die andere Seite, die Menschen mit dem Hochstapler-Phänomen? Es wird auch Hochstapler-Selbstkonzept oder – englisch – Impostor-Phänomenon genannt.

Musikakzent 2 (absteigende Tonfolge) kurz frei, dann unterlegen Musik 2

O-Ton 11 Magnet:

Das war ich glaube vor drei Jahren.

Sprecher 2:

Die Münchner Autorin, Journalistin und Lyrikerin Sabine Magnet stößt eher per Zufall darauf, dass auch das Gegenteil des Hochstapelns existiert. Und kommt sich dabei allmählich selbst auf die Schliche.

O-Ton 12 Magnet:

Meine Freundin Nina und ich telefonierten und sie ist eine sehr tolle Fotografin und sie hatte gerade eine Fotostrecke in einem sehr renommierten Magazin veröffentlicht, die ich gesehen hatte und die ich unfassbar berührend fand und ich habe sie dazu beglückwünscht und sie meinte aber die ganze Zeit so abwehrend eigentlich: Naja, das Licht war halt gut, die Leute waren halt nett.

Sprecher 2:

Noch kennt Sabine Magnet den Namen des Phänomens nicht.

O-Ton 13 Magnet:

Und unserer Diskussion, unser Gespräch wurde immer heftiger und irgendwann meinte ich: Ja sag einmal, was ist denn eigentlich mit uns los, dass wir diese Komplimente nicht annehmen können. Und dann wurde es ganz still in der Leitung und sie meinte so ein bisschen leise zu mir, als könnte da jemand mithören: weißt du Sabine, manchmal habe ich Angst, dass die herausfinden, dass ich nur bluffe.

Sprecher 2:

Sabine Magnet fühlte sich irgendwie selbst tief getroffen und beginnt über das Phänomen zu recherchieren. Am Ende steht ihr Buch „Und was, wenn alle merken, dass ich gar nichts kann? Über die Angst, nicht genug zu sein.“

O-Ton 14 Magnet:

Und erst im Laufe der Recherche fing es dann so an, dass ich gedacht habe, oh ja, das kenne ich: das bin ich! Also sowas wie diese ganzen Ausreden, die man findet, sowas wie „Naja klar haben die mir jetzt diesen Job gegeben, die finden mich halt

nett (lacht). Oder auch die Art und Weise wie man mit dieser Angst, und das ist im Endeffekt Angst ja, umgeht, da habe ich mich wiedergefunden.

Musik 2: Schlussakkord frei, dann weg

Sprecher 1:

Das Hochstapler-Phänomen haben Menschen, die erfolgreich sind, ihren Erfolg aber nicht auf ihre Leistung zurückführen, sondern auf Zufälle, Glück oder andere Umstände. Sie glauben, dass sie ihren Erfolg nicht verdient haben und leben in der ständigen Angst, als Hochstaplerinnen oder Hochstapler enttarnt zu werden. Die Psychologie-Professorin Sonja Rohrmann von der Universität Frankfurt geht davon aus, dass die Betroffenen ein verzerrtes Selbstbild haben, weil sie ihre Leistung und ihren Erfolg falsch wahrnehmen.

O-Ton 15 Rohrmann:

Dass sie extrem hohe Maßstäbe an sich stellen und sich immer nur nach oben orientieren, nie nach unten orientieren und denken „Oh ich bin aber besser als der und der“, sondern immer gucken, wer kann vielleicht doch noch mehr und an diesem Maßstab dann quasi immer scheitern.

Musik 2: unterlegen

O-Ton 16 Magnet:

Man denkt, ich bin die Einzige, der es so geht. Ich bin nicht gut, alle anderen haben es total raus, wie es funktioniert, egal ob mit dem Job oder mit dem Leben so an sich. Also das war in der Pubertät schon teilweise so, dass ich so eine coole Freundin hatte und immer dachte, wenn die jetzt mal richtig rausfindet, wie ich jetzt so wirklich bin, dann verabschiedet die sich auch.

