

# **BIELEFELDER ARBEITEN ZUR SOZIALPSYCHOLOGIE**

Nr.196

(November 2000)

Hans D. Mummendey  
Sozialpsychologie  
der Selbstschädigung

Psychologische Forschungsberichte,  
herausgegeben von Hans D. Mummendey,  
Universität Bielefeld, Fakultät für Soziologie,  
Postfach 10 01 31, 33501 Bielefeld  
[hans.mummendey@uni-bielefeld.de](mailto:hans.mummendey@uni-bielefeld.de)

## Hans D. Mummendey: Sozialpsychologie der Selbstschädigung

Individuen haben gewöhnlich ein positives Bild von sich selbst, sie verhalten sich selbstdienlich, und sie bemühen sich in der Regel, sich gegenüber ihren Interaktionspartnern als günstig darzustellen. Ungünstige, negative Selbstkonzeptualisierungen und Selbstpräsentationen und nicht-selbstdienliches Verhalten scheinen seltener zu sein, und sie werden generell offensichtlich als unangepaßt, unnormal oder krankhaft angesehen. In der Sozialpsychologie hat das allgemeine Bemühen um eine positive Selbstwertbilanz und deren Darstellung nach außen eine weit größere Repräsentanz gefunden als die Beschäftigung mit Selbstbeeinträchtigung, Selbstschädigung oder Selbstzerstörung.

Positive Selbstkonzepte scheinen für das Individuum eine Reihe wichtiger lebenserhaltender Funktionen zu haben: vor Streß zu schützen und Leistungen zu beflügeln, das Dominanzverhalten gegenüber anderen und in der Gruppe zu fördern und die Wahrscheinlichkeit zu verringern, von anderen Menschen ignoriert oder zurückgewiesen zu werden; letzteres sehen manche als eine wesentliche Bedingung dafür, Partner zu finden, und die erfolgreiche Wahl geeigneter Partner wiederum befähigt das Individuum zum Überleben (Buss, 1996). Insbesondere die sozialpsychologische Forschung zur positiven Selbstbewertung (self-evaluation), Selbstwertschätzung (self-esteem) und Selbstwerterhaltung (self-evaluation maintenance), zur selbstwertdienlichen Attribution (self-serving attribution) und zu Attributionsasymmetrien, zum selbstdienlichen, egozentrischen oder Positivitätsfehler (self-serving bias, egocentric bias, positivity bias) sowie zu selbstdienlichen Impression-Management-Strategien und Selbstdarstellungstaktiken ist Ausdruck der Prävalenz selbstdienlicher (also dem Individuum nützender) Verhaltenstendenzen. Hinzu kommt eine Ausweitung der Forschung auf kollektive Prozesse (z.B. Simon, 1998); beispielsweise können Individuen mit einer hohen kollektiven Selbstwertschätzung eine weitere Erhöhung derselben durch eine Aufwertung der Gruppe, zu der sie selbst gehören, zu erreichen suchen (Verkuyten, 1997). Das Bemühen um eine positive Selbstwertbilanz läßt sich unter anderem biologisch-psychologisch (Leary & Downs, 1995), motivationspsychologisch (Mathur, 1996) oder sozial-kognitiv-lernpsychologisch (Bandura, 1997) interpretieren.

Als selbstschädigend werden dagegen Verhaltensweisen bezeichnet, die einer ungünstigen Nutzen-Kosten-Relation führen: *"Self-defeating behaviors encompass a wide variety of behaviors leading to a lower reward-cost ratio (and specifically to a lower reinforcement-punishment ratio) than is available to a person through an alternative behavior or behaviors"* (Curtis, 1989). Wenn selbstdienliches Verhalten als "rational" angesehen werden kann, läßt sich selbstschädigendes Verhalten auch als eine Spielart eingeschränkt rationalen Verhaltens im Sinne von "bounded rationality" auffassen.

Die Bandbreite möglicher selbstschädigender Verhaltensweisen reicht von Verhaltensweisen, die wenig selbstdienlich sind, über solche, die sich als selbststörend oder selbstbeeinträchti-

gend bezeichnen lassen, bis hin zu extrem selbstschädigendem oder selbstzerstörerischem Verhalten. Für unsere sozialpsychologische Analyse selbstschädigenden Verhaltens bleiben psychopathologische, krankhafte Formen, also Selbstschädigungen vom Typus schwerer Selbstverletzung oder Selbsttötung außer Betracht - ihr Gegenstand sind alltägliche, noch als normal und nicht als klinisch-psychologisch auffällig zu bezeichnende Verhaltensweisen mit einer ungünstigen Nutzen-Kosten-Relation, pragmatisch formuliert: "Although self-defeating behaviors exclude those resulting primarily from psychotic distortions of reality, the behaviors considered include a wide variety ranging from depression, sabotage of success at work and in relationships, and neglect of physical health" (Curtis, 1989).

