

# Das Hochstapler-Syndrom: Wenn erfolgreiche Menschen fürchten, aufzufliegen

Sonntag, 29.01.2023, 14:18 · von FOCUS-online-Autorin [Elisabeth Hussendörfer](#)



Hält sich für eine Hochstaplerin: "Vogue"-Chefredakteurin Christiane Arp bei der Berliner Fashion Week im Januar

Isa Foltin/Getty Images for Fashion Council Germany

Eigentlich kann ich das alles gar nicht, mein Erfolg ist nur Fassade – ein Interview mit der früheren „Vogue“-Chefin lässt aufgehoren. Wir sprachen mit dem Persönlichkeitspsychologen Kay Brauer. Er hat zum sogenannten Hochstapler-Phänomen geforscht.

**FOCUS online:** Im Januar gab die frühere Chefredakteurin der deutschen „Vogue“, Christiane Arp, einen **tiefen Einblick** in ihr Seelenleben. Arp führte das renommierte Magazin 18 Jahre lang und will sich zu Beginn gefühlt haben, „wie das Kaninchen vor der Schlange“: Sie glaubte, sie sei alldem nicht gewachsen. Und dass man sie irgendwann als Hochstaplerin enttarnen würde, weil sich herausstellt, dass sie kein fundiertes Wissen habe. Ist die heimliche Angst vor dem Versagen etwas Typisches für erfolgreiche Frauen?

**Kay Brauer:** Es ist ein Vorurteil, dass das so genannte Hochstapeln, was ja eigentlich eher ein Tiefstapeln ist, weil man sich innerlich klein fühlt und mit Qualifikationen und Können hinterm Berg hält, vor allem Frauen betrifft. Ich glaube, dieses Klischee ist auch aus dem historischen Kontext zu verstehen: Vor 50 Jahren waren weibliche Führungskräfte noch vergleichsweise selten. Und die wenigen, die es an die Spitze geschafft hatten, waren für die Forschung eben besonders interessant.

Tatsächlich wurde der Begriff Impostor-Phänomen in den siebziger Jahren eingeführt. Zwei amerikanische Psychologinnen haben damals erfolgreiche berufliche Frauen befragt und festgestellt, dass viele ihre Leistungen, trotz eindeutiger Qualifikation, für unterdurchschnittlich gut hielten.

**Hat die Wissenschaft das verzerrte Bild denn inzwischen korrigiert? Oder vermuten Sie das nur, dass auch erfolgreiche Männer zuweilen in der ständigen Angst leben, aufzufliegen?**

**Brauer:** Nein, das ist belegt. Bei meinen wissenschaftlichen Arbeiten habe ich Wert auf geschlechterübergreifende Datenerhebungen gelegt. Die Ergebnisse sind eindeutig: Männer sind genauso betroffen wie Frauen.

## **Also auch Super-Player aus Politik und Wirtschaft?**

**Brauer:** Davon würde ich ausgehen, ja. Insgesamt betrifft das Phänomen übrigens keineswegs nur Menschen, die Top-Positionen besetzen. Lehrerinnen und Lehrer, Ärzte und Ärztinnen, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, Handwerkerinnen und Handwerker, sogar Künstlerinnen und Künstler - überall lassen sich „erfolgreiche Versager“ finden.

## **Wie verbreitet ist das Impostor-Phänomen?**

**Brauer:** Zahlen, die manchmal genannt werden, bewegen sich im Bereich zwischen zwölf und 20 Prozent. Als Wissenschaftler muss ich hier aber sagen: Mit einer zahlenmäßigen Einordnung von wenig bis extrem stark betroffen kann ich leider nicht dienen. Der Grund ist, dass das Impostor-Phänomen keine definierte Störung ist. Wir begreifen das Ganze vielmehr als Persönlichkeitsmerkmal, das sich in den verschiedensten Schattierungen bei jedem Menschen findet. Es ist davon auszugehen, dass jeder Mensch mindestens einmal im Leben Gedanken und Gefühle des vermeintlichen Hochstapels durchlebt.