Musik 2: Schlussakkord frei, dann weg

Sprecher 1:

Umfragen besagen, dass etwa ein Drittel der Ärztinnen und Ärzte vom Hochstaplerphänomen betroffen ist. Sonja Rohrmann bestätigt diese verblüffende Zahl nicht nur, sie toppt sie sogar.

O-Ton 17 Rohrmann:

Das ist richtig, genau. Und man weiß, dass es auch unter Wissenschaftlern besonders breit verbreitet ist, dass man sagt, so etwa 70 % auch der Wissenschaftler haben das und insbesondere junge Wissenschaftler sind auch stark betroffen, insbesondere eben Menschen, die höher qualifiziert sind. Aber gerade da, wo das Wissen oder Erfolg nicht so richtig greifbar ist und auch oft eine größere Sicherheit suggeriert werden muss als man vielleicht selber empfindet, *die* Menschen empfinden das besonders stark.

Sprecher 1:

Auch bekannte Schauspielerinnen wie Jodie Forster, Kate Winslet oder Emma Watson haben öffentlich gemacht, dass sie mit dem Phänomen zu kämpfen haben.

Aber natürlich betrifft es auch Menschen in alltäglicheren Berufen, die es verschweigen oder oft gar nicht wissen, um was es sich handelt. Als das Phänomen Ende der siebziger Jahre erstmals in den USA beschrieben wurde, hieß es noch, dass vor allem Frauen darunter leiden. Sonja Rohrmann kann das aber nicht bestätigen.

O-Ton 18 Rohrmann:

Wir haben ein Review gemacht über alle Studien, die dazu publiziert sind und da fanden wir, es gibt sogar manche Studien, wo das Gegenteil der Fall ist, wo Männer stärker betroffen waren als Frauen. In manchen anderen Studien waren Frauen eher betroffen, aber in der Mehrzahl der Studien gab es keine Geschlechtsunterschiede. Und unsere eigenen, wir haben jetzt schon eine ganze Reihe von Studien gemacht, hatten auch in keiner einzigen Geschlechtsdifferenzen.

Sprecher 1:

Aber wann handelt es sich wirklich um ein psychisches Problem, das ernst genommen werden muss? **[OC** Denn fast jeder hat wohl einmal eine Situation durchgemacht, in der er dachte „Oh, ist gut gelaufen, aber da hatte ich Riesenglück“.

O-Ton 19 Rohrmann:

Ich denke, dass die meisten Menschen das Gefühl zumindest ab und zu kennen, aber ein Persönlichkeitsmerkmal ist es erst dann, wenn es über längere Zeit und über verschiedene Situationen hinweg auftaucht, dann kann man von einem wirklichen Persönlichkeitsmerkmal sprechen.

Sprecher 1:

Ein eigenständiges Persönlichkeitsmerkmal ist es für Sonja Rohrmann dann deshalb, weil es sich klar von anderen Merkmalen abgrenzen lässt. **Ende OC]**

O-Ton 20 Rohrmann:

Zum Beispiel ist es sehr viel mehr als nur ein geringer Selbstwert. Ein geringer Selbstwert kann ja auch durchaus berechtigt sein (*lacht*). Während das Impostor-Selbstkonzept ja durch diese Diskrepanz definiert ist zwischen hohem Erfolg und geringem Selbstbewusstsein. Und gerade diese Diskrepanz zwischen subjektivem und objektivem Erleben ist eben das Entscheidende.

Musikakzent 2 (absteigende Tonfolge) kurz frei, dann unterlegen Musik 2

Sprecher 2:

Wer in einem kreativen Berufen arbeitet, muss ständig mit kritischem Feedback rechnen. Auch die Texte der Journalistin Sabine Magnet werden permanent von anderen bewertet. Obwohl sie oft auch gelobt wird, kommt sie mit Kritik lange Zeit nicht zurecht.

O-Ton 21 Magnet:

Am Anfang war mein Text *ich*. Und wenn den jemand kritisiert, dann hat er oder sie mich kritisiert und das Messer in mein Herz gerammt. Ich hatte tatsächlich physische

Schmerzen, wenn mich jemand kritisiert hat, weil das so schlimm für mich war. Das ist natürlich krass, das muss man wirklich abkönnen.

