

Psychotherapie: Praxis



Rainer Sachse

Psychologie der Selbsttäuschung

Belastungen und Ressourcen
einer verkannten Kompetenz

 Springer

Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

More information about this series at
<http://www.springer.com/series/13540>

Rainer Sachse

Psychologie der Selbsttäuschung

Belastungen und Ressourcen einer
verkannten Kompetenz

 Springer

Rainer Sachse
Bereich Ausbildungscoordination
Institut für Psycholog. Psychotherapie
Bochum, Deutschland

ISSN 2570-3285

ISSN 2570-3293 (electronic)

Psychotherapie: Praxis

ISBN 978-3-662-61267-5

ISBN 978-3-662-61268-2 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-61268-2>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © Romolo Tavani / stock.adobe.com

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Das Thema „Selbsttäuschung“ ist ein aktuelles und wichtiges Thema: Selbsttäuschung wird im Prinzip überall betrieben und oft ist sie positiv. In manchen Fällen allerdings ist sie schädlich, weil die Person, die sich selbst täuscht, sich überschätzt, die Realität falsch einschätzt, Reaktionen von Interaktionspartnern nicht vorhersieht o. ä.

Selbsttäuschung gibt es in allen Lebensbereichen: Im Privatbereich, im Arbeitskontext, in der Politik etc. Daher ist es für alle hilfreich zu erkennen, wann man sich selbst täuscht und auch, wann Interaktionspartner sich selbst täuschen, um deren Verhalten zu antizipieren und rechtzeitig darauf reagieren zu können.

Das Buch zu schreiben hat viel Spaß gemacht und auch Einiges an Selbsterkenntnis vermittelt. Ich hoffe sehr, dass es dem Leser auch viel Spaß macht und ihm Einiges an Einsichten vermittelt.

Ich danke den Mitarbeiterinnen von Springer für die professionelle Begleitung des Buches, insbesondere Monika Radecki und Dr. Esther Dür.

Bochum
Dezember 2019

Rainer Sachse

Über den Autor

Prof. Dr. Rainer Sachse ist Psychologischer Psychotherapeut, Begründer der „Klärungsorientierten Psychotherapie“ und Leiter des Instituts für Psychologische Psychotherapie (IPP) in Bochum; seine Arbeitsschwerpunkte sind Persönlichkeitsstile und Persönlichkeitsstörungen. Er hat zahlreiche Bücher über Psychotherapie und Persönlichkeitsstörungen verfasst, darunter einige satirische Ratgeber, wie man seine Beziehung, seine Karriere und sein Leben ruiniert; Rainer Sachse macht komplexe psychologische Sachverhalte allgemein verständlich und stellt sie humorvoll und einfühlsam dar.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	Literatur	3
2	Überblick über das Konzept der Selbsttäuschung	5
2.1	Einführung in das Konzept	5
2.1.1	Begriff	5
2.1.2	Lösung von inneren Diskrepanzen	6
2.2	Selbsttäuschung als Selbstkontrolle	9
2.3	Defensive kognitive Strategien	10
2.4	Effekte von Selbsttäuschungsannahmen	11
2.5	Positive und negative Selbsttäuschungen	11
2.6	Selbsttäuschung und Manipulation	12
	Literatur	13
3	Der psychologische Sinn von Selbsttäuschungen	15
4	Selbsttäuschung und Glaube	17
4.1	Glaube als psychologisches Konstrukt	17
4.2	Implikationen des psychologischen Glaubensbegriffs	19
4.3	Verbindlichkeit von geglaubten Annahmen	20
4.4	Glaube und Selbsttäuschung	21
4.5	Konsequenzen geglaubter Annahmen	21
	Literatur	22

X Inhaltsverzeichnis

5 Realität	23
5.1 Der Begriff empirischer Validität	23
5.2 Realitätsmodell	24
Literatur	26
6 Glaube und Realität	29
6.1 Vereinbarkeit	29
6.2 Glaube ist notwendig	30
6.3 Skala der Arten des Glaubens	31
6.4 Stärke oder Verbindlichkeit des Glaubens	32
6.5 Konstruktiver Glaube	33
7 Defensive kognitive Strategien	35
7.1 Gründe für defensive Strategien	35
7.2 Abschottenden oder bestätigenden Kontext schaffen	37
7.3 Glaube, es gehe um Inhalte	39
7.4 Kosten schönrechnen	39
7.5 Rechtfertigungen	44
7.5.1 Funktion	44
7.5.2 Die Rechtfertigung von Glaube	44
7.5.3 Rechtfertigung illegalen oder normabweichenden Handelns	45
7.5.4 Unnötige Begründungen	46
7.5.5 Ignorieren wichtiger Erkenntnisse	47
7.6 Verzerrung der Realität	48
7.6.1 Vorgehen	48
7.6.2 Leugnung von Realitätsaspekten	49
7.6.3 Invalidierung von Daten und Schlüssen	50
7.6.4 Diffamierung von Personen	51
7.7 Selbstaufwertung durch Glauben	51
7.8 Never argue with the person!	52
Literatur	53
8 Positive Selbsttäuschungen	55
Literatur	57
9 Typische Selbsttäuschungen bei einzelnen psychischen Störungen	59