### **Kriterien für selbstschädigendes Verhalten**

Neben der Feststellung, bei selbstschädigendem Verhalten handele es sich um eine Art von eingeschränkt-rationalem Verhalten, soll zur Abgrenzung und Umschreibung dieser Verhaltensart aufgrund der vorliegenden Literatur eine Reihe von Kriterien erforderlich.

#### **a. Zeitperspektive**

Die Option der Wahl einer selbstschädigenden Verhaltensweise, beispielsweise "letztlich" doch einen Vorteil zu gewinnen, läßt es als notwendig erscheinen, die Zeitperspektive zu betrachten: Man kann gegenwärtig etwas Vorteilhaftes tun, das langfristig schädlich ist, oder man kann kurzfristig Schaden in Kauf nehmen, um langfristig etwas Positives zu erreichen. Wir sprechen von selbstschädigendem Verhalten dann, wenn das Nutzen-Kosten-Verhältnis für das Individuum in einer ganz bestimmten Situation ungünstiger ist, als dies für alternative Verhaltensweisen der Fall wäre. Selbstschädigung wird also als "temporäres" Phänomen aufgefaßt.

#### **b. Angemessenheit des Verhaltens**

Die gleiche Verhaltensweise (beispielsweise zu viel reden) kann unter Umständen sowohl selbstdienlich als auch selbstschädigend sein. In der Regel ist ein Verhalten dann selbstschädigend, wenn es in unangepaßter und übersteigerter Weise ausgeführt wird, wenn es soziale Normen verletzt und von Interaktionspartnern bestraft wird.

#### **c. Subjektivität der Perspektive**

Über die Schädigung der eigenen Person mag es zwischen einem Akteur und einem Beobachter ähnlich große Beurteilungsdivergenzen geben, wie dies etwa bei aggressivem Verhalten, also der Schädigung anderer Personen, der Fall ist. Es erscheint daher sinnvoll festzulegen, aus welcher Perspektive Selbstschädigung zu sehen ist. Vor allem dann, wenn man ein Verhalten aus der subjektiven Sicht des Individuums als selbstschädigend betrachtet, scheinen uns der Unterschied zum selbstdienlichen Verhalten und zugleich die Paradoxie

der Kategorie "Selbstschädigung" deutlich zu werden. Im übrigen fallen bei selbstschädigendem Verhalten die Perspektiven von Täter und Opfer häufig zusammen. Es soll also dann von Selbstschädigung gesprochen werden, wenn diese (auch) in der Sicht des Akteurs gegeben ist.

Selbstschädigendes Verhalten läßt sich von andersartigen Verhaltensformen weiterhin durch eine Reihe von in der Literatur diskutierten Kriterien abgrenzen, die zwar nicht exklusiv sind, aber in ihrer Gesamtheit als geeignet erscheinen, das Konstrukt zu umschreiben:

#### d. Fehlerhafte Wahrnehmung

Während korrekte Wahrnehmungen der sozialen Umgebung einem Individuum nützen, indem sie ihm Vorhersagbarkeit und Kontrolle derselben ermöglichen, können unkorrekte Wahrnehmungen selbstschädigend sein; z.B. können falsche Erwartungen zu falschen Perzeptionen führen, die sich dann in der Realität "bestätigen" können (Hilton, Darley & Fleming, 1989).

#### e. Erwartung schädlicher Folgen

Wenn Erwartungen ungünstiger Verhaltenskonsequenzen durch vorangegangene Erfahrung verhaltensgestützt sind, kann es dazu kommen, daß Individuen die ungünstigen oder schädlichen Folgen günstigeren Alternativen vorziehen; sie ziehen unter Umständen eine "bittere" Lösung einer "süßen" vor, wenn sie eine bittere erwarten (Aronson, Carlsmith & Darley, 1962); sie nehmen Schädigung in Kauf, um noch höhere Schädigung zu vermeiden; sie verwenden schädliche verbale Selbsttitulierungen vom Typus »Ich bin ein Opfer« oder »Mir geht es schlechter als anderen«, um gegen Mißerfolge gewappnet zu sein.

#### f. Beibehaltung falscher "sozialer Theorien"

Falsche Einschätzungen auf der Ebene von Einstellungen und Überzeugungen (incorrect beliefs), sowohl in bezug auf die eigene Person als auch auf andere Menschen, können selbstschädigend sein (Slusher & Anderson, 1989); die Perseveration falscher Überzeugungen wie derjenigen, AIDS sei eine nur auf gewisse Personengruppen beschränkte Krankheit, kann z.B. sowohl dadurch schädigen, daß man Kontakte zu Angehörigen dieser Personengruppen völlig aufgibt, als auch dadurch, daß man Kontakten mit Personen, die nicht zu diesen Gruppen gehören, freien Lauf läßt.

