

Klettern mit Galatea und Pygmalion – Die Macht von Selbsterfüllenden Prophezeiungen

“Ob du glaubst, dass du etwas kannst oder nicht - Du hast recht“ – Henry Ford

Der folgende Text ist ein Instagram-Post von mir aus dem Januar 2018.

A year ago, I wouldn't have dreamed of doing a boulder like this. I was afraid of jumps and parkour-style boulders, avoided them wherever I could and when there was no way around it, I usually failed miserably. And my biggest mistake was probably that I kept telling myself that I was horrible im jumping and I couldn't change something about it anyway. Then, last year at the Berlin championship's the last boulder in the finals was a small, easy Run-and-Jump. Basically everybody did it, except for me. I barely moved out of the starting position. This was the turning point for me. After the comp I decided I had to change something, I couldn't just go on like that with such an obvious weakness. So I started practising. At first it was terrible, I must have looked like a complete idiot, trying to jump without actually moving. But after some time it got a little bit better, and as I got better it started to be more fun. And because I had more fun I did it more often. And because I did it more often I got even better...

Today, I wouldn't go as far to call jumping my strength, but it got a lot better and I'm pretty comfortable with them now. And guess what, it is actually a lot of fun. But the most important thing was, that I stopped telling myself, I can't jump and that really goes for everything. As long as you tell yourself you can't do something, you won't be able to do it.

I included a video of the boulder in Berlin last year, but I warn you, it's horrible...

Mittlerweile ist ja noch etwa mehr Zeit vergangen und Sprünge und Koordinationsboulder sind mittlerweile sogar zu einer meiner größten Stärken geworden. Offensichtlich war ich also doch nicht verdammt dazu, für immer schlecht darin zu sein. Wieso also habe ich das über Jahre hinweg geglaubt? Die Antwort liegt in einem Phänomen, das man in der Psychologie als selbsterfüllende Prophezeiung oder auch Erwartungseffekt bezeichnet.

Selbsterfüllende & Selbsterhaltende Prophezeiungen

Selbsterfüllende Prophezeiungen sind eigentlich falsche Erwartungen, die jedoch ein Verhalten hervorrufen, das diese Einschätzung wahrwerden lässt. Die falsche Einschätzung kann dabei entweder zu positiv oder zu negativ sein, selbsterfüllende Prophezeiungen initiieren letztendlich einfach einen Trend in Richtung der Erwartung.

In der Regel merkt dabei keiner der Beteiligten überhaupt, wie sie sich ihre eigene Realität schaffen. Im Gegenteil, die Bestätigung der Prophezeiungen wird in der Regel auch als Bestätigung der eigenen Urteilskompetenz gesehen. Dadurch wird das Vertrauen in die Richtigkeit der eigenen Erwartungen noch verstärkt wird und mit ihr auch die Konsequenzen, die daraus folgen. Dadurch entsteht eine sich selbstverstärkende Spirale.

Beispielsweise habe ich früher auf Grund meiner Körpergröße und meiner Inkompetenz in dynamischen Bewegungen stets statische Lösungen bevorzugt. Dies hatte zur Folge, dass ich dynamische, koordinative Bewegungen noch weniger geübt und trainiert habe. Dieser Trainingsrückstand hat sich wiederum in den Resultaten gezeigt, was wiederum meine Selbstwahrnehmung stützte, dass ich grundsätzlich eine schlechte „Dynamikerin“ bin und statische Lösungen bevorzugen sollte.

Als sich der Trend umgedreht hat und ich immer besser wurde, hat sich nach und nach ein Selbstbild als gute „Dynamikerin“ entwickelt, dazu geführt hat, dass ich immer öfter auch dynamische Lösungen bevorzugt habe, sie dementsprechend mehr geübt habe und noch besser wurde.

Einen weiteren, sehr üblichen Fall im Leistungssport findet man bei Personen, die im Wettkampf Versagensängste haben. Die Erwartung des Misserfolgs führt zu Stress, lenkt dadurch von der eigentlichen Aufgabe ab und erhöht dementsprechend tatsächlich die Wahrscheinlichkeit des Scheiterns.

