

Self-Handicapping oder wenn Schrödingers Katze klettern geht

Als ich anfing, auf den nationalen Jugendcups zu starten, fiel mir etwas sehr Merkwürdiges auf. Immer wieder bekam ich in Gesprächen mit, wie Athlet:innen behaupteten, sie würden nur ein oder zweimal die Woche trainieren, darunter zum Teil jene, die zu den erfolgreichsten ihrer jeweiligen Kategorie gehörten. Das machte mich zum einen neidisch: Diese Personen schienen ein unfassbares Talent zu haben, dass sie mit einem so geringen Trainingsaufwand auf dieses Niveau kommen konnten. Dass die Leute beinahe stolz darauf schienen, so wenig zu trainieren, irritierte mich aber. Ich bin schon immer jemand gewesen, der harte Arbeit als etwas Lobenswertes angesehen hat und entsprechend stolz darauf ist, viel zu trainieren. Es hat einige Jahre gedauert, bis ich verstand, was da vorging und dass auch Verhaltensweisen, die ich an anderer Stelle beobachtete und die mir ähnlich absurd erschienen, demselben Muster unterlagen. Noch länger dauerte es, bis ich merkte, dass ich nicht die erste war, der solche paradoxen Verhaltensweisen auffielen, sondern in der Psychologie ein ganzes Forschungsfeld existiert, das sich dem Phänomen „Self-Handicapping“ widmet.

Ich habe Self-Handicapping bereits in meinem Artikel über selbsterfüllende Prophezeiung angesprochen, als einen Mechanismus, über den solche Prophezeiungen wirken können. Allerdings ist Self-Handicapping noch viel mehr als das. In diesem früheren Artikel habe ich Self-Handicapping definiert als Verhaltensweisen, welche die eigene Leistungsfähigkeit untergraben, um so einen potenziellen Misserfolg bereits im Voraus entschuldigen zu können. Das ist aber nur die halbe Wahrheit. Self-Handicapping dient generell dem Zweck, die Leistung besser erscheinen zu lassen. Es kann also auch verwendet werden, um eine gute Leistung noch besser erscheinen zu lassen. Oft sind auch beide Mechanismen gleichzeitig am Werk: Ist die Leistung schlecht, kann man dies entschuldigen, ist sie trotz Handicap gut, umso beeindruckender. Da die Verwendung in Misserfolgsszenarien allerdings deutlich stärker beforscht ist und meine Erfahrungen darauf hindeuten, dass im Wettkampfklettern die Angst vor einer schlechten Leistung häufiger Ursache für Self-Handicapping ist, werde ich im Folgenden hierauf fokussieren.

Self-Handicapping kann sich auf vielfältige Weise ausdrücken. Das Vermeiden von Training ist eine sehr typische Variante im Sport. Eine abgeschwächte Form hiervon ist, wenn Athlet:innen sich nicht so sehr anstrengen, wie sie könnten. Auch der Verweis auf physische Handicaps, wie Verletzungen (bevorzugt dargestellt über diverse Tapes) oder psychische Handicaps wie Wettkampfangst sind oft verwendete Varianten.

Klassifizieren kann man diese verschiedenen Handicaps anhand zweier Dimensionen. Die erste Dimension ist die Unterscheidung zwischen erworbenen und beanspruchten Handicaps. Das heißt, man unterscheidet, ob die Person das Handicap tatsächlich (objektiv) durch ihr Verhalten erworben hat (z. B. tatsächlich das Training vermeidet) oder ob sie das lediglich gegenüber anderen behauptet (Ich persönlich habe ja meine Vermutungen, was damals auf den Jugendcups der Fall war).

Zweitens kann man zwischen internen und externen Handicaps unterscheiden, also solchen die innerhalb der Person und solchen die außerhalb der Person liegen. Wenn ich Löcher in meinen Kletterschuhen habe, mir aber für einen Wettkampf keine Neuen besorge, dann ist das ein externes (und erworbenes) Handicap. Wenn ich allerdings behaupte, dass ich Wettkampfangst habe und deswegen vermutlich nichts hinbekommen werde, ist das ein internes (und beanspruchtes) Handicap.

Diese Dimensionen kann man nun beliebig kombinieren, auch wenn gewisse Kombination häufiger sind. (z. B. ist bei den internen Handicaps die beanspruchte Variante häufiger, da man diese internen Faktoren oft nicht direkt sehen und prüfen kann.) Die Unterscheidung zwischen den verschiedenen

Varianten ist hilfreich, da sie, auch wenn sie auf die gleiche Weise funktionieren, etwas unterschiedliche Merkmale haben.

Wie gesagt ist Self-Handicapping im Grunde eine Ausrede im Voraus. Dieses Herausreden ist jedoch kein Selbstzweck. Das letztendliche Ziel ist es, ein positives Bild der eigenen Fähigkeiten und des Selbst aufrechtzuerhalten – sowohl gegenüber anderen als auch sich selbst.