## **Die ehemalige „Vogue“-Chefin hat offenbart, dass sie unter Depressionen leidet. Das läuft aber schon eher unter bedenklich, oder?**

**Brauer:** Mit Ferndiagnosen muss man vorsichtig sein und wir müssten schauen, welche Werte sie in einem standardisierten Test erreicht. Was sie im Interview gesagt hat, klingt für mich aber schon so, als sei das Phänomen bei ihr relativ stark ausgeprägt.

## **Man ist überrascht, wenn man hinter die Fassade einer solchen Top-Karriere schauen darf. Wie kann das sein, dass über so viele Jahre niemand gesehen hat, was wirklich lief?**

**Brauer:** Wie gut lässt sich das Impostor-Phänomen durch Außenstehende wahrnehmen? Das könnte man tatsächlich mal untersuchen. Ich bin allerdings wenig zuversichtlich, dass man hier zu positiven Ergebnissen käme. Schließlich geht es um interne Prozesse. Die Betroffenen grübeln, durchleben enorme Ängste - unbemerkt. Sie sind also sozusagen permanent mit dem Aufrechterhalten dessen beschäftigt, was Sie Fassade nennen.

## **Nehmen sie sich damit nicht ein Stück weit die Chance, das Leiden zu durchbrechen?**

**Brauer:** Das würde ich so sehen, ja, der Austausch mit anderen ist schließlich eine gute Möglichkeit der Selbstreflexion und selbst Chefs, die nahbar sind, dürften die meisten Mitarbeitenden sympathischer finden als einen Superman oder eine Superwoman. Wenn ich mich ein Stück weit transparent gebe und bin, gelingt es mir eher, zu erkennen, was auf tieferer Ebene hinter meinem Verhalten und meinen Glaubenssätzen steckt. Grob gesagt lassen sich hier zwei Muster unterscheiden.

## **Was für welche?**

**Brauer:** Da gibt es einmal diejenigen, die sich bis zur körperlichen und geistigen Verzehrung in Aufgaben stürzen, es soll bloß nichts schief gehen. Wird das Ziel dann mit Bravour erreicht, heißt es: Das war Zufall oder Glück. Die andere Gruppe neigt dazu, Aufgaben vor sich her zu schieben und erreicht Ziele nur unter großem Druck und im allerletzten Moment. Das kann jeder, folgern diese Leute daraus. Wenn ich das oft unterschwellig zum Einsatz kommende Muster jedenfalls einmal definiert habe, kann ich es künftig in der Situation eher erkennen. Und ich kann mich bewusst dafür entscheiden, mich Schritt für Schritt davon zu lösen.

## **Indem ich sage: Chacka! Ich bin wirklich gut! So?**

**Brauer:** Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, eher so würde ich sagen. Oder auch: Man wächst mit seinen Aufgaben. In Maßen hat es etwas Gesundes, sich selbst und dann auch Step by Step das Geleistete zu feiern. Wer grundsätzlich „ja“ zu sich sagt und bereit ist, sich auf den Weg zu machen, traut sich was zu. Auch bei noch fehlender Erfahrung und mangelnden Fähigkeiten. Kommende Herausforderungen gelingen dann mit größerer Wahrscheinlichkeit, die Zuversicht steigt. Hochstapelnde Zeitgenossen dagegen leiden. In Untersuchungen haben wir bei diesen Menschen eine erhöhte Neigung zur Depressivität gefunden, was wieder zu den Schilderungen der „Vogue“-Chefin passen würde.

## **Was würden Sie jemandem wie der ehemaligen „Vogue“-Chefin sagen, wenn Sie um Rat gebeten würden?**

**Brauer:** Dass es Übung ist, in andere Denkmuster hineinzuwachsen. Hilfreich kann zum Beispiel das Führen eines Erfolgstagebuch sein, in dem man regelmäßig notiert, wenn man positive Rückmeldungen bekommt oder kleine und große Leistungen erbracht hat. In Momenten des Zweifels kann es sehr wohltuend sein, einen Blick in dieses Buch zu werfen.

© BurdaForward GmbH 2023

## **Fotocredits:**

Isa Foltin/Getty Images for Fashion Council Germany

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.