Von der selbsterfüllenden Prophezeiung ist die selbsterhaltende Prophezeiung abzugrenzen. Bei dieser besteht eine valide Basis für die ursprüngliche Einschätzung. Praktisch lassen sich die beiden allerdings oft schwer unterscheiden. Oft beruht die anfängliche Erwartung auch auf einem Körnchen Wahrheit. Ebenso kann eine selbsterfüllende Prophezeiung zu einer selbsterhaltenden Prophezeiung werden, wenn sie einmal eine bestimmte Realität geschaffen hat und diese dann aufrechterhält.

Pygmalion & Galatea

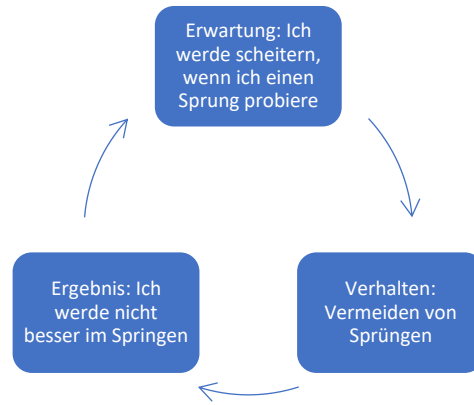
Des Weiteren können zwei Arten selbsterfüllender Prophezeiungen unterschieden werden: Sind die eigenen Erwartungen ursächlich für die Prophezeiung, spricht man von einem Galatea-Effekt. Besteht die Ursache jedoch in den Einschätzungen einer anderen Person, z. B. des Trainers oder der Eltern, bezeichnet man dies als Pygmalion-Effekt.

Der Pygmalion-Effekt kann auftreten, wenn der Glaube an das Talent eines Athleten dazu führt, dass dieser sehr stark gefördert wird. Auf der anderen Seite kann sich der Effekt auch ins Gegenteil verkehren, so dass Athleten, denen kein Potenzial zugeschrieben wird, nicht für Wettkämpfe nominiert oder im selben Maße unterstützt werden. Galatea- und Pygmalion-Effekte sind allerdings ebenfalls manchmal schwer zu unterscheiden. Oft sind auch beide gleichzeitig am Werk oder der Pygmalion-Effekt wird durch die Übernahme der fremden Erwartungen verursacht.

Nutzung von Erwartungseffekten

Die Macht von Erwartungseffekten kann allerdings auch aktiv genutzt werden, da sie einen positiven Motivationszog erzeugen können: Hohe Erwartungen führen zu mehr Motivation und Training, das führt zu besseren Leistungen und das wiederum zu höheren Erwartungen. Allerdings müssen dafür die zugrundeliegenden Erwartungen und Narrative aktiv gestaltet werden.

Der erste Schritt um Erwartungseffekte gezielt einzusetzen, besteht hierbei immer darin, sich ihrer potenziellen Wirkung und Mechanismen bewusst zu werden um davon ausgehend bestehende Erwartungen, die ungewünschte Effekte haben, zu identifizieren und die entsprechenden Annahmen und Narrative so zu verändern, dass sie leistungsförderlich werden. Die konkrete Umsetzung ist



dabei immer von der Situation und dem gewünschten Ergebnis abhängig, die folgenden Strategien können allerdings als Richtlinie dienen:

