

Selbsttäuschung

Selbsttäuschungen oder „Illusionen“ bedeuten, dass eine Person etwas glauben will, für das es keine Beweise gibt oder gegen das es sogar „Gegenbeweise“ gibt. Sie will sich damit „selbst etwas vormachen“.

Selbsttäuschung

„Glauben“ heißt, dass man Inhalte für zutreffend, für „wahr“ hält und überzeugt ist, dass sie „die Realität“ abbilden. Dies ist davon unabhängig, wie „valide“ diese Inhalte tatsächlich sind.

Selbsttäuschung ist ein normales Phänomen: Alle tun es.

Wir tun es alle in unterschiedlichem Umfang.

Manche Personen zeigen leichte Tendenzen und sind dann aber in der Lage, die meisten Annahmen kritisch zu hinterfragen.

Manche Personen tun dies aber in so hohem Ausmaß, dass sie damit sich selbst hohe Kosten erzeugen.

Illusionen können sich auf alles Mögliche beziehen, z.B. auf

- das Ausmaß an Fähigkeiten, die man selbst hat („ich bin hoch intelligent“),
- Eigenschaften, die man hat („ich bin ein freundlicher Mensch“),
- das Ausmaß an Kontrolle, das man über seinen Kontext hat („ich kann mein Leben selbst bestimmen“),
- darüber, wie die Realität beschaffen ist („die Welt ist feindselig“),
- darüber, was andere Menschen wollen, tun **usw.**

→ „Verschwörungstheorien“

Personen ist das Ausmaß, in dem sie Selbsttäuschung realisieren, in unterschiedlichem Ausmaß bewusst.

Viele Personen glauben aber, dass sie sich gar nicht täuschen, was eine Selbsttäuschung ist.

Selbsttäuschung ist etwas, was Personen, die das in hohem Ausmaß tun, meist „nicht wahrhaben“ wollen, d.h. die Tatsache einer Selbsttäuschung unterliegt stark einer Selbsttäuschung!

Annahmen und Überzeugungen

Jede Person hat eine Reihe von Annahmen:
Über sich selbst, über andere Personen,
über die „Realität“ usw.

Diese kann man auch als „Überzeugungen“
bezeichnen, denn es sind meist Annahmen,
die einer Person wichtig sind.

Sie bestimmen z.T. ihr Selbstwertgefühl, ihre
Identität, ihr Handeln usw.

Diese Annahmen sind für eine Person unterschiedlich bedeutsam: Manche sind nur peripher wichtig, manche sind von zentraler Bedeutung.

Ist eine Annahme persönlich bedeutsam für eine Person, dann hat sie eine Tendenz, diese zu **glauben**: D.h. sie möchte, dass die Annahme „wahr“ ist und nicht in Frage gestellt werden kann.

„**Glaube**“ ist damit das Ausmaß, in dem eine Person eine Annahme „für wahr halten“ möchte.

Und: Annahmen können in unterschiedlichem Ausmaß mit Daten über die Realität übereinstimmen.

Manche Annahmen stimmen hochgradig mit Daten überein, d.h. sie sind hoch **valide**.

Manche Annahmen widersprechen dabei stark, sie weichen stark von der Realität ab.

Annahmen, die valide sind, bereiten der Person meist keine Probleme: Sie führen zu einem zutreffenden Realitätsmodell aufgrund dessen eine Person effektiv handeln kann.

Annahmen, die nicht valide sind, bereiten der Person aber oft Probleme, weil sie zu einem „falschen Realitätsmodell“ führen, das die Person zu falschen Schlüssen und ungünstigen Handlungen führt.

Persönliche Bedeutung von Annahmen

Personen können selbst Annahmen haben, die für sie **persönlich relevant** sind.

Dies können z.B. sein:

- Annahmen über sie selbst („ich bin intelligent“)
- Annahmen über andere („andere sind hilfsbereit“)
- Annahmen über **Normen** („ich darf XY nicht tun“)
- Annahmen über die Realität („die Welt ist gerecht“)

Solche Annahmen können für eine Person **unterschiedlich bedeutsam sein**: Einige sind eher peripher, manche sind absolut zentral.

Zentral ist eine Annahme **z.B.** dann, wenn sie für den eigenen Selbstwert wichtig ist oder für die eigene Definition von Identität.

Ein In-Frage-stellen von persönlich wichtigen Annahmen löst „Diskrepanzen“ (Dissonanzen) aus.

Diese Diskrepanzen können in leichten Fällen zu unangenehmen „Störgefühlen“ führen, in schweren Fällen zu massiven Bedrohungsgefühlen, also zu massiver Angst.

Diskrepanzen lösen eine motivationale Tendenz aus, die persönlich wichtige Annahme aufrecht zu erhalten und zu schützen.