Um das zu erreichen, wird die Ursache für die (potenzielle) schlechte Leistung weg von einem zentralen Teil des Selbstkonzepts und hin auf einen von der Person als weniger wichtig bewerteten Faktor verschoben. Dies geschieht, da es in der Regel kein „perfektes“ Handicap gibt, d. h. eines, welches den Misserfolg entschuldigen könnte, ohne irgendwelche Implikationen für die Person zu haben. Stattdessen wählt man das kleinere von zwei Übeln. Wenn ich behauptete, dass meine kaputten Schuhe die Ursache meiner schlechten Leistung waren, kann ich die Leute vielleicht davon überzeugen, dass ich immer noch eine ganz gute Kletterin bin, aber sie werden mich definitiv nicht mehr für besonders gut vorbereitet halten. Dass es die subjektive Bedeutung der verschiedenen Eigenschaften für die handicappende Person ist, die ausschlaggebend ist, erklärt, warum mich das scheinbare Prahlen über den geringen Trainingsaufwand so irritiert hat. Ich habe mich nie als jemand gesehen, der ein besonders großes Talent im Klettern hat, aber immer als jemanden, der hart arbeitet und entsprechend viel trainiert. Dadurch ist für mich eine Gefährdung des Selbstkonzeptes "harte Arbeit" gravierender als das Selbstkonzept "Talent" und ich neige deshalb eher dazu, einen Misserfolg durch fehlendes Talent zu entschuldigen. Eine Person hingegen, die einen großen Teil ihres Selbstwerts daraus bezieht, als besonders talentiert eingeschätzt zu werden, wird eher das oben beschriebene Muster zeigen und einen Misserfolg durch einen Mangel an Training entschuldigen, um ihr Selbstbild als Talent zu schützen.

Und die Sache dabei ist: Es funktioniert. Zumindest in dem Sinne, dass die Implikationen einer schlechten Leistung für die relevanten Fähigkeiten und Eigenschaften vermindert werden. Das Ganze hat allerdings einen Preis. Self-Handicapping funktioniert nur, wenn das Handicap glaubwürdig ist, das heißt es muss als tatsächlich leistungsbeeinträchtigend angesehen werden. Um nochmal auf die Unterscheidung zwischen den verschiedenen Arten von Handicaps zurückzukommen: Beanspruchte Handicaps (z. B. Hinweise darauf, wie wenig man trainiert hat) sind in der Regel weniger riskant, d. h. sie beeinträchtigen mit geringerer Wahrscheinlichkeit tatsächlich die Leistung. Sie sind oft aber auch weniger glaubwürdig und werden schneller als Ausrede wahrgenommen. Von daher wird ein Handicap, das überzeugend ist und seinen Zweck erfüllt, mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit auch tatsächlich die Leistung beeinträchtigen. Hier wird das Problem für den Leistungssport deutlich, denn dort geht es – logischerweise – um Leistung und der steht Self-Handicapping im Weg.

Wenn es einen expliziten Leistungsanspruch gibt, muss Self-Handicapping daher unterbunden werden. Da es aber oft unbewusst stattfindet, ist es nicht immer leicht zu bekämpfen.

Eine wichtige Strategie leitet sich aus der Tatsache ab, das Self-Handicapping eigentlich nur dann gezeigt wird, wenn die Person ein positives, aber labiles Selbstbild hat. Sie hofft also, ganz gut in etwas zu sein, ist sich aber nicht sicher. Durch das Self-Handicapping wird, wie vorhin beschrieben, die Ursache für eine schlechte Leistung auf einen als weniger relevant empfundenen Aspekt verschoben. Daraus folgt, dass eine gewisse Unsicherheit über den eigentlichen Gegenstand aufrechterhalten bleibt und somit die Konfrontation mit der potenziell unangenehmen Realität vermieden wird. Wenn ich mich mehr angestrengt hätte, dann wäre ich den Boulder vielleicht hochgekommen. Aber wenn ich mich richtig angestrengt hätte und NICHT hochgekommen wäre, dann muss ich mit der Tatsache leben, dass ich nicht gut genug für den Boulder bin - ohne Wenn und Aber. Das Ganze ist ähnlich wie bei Schrödingers Katze: Solange die Box geschlossen bleibt, ist die Katze vielleicht noch am Leben.

Wenn man hart genug an seinen Rationalisierungen arbeitet, schafft man es vielleicht sogar sich selbst und alle anderen davon zu überzeugen, dass sie definitiv noch am Leben ist. Aber wenn man die Box öffnet und die Katze tot ist, dann muss man mit dieser Tatsache leben. Verhindert man hingegen, dass diese Unsicherheit entsteht, sinkt auch die Wahrscheinlichkeit von Self-Handicapping. Dies kann man durch konsequentes und akkurates Feedback über die Leistung erreichen.