1. **Selbstkonzept:** Das Selbstkonzept beantwortet die Frage „Wer bin ich?“. So lange die Antwort darauf bestimmte Kompetenzen, Verhaltensweisen und eben auch Schwächen als festen Bestandteil der eigenen Person beinhaltet, ist es sehr schwierig den Teufelskreis einer negativen selbsterfüllenden Prophezeiung zu unterbrechen. Um Erwartungseffekte zu nutzen, muss man das Selbstkonzept entsprechend gestalten, hinderliche Selbstkonstrukte verändern oder eliminieren und förderliche Konzepte der eigenen Person entwickeln. Das erfordert viel Arbeit und benötigt viel Zeit, ist aber die Grundlage, da sich aus dem Selbstkonzept letztlich die Erwartungen ergeben. Daher ist, solange dies nicht verändert wird, alles andere letztlich nur ein Herumdoktern an Symptomen, denn die bestehenden Erwartungen werden das Verhalten wie ein Magnet immer wieder in die entsprechende Richtung ziehen.
2. **Hohe Ziele:** Auch wenn man – als Athlet oder Trainer – skeptisch ist, dass hohe Ziele angemessen sind, sollte man diese setzen. In der psychologischen Forschung hat sich immer wieder gezeigt, dass hohe (und möglichst auch spezifische) Ziele eine signifikante Leistungssteigerung hervorrufen können, da sie den Standard verschieben und mehr verlangen, bis sich Zufriedenheit einstellen kann. Bei negativen Erwartungseffekten hingegen passiert genau das Gegenteil. Personen setzen sich keine oder nur noch sehr niedrige Ziele. Dadurch verlangen sie auch nicht mehr sehr viel von sich selber, verbessern sich nicht und, et voilà, ihre Prophezeiung erfüllt sich.
3. **Prozessziele:** Hohe Ziele können schnell als unrealistisch wahrgenommen werden. Ebenso ist es schwer aus dem Teufelskreis einer Prophezeiung zu entkommen, wenn sich gewisse Verhaltensmuster eingeschliffen und Schwächen herausgebildet haben, da die Annahme, dass man in etwas nicht besonders gut ist, ja tatsächlich zu einem gewissen Teil zutreffend ist. In diesem Fall liegt die Lösung nicht darin, sich die Welt schönzureden und Probleme abzustreiten, im Gegenteil, das wäre kontraproduktiv. Ich habe den Prozess des „Springen-Lernens“ schließlich auch nicht damit begonnen, mir einzureden, ich wäre gut im Springen. Stattdessen sollten die Ziele am Lernprozess orientiert sein und darauf ausgelegt sein, einen Weg aus der Abwärtsspirale herauszuweisen. Beispielsweise könnte das Ziel darin bestehen, jede Woche eine bestimmte Anzahl an Bouldern in einem gewissen Stil zu klettern oder einen bestimmten Zeitanteil des Trainings in bestimmte Fähigkeiten zu investieren.
4. **Zwischenziele:** Außerdem hilft es, das Gesamtziel in viele kleine Zwischenschritte zu unterteilen. Ich habe damals auch nicht damit angefangen, Triple-Dynos zu versuchen, sondern ich habe mit den einfachsten Sprüngen angefangen, die es gab. Und als das besser wurde, habe ich irgendwann Double Dynos gemacht. Und DANN kamen die Triple Dynos. Gleich mit dem Endziel anzufangen und nur darauf zu fokussieren, führt in der Regel eher zu Frustration, weil die Diskrepanz zwischen den aktuellen Zustand und dem Zielzustand unüberwindbar scheint. Unterteilt man den Weg aber in viele kleine Abschnitte, scheint jedes einzelne Zwischenziel erreichbar und das Gesamtziel wird weniger abschreckend.
5. **Anstrengungs-Leistungs-Kontingenz:** Eine implizite Annahme, die häufig Bestandteil selbsterfüllender Prophezeiung ist, ist der Glaube, dass man in gewissen Sachen schlicht nicht besser werden kann, egal wie viel man trainiert. Das führt wiederum dazu, dass man nicht trainiert, denn man geht ja davon aus, dass dies ohnehin nichts bringt. Diese Annahme ist in aller Regel aber schlicht falsch, was auch schnell erkannt wird, wenn sie tatsächlich ausgesprochen wird. Um dem entgegenzuwirken muss man sich immer wieder vor Augen führen, dass die Leistung und Verbesserungen in einem großen Teil von dem Aufwand

abhängen, den man investiert. Im Grunde geht es darum die Annahme: „Ich bin nicht gut in XYZ, weil ich dafür einfach nicht gemacht bin“ durch die Annahmen „Ich bin (noch) nicht gut in XYZ, weil ich nicht genug Zeit und Anstrengung investiert habe“ zu ersetzen. Das bedeutet nicht, dass jeder alles erreichen kann oder dass die Leistung nur von der Anstrengung abhängig ist. Manche Personen sind einfach in bestimmten Sachen talentierter als andere. Aber jeder wird mit dem entsprechenden Aufwand besser werden als ohne.

