



Der überhöhte Standard

Franz Sedlak

Eine Variante der vorhin besprochenen Taktik der Demontage des Selbstvertrauens ist das Leben mit einem idealisierten Phantom. Dieser Super-Mensch, der alle Rekorde sprengt, muss nicht wirklich existieren: Um den anderen Menschen „klein zu machen“ genügt es, auf einen wirklich großen Menschen hinzuweisen. Man braucht also keine lebende Person oder eine, die einmal wirklich gelebt hat, um erniedrigende Vergleiche zu provozieren. Der gewünschte Effekt tritt manchmal erst nach und nach ein, man fühlt sich als „einige Nummern zu klein“!

Überhöhte, unrealistische Standards verderben jedes Glücksgefühl, wenn einem etwas gelungen ist: „Da hättest du erst den ... oder die ... erlebt haben müssen. Das war noch etwas ganz anderes als jetzt.“

Natürlich funktioniert diese Aushöhlung einer gesunden Selbst-Wertschätzung auch in der intimen Partnerschaft: Ob Sportlichkeit, Leistungsfähigkeit, Vielseitigkeit und noch vieles andere mehr herangezogen wurden – immer gibt es einen anderen, der viel besser ist, bzw. wurde ein beschämender Vergleich durchgeführt. Aus dem „Schuldgefühl“, dass man eben nicht so toll sei wie diese oder dieser, geht man viel mehr Kompromisse ein als im Normalfall oder lässt sich dazu manipulieren, auf etwas zu verzichten (aus dem Wunsch der „Entschädigung“ des anderen, weil man kein idealer Partner ist).

In der Psychologie kennt man die Folgen negativer oder positiver Selbsteinschätzung: Diese wirkt sich auf die Erfolgserwartung und Misserfolgserwartung aus. Wer Misserfolge erwartet, jubelt nicht über eine gute Leistung, sondern zeigt seine Geringschätzung und seinen Glauben an die Zufälligkeit des Gelungenen, dass man sehr schwere Aufgaben nur zufällig richtig gelöst hat. Und Misserfolge werden interpretiert als „nichts anderes zu Erwartendes“. Die ganze Brisanz dieser Entwicklung zeigt sich darin, dass Misserfolgserwartung bzw. Erfolgszuversicht entscheidender für den weiteren Verlauf ist als etwa der Intelligenzquotient.