Musik 2: Schlussakkord frei, dann weg

Sprecher 1:

Fatalerweise löst ein nächster Erfolg diese Diskrepanz bei den Betroffenen nicht auf. Vielmehr setzt er einen Teufelskreis in Gang.

O-Ton 22 Rohrmann:

Wenn sie dann Erfolg haben, haben sie so ganz kurzfristig das Gefühl, Erfolg gehabt zu haben und sind nur kurzfristig erleichtert. Langfristig bleibt das Gefühl: Ja, wenn jemand so viel Arbeit aufgewandt hat, dann hätte das jeder geschafft. Und damit wird dieser Teufelskreis immer weiter aufrecht erhalten, der sich mit jedem Erfolg, mit jeder Leistungssituation wieder intensiviert.

Sprecher 1:

Denn mit jedem Erfolg steigt auch die Angst, ihn das nächste Mal nicht bestätigen zu können und als Hochstaplerin dazustehen. Um mit dieser psychischen Spannung zurechtzukommen, werden viele Betroffene - wie Sabine Magnet- zu Perfektionisten. Sie überprüfen nochmal und nochmal bis ins Detail, ob sie auch alles richtig gemacht haben. Andere Betroffene neigen eher zur so genannten Prokrastination, sie schieben Arbeiten bis zur letzten Sekunde auf.

Musikakzent 2 (absteigende Tonfolge) kurz frei, dann unterlegen Musik 2

O-Ton 23 Magnet:

Ich bin also teilweise eine Meister-Prokrastiniererin! Also das geht von „Ich muss doch noch mal Facebook checken“, also Social Media ist ganz schlimm. Oder aber auch ich kann mich auch total sinnvoll ablenken, wie zum Beispiel ich muss jetzt mal die Wäsche machen, weil ich bin ja selbstständig, da geht das. Oder ich muss da jetzt mal hier die Küche aufräumen oder das zuerst machen. Und im Endeffekt ist das ja auch eine Vermeidungstaktik und vermeiden tut man ja etwas, vor dem man Angst hat.

Sprecher 2:

Wenn eine Arbeit, die sie im letzten Moment fertiggestellt hat, auf Kritik stößt, kann Sabine Magnet sagen „Kein Wunder, ich habe ja viel zu spät angefangen“. Damit vermindert sie den Druck, als Hochstaplerin entlarvt zu werden.

Musik 2: Schlussakkord frei, dann weg

Sprecher 1:

Was führt dazu, dass Menschen überhaupt unter einem solchen Druck leiden? Sonja Rohrmann:

O-Ton 24 Rohrmann:

Das Impostor-Selbstkonzept ist im Prinzip eine Kombination aus einer Anlage und Umweltfaktoren. Und angelegt sind bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, wie zum Beispiel ein hoher Perfektionismus, Introversioen oder geringer Selbstwert und ähnliches. Und zum anderen kommt auch eine bestimmte familiäre Sozialisation dazu, die dieses Merkmal dann zur Ausprägung bringt.

Sprecher 1:

Menschen mit Hochstapler-Phänomenen kommen oft aus Familien, in denen sie als Kind das Gefühl hatten, nur für gute Leistungen geliebt zu werden und nicht um ihrer selbst willen. Oder wenn ein älteres Geschwister existiert, das als sehr intelligent gilt. Für das jüngere scheint es dann ausgeschlossen zu sein, ebenfalls als intelligent anerkannt zu werden.

O-Ton 25 Rohrmann:

Dann kommen Personen mit Impostor-Selbstkonzept auch oft aus Familien, wo das eher atypisch ist, Erfolg zu haben. Zum Beispiel, wenn sie eine akademische Karriere anstreben und niemand in der Familie Akademiker gewesen ist, dann haben Sie das Gefühl, hier gehöre ich eigentlich gar nicht hin, wieso komme ich überhaupt dazu, diese Karriere zu nehmen, also irgendetwas muss hier falsch laufen. Und zum Teil ist es auch so, dass sie aus Familien kommen, wo sie Bedürfnisse ihrer Eltern erfüllen. Zum Beispiel einen sozialen Aufstieg zu nehmen und sich quasi auch gar nicht selbst als kompetent empfinden, sondern diese *Rolle* eigentlich einnehmen, den gesellschaftlichen Aufstieg eben stellvertretend zu nehmen.