#### g. Falsches Insistieren nach Mißerfolg

Nach Mißerfolgen kann es, je nach der Höhe der Erfolgserwartung, zu einer zu großen oder aber zu geringen Verhaltenspersistenz kommen: Bei hohen Erwartungen ist ein zu starkes Insistieren nach wiederholten Mißerfolgen schädlich, bei niedrigen Erwartungen ein zu schnelles Aufgeben (Feather, 1989).

#### h. Mißglückte Entlastung von Verantwortung und Schuld

Während es den Selbstwert schützen hilft, für unangepaßtes Verhalten und unangenehme Verhaltensergebnisse angemessene Entschuldigungen zu finden, kann es selbstschädigend sein, wenn dies mißlingt; habituell gewordene Verschiebungen von Verantwortlichkeit und Neigungen zum Entschuldigen können Bedingungen für Testangst, Hypochondrie und Schüchternheit sein (Higgins & Snyder, 1989).

#### i. Sich selbst Steine in den Weg legen

Einige Autoren betonen, daß manche Individuen dazu neigen, ein attraktives Ziel mit selbstschädigenden Mitteln zu erreichen; indem sie eine schwierige Lösung einer einfachen vorziehen, erwerben sie Attributionsvorteile und einen Selbstwertzugewinn, z.B. mehr Stolz auf die eigene Leistung (Snyder & Frankel, 1989).

#### j. Leistungsambivalenz

Als selbstschädigend sind der Verzicht auf Leistung und die Furcht vor Erfolg bei bestimmten Personen und in bestimmten Situationen beschrieben worden; Erfolgsängstlichkeit hat man gelegentlich, mit widersprüchlichen Resultaten, auch als "feminine Erfolgsfurcht" beschrieben.

#### k. Lästige Gedanken und Schuldgefühle

Nach Demütigungen, etwa wenn man das Opfer eines Angriffs oder einer Straftat geworden ist, kann es zu Selbstvorwürfen und weiteren persistierenden selbstschädigenden Kognitionen kommen, die bei betroffenen Individuen ihr Bild von der Welt und von der eigenen Person ins Wanken bringen (Janoff-Bulman & Thomas, 1989).

#### l. Unangemessene Passivität

Als selbstschädigend ist beschrieben worden, keine Anstalten zu machen, mit Schwierigkeiten fertig zu werden, auch in Situationen, wo dies möglich wäre und Vorteile bringen würde; solche unangemessen passiven Verhaltensweisen werden gewöhnlich im Sinne von erlernter Hilflosigkeit interpretiert (Peterson & Bossio, 1989); gezählt werden hierzu insbesondere bestimmte Formen von Depression.

### **Motivational-intentionale Interpretationen von Selbstschädigung**

Baumeister & Scher (1988) haben drei Arten alltäglichen selbstschädigenden Verhaltens unterschieden: a) primäre Selbstschädigung, b) Tradeoffs, c) kontraproduktive Strategien. Diese beschreibend und interpretativ gewonnenen Modelle selbstschädigenden Verhaltens gehen von einer Intentionalität und Motiviertheit der Schädigung aus.

#### a. Primäre Selbstschädigung

Es lassen sich Individuen beschreiben, die sich absichtlich schädigen und sich des Ausmaßes des Schadens bewußt sind. Diese noch am ehesten klinisch relevante, selbstdestruktive Form ist nach Baumeister & Scher (1989) das Ergebnis einer stark negativen Einstellung zur eigenen Person, setze eine erhöhte Selbstaufmerksamkeit voraus und gehe oft mit einem geringen Selbstwertgefühl, starken Schuldgefühlen und negativen Emotionen wie Angst einher; aus einer solchen Lage heraus entstünde ein Bedürfnis, sich selbst zu bestrafen oder das abgelehnte Objekt, also sich selbst, zu schädigen. Individuen, die Negatives erleben, ziehen es zuweilen vor, weiter zu leiden, auch wenn man ihnen einen Ausweg anbietet.

#### b. Tradeoffs

Wenn Nutzen und Kosten des Verhaltens vorhersehbar sind, wenn die Vorteile erwünscht sind, während die Risiken in Kauf genommen werden, sprechen Baumeister & Scher (1989) von "tradeoffs" (Abwägen und in Kauf nehmen). Zu dieser Form der Selbstschädigung zählen vor allem die verschiedenen Arten des Self-Handicapping (sich selbst Steine in den Weg legen, um Entschuldigungsgründe für ein mögliches Versagen zu haben); dieses Verhalten tritt häufiger auf, wenn geringfügige Nachteile zu erwarten sind - wenn erhebliche Vorteile winken, wird selbstschädigendes Verhalten wieder unwahrscheinlicher (Greenberg, Pyszczynski & Paisley, 1984).