Daher verstärkt eine Diskrepanz die Tendenz, die Annahme glauben zu wollen und erzeugt Tendenzen, die Annahme zu stützen und zu schützen.

Diese Tendenzen sind bei leichten Diskrepanzen eher schwach, werden bei massiven Diskrepanzen („Bedrohungen“) aber **extrem**.

Starke Diskrepanzen können daher

- die Annahme, die die Person aufrecht erhalten will, stärken, elaborieren u.a.
- die Tendenz, glauben zu wollen, stärken,
- kognitive Strategien aktivieren, die die Annahme schützen (sog. „defensive Strategien“)

Sind solche Tendenzen ausgelöst, dann kann eine Person die Annahme

- nicht mehr in Frage stellen,
- nicht mehr kritisch reflektieren,
- nicht mehr modifizieren.

Sie ist dann auch inhaltlichen Argumenten nicht mehr zugänglich.

Selbsttäuschung

Damit realisiert sie dann eine (mehr oder weniger) massive **Selbsttäuschung**.

Selbsttäuschung bedeutet, dass eine Person wichtige persönliche Gründe dafür hat, eine Annahme zu glauben (oder nicht zu glauben).

Und: Selbsttäuschung bedeutet auch, dass die Person eine Annahme **glauben will**, für die es keine Evidenzen oder sogar Gegen-Evidenzen gibt oder eine Annahme nicht glaubt, für die es Evidenzen gibt.

Nur in solchen Fällen ist problematisch, die Annahme in Frage zu stellen:

- Ich glaube an eine Annahme, deren Richtigkeit nicht oder deren Falschheit „bewiesen“ ist.

Oder:

- Ich glaube eine Annahme nicht, deren Richtigkeit bewiesen ist.

Denn dies bedeutet meist, die Realität zu verzerren, also falsche Annahmen zu machen.

Das kann dazu führen, dass die Person in der Realität ungünstig handelt und negative Konsequenzen produziert.

Daher soll nur in solchen Fällen von „Selbsttäuschung“ gesprochen werden.

Eine Annahme nicht zu glauben, die falsch ist bzw. eine Annahme zu glauben, die richtig ist, ist meist unproblematisch.

Bei Selbsttäuschung hält die Person Annahmen aufrecht, obwohl diese **widerlegt** sind, z.B.

- dass sie kompetent ist, obwohl Erfahrungen dagegen sprechen,
- dass sie beliebt ist, obwohl nichts dafür spricht,
- dass sie gesund ist, obwohl medizinische Unterlagen das Gegenteil beweisen usw.

Und sie hat eine (starke) motivationale Tendenz, diese Annahme trotz der Gegenbeweise zu glauben und „die Annahme zu schützen“.

Sie kann aber auch Annahmen, die gute Validität aufweisen, auch **nicht glauben**:

- Alle Erfahrungen zeigen, dass sie selbst immer wieder Beziehungen zerstört; sie weist Verantwortung aber weit von sich.
- Alle Erfahrungen zeigen, dass sie selbst nicht zuverlässig ist, sie will das aber nicht sehen.
- Erfahrungen zeigen, dass sie wenig Kontrolle hat, das glaubt sie aber nicht usw.

Glauben und Wissen

Annahmen, die empirisch valide sind, werden oft als „**Wissen**“ bezeichnet.

Wie wir gesehen haben, sind Wissen und Glauben **keine Gegensätze**.

Man kann auch Annahmen glauben, die valide sind.

Ja, damit diese Annahmen persönlich relevant und verbindlich werden, **muss** man sie glauben!

Glaube bedeutet hier, dass eine Person eine Annahme zu ihrer eigenen macht.

Wissen bedeutet, dass eine Person für eine Annahme empirische Evidenzen hat.

Wissen und Glauben sind damit **zwei** Dimensionen, sie widersprechen sich nicht.

Es gibt vielmehr folgende Relation:

- Glaube 1: Man glaubt Annahmen, die sehr gut validiert sind.
- Glaube 2: Man glaubt Annahmen, die validiert sind.
- Glaube 3: Man glaubt Annahmen, für die es keine Nachweise gibt.
- Glaube 4: Man glaubt Annahmen, obwohl es Gegenbeweise gibt.
- Glaube 5: Man glaubt Annahmen, obwohl es sehr starke Gegenbeweise gibt.

Glaube 1 und 2 bedeuten, dass die Person Annahmen glaubt, die in der Realität wahrscheinlich funktionieren.

Glaube 3 kann Annahmen enthalten, die in der Realität irrelevant sind.

Glaube 4 und 5 bedeuten Selbsttäuschung, denn die Person glaubt Annahmen, die nicht zutreffend sind.

Effekte

Welche Effekte eine Selbsttäuschung (also Glaube 4 und 5) haben, hängt vom Kontext ab.