O-Ton 26 Saul:

Nur mal ein Beispiel. Wenn jemand eben nicht aus einer Wissenschaftsfamilie kommt, dann weiß er eigentlich nicht im Grunde genommen wie das vor sich geht.

Sprecher 1:

Gunta Saul arbeitet als Wissenschafts-Coach in Frankfurt am Main und betreut auch Menschen mit dem Hochstapler-Phänomen.

Musikakzent 2 (absteigende Tonfolge) kurz frei, dann unterlegen Musik 2

Sprecher 2:

Vor einigen Jahren hält Gunta Saul ein Seminar für junge Wissenschaftler ab. Danach begleitet sie ein junger Teilnehmer bis zum Bahnhof. Ihm liegt offenbar eine Frage auf dem Herzen, aber er traut sich erst im letzten Moment mit der Sprache heraus.

O-Ton 27 Saul:

Ja, ich wollte mal wissen, wie schnell muss man lesen können, um Wissenschaftler zu sein. Ja, was antwortet man da drauf? Also er hat eine bestimmte Vorstellung und weil in der „Werkstatt“ des Wissenschaftlers man nicht wie beim Schreiner gucken kann, wie lange irgendetwas dauert, konnte er sich nicht vergleichen mit anderen, er konnte nicht wissen, wie lange die für etwas brauchen. Und da habe ich gesagt: Tja, das müssen sie einfach selber beobachten einerseits und andererseits müssen sie

auf gar keinen Fall glauben, was andere ihnen sagen. „Mir ist nachts die Idee kommen und dann habe ich es schnell mal hingeschrieben“, kein Mensch macht so etwas!

Musik 2: Schlussakkord frei, dann weg

Sprecher 1:

Dieser junge Mann ist ein Kandidat für das Hochstapler-Phänomen, weil er die üblichen Hochstapeleien von Konkurrenten nicht überprüfen kann. Einige Studien zeigen, dass auch Menschen, die zu einer Minderheit gehören, in diese Falle geraten, wenn sie aufsteigen. Sie verstehen die sozialen und kulturellen Codes der Mehrheitsgesellschaft nicht richtig. Daher empfinden sie sich als schwächer und unzureichend, obwohl sie erfolgreich sind.

Und wie gehen Menschen mit Hochstapler-Selbstkonzept miteinander um, wenn die einen oben und die anderen unten in der Arbeitswelt stehen? Sonja Rohrman führte eine Studie mit Führungskräften durch und stellte fest, dass etwa 50 Prozent von Ihnen Impostor-Gefühle hatten.

O-Ton 28 Rohrman:

Die haben wir befragt über ihr Führungsverhalten und haben festgestellt, dass die ihre Führungsaufgaben, also die Aufgaben, die sie zu delegieren hatten, mehr an die Personen delegieren, die auch ein Impostor-Selbstkonzept haben. Und zwar sowohl Routinetätigkeiten als auch anspruchsvolle Tätigkeiten, so dass diese Personen quasi eher überlastet werden und einen höheren Stress erfahren als die anderen Personen. Was ganz wichtig ist, dass man eben reflektiert, dass das eben auch Auswirkungen auf das eigene Führungsverhalten hat.

Sprecher 1:

Wobei die Führungspersönlichkeiten ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern den Stress offenbar nicht aus böser Absicht bereiten. Sie erkennen Mitarbeiter mit Impostor-Selbstkonzept eher unbewusst daran, dass diese hochkompetent, aber bescheiden und zurückhaltend sind. Daher können sie sicher sein, meint Sonja Rohrman, dass diese die Arbeit lautlos und effektiv erledigen. Außerdem finden sie sie wohl einfach sympathisch.

O-Ton 29 Rohrman:

Weil Ähnlichkeit wird ja oft als sympathisch wahrgenommen: Vielleicht wollen sie die einfach auch nur mehr fördern, weil sie erkennen, dass sie ihnen ähnlicher sind.