#### c. Kontraproduktive Strategien

Ist eine Selbstschädigung weder beabsichtigt noch vorhersehbar, so sprechen Baumeister & Scher (1988) von einer kontraproduktiven Strategie. Manche Individuen versagen bei Aufgaben gerade dann, wenn Druck auf sie ausgeübt wird und sie sich um möglichst gute Leistung bemühen (choking under pressure); ausgerechnet die erhöhte Beschäftigung damit, Fehler zu vermeiden, kann, zum Beispiel im Leistungssport, kontraproduktiv und damit selbstschädigend sein. Als kontraproduktiv werden Verhaltensweisen angesehen, die ihr intendiertes nicht-selbstschädigendes Ziel verfehlen.

### **Sozial-kognitiv lerntheoretische Interpretationen der Entstehung und Aufrechterhaltung selbstschädigenden Verhaltens:**

Systematische Betrachtungen der individuellen Lerngeschichte von Personen, die sich selbst schädigen, verweisen a) auf einen Mangel an ausreichend wirksamer, positiver, kontingenter Verstärkung von Verhaltensweisen, die der Selbstverwirklichung dienlich sind, mit nachfolgenden Erfahrungen und Erwartungen ungünstiger Verhaltensergebnisse, b) auf die Ausbildung fehlangepaßter Auffassungen über die eigene Person und die Welt, mit nachfolgender Entwicklung weiterer Verhaltensmuster, die mit dem fehlangepaßten Überzeugungssystem konsistent sind.

Experimentell ließ sich zeigen, daß bestimmte Lernhistorien zur Erwartung führen, wenig zu leisten und ungünstige oder unvorhersagbare Verhaltensergebnisse zu erreichen: Beispielsweise wird selbstschädigendes Verhalten positiv verstärkt - eine Selbstschädigung hat unmittelbar günstige Konsequenzen; oder selbstschädigendes Verhalten wird negativ verstärkt - es läßt sich ein noch ungünstigerer Zustand, in dem man sich befindet, verbessern; oder Verhalten wird nicht-kontingent bestraft (oder aber belohnt), das heißt, die negativen (oder aber positiven) Konsequenzen für bestimmte Verhaltensweisen des Individuums erfolgen zufällig.

Die verhaltenstheoretische Analyse selbstschädigenden Verhaltens wird durch eine Betrachtung der inneren Repräsentationen des Verhaltens und der Verhaltenskonsequenzen um eine kognitiv-psychologische erweitert (Curtis, 1989): Berücksichtigt werden dabei die sich entwickelnden Überlegungen und Vorstellungen zur eigenen Person und zur sozialen Umgebung des Individuums, insbesondere subjektive Annahmen und Kausalschlüsse über die Beziehung zu Interaktionspartnern. Die sozial-kognitiv lerntheoretische Interpretation von Selbstschädigung kann als kompatibel mit der Selbstregulationstheorie, der Equity-Theorie, der Hypothesentheorie, Theorien der kognitiven Konsistenz wie der Dissonanztheorie, der Theorie sozialer Schemata etc. aufgefaßt werden. Sie kann gleichermaßen für das Verhalten von Individuen wie für dasjenige von Gruppen (Lloyd, Eberhardt & Drake, 1996) gelten.

### **Die Tendenz zur Selbstschädigung als Persönlichkeitseigenschaft**

Unter dem Gesichtspunkt der Habitualität selbstschädigenden Verhaltens mit Implikationen für die Differentielle Psychologie, Diagnostik und Klinische Psychologie entstand der Begriff der selbstschädigenden Persönlichkeitsstörung (Self-Defeating Personality Disorder, SDPD) der American Psychiatric Association (1987), die diesen Begriff in ihr Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) aufgenommen hat. Die betrachteten selbstschädigenden Persönlichkeitsstörungen reichen weit in den "normalen" oder nur leicht devianten Bereich hinein, man könnte von "interaktiven Fehlangepaßtheiten" sprechen. Auf der Grundlage der für die SDPD des DSM aufgeführten diagnostischen Hinweise hat Berglas (1989) folgende Komponenten oder Funktionen der SDPD unterschieden:

#### **(a) Selbstprotektive Funktion:**

Das Individuum wählt Personen und Situationen, die zu Enttäuschungen, Mißerfolgen etc. führen, selbst wenn bessere Optionen vorhanden sind; nach positiven Ereignissen wie z.B. neu erbrachten Leistungen reagiert die Person mit Depression, Schuldgefühlen, sie fügt sich Schmerz zu, indem sie zum Beispiel Unfälle verursacht, oder sie versäumt es, trotz vorhandener Fähigkeiten wichtige Leistungen zu erbringen.

**(b) Selbsterhöhende, "narzißtische" Funktion:**

Die Hilfe anderer wird zurückgewiesen oder unwirksam gemacht; andere werden dazu provoziert, negativ zu reagieren, woraufhin man sich verletzt und geschädigt fühlt; man gefällt sich in übertriebener Selbstaufopferung, die vom Interaktionspartner, für den man sich aufopfert, in diesem Ausmaß gar nicht erwünscht ist.

