

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Das glaubst Du doch selbst nicht!

Warum reden wir uns häufig selbst etwas ein? Rainer Sachse über die Psychologie der Selbsttäuschung.

VON ANNA GIELAS

 04. DEZ 2020

„Machen wir uns doch nichts vor!“ Diese Aufforderung hören wir immer wieder, etwa von Politikerinnen und Politikern. Aber der rhetorische Ausruf ist mit dem Wesen des Menschen nicht vereinbar – denn die Neigung zur Selbsttäuschung ist tief in ihm verwurzelt. Der Psychotherapeut Rainer Sachse bezeichnet sie als ein „universelles Phänomen“.

In seinem Buch *Psychologie der Selbsttäuschung* definiert der Autor das Phänomen als eine Form von Illusion, die dabei hilft, innere Diskrepanzen zu vermeiden. Diese Widersprüche kommen beispielsweise auf, wenn eine Person sich für altruistisch hält, ihre Umgebung ihr jedoch signalisiert, sie sei egoistisch. Ein solcher Gegensatz belastet und kann schmerzhaft sein. „Eine Möglichkeit, diese Diskrepanz zu reduzieren, besteht darin, sich selbst etwas vorzumachen, also eine Selbsttäuschung aufzubauen“, schreibt der Autor. Die Person kann sich beispielsweise einreden, dass ihre Mitmenschen sie nicht gut genug kennen und einschätzen können – und deshalb ein falsches Bild von ihr haben.

Grundsätzlich scheint die Selbsttäuschung einem wichtigen Zweck zu dienen: Sie verhilft dem Menschen dazu, handlungsfähig zu bleiben. „Wir alle machen uns Illusionen darüber, wie viel Kontrolle wir über unser Leben haben“, erklärt Sachse. „Aber das ist gut so, denn ansonsten würden wir depressiv.“ Ein alltägliches Beispiel ist laut Autor das Autofahren: Würden wir uns vor Augen führen, dass wir Verkehrsunfälle kaum abwenden können, würden wir aus Angst auf das Autofahren verzichten. Selbsttäuschung hilft uns dabei, den Alltag in einer unberechenbaren Lebenswirklichkeit zu bestreiten.

Der Autor diskutiert auch die kognitiven Strategien, auf denen Selbsttäuschung beruht.

Eine solche Strategie ist die Selektion des Freundeskreises: Wir umgeben uns bewusst mit Menschen, die unsere Annahmen teilen – oder sie zumindest nicht infrage stellen. Eine andere Methode besteht darin, Fakten und Argumente als manipuliert zu interpretieren. Sachse nennt hier das Beispiel der Kreationisten, die die Evolutionsforschung und ihre Beweise als unwahr erachten. Dieser Teil des Buches wird besonders für jene Leserinnen und Leser spannend sein, die sich wundern, wie rationale und intelligente Mitmenschen untrügliche Fakten ablehnen können – und etwa Konspirationsthesen anheimfallen.

Sachse bietet eine Übersicht über ein faszinierendes, wichtiges und nicht zuletzt auch zeitaktuelles Forschungsthema – gerade angesichts der durch die Pandemie befeuerten Verschwörungstheorien. Doch statt eines Übersichtswerks hätte man sich von Sachse ein Buch gewünscht, das etwas näher am Alltag der Leserschaft ist und stärker dabei hilft, eine nützliche von potenziell problematischer Selbsttäuschung zu unterscheiden.

Rainer Sachse: Psychologie der Selbsttäuschung. Belastungen und Ressourcen einer verkannten Kompetenz. Springer, Berlin 2020, 139 S., € 29,99

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Das Verhaltensimmunsystem

Menschen, die wir kennen oder mögen, unterstellen wir ein geringeres Infektionsrisiko als Fremden und unsympathischen Personen.

2 BEZIEHUNG

Die Angst, dass das Geheimnis auffliegt

Eine neue Studie hat untersucht, wie sich ein Geheimnis in der Partnerschaft auf die Zufriedenheit des Schweigenden auswirkt.

3 BERUF

Sagen Sie mal, Frau Lins: Wie gelingt es, in einer Therapie gut über Sex zu sprechen?

In Psychotherapien wird häufig über sehr schwere Themen gesprochen. Warum nicht häufiger über Sex?