6. Self-Handicapping: Self-Handicapping ist ein zentraler Mechanismus, über den negative Erwartungseffekte wirken können. Darunter versteht man Verhaltensweisen, welche die eigene Leistungsfähigkeit untergraben, um so einen potenziellen Misserfolg bereits im Voraus entschuldigen zu können. Mögliche Beispiele sind das Vermeiden von Training, das Herunterspielen der eigenen Fähigkeiten oder auch der Konsum von Alkohol oder Drogen, insbesondere vor einem Wettkampf. Diese Verhaltensweisen können zwar als Ausrede bei schlechter Leistung herangezogen werden, erhöhen aber faktisch auch das Risiko des Scheiterns und sollten dementsprechend unterbunden werden. Das ist häufig sehr schwer, weil sich diese Verhaltensweisen in der Regel über lange Zeit hinweg eingeschliffen haben und oft auch unterbewusst operieren. Um langfristig sein Leistungspotenzial voll auszuschöpfen, ist es aber unerlässlich, dass diese Verhaltensweisen soweit wie möglich eliminiert werden.
7. Selektives Training: Das Vermeiden von Training kann wie beschrieben als Self-Handicapping Strategie eingesetzt werden. Sehr oft ist es allerdings auch einfach so, dass Athleten mehr Zeit und Energie in das Training jener Aspekte und Fähigkeiten investieren, in denen sie ohnehin gut sind, da das in der Regel auch jene Teile des Trainings sind, die ihnen am meisten Spaß machen. Auf der anderen Seite verbringen sie vergleichsweise wenig Zeit mit den Sachen, wo eigentlich der größte Bedarf und damit auch das größte Potential besteht, denn kaum jemand arbeitet gerne an seinen Schwächen, schon gar nicht, wenn es vor den Augen anderer Leute stattfindet.

Bei all diesen Mechanismen und ihren situationsbedingten Unterschieden gilt aber immer: Letztlich zählt das Verhalten. Daher ist es von zentraler Bedeutung, genau jene Punkte zu finden, an denen die Erwartungen auf das Verhalten wirken, um zu verstehen, wie die Effekte zustande kommen und ihnen bei Bedarf entgegenwirken zu können. Wenn ich beispielsweise realisiere, dass ich aufgrund meiner Erwartungen das Training eines bestimmten Stils vermeide, weil ich Angst habe mich dabei zu blamieren, dann werde ich (hoffentlich) etwas dagegen unternehmen. Ich könnte z. B. Zeiträume in meinem Training wegblocken, in denen die Halle nicht so voll ist, nur um diese Arten von Bouldern zu üben. Gleichzeitig muss man an den zugrunde liegenden Annahmen arbeiten, aber abzuwarten bis sich diese geändert haben ist keine sinnvolle Strategie. Stattdessen sollte beides gleichzeitig erfolgen, ganz nach dem Motto „Fake it till you make it“. Dies kann auch eine Aufwärtsspirale in Gang setzen, wenn es aufgrund der Leistungsverbesserungen einfacher wird seine Annahmen zu verändern und es aufgrund der veränderten Annahmen leichter wird, sich zu verbessern.

Auch die Übertragung von Erwartungen von einer Person auf eine andere kann letztendlich nur über tatsächliches Verhalten erfolgen, sei es verbal oder non-verbal, extrem offensichtlich oder noch so subtil. So kann beispielsweise ein Trainer dem Athleten offen mitteilen, dass er nicht glaubt, dass dieser es zu irgendetwas bringen wird. Er kann seine Erwartungen aber auch zum Ausdruck bringen, indem er dem nur sehr geringe Ziele setzt, den Athleten im Training wenig beachtet oder bei Rückschlägen und Misserfolgen wenig überrascht reagiert. Hier liegt die Verantwortung für die Identifikation und Intervention sowohl beim Trainer als auch beim Athleten. Im Extremfall könnte das sogar bedeuten, dass man den Trainer wechselt. Selbiges gilt natürlich für Eltern oder andere Bezugspersonen (natürlich mit dem Unterschied, dass man sich schlecht neue Eltern suchen kann).

Aber egal was Ursache des Effektes oder welcher Art er ist, Erwartungseffekte können unglaublich starke Wirkungen haben. Passt man nicht auf, können sie sich zu lähmenden Teufelskreisen entwickeln. Nutzt man sie allerdings für seine eigenen Zwecke kann daraus auch eine ebenso mächtige Aufwärtsspirale entstehen und es ist liegt in der Verantwortung von jedem Einzelnen genau dies zu tun um das Beste in sich selbst und den Personen um einen herum hervorzubringen.