Tatsächlich gibt es Fälle, in denen Selbsttäuschung **positive** Effekte hat (sog. „positive Illusionen“).

Beispiele dafür sind

- unrealistische Annahmen über Kontrolle,
- Verzerrungen bei Entscheidungen.

Viele Selbsttäuschungen wirken sich aber negativ aus, z.B.

- kann die Überzeugung, außergewöhnliche Fähigkeiten zu haben, dazu führen, dass man zu riskante Handlungen ausführt;
- kann die Annahme, über gute soziale Fähigkeiten zu verfügen, zu Ablehnung führen;
- kann die Annahme, „alles im Griff“ zu haben, dazu führen, keine Hilfe zu holen und damit die Probleme verschlimmern usw.

Je krasser die geglaubte Annahme von der Realität abweicht, desto massiver können die negativen Konsequenzen werden!

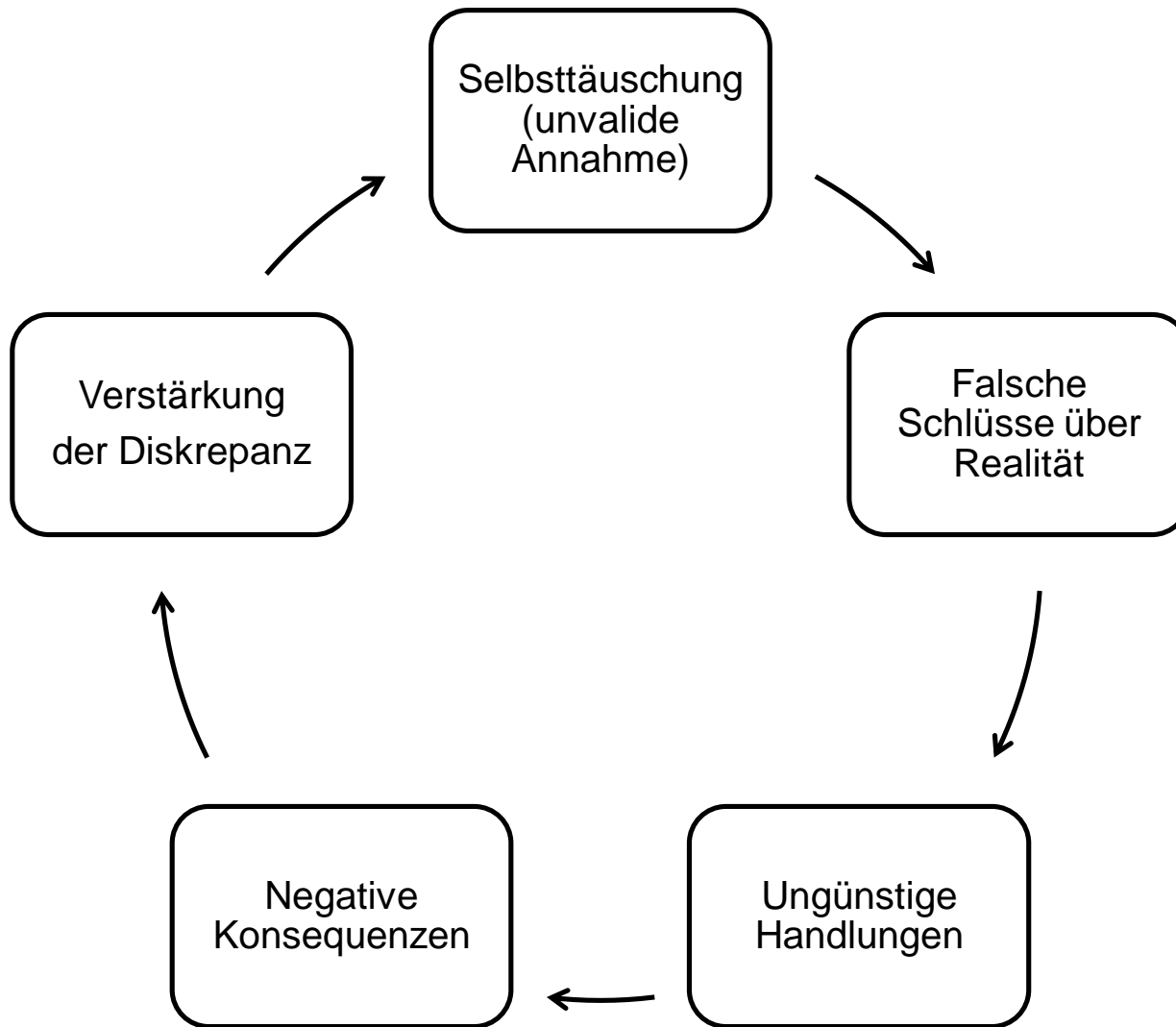
- Laterne
- Fliegen
- Hochhaus-Witz

Hochschaukelung

Eine Annahme, die stark von der Realität abweicht, wird stark geglaubt.