Auf der anderen Seite wird die Situation besonders problematisch, wenn sich eine Abwärtsspirale aus Unsicherheit, Self-Handicapping und Misserfolg entwickelt. Das ist am besten zu sehen, wenn das Handicap im Vermeiden von Training bzw. Anstrengung besteht. Dies bietet kurzfristig einen Schutz vor der potenziell unangenehmen Realität, dass man nicht so gut ist, wie man hofft. Aber der Mangel an Training wird sich negativ auf die tatsächlichen Fähigkeiten auswirken, wodurch es beim nächsten Mal noch unangenehmer wird, sich den Tatsachen zu stellen und Self-Handicapping als Ausweg wird noch attraktiver.

Ein weiterer Ansatzpunkt folgt aus der Tatsache, dass Self-Handicapping nur dann wirklich funktioniert, wenn die Motivation dahinter unentdeckt bleibt. Wenn klar ist, dass die Person das Verhalten zeigt, um einen potenziellen Misserfolg zu entschuldigen, verliert es seine Wirkung, ähnlich wie bei einem Soldaten, der sich selbst in den Fuß schießt, um nicht in den Kampf ziehen zu müssen. Sollte jemand dahinterkommen, dass er sich dieses Handicap selbst und mit Absicht zugefügt hat, dürfte das Mitleid ein schnelles Ende haben. Daher ist das Offenlegen von Handicapping-Strategien und deren Hintergründe eine effektive Strategie, Self-Handicapping zu unterbinden. In den meisten Fällen reicht es dafür schon aus, wenn die Handlungsalternativen und ihre Konsequenzen ausformuliert werden und die Person explizit vor die Wahl gestellt wird. Um nochmal zu dem Beispiel mit den Schuhen von oben zurückzukehren: Wenn mich jemand fragt, ob ich mir nicht ein neues Paar besorgen möchte, weil die Löcher offensichtlich ein Problem darstellen könnten, muss ich mir entweder irgendeinen anderen Grund einfallen lassen, warum das nicht geht oder aber ich besorge mir eben ein neues Paar und kann dementsprechend nicht mehr auf dieses Handicap als Ausrede zurückgreifen.

Zu guter Letzt kann es in Situationen, in denen die soziale Komponente – das "Impression Management" gegenüber anderen – im Vordergrund steht, helfen, sich zu fragen, ob man sich gleich verhalten würde, wenn kein anderer anwesend wäre. Noch besser ist es, wenn man in der Vergangenheit tatsächlich mal in einer ähnlichen Situation allein war. Dann kann man sein jetziges Verhalten mit dem damals gezeigten vergleichen. Stellt man hierbei Diskrepanzen fest, ist auch das ein Indikator, dass Self-Handicapping am Werk sein könnte.

Letztendlich läuft all das aber darauf hinaus, dass man sein eigenes Verhalten sehr genau und mit einer guten Portion kritischer Selbstreflexion unter die Lupe nehmen muss, im Wissen darum, dass die Wahrheit manchmal unangenehm sein kann.

Ich habe im Folgenden noch einige Fragen aus der sog. „Self-Handicapping Scale“ eingefügt. Wer beim Beantworten dieser Fragen feststellt, dass er eine Tendenz zum Self-Handicapping hat, sollte sein Verhalten einmal genauer unter die Lupe nehmen.

1. I would do a lot better if I tried harder. / Ich wäre deutlich besser, wenn ich mich mehr anstrengen würde.
2. Someday I might get it all together. / Eines Tages werde ich vielleicht alles zusammenbekommen.
3. I would do much better if I did not let my emotions get in the way. / Ich wäre deutlich besser, wenn ich meine Emotionen nicht in den Weg kommen lassen würde.

4. I sometimes enjoy being mildly ill for a day or two because it takes off the pressure. / Ich mag es manchmal, ein oder zwei Tage etwas krank zu sein, weil es den Druck wegnimmt.
5. I tend to get very anxious before an exam or "performance". / Ich neige dazu, vor jeder Prüfung oder "Performance" sehr nervös zu werden.

Reverse Scored Items (Hohe Zustimmung spricht für geringes Handicapping)

6. I tend to overprepare when I have any kind of exam or "performance". / Ich neige dazu, mich übermäßig vorzubereiten, wenn ich irgendeine Art von Prüfung oder „Performance“ habe.
7. I always try to do my best, no matter what. / Ich gebe immer mein Bestes, egal was.
8. I would rather be respected for doing my best than admired for my potential. / Ich würde lieber dafür respektiert werden, dass ich mein Bestes getan habe, als für mein Potential bewundert zu werden.

Hannah Pongratz, Juni 2021