10	Selbsttäuschungen bei Persönlichkeitsstilen	61
10.1	Was sind Persönlichkeitsstile?	61
10.1.1	Einleitung	61
10.1.2	Die psychologischen Komponenten von Persönlichkeitsstilen	62
10.2	Selbsttäuschungen bei narzisstischem Persönlichkeitsstil	66
10.2.1	Charakteristika eines narzisstischen Persönlichkeitsstils	66
10.2.2	Selbsttäuschung bei narzisstischem Stil	71
10.3	Selbsttäuschungen bei histrionischem Persönlichkeitsstil	78
10.3.1	Charakteristika eines histrionischen Stils	78
10.3.2	Selbsttäuschungen bei histrionischem Stil	83
10.4	Selbsttäuschung bei dependentem Persönlichkeitsstil	86
10.4.1	Charakterisierung eines dependenten Stils	86
10.4.2	Selbsttäuschung	89
10.5	Selbsttäuschung bei schizoidem Persönlichkeitsstil	92
10.5.1	Charakteristika des schizoiden Persönlichkeitsstils	92
10.5.2	Selbsttäuschung	95
10.5.3	Saure-Trauben-Strategie	96
10.6	Der passiv-aggressive Persönlichkeitsstil	97
10.6.1	Charakterisierung des passiv-aggressiven Stils	97
10.7	Selbsttäuschung beim zwanghaften Persönlichkeitsstil	102
10.7.1	Charakteristika des zwanghaften Stils	102
10.7.2	Selbsttäuschung	108
	Literatur	113
11	Selbsttäuschungen bei Personen mit psychosomatischen Störungen	121
11.1	Was sind psychosomatische Störungen?	121
11.2	Selbsttäuschung	123
	Literatur	126
12	Alkoholismus	129
12.1	Einleitung	129
12.2	Selbsttäuschung	130
	Literatur	133
13	Selbsttäuschungen in Beziehungen	135
	Literatur	137



1

Einleitung

In diesem Abschnitt soll dargestellt werden, was die Anliegen des Buches sind und worum es gehen soll: Um die Fragen, was Selbsttäuschung psychologisch eigentlich ist und welche Vor- und Nachteile sie hat.

Sich selbst zu täuschen, sich selbst „etwas vorzumachen“ oder „sich selbst etwas einzureden“ ist etwas, das jeder Mensch kennt: Wir möchten gerne etwas Bestimmtes glauben und versuchen dann, das auch zu tun, selbst dann, wenn die Annahme, die wir glauben, den „Fakten“ widerspricht. Das passiert in allen Lebensbereichen: Wir möchten z. B. glauben, dass wir mutiger und kompetenter sind als wir es sind, dass die Welt ein gerechter Ort ist, dass unser Partner uns nie verlassen wird, dass der Chef uns wohlgesonnen ist. Das alles, obwohl es Beweise für das Gegenteil gibt (vgl. Sachse 2014). Selbsttäuschung an sich ist daher ein zutiefst normales Phänomen (und keineswegs Ausdruck eines „psychischen Defizits“ (wie z. B. Beier (2010) meint)): Das Problem, das auftreten kann, resultiert nicht aus der Selbsttäuschung an sich, sondern aus der Intensität und der Art der Selbsttäuschung. Selbsttäuschung ist auch psychologisch nicht schwer zu verstehen (wie Angehrn und Küchenhoff (2017) meinen).

Selbsttäuschung ist damit ein äußerst verbreitetes Phänomen (Trivers 2000, 2013; Von Hippel und Trivers 2011; Watzlawick 2005): Wir nehmen es jedoch meist nicht oder nur sehr ungern zur Kenntnis, weil wir uns damit selbst

„auf die Schliche“ kommen würden, was wir aber nicht wollen (es ist ja gerade der Sinn einer Selbsttäuschung, Aspekte, die uns unangenehm sind, auszublenzen).