**(c) Sekundärer Gewinn**

Das Individuum läßt Gelegenheiten aus, Spaß und Vergnügen zu empfinden, verzichtet auf Vorteile, weist Personen zurück, die es gut behandeln und umsorgen etc.; dadurch verschafft es sich Vorteile, wie sie einem Benachteiligten oder Kranken zukommen.

Auf der Grundlage der SDPD-Kriterien hat Schill (1990) eine Skala selbstschädigender Verhaltensweisen (Self Defeating Personality Scale, SDPS) mit zufriedenstellenden Güte-merkmalen entwickelt. Der 48-Item-Fragebogen zeigt brauchbare Zusammenhänge mit den Scores solcher Skalen der Adjective Check List (ACL) von Gough & Heilbrun (1980), die als selbstschädigungsrelevant (»self-defeating«) angesehen werden können, besonders bei männlichen Probanden. Eine große Zahl von Studien in den 1990er Jahren ergab Zusammenhänge zwischen der "selbstschädigenden Persönlichkeitsstörung" und weiteren individuellen Merkmalen, z.B. mit dem Self-Esteem und einem "loser"-Syndrom, der Freude an individuellen, sozialen und körperlichen Aktivitäten, der Durchsetzungsfähigkeit und einem "drop out"-Syndrom, mangelhafter Zuwendung der Eltern während der kindlichen Entwicklung, Entschlußlosigkeit in bezug auf die eigene Karriere, ferner mit Depression und der Selbstmordneigung, besonders bei Frauen. Entgegen vielfachen Vermutungen jedoch, selbstschädigendes Verhalten sei eher spezifisch weiblich als männlich, konnten Cruz, Joiner, Johnson, Heisler, Spitzer & Pettit (2000) keine interpretierbaren Geschlechtsunterschiede finden, was das Syndrom der "selbstschädigenden Persönlichkeitsstörung" insgesamt anbetrifft - eher sogar Tendenzen zu höheren Werten bei Männern. Berichte über die Bindung an andere Personen unterscheiden sich bei Individuen mit unterschiedlicher Neigung zur Selbstschädigung: Personen mit "sicher gebundenem" Bindungsstil berichten weniger Selbstschädigungssymptome als solche mit "vermeidendem" oder "ängstlich ambivalentem" Attachment-Stil (McCutcheon, 1998). Über Beziehungen der Tendenz zu selbstschädigendem Verhalten und den Big-Five-Dimensionen ist bislang wenig bekannt; eine augenscheinliche Beziehung scheint noch am ehesten zum negativen Pol des Faktors "Gewissenhaftigkeit" (conscientiousness) zu bestehen (sich nicht pflegen, sich nicht anstrengen, unordentlich und unzuverlässig sein).

## **Dimensionen selbstschädigenden Verhaltens**

Auf der Basis von Inhaltsanalysen der Fachliteratur (Monographien und Zeitschriften), Testbatterien und Itemlisten, Symptomlisten zu kritischen Lebensereignissen und Expertenbefragungen hat Mummendey (2000) die Antworten von ca. 250 Personen auf eine Liste von 72 infinitivisch formulierten Beschreibungen selbstschädigenden Verhaltens faktor-analysiert und einen Faktor eher "passiver" sowie fünf weitere Faktoren eher "aktiver" Selbstschädigung gefunden:

Faktor 1 (Selbstschädigung durch das Auslassen von Chancen) umschreibt das Auslassen von Chancen und Vorteilen auf unterschiedlichen Gebieten, das Nachgeben, Verzichten, Sich-einschüchtern-Lassen, Verzagen, Zaudern und Zögern.

Faktor 2 (Selbstschädigung durch Angeberei und Selbstüberschätzung) hat Übertreiben, Aufschneiden, Sich-Überschätzen und aufdringliches, angeberisches Verhalten zum Inhalt.

Faktor 3 (Selbstschädigung durch Vergnügung und Genuß) erfaßt Variablen, die man durch Vergnügungssucht, Genußstreben, Konsum- und Freizeitorientierung charakterisieren kann.

Faktor 4 (Selbstschädigung durch Vernachlässigung der Gesundheit) umschreibt ungesunde Lebensweisen, sorgloses und riskantes Gesundheitsverhalten.

Faktor 5 (Selbstschädigung durch Arbeit und Belastung) repräsentiert das Sich-Aufbürden von zuviel Arbeit, Verantwortung und Pflichten, von zuviel Leistung im Arbeitsleben und im privaten Bereich.

Faktor 6 (Selbstschädigung durch ungünstige soziale Beziehungen und Kontakte) repräsentiert den Verhaltensbereich, sich durch nachteilige soziale Beziehungen und Kontakte zu schädigen.