Sprecher 1:

Impostor-Betroffene scheinen also in einer generellen Stress-Falle zu sitzen. Wie können sie aus ihr herauskommen? Sonja Rohrman macht klar, dass das Phänomen nicht automatisch zu einer psychischen Störung oder Krankheit führt.

O-Ton 30 Rohrman:

Wenn es in sehr starker Ausprägung vorliegt, kann es Krankheitswert haben, weil es zu Burnout und Depressionen führen kann. Aber per se ist es erst einmal ein

Persönlichkeitsmerkmal, was bei jedem in mehr oder weniger starker Ausprägung vorhanden ist.

[OC

Sprecher 1:

Entscheidend ist der Leidensdruck.

O-Ton 31 Rohrmann:

Wenn der Leidensdruck extrem ist, ist schon Psychotherapie indiziert, wenn das allerdings nicht so stark ausgeprägt ist, sodass es quasi zu einer Belastung und nicht zum wirklichen Krankheitswert führt, dann kann auch Coaching oder Supervision sehr gut helfen. Und da kann man konkrete Maßnahmen ergreifen wie zum Beispiel, dass man schriftlich mal festhält, was für Erfolge man hat und quasi damit abgleicht, was reell ist und was quasi immer nur im Kopf kreist.

[[OC:

dass man also eher die schlechteren Leistungen im Kopf hat als die guten, aber wenn man das mal verschriftlicht, merkt: Ah, ich ich habe doch viele Situationen, wo ich ganz erfolgreich war. Also so eine Tagebuchstudie hilft zum Beispiel ganz gut.

Ende OC]]

Ende OC]

Musikakzent 2 (absteigende Tonfolge) kurz frei, dann unterlegen Musik 2

Sprecher 2:

Selbstbeobachtung ist der erste Schritt zur Besserung. Das hat auch Sabine Magnet festgestellt

O-Ton 32 Magnet:

Diese Anspannung, die ich jahrelang gefühlt habe, habe ich nicht bewusst gefühlt, die war einfach da und die hat sich in mein Leben integriert und ich dachte, das wäre normal. Und erst in dem Moment, in dem man sich dessen bewusst wird, fängt man an zu verstehen, okay, ich bin total angespannt, mein Herz rast, die Schulter verkrampft, oder ich male die ganze Nacht mit meinen Zähnen und habe am nächsten Tag Kopfweg und frage mich wieso? Erst dadurch, dass man sich beobachtet und dass man auch darüber weiß, wird es eigentlich besser.

Musik 2: Schlussakkord frei, dann weg

Sprecher 1:

Das wichtigste, bestätigt auch die Frankfurter Coachin Gunta Saul, ist es, zuerst einmal zu erkennen, dass man mit diesem Phänomen zu tun hat. Oft muss sie Betroffene allerdings trickreich dazu bringen, anzuerkennen, dass sie mehr geleistet haben als sie sich zugestehen.

O-Ton 33 Saul:

Ich arbeite halt dann oft mit Paradoxien, dass ich sage: Ja, wovon haben sie gelebt? Zum Beispiel sowas. Und natürlich auch mit viel Humor, man muss auch darüber lachen können. Wenn das passiert, das funktioniert dann ganz gut. Aber die Umstellung, das anders zu sehen, das kommt darauf an, wie tief das in dieser Person drinsitzt. Wenn es sehr tief drinsitzt, dann hole ich meine Broschüre raus von der Verhaltenstherapieambulanz. Dann arbeite ich lieber mit Kollegen zusammen.

Sprecher 1:

Verhaltenstherapien können Betroffenen dabei helfen, die verzerrten Denk- und Verhaltensmuster aufzuspüren, unter denen sie leiden. Sie nehmen dann zum Beispiel wahr, dass sie Arbeiten ständig aufschieben. Oder dass sie zur Perfektion neigen und damit ihre zwischenmenschlichen Beziehungen belasten. Sie können dann beginnen, ein Selbstwertgefühl aufzubauen, das unabhängig von der Bewertung anderer ist.