Eine Annahme, die stark von der Realität abweicht, führt zu negativen Konsequenzen.

Dadurch kann sich das System hochschaukeln.



Auf diese Weise werden die invaliden Annahmen

- stärker
- und immer unrealistischer und „krasser“,
- immer stärker defensiv verteidigt.

Die Selbsttäuschung verstärkt sich selbst.

Defensive Strategien

Annahmen, die aus Daten der Realität abgeleitet werden, können den Annahmen, die die Person hat, widersprechen.

Dadurch werden Annahmen immer wieder „in Frage gestellt“. Dies erzeugt immer wieder Bedrohungsgefühle.

Defensive Strategien

Daraus kann eine Tendenz resultieren, die geglaubten Annahmen aktiv zu stützen und zu schützen.

Dafür entwickelt eine Person sog. **„defensive kognitive Strategien“**.

Diese defensiven Strategien dienen dazu, die bestehende Diskrepanz in irgendeiner Weise zu reduzieren, sodass die Person die problematischen Annahmen aufrecht erhalten kann.

Solche Strategien sind:

- Ausblenden oder Verzerren von Informationen
 - Abschaltung von diskrepanter Information z.B. durch soziale Isolation oder durch Nicht-lesen bestimmter Informationsquellen;
 - Ausblenden oder Abwenden diskrepanter Information durch aktives Bemühen, Informationen nicht zu verarbeiten oder dadurch, Informationen als irrelevant, falsch, „fake“ o.ä. zu bewerten
 - Diffamierung von Beweisen: Beweise als „gefälscht“ o.ä. bewerten oder wissenschaftliche Ergebnisse als „Hypothesen“ oder „vorläufig“ zu bewerten

Solche Strategien sind:

- Fakten einfach ignorieren oder leugnen, z.B. mit der Begründung, „man glaube nicht daran“
- Die problematische Annahme verstärken:
 - Die Annahme elaborieren, begründen, Pseudo-Beweise herstellen.
 - Die Annahme krasser und immer unrealistischer machen.

Solche Strategien sind:

- Diskrepanzen aktiv reduzieren
 - Kosten schönrechnen
 - Rechtfertigungen z.B. für normabweichendes Handeln
 - Erlaubniserteilende Kognitionen
- Auf- und Abwertung
 - Definition eigenen Handelns als richtig, moralisch usw.
 - Selbstaufwertung durch besondere Moral
 - Abwertung anderer Personen

Typische Selbsttäuschungen

Viele Störungen, vor allem
Persönlichkeitsstörungen, zeigen typische
Arten von Selbsttäuschungen.

Narzissten (NAR)

Selbst-Schemata

- Übertriebenes SK+
 - Ich bin hoch intelligent.
 - Ich kann alles.
 - Ich habe alles unter Kontrolle.
 - Ich treffe immer die richtigen Entscheidungen.

Massive Überschätzungen bei erfolglosen NAR.

→ Konsequenzen?

Unrealistische positive Selbstschemata führen u.a. zu

- hohem Risikoverhalten,
- Handlungen, die scheitern,
- hoher Handlungsorientierung, zu wenig Reflexion,
- vorschnellen Entscheidungen.

Auch:

- Zu arrogantem Verhalten,
- zu Abwertungen anderer,
- unter Umständen zu geringer Empathie.

Regeln

- Ich habe Sonderrechte.
- Man hat mich als VIP zu behandeln.
- Man hat mich nicht zu behindern.
- Man hat zu tun, was ich sage.

→ Regeln → Frustration von Erwartungen →
Ärger → Gesundheitsprobleme

→ Regeln → Durchsetzung → soziale
Konflikte → Ablehnung

Normen

- Sei der Beste.
- Sei immer Nummer 1.
- Zeige nie Schwächen.
- Verliere nie.
- Sei immer erfolgreich.

Normen → innerer Druck → Stress →
Psychosomatik

Normen → hohe Ansprüche → Scheitern →
Verstärkung des SK-

Dependente PD (DEP)

Personen mit DEP vermeiden Konflikte aus Angst, Beziehungen zu gefährden.

Sie tun alles für Partner, um sich unentbehrlich zu machen.

Sie entwickeln aber Annahmen wie:

- Ich tue das gerne für meinen Partner.
- Dieses Handeln macht mir Spaß.
- Ich tue das alles freiwillig.

Therapie

Haben Selbsttäuschungen negative Effekte, dann sollte man sie therapeutisch bearbeiten.

Dazu benötigt man sog. Konfrontative Interventionen.

D.h. die Person muss aufmerksam gemacht werden,

- welche Annahmen aus welchen Gründen realistisch sind,
- dass sie mit der Annahme die Realität verzerrt,
- welche negativen Auswirkungen diese Verzerrung hat.