

Selbstsabotage – Sich selbst im Weg stehen?

Aus welchen Gründen passiert das? Mehr sorgen für Achtsamkeit und Freundlichkeit für sich selbst

Ein Beitrag von Dr. Hans-Jürgen Stöhr

Der Selbstsaboteur ist der, der – wo auch immer – mir auf meinen Weg, bei Erfüllung meiner Absichten und Ziele oftmals ein Bein stellt. Er tritt vor allem dann auf, wenn wir unbewusst Gefahren ignorieren wollen, z. B. wenn wir unsere Gesundheit gefährden, zu viel arbeiten, nicht richtig zu Potte kommen, uns mehr um andere kümmern als um selbst, ja, wenn wir uns unnötig das Leben schwermachen

Wie kommt eine derartige Selbstschädigung zustande? Wie wirkt diese? Gibt es eine Möglichkeit, diesen Selbstsaboteur rechtzeitig zu erkennen und ihn auszuschalten?



Keiner von uns trägt die bewusste Absicht mit sich, sich selbst schaden zu wollen. Wohl die wenigsten von uns sind sich bewusst, dass sie einen inneren Saboteur in sich tragen und dieser sein Unwesen treibt. Und dennoch ist er immer wieder da, und das nicht selten mit unterschiedlichen Gesichtern.

Auffällig und des Nachdenkens Wert wird es dann, wenn derartige Regelmäßigkeiten an Selbstsabotage auftreten. Dann wird es interessant zu fragen, ob gewohnheitsgemäß ein Verstoß gegen die eigenen Interessen und Bedürfnisse vorliegt.

Das selbstsabotierende und damit auch selbstschädigende Verhalten, die eigenen Wünsche, Ziele zu sabotieren werden in der Psychologie derart erklärt, dass bestimmt Menschen den Schmerz, das Leid oder den Misserfolg suchen.

Die These hierzu heißt: „Der Saboteur in uns selbst wird nicht aktiv, um uns bewusst Schaden zuzufügen. Im Gegenteil: Selbstschädigende Verhaltensweisen sind vielmehr eine Begleiterscheinung beim Verfolgen anderer Ziele. Oder anders ausgedrückt: Der innere Saboteur verursacht Probleme, die uns aber vor noch größeren Problemen bewahren sollen.“ (S. 23, Quelle sh. unten)
Selbstsaboteure zeigen sich vor allem dann, wenn

das unser Selbstbild, das eigene Selbstwertgefühl durch übermäßige Selbstaufmerksamkeit bedroht sind. „Immer dann, wenn wir zu viel über uns selbst nachdenken, wenn wir über unsere Fehler, Misserfolge oder Unzulänglichkeiten nachdenken, wenn wir daran zweifeln“ an dem, was wir denken und tun, „bringt uns dieses Kreisen um uns selbst in Schwierigkeiten: Denn das eigene Ich, das wir wahrnehmen, erscheint uns ... unzulänglich, fehlerhaft...“ (ebenda)

Das Denkergebnis ist dann, dass wir uns messen an einem Idealbild, was wir uns über uns machen – doch dieses Bild ist weit entfernt von der Wirklichkeit, von realen Ich-Sein. Ist das erkannt, ist dies schwer auszuhalten. Diese erkannte Diskrepanz kann zu einer großen Last werden, die zu Ängsten oder Depressionen führen können.

Um dieser Last aus dem Wege zugehen, sucht unsere Seele einen Ausweg. Und dieser Ausweg ist der Selbstsaboteur. Das äußert sich darin, dass jene selbstschädigende Verhaltensweise, den Weg dahingehend eröffnet, eine derartige belastende Selbstaufmerksamkeit und die damit verbundenen unangenehmen Gefühle zu reduzieren.

„Selbstsabotage dient dem Ziel, uns aus der Grübelfalle zu befreien und kurzfristig das Wohlbefinden zu sichern.“ (S. 24) Diese Selbstsabotage gibt Entlastung und schützt uns vor Selbstdemontage.

Was hier passiert, ist so etwas wie ein „Tauschhandel“, den unser Ich eingeht: Die negative Selbstaufmerksamkeit wird eingetauscht gegen eher länger wirkende schädliche Folgen. Wer kennt nicht den oft formulierten Gedanken: „Mir passiert schon nichts.“ Oder: „Die eine Zigarette (oder das Stück Schokolade) mehr oder weniger macht den Kohl auch nicht fett.“ Oder: „Ich kann doch die Heimbewohner nicht im Stich lassen.“

Immer stehen die kurzfristige Befriedigung und die Ablenkung von den eigenen Sorgen an erster Stelle im Vergleich zu den langfristigen negativen Folgen des eigenen Verhaltens, die billigend in Kauf genommen werden.

Auch andere Sabotageakte haben die Funktion, dem Verlust an Selbstachtung entgegenzusteuern: Aufopferung für andere; bescheiden sich im Hintergrund halten will heißen: Vor der eigenen Angst weglaufen, ungeliebt zu sein oder nicht beachtet

zu werden. Überzogener Perfektionismus, die „Dinge“ richtig statt die richtigen „Dinge“ zu machen ist das Streben, die eigene Angst vor dem Scheitern oder vor Fehler zu kontrollieren. Wer immer zu tun hat, wird nie fertig und demnach auch nicht versagen.

