



Es gibt kaum eine andere Erklärung, die ich in meiner therapeutischen Arbeit so oft einsetze wie die Erklärung dessen, was ich selbst-erfüllte Prophezeiung nenne. Und aus meiner Sicht gibt es auch kaum einen wichtigeren Lernprozess bzw. Entschlüsselung im Verlauf eines therapeutischen Prozesses; denn hier geht es darum, in welcher Weise ein Mensch selbst dazu beiträgt, sich in negativen Vorannahmen zu bestätigen und dadurch sein Leben unglücklich zu gestalten. Warum ist dieses Thema so zentral? Weil das Begreifen dieses Phänomens einen ganz wesentlichen Ansatzpunkt für die Umgestaltung des eigenen Lebens liefert, für ein Heraustreten aus der Opferposition in die Gestalterrolle.

Der Begriff der selbsterfüllenden Prophezeiung ist ja weithin bekannt. Was ursprünglich wie eine magische Beschwörungsformel anmutete, wurde bald Gegenstand wissenschaftlicher Experimente, insbesondere der Vorurteilsforschung. Und heraus kam z.B.: Unsere Erwartung an eine attraktive Person hinsichtlich ihrer Geselligkeit, Offenheit und Freundlichkeit kann dazu führen, dass wir selbst offener und kontaktfreudiger auf diese Person zugehen und ihr Verhalten lediglich eine Reaktion auf unser Verhalten ist, wobei das Vorurteil wiederum durch diese Reaktion bekräftigt wird.

Es ist also keine Prophezeiung, die sich gleichsam von selbst erfüllt – vielmehr bin ich es, der für ihre Erfüllung sorgt. Es ist ein aktiver Prozess, den ich gestalte. Ich produziere die Realität, die ich erwarte, befürchte oder vermute.

Zu diesem Thema gibt es eine inzwischen schon legendäre Geschichte aus der psychotherapeutischen Literatur, die von Watzlawick über den Hammer (aus: Anleitung zum Unglücklichsein)



Foto: © Martina Taylor/pixelio.de

SELBST-ERFÜLLTE PROPHEZEIUNG

„Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er ‚Guten Tag‘ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: ‚Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!‘“

Watzlawicks Geschichte erscheint auf den ersten Blick möglicherweise arg konstruiert, gar absurd – ist jedoch der Blick erst einmal geschärft, entdeckte ich mit meinen Klientinnen und Klienten täglich neue Formen dieser Art der Lebensgestaltung: Niko ist in einer Atmosphäre des Desinteresses und Leistungsdrucks groß geworden. Wenn er sich mit seinen Bedürfnissen und Nöten an seine Eltern wandte, erlebte er Zurückweisung oder Abwertung angesichts seiner vermeintlichen Schwächen.

Mit dieser tiefen Verunsicherung geht er durchs Leben; er ist heute leicht kränkbar, erlebt viele Rückmeldungen als grundsätzliche Kritik. Wenn er von Dingen erzählt, die ihn tief berühren, treibt ihn die Angst vor der erneuten Kränkung in einen hektischen Redefluss, der die Tiefe seiner Gefühle nicht sichtbar werden und dem Gegenüber keine wirkliche Chance der Anteilnahme lässt. Er realisiert dann sehr wohl die zunehmende Ermüdung und Genervtheit seiner Umwelt, die er dann „natürlich“ als Bestätigung seiner Vorerfahrungen begreift, dass er nämlich in der Welt nur auf Desinteresse und Abwertung stößt, wenn er sich öffnet – und zieht sich zurück. Der Kreislauf der negativen Erwartung ist geschlossen, die alte Angst bestätigt.

Eine Klientin mit einer ähnlichen Biographie begegnet Menschen, die sich für sie interessieren mit einer ängstlich-skeptischen Haltung; ihr wird ein misstrauisch prüfender Blick rückgemeldet, der ein anbahnendes Kontaktinteresse eher lähmt und verschreckt – und so bestätigt sich auch für sie die Annahme, dass sie uninteressant ist und „organisiert“ sich selbst ihre Isolation.

Dr. phil. Dipl. Psych.
Werner van Haren

Psychologischer
Psychotherapeut

Zülpicher Str. 283,
50937 Köln

Tel.: 0221-433 031
www.psychotherapie-
vanharen.de



An diesen Beispielen wird deutlich, was an der Hammer-Geschichte noch nicht erkennbar ist: unsere Erwartung ist nicht einfach ein Vorurteil, eine dumme Vorannahme. Sie ist vielmehr eine Folge lebensgeschichtlicher Erfahrungen! Und weiter: wir erzeugen tatsächlich die Reaktion, die wir befürchten; wir rufen sie durch unser Verhalten hervor, wir setzen es gewissermaßen selbst in Szene. Und, was die Sache erst richtig schwierig macht: diese Inszenierungen sind uns natürlich kaum bewusst.