Manche Selbsttäuschungen sind durchaus funktional und positiv: So glauben wir meist, dass wir über unser Leben mehr Kontrolle haben, als wir es haben. Aber: Das zu glauben, wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus.

Es gibt jedoch viele Selbsttäuschungen, die sich negativ auswirken: Die uns zu Handlungen verleiten, die uns viele Probleme und Kosten verursachen.

Vor allem um solche „negativen Selbsttäuschungen“ soll es in diesem Buch gehen: Um Illusionen, die sich zwar kurzfristig positiv auswirken, da wir uns damit unangenehme Erkenntnisse „vom Hals halten können“, die aber langfristig mehr oder weniger heftige Kosten verursachen.

Daher ist es wesentlich, solche Selbsttäuschungen zu erkennen, zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern, um die Lebensqualität nachhaltig zu erhöhen.

Dabei muss man keineswegs auf alle Illusionen verzichten: Einige kann man durchaus pflegen, andere kann man sich eine Zeit lang gönnen. Andere jedoch sollte man sich dringend abgewöhnen, da sie mehr Schaden als Nutzen produzieren.

Noch ein Wort zur terminologischen Klärung: Es macht hier Sinn, „Illusionen“ von „Selbsttäuschungen“ zu unterscheiden. Illusionen sind Schlussfolgerungen oder Gedächtnisprozesse, die Ergebnisse produzieren, die (mehr oder weniger stark) von der „Realität“ abweichen (Pohl 2004). Sie gehen oft auf Verarbeitungsfehler des kognitiven Systems zurück (vgl. Fisk 2004). Sie sind dabei nicht notwendigerweise motivational determiniert, d. h. es geht der Person nicht darum, etwas Bestimmtes „glauben zu wollen“. Bei Selbsttäuschungen geht es aber gerade *darum*: Die Person möchte aus motivationalen Gründen Annahmen glauben, weil ihr diese persönlich wichtig sind. Sie können sich dabei auf unterschiedliche Aspekte beziehen, z. B. auf Fehler in der Einschätzung von Wahrscheinlichkeiten (Birnbaum 2004; Evans und Over 1996; Fisk 2004), auf artifizielle Bestätigung von Hypothesen (Klayman und Ha 1987; Oswald und Grosjeau 2004), Fehler in der Bildung von Korrelationen zwischen Ereignissen (Chapman und Chapman 1967; Fiedler 2004), Fehler im Ziehen von Schlussfolgerungen (Evans 1989, 1998, 2004).

Illusionen und Selbsttäuschungen weichen beide von „der Realität ab“ und jede Selbsttäuschung kann man auch als Illusion bezeichnen, jedoch ist nicht jede Illusion eine Selbsttäuschung.

Eine relevante Frage ist dabei, was eine Person davon haben könnte, sich mit dem Thema „Selbsttäuschung“ zu befassen? Man kann zunächst einmal

davon ausgehen, dass es sehr wahrscheinlich ist, dass man Selbsttäuschungen realisiert.

Dies kann eine Reihe von Vorteilen haben:

- Man kann sich den eigenen Tendenzen zur Selbsttäuschung stellen und damit eine Chance eröffnen, sie zu verstehen.
- Man kann seine eigenen Selbsttäuschungstendenzen analysieren und verstehen und „sich damit auf die Schliche kommen“.
- Man kann entscheiden, welche Aspekte von Selbsttäuschung man braucht oder behalten will und was man verändern möchte.
- Man kann analysieren, welche Kosten die eigenen Selbsttäuschungen erzeugen, sich entscheiden, ob man diese Kosten will oder ob man seine Selbsttäuschungen in Frage stellen sollte.
- Damit kann man seine Selbsttäuschung unter Kontrolle bekommen und kann verhindern, ihnen ausgeliefert zu sein.
- Man kann Selbsttäuschungen bei Interaktionspartnern erkennen.
- Und man kann verstehen, warum Interaktionspartner Selbsttäuschungen realisieren oder brauchen.
- Man kann erkennen, wie Selbsttäuschungen und Manipulationen zusammenhängen.
- Damit kann man sich besser auf Interaktionspartner einstellen.
- Als Therapeut kann man solche Tendenzen bei Klienten schneller und effektiver erkennen, deutlich machen und mit den Klienten klären.