Oder: „... wer sich allzu bescheiden gibt, sorgt dafür, dass andere in ihm keine Konkurrenz sehen. Konflikte, welcher Art auch immer, geht (man) damit aus dem Weg. Vor allem Frauen sabotieren ihre Interessen und Ziele durch falsche Bescheidenheit, weil sie nicht unangemessen auffallen wollen. Sie stärken ihren Selbstwert, indem sie durch Bescheidenheit und Anpassung die Akzeptanz anderer sichern und nicht durch ihre Kompetenz.“ (S. 24)

Die Selbstsabotage wird getragen durch Sorglosigkeit, Opferbereitschaft, Perfektionismus, Unzuverlässigkeit, Aufschieberitis, falschen Durchhaltewille und Bescheidenheit. (sh. S. 22 f.)

Selbstsabotage ist eine Schutzstrategie, die uns scheinbar vor Schlimmerem bewahren soll, um nicht von negativen Gefühlen überwältigt zu werden.

Langfristig gesehen, ist diese Strategie nachvollziehbar, jedoch zweifelhaft und selbstschädigend. Eine überhöhte Selbstaufmerksamkeit, die zu Grübeleien führt ist dann nicht hilfreich.

Als Ausweg schlägt A Roming vor: Achtsamkeit statt Introspektion. Hierzu schreibt sie: „Achtsam sein bedeutet ebenfalls, aufmerksam zu registrieren, was mit uns und in unserer Umgebung geschieht. Doch im Unterschied zur Introspektion verzichtet Achtsamkeit auf Wertungen. Ein achtsamer Mensch konzentriert sich nur auf den gegenwärtigen Moment, die aktuellen Gefühle und Gedanken, nimmt den Strom an äußeren und inneren Reizen wahr, ohne sie abzuwehren oder zu analysieren. Wer Achtsamkeit praktiziert, begegnet dem eigenen Leben und den eigenen Gedanken neugierig, offen und akzeptierend. Introspektion dagegen kommt nicht ohne Analyse und Bewertung aus.“ (S. 25)

Bei Stress und wahrgenommener Überbelastung verlieren wir den Kontakt zu uns selbst. Achtsamkeit ist der Versuch, den Kontakt wieder zu den eigenen Gefühlen, zum Körper und den Gedanken herzustellen. Achtsamkeit ist der Weg, freundlich mich selbst und den Gefühlen umzugehen. Dann ist auch schneller zu merken, wenn ich selbst nicht gut zu mir bin. Achtsamkeit ist der Weg, innerlich Distanz aufbauen zu können, negative Gefühle verlieren dann ihre Macht. Achtsamkeit ist der

Weg, das positive Erleben mit sich selbst zu stärken und die eigene Lebensqualität zu verbessern. Achtsamkeit ist ein wichtiger Stresspuffer.

Achtsamkeit zu praktizieren geht nicht automatisch. Auch das bedarf des Erlernens. Hammer und Knuf schlagen zum Einüben vor: Aufmerksamkeit auf das eigene Gehen zu richten, was vom „unnötige“ Denken ablenken kann. Als nächster Schritt: Sich Zeit nehmen für alltägliche Übungen – mehrmals am Tage –, die auf sich und die eigene Gegenwart gerichtet sind – z.B. Atementspannung oder Muskelrelaxation. Sie können achtsam Ihren Kaffee trinken, zur Toilette gehen oder vielleicht, wenn Sie nicht darauf verzichten wollen, achtsam Ihre Zigarette rauchen. (Das geht natürlich nur, wenn Sie nicht dem Slogan einer Zigarettenfirma folgen: „Rauchen verbindet.“) – Worum es geht, ist das Schaffen einer Insel der Achtsamkeit.

Achtsamkeit lässt erkennen, was mich beschäftigt, was mich bewegt, was mich gedanklich berührt. Sind Gedanken ständig nach außen orientiert, ist die Gefahr gegeben sich selbst zu verlieren und die Introspektion nimmt ihren Raum.

Knuf sagt: „Achtsamkeit ist also die beste Methode, um zu lernen, unsere Empfindungen einfach zu fühlen, sie zu tragen. Dann muss ich ihnen nicht mehr aus dem Weg gehen, ...“ (S. 27)

Mein Wunsch an Sie: Achten Sie bitte mehr auf sich und Selbstsaboteure haben weniger eine Chance.

Zum Nachlesen – Links, Tipps, Hinweise

Quelle dieses Newsletters:

Anna Roming: Selbstsabotage. M. Hammer u. A. Knuf: Freundlicher zu sich selbst werden, Interview; Psychologie heute, Heft 7/2013

Aktuelles

Das Sozialministerium MV lobte im Juni d. J. einen Ideenwettbewerb im Rahmen des Aktionsprogramms zur Stärkung der **Betrieblichen Gesundheitsförderung** in Unternehmen aus.

Das Institut für ökosoziales Management e.V. hat sich an dieser Ausschreibung beteiligt. Netzwerkpartner dieses IföM-Projektes sind „Ohne Barrieren e.V.“ Rostock, der DRK KV Neubrandenburg, Pflegeheim „Lindeneck“ der VS in Güstrow, die Seniorenresidenz „Theodor-Maass-Haus“ in Rerik und das Institut für Sozial- und Gesundheitsmanagement in der WTA Rostock. Im September werden die Gewinner der Ausschreibung mitgeteilt.

* * *

Newsletter Nr. 5-2013 des IGS am 10. Dezember 2013