Eine weitere Geschichte: Kerstin ist in einer sexualisierten übergriffigen Atmosphäre aufgewachsen. Ihr Vater war nicht nur kein stabiler Rückhalt; er hat sich eher auf seine Tochter gestützt, sich von ihr Zärtlichkeit und Bestätigung seiner Männlichkeit geholt. Als ich ihr einmal in einer Therapiestunde vorschlage, durch den Raum zu gehen, tritt mir plötzlich ein tippelnder, zugleich hüftschwinger Gang entgegen, der eine eigentümliche Gefühlsdimension in mir hervorruft: ich erlebe mich angemacht, und zugleich wird mir eine Verfügbarkeit und Wehrlosigkeit signalisiert. Die Besprechung dieser Szene macht deutlich, wie verunsichert Kerstin sich beim Gehen fühlt, und dass sie in diesem Moment der Verunsicherung unbewusst auf das zurückgreift, worin sie sich ihrem Vater gegenüber sicher erlebt: das sexuelle Interesse des Mannes. Damit stellt sie unbewusst selbst eine sexualisierte Szene her, obwohl sie auf der bewussten Ebene darunter leidet, dass sie in Beziehungen zu Männern keinen Platz für ihre Unsicherheit und Bedürftigkeit, sondern immer nur „das Eine“ findet.

Therapie hilft also zunächst zur Vergegenwärtigung der eigenen Ausstrahlung, zur Bewusstmachung; wie

ist mein Verhalten? Welche Wirkung, Gefühle, Gedanken, Reaktionen ruft mein Verhalten bei Anderen hervor? In der Regel ist es nicht das Verhalten, was wir uns wünschen – und so können wir uns allmählich herantasten an eine Neu-Entscheidung, an einen Prozess des Erkundens und Erprobens neuer Verhaltensweisen. Hier ermutigt Therapie zur Erprobung neuer Verhaltensweisen. Jetzt geht es daher darum, ob es mir gelingt, aus dem bisherigen Erfahrungshorizont herauszutreten, ihn zu erweitern und überwinden. Dazu muss ich ein Wagnis eingehen - das Risiko, meine Erwartungen, die ja eigentlich eher Befürchtungen sind, am Gegenüber zu überprüfen. Am Hammer-Beispiel: man könnte ja mal fragen... Yalom formuliert hier den Ratschlag „riskieren ist besser als nicht riskieren“. Meine sportlichere Variante davon heißt: „no risc no fun“!

Auch hierzu ein Beispiel: Susanne, die ihren Freundinnen und Freunden voller Scham verschweigt, dass sie in Therapie ist, ist sich völlig sicher, dass ihre Freundinnen sich von ihr distanzieren, wenn sie dies Geheimnis preisgibt. Und so vermeidet sie eine Vertiefung der Freundschaft, während sie zugleich unter ihrer Isolation leidet. In vielen Gesprächen mit mir wagt sie es, mir immer mehr von den Dingen zu erzählen, die sie

quälen. Ein ums andere mal erlebt sie verwundert, dass ich sie damit nicht wegschicke – wie sie es früher erlebte. Ich ermutige sie, sich auch anderen Menschen zu öffnen. Eines Tages erzählt sie voller staunender Freude, dass sie einer Freundin von der Therapie erzählt hat. Diese habe sie nicht nur nicht weggeschickt: sie habe ihre Mitteilung vielmehr als tiefen Vertrauensbeweis empfunden. Ich bin sicher, auf diese Weise kann sich die Freundschaft vertiefen, Susanne ihre Isolation überwinden.

Selbst-erfüllte Prophezeiung lässt sich also umkehren, wenn ich es wage, mich trotz negativer Erfahrungen neu auf Begegnung einzulassen. Aus der Abwärtsspirale der negativen Rückbestätigung kann dann eine Erfolgsspirale der Rückkopplung mit erfolgreichen Experimenten werden. Ich bin deshalb weder ein Anhänger des philosophischen Konstruktivismus (der den Unterschied zwischen der Entdeckung und Erfindung Amerikas nicht kennt) noch ein Freund esoterischer Bestellungen ans Universum (ich bestelle lieber bei mir selbst); gleichwohl liegt in der Erkenntnis dieser Art der Selbstverantwortlichkeit und der Möglichkeit der Selbst-Konstruktion der eigenen Realität eine große Kraftquelle.

Wir können endlich aufhören, vom Anderen zu verlangen, etwas zu tun, uns zu sehen, auf uns zuzugehen, uns zu fragen usw. Wir können stattdessen beginnen, uns sichtbar zu machen, selbst auf jemand zugehen, uns mitteilen usw. Wir lösen uns so aus Passivität und Abhängigkeit lösen, werden freier, frei für die eigene befriedigende Lebensgestaltung. 🌀

Dr. phil. Dipl. Psych.
Werner van Haren

Psychologischer
Psychotherapeut

Zülpicher Str. 283,
50937 Köln
Tel.: 0221-433 031
www.psychotherapie-
vanharen.de