## **Selbstschädigendes Verhalten und Eindruckssteuerung**

Ein auf den ersten Blick oder in einer bestimmten Situation selbstschädigendes, nachteiliges Verhalten kann auf den zweiten Blick oder im Hinblick auf eine andere Situation Nutzen bringen: Was z.B. kurzfristig ein ungünstiges Kosten-Nutzen-Verhältnis zeitigt, kann längerfristig mehr Nutzen als Kosten ergeben. Demgemäß kann ein Individuum Selbstschädigung in sozialen Interaktionen im Sinne von Eindruckssteuerung (impression-management) einsetzen: Es fügt sich beispielsweise einen Schaden, ein Handicap zu, um Attributionsvorteile zu erreichen - negative Verhaltensergebnisse werden dann dem Handicap zuge-

schrieben, und mögliche positive Resultate können als trotz des Handicaps erzielt angesehen werden. Die entsprechende Interaktionsstrategie oder -taktik ist als Self-Handicapping beschrieben und untersucht worden (vgl. Higgins, Snyder & Berglas, 1990). Ein Sportler riskiert z.B. eine Verletzung (self-handicapping), die im Falle des Versagens als Entschuldigung herhält und im Falle eines Erfolges zur Steigerung der Bedeutung der Leistung dienen kann.

Als Formen der Selbstherabsetzung oder Selbstbeeinträchtigung im Sinne des Self-Handicapping sind in der Selbstdarstellungs-Literatur vor allem beschrieben worden: verbales Untertreiben, sich als wenig kompetent darstellen etc. (understatement); sich als hilfsbedürftig darstellen (supplication); in mißlichen Lagen (predicaments) das eigene Verhalten rechtfertigen (accounting), z.B. sich für einen Fehler entschuldigen, Bedauern ausdrücken (apology), ein Fehlverhalten abstreiten (defense of innocence), die Verantwortung leugnen (excuses); man kann sich auch, bevor eine mißliche oder peinliche Situation eintritt, durch Widerrufen, Ableugnen, Dementieren, Immunisieren oder vorsorgliches Abschwächen (disclaimers) seiner Verantwortung entledigen ("Ich möchte nicht unhöflich sein, aber...", "wenn ich mir als blutiger Laie eine Bemerkung erlauben darf..."). All dies sind selbstbeeinträchtigende Verhaltensweisen oder abschwächende Bemerkungen, die das Individuum auf den ersten Blick herabsetzen, die aber für eine letztlich positiven Selbstdarstellung funktional sein können.

Selbstdarstellung mittels Self-Handicapping ist in vielen verschiedenen Verhaltensbereichen, insbesondere in bezug auf Leistung, beobachtet und untersucht worden - beispielsweise in Schulen, Arbeitsgruppen, Organisationen oder in bezug auf Essen und Übergewicht, im Sport und nicht zuletzt, was den Konsum von Alkohol und harten Drogen anbetrifft. Im akademischen Bereich wurde Prüfungsangst als Self-Handicapping-Technik häufiger erforscht. In sozialen Beziehungen ist besonders die Taktik des Sein-Licht-unter-den-Scheffel-Stellens (playing dumb, z.B. gegenüber Vorgesetzten oder attraktiven Partnern) untersucht worden. Auch Krankheiten können als Mittel der Eindruckssteuerung eingesetzt und erforscht werden, insbesondere wenn sie schwer überprüfbar sind; dies betrifft besonders psychische Störungen und Krankheiten, z.B. Depression. Self-Handicapping-Taktiken lassen sich jedoch teilweise als paradox wirkend auffassen: Das selbstschädigende Verhalten, das unter anderem dazu dienen soll, unangenehme Situationen zu bewältigen, kann (im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeihung) zur Minderung der tatsächlichen Leistungsfähigkeit, Gesundheit etc. und zu nachhaltigen Fehlanpassungen führen (Jones, 1990). Dennoch scheint Selbstschädigung im Sinne von Self-Handicapping als Mittel zur Erlangung und Ausübung von Macht und Einfluß in sozialen Beziehungen häufig eingesetzt zu werden.

Die Tendenz zum Self-Handicapping ist als Persönlichkeitsmerkmal, erfaßt mit der Self-Handicapping Scale (SHS) von Rhodewalt und Jones (Rhodewalt, 1990), untersucht worden.

Sie korreliert negativ mit der schulischen/akademischen Leistung, positiv mit der Tendenz, sich nicht anzustrengen, ferner negativ mit Self-Esteem und einer Social-Desirability-Skala. Eine von Strube (1986) vorgelegte Kurzform erreicht bessere statistische Kennwerte als die Langform der SHS. Sie korreliert positiv mit öffentlicher Selbstaufmerksamkeit, sozialer Ängstlichkeit, other-directedness, Depressivität und negativ mit Self-Esteem; Studenten mit hohen SHS-Werten äußern wesentlich mehr Entschuldigungen nach einer Prüfung und vor einer weiteren, bevorstehenden Prüfung. In den 1990er Jahren wurden einige Dutzend Studien mit der Self-Handicapping-Scale vorgelegt.