O-Ton 34 Rohrmann:

Dass man einfach auch lernt, mit Herausforderungen zu leben, statt aus Angst bestimmte Schritte eben nicht weiterzugehen, Karriereschritte abbricht oder auch bestimmte Aufgaben nicht erledigt. Dass man vielleicht auch einen anderen Umgang mit Komplimenten sich antrainiert, sodass man einfach auch mal lernt, Lob anzunehmen und sich bedankt, wenn jemanden einen für gute Leistung lobt. Und dass man vielleicht sich auch öffnet anderen gegenüber, wenn man dann erkennt, dass man da ein Problem hat und sich von den anderen ein Feedback einfordert, vom Partner, von Arbeitskollegen und ähnlichen und dass man einen realistischen Selbstwert darüber entwickeln kann.

Sprecher 1:

Manchmal trifft Sonja Rohrmann auf Führungspersönlichkeiten, die das Hochstapler-Phänomen haben, aber eine Therapie ablehnen. Sie glauben, dass sie danach nicht mehr so erfolgreich sein könnten.

O-Ton 35 Rohrmann:

Ich finde solchen Leuten muss man eben ganz klar sagen, das kann man eine Zeit lang durchhalten, aber auf die Dauer ist das ein sehr ungesunder Zustand, sodass dauerhaft die Arbeitskraft nicht erhalten bleibt. Und dass die Befürchtung, wenn man eine Therapie macht, dann nicht mehr so erfolgreich zu sein, eigentlich nicht realistisch ist, sondern das ist einfach auch nur eine Angst, die man sehr klar an der Realität validieren kann, dass das nicht der Fall ist.

*Musikakzent***Sprecher 1:**

Menschen mit dem Hochstapler-Syndrom sind in Gefahr, sich durch allzu viel Arbeit gesundheitlich zu ruinieren. Bei Hochstaplern dagegen kommt die Krise vor allem, nachdem sie enttarnt wurden und sich Freunde und Verwandte von ihnen abwenden. Jürgen Margraf von der Universität Bochum.

O-Ton 36 Margraf:

Die Depressionsgefahr ist da und auch die Suizidgefahr ist da, wenn alles zusammenbricht. Wenn man kein richtiges Netz hat, dann ist die Suizidgefahr sehr sehr groß. Wir sind soziale Wesen und wenn jetzt alle schlecht über einen denken, dann ist es in der Regel so, dass man sich auch nicht besonders gut fühlt.

Musikakzent 2 (absteigende Tonfolge) kurz frei, dann unterlegen Musik 2

Sprecher 2:

Sabine Magnet spricht inzwischen offen über ihr Hochstapler-Phänomen und arbeitet an ihrer Selbstwahrnehmung.

O-Ton 37 Magnet:

[OC: Die Wahrnehmung wurde geschärft, weil in dem Moment, wo ich merke, oh, mein Herz geht, was ist denn mit mir los, in dem Moment, wo ich in meinem Körper bin und checke, irgendetwas stimmt nicht mit mir und mich darauf konzentriere, kann ich die Gegenmaßnahmen einleiten. **Ende OC**]

Nämlich tiefer zu atmen, die Schultern wieder zu entspannen, und das hört sich jetzt ganz banal an, aber wenn ich das fünfzig Mal am Tag mache, ist mein Tag ein besserer und mein Cortisollevel nicht so hoch wie er es normalerweise wäre, und das wiederum ist natürlich gut für mein Wohlbefinden.

Sprecher 2:

Das betrifft nicht nur körperliche, sondern auch psychische Anspannungen. Zum Beispiel das ständige innere Selbstgespräch „Du hast doch immer nur Glück gehabt, in Wirklichkeit kannst Du doch gar nichts“. Auch hier ist Sabine Magnet auf einem guten Weg.

O-Ton 38 Magnet:

Das ist ein langer Weg und ich glaube, das wird zu meinem Lebensding werden, dass ich versuche, gut mit mir selbst zu sein und mir gut zu tun. Und das meine ich nicht nur im Sinne von, ich lasse mir jetzt ein Bad ein und mache ein bisschen Home Wellness, sondern da meine ich mit, ich rede in meinem Kopf nicht so gemein mit mir. Man sagt so schlimme Dinge und alleine dass das schon besser ist, hat mir geholfen.

Musik 2: Schlussakkord frei, dann weg

* * * * *