Literatur

- Angehrn, E., & Küchenhoff, J. (2017). *Selbsttäuschung: Eine Herausforderung für Philosophie und Psychoanalyse*. Weilerswist-Metternich: Velbrück.
- Beier, K. (2010). *Selbsttäuschung*. Berlin: de Gruyter.
- Birnbaum, M. H. (2004). Base rates in Bayesian inference. In R. F. Pohl (Hrsg.), *Cognitive illusions – A handbook on fallacies and biases in thinking, judgement and memory* (S. 43–60). New York: Psychology Press.
- Chapman, L. J., & Chapman, J. P. (1967). Genesis of popular but erroneous psychodiagnostic observations. *Journal of Abnormal Psychology*, 72, 193–204.
- Evans, J. S. B. T. (1989). *Bias in human reasoning: Causes and consequences*. Hove: Lawrence Erlbaum.
- Evans, J. S. B. T. (1998). Matching bias in conditional reasoning: Do we understand it after 25 years? *Thinking and Reasoning*, 4, 45–82.

- Evans, J. S. B. T. (2004). Biases in deductive reasoning. In R. F. Pohl (Hrsg.), *Cognitive illusions – A handbook on fallacies and biases in thinking, judgement and memory* (S. 127–143). New York: Psychology Press.
- Evans, J. S. B. T., & Over, D. (1996). *Rationality and reasoning*. Hove: Lawrence Erlbaum.
- Fiedler, K. (2004). Illusory correlation. In R. F. Pohl (Hrsg.), *Cognitive illusions – A handbook on fallacies and biases in thinking, judgement and memory* (S. 97–114). New York: Psychology Press.
- Fisk, J. E. (2004). Conjunction fallacy. In R. F. Pohl (Hrsg.), *Cognitive illusions – A handbook on fallacies and biases in thinking, judgement and memory* (S. 23–42). New York: Psychology Press.
- Klayman, J., & Ha, Y. (1987). Confirmation, disconfirmation, and information in hypothesis testing. *Psychological Review*, *94*, 211–228.
- Oswald, M. E., & Grosjean, S. (2004). Confirmation bias. In R. F. Pohl (Hrsg.), *Cognitive illusions and biases in thinking, judgement and memory* (S. 1–19). New York: Psychology Press.
- Pohl, R. F. (2004). Introduction: Cognitive illusions. In R. F. Pohl (Hrsg.), *Cognitive illusions – A handbook on fallacies and biases in thinking, judgement and memory* (S. 79–96). New York: Psychology Press.
- Sachse, R. (2014). *Manipulation und Selbsttäuschung. Wie gestalte ich mir die Welt so, dass sie mir gefällt: Manipulationen nutzen und abwenden*. Berlin: Springer.
- Trivers, R. (2000). The elements of a scientific theory of self-deception. In D. LeCroy & P. Moller (Hrsg.), *Annals of the New York academy of sciences, Evolutionary perspectives on human reproductive behavior* (Bd. 907, S. 114–131). New York, NY: New York Academy of Sciences.
- Trivers, R. (2013). *Betrug und Selbstbetrug. Wie wir uns selbst und andere erfolgreich belügen*. Berlin: Uhlstein.
- Von Hippel, W., & Trivers, R. (2011). The evolution and psychology of self-deception. *Behavioral and Brain Sciences*, *34*(1), 1–56.
- Watzlawick, P. (2005). *Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Wahn, Täuschung, Verstehen*. München: Piper.



2

Überblick über das Konzept der Selbsttäuschung

In diesem Kapitel wird der Begriff „Selbsttäuschung“ definiert und bestimmt, welche psychischen Funktionen und welche Effekte eine Selbsttäuschung hat. Es wird auch beschrieben, dass und warum eine Selbsttäuschung von „Daten“ abweicht und wie eine Person diese Abweichung realisiert.

2.1 Einführung in das Konzept

2.1.1 Begriff

Man stelle sich vor: Jemand ist ängstlich, traut sich nicht, sich zu behaupten, sich durchzusetzen, (konstruktiv) aggressiv zu sein.

Und man stelle sich vor, diese Person hat ein Selbstbild, das sie für sich anstrebt oder *glauben möchte*, in dem sie stark ist, Autorität ausstrahlt, anderen sagen kann, was sie tun sollen.

Nun passen diese beiden Aspekte nicht zusammen: Die Einschätzung, zu der die Person aufgrund realistischer Kriterien gelangt, widerspricht eklatant dem Bild, das sie von sich selbst haben möchte. Sie möchte das Bild von sich jedoch aufrechterhalten, z. B. weil es angenehm ist oder weil es bedrohlich ist, „sich der Realität zu stellen“ o. a.

Oder man stelle sich vor, eine Person möchte von sich selbst glauben, dass sie intelligent, erfolgreich, kompetent sei. Sie erhält jedoch eher negatives Feedback, schlechte Noten, wird bei Beförderungen übergangen etc.