Allerdings erscheinen die bislang verwendeten Self-Handicapping-Skalen als mangelhaft. Vermutlich um die Items nicht zu komplex zu gestalten, sprechen diese lediglich ein Self-Handicapping im Sinne einer bloßen Selbstschädigung des Individuums an (z.B. "Ich neige dazu, mich zu entschuldigen, wenn ich etwas falsch gemacht habe" oder "Ich trinke oft mehr als ich sollte"), nicht aber die eigentliche Self-Handicapping-Idee oder -Logik, nämlich die Erzielung eines Attributionsgewinns durch Selbstschädigung. Um jedoch einen Selbstwertschutz durch Selbstschädigung oder eine letztlich positive Eindruckssteuerung durch Selbstschädigung auszudrücken, müßten solche Items deutlich machen, warum sich jemand schädigt, also z.B. "Wenn ich mich bei jemandem für ein falsches Verhalten entschuldige, dann tue ich dies auch deshalb, um mir seine Sympathie zu erhalten" oder "Wenn ich mal zuviel trinke, so hat das den Vorteil, daß ich nicht immer für alles, was ich dann sage, verantwortlich zu machen bin". Neukonstruktionen einer deutschen Self-Handicapping-Skala zeigen deutlich die Schwierigkeit, in ein und demselben Item eine Situation, in der man sich einen Nachteil verschafft, sowie die Wahrscheinlichkeit, mit der man dies tut, um einen Vorteil zu erlangen oder sich günstig darzustellen, unterzubringen. Ein Item dieser Art wäre: "Angenommen, Sie stehen vor einer wichtigen Prüfung, bereiten sich aber nicht zielstrebig genug vor und lassen sich ablenken: Wäre es denkbar, daß Sie dies tun, um bei einem schlechten Abschneiden die Schuld eventuell auch ein wenig auf die schlechte Vorbereitung schieben zu können?" (Antwort etwa auf einer Ratingskala von "völlig undenkbar" bis "denkbar"). Vorformen einer solchen Skala des "echten Self-Handicapping" korrelieren mit drei der "Big Five"-Dimensionen (Borkenau & Ostendorf, 1993), nämlich positiv mit "Neurotizismus" und negativ mit "Extraversion" und "Verträglichkeit". Zusammenhänge mit Persönlichkeitsfaktoren niedrigerer Ordnung, die einem mündlichen Hinweis von James Tedeschi zufolge aussichtsreicher zu erforschen wären, sind noch nicht untersucht worden.

Selbstschädigendes Verhalten kann aufgrund empirischer Untersuchungen als sozial eher unerwünscht bezeichnet werden. Erzeugt man experimentell Bedingungen von Privatheit, in denen Impression-Management erschwert ist, so wird selbstschädigendes Verhalten eher zugegeben. Dennoch ergaben Experimente, daß selbstschädigende Verhaltensweisen zur Eindruckssteuerung im Sinne von Impression-Management eingesetzt werden, wenn auch

je nach Verhaltensbereich in unterschiedlichem Ausmaß. Mummendey (2000) zeigte, daß von den sechs extrahierten Faktoren selbstschädigenden Verhaltens ein einziger durchgängig vergleichsweise sozial erwünscht ist: Selbstschädigung durch Arbeit und Belastung genießt ein höheres Ansehen genießt als andere Formen der Selbstschädigung. Gezeigt wurde ferner im Experiment, daß Individuen Verhaltensweisen, die sich dem Faktor "Selbstschädigung durch Arbeit und Belastung" zuordnen lassen, eher als andere selbstschädigende Verhaltensweisen dazu verwenden, entweder zu prahlen und anzugeben (also "self-promotion" zu betreiben) oder sich für Mißerfolge und ähnliches zu entschuldigen und zu rechtfertigen (also "accounting" zu praktizieren).

Abschließend zu diesem Überblick über selbstschädigendes Verhalten sei noch einmal an den Gedanken von E.E. Jones erinnert, den man getrost auch verhaltenstheoretisch und materialistisch begründen kann, wenn auch entsprechende Hypothesen noch nicht direkt überprüft worden sind: Selbstschädigung, zum Beispiel als Impression-Management-Strategie, könnte nicht nur Vorteile bringen, sondern durch häufiges Praktizieren auch das sein und werden, was sie faktisch ist - nämlich selbstschädigend.

## Literatur

American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed., rev.). Washington, DC: Author.

Aronson, E., Carlsmith, J.M. & Darley, J.M. (1963). The effects of expectancy on volunteering for an unpleasant experience. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 220-224.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: Freeman.

Baumeister, R.F. & Scher, S.J. (1988). Self-defeating behavior patterns among normal individuals: Review and analysis of common self-destructive tendencies. *Psychological Bulletin*, 104, 3-22.

Berglas, S. (1989). Self-handicapping behavior and the self-defeating personality disorder. Toward a refined clinical perspective. In R.C. Curtis (Ed.), *Self-defeating behaviors. Experimental research, clinical impressions, and practical implications* (pp. 261-288). New York: Plenum Press.

Borkenau, P. & Ostendorf, F. (1993). *NEO-Fünf-Faktoren-Inventar (NEO-FFI) nach Costa und McCrae*. Göttingen: Hogrefe.

Buss, D.M. (1996). The evolutionary psychology of human social strategies. In E.T. Higgins & A.W. Kruglanski (Eds.), *Social Psychology: Handbook of basic principles* (pp. 3-38). New York: Guilford.

Cruz, J., Joiner, T.E., Johnson, J.G., Heisler, L.K., Spitzer, R.L. & Pettit, J.W. (2000). Self-defeating personality disorder reconsidered. *Journal of Personality Disorders*, 14, 64-71.

Curtis, R.C. (1989). Introduction. In R.C. Curtis (Ed.), *Self-defeating behaviors. Experimental research, clinical impressions, and practical implications* (pp. 1-7). New York: Plenum Press.

Feather, N.T. (1989). Trying and giving up. Persistence and lack of persistence in failure situations. In R.C. Curtis (Ed.), *Self-defeating behaviors. Experimental research, clinical impressions, and practical implications* (pp. 67-95). New York: Plenum Press.

Gough, H. & Heilbrun, A.B. (1980). *The Adjective Checklist manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Greenberg, J., Pyszczynski, T. & Paisley, C. (1984). The role of extrinsic incentives in the use of text anxiety as an anticipatory attributional defense: Playing it cool when the stakes are high. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1136-1145.
- Higgins, R.L. & Snyder, C.R. (1989). Excuses gone awry. An analysis of self-defeating excuses. In R.C. Curtis (Ed.), *Self-defeating behaviors. Experimental research, clinical impressions, and practical implications* (pp. 99-130). New York: Plenum Press.
- Higgins, R.L., Snyder, C.R. & Berglas, S. (Eds.), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (pp. 239-273). New York: Plenum Press.
- Hilton, J.L., Darley, J.M. & Fleming, J.H. (1989). Self-fulfilling prophecies and self-defeating behavior. In R.C. Curtis (Ed.), *Self-defeating behaviors. Experimental research, clinical impressions, and practical implications* (pp. 41-65). New York: Plenum Press.
- Janoff-Bulman-R. & Thomas, C.E. (1989): Toward an understanding of self-defeating responses following victimization. In R.C. Curtis (Ed.), *Self-defeating behaviors. Experimental research, clinical impressions, and practical implications* (pp. 215-234). New York: Plenum Press.
- Jones, E.E. (1990). Preface. In R.L. Higgins, C.R. Snyder & S. Berglas (Eds.), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (pp. ix-xi). New York: Plenum Press.
- Leary, M.R. & Downs, D.L. (1995). Interpersonal functions of the self-esteem motive: The self-esteem system as a sociometer. In M.H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 123-144). New York: Plenum Press.
- Lloyd, J.W., Eberhardt, M.J. & Drake, G.P.Jr. (1996). Group versus individual contingencies within the context of group study conditions. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 29, 189-200.
- Mathur, M. (1996). Self-esteem and attitude toward women's role among women in conventional and male dominated professions. *Indian Journal of Psycholetry and Education*, 27, 33-36.
- McCutcheon, L.E. (1998). Self-defeating personality and attachment revisited. *Psychological Reports*, 83, 1153-1154.
- Mummendey, H.D. (2000). *Psychologie der Selbstschädigung*. Göttingen: Hogrefe.
- Peterson, C. & Bossio, L.M. (1989). Learned helplessness. In R.C. Curtis (Ed.), *Self-defeating behaviors. Experimental research, clinical impressions, and practical implications* (pp. 235-257). New York: Plenum Press.
- Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory, self-protective acts. In R.L. Higgins, C.R. Snyder & S. Berglas (Eds.), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (pp. 69-106). New York: Plenum Press.
- Schill, T. (1990). A measure of self-defeating personality. *Psychological Reports*, 66, 1343-1346.
- Simon, B. (1998). The self in minority-majority contexts. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European Review of Social Psychology* (Vol. 9; pp.1-30). New York: Wiley.
- Slusher, M.P. & Anderson, C.A. (1989). Belief perseverance and self-defeating behavior. In R.C. Curtis (Ed.), *Self-defeating behaviors. Experimental research, clinical impressions, and practical implications* (pp. 11-40). New York: Plenum Press.
- Snyder, M.L. & Frankel, A. (1989). Making things harder for yourself. Pride and Joy. In R.C. Curtis (Ed.), *Self-defeating behaviors. Experimental research, clinical impressions, and practical implications* (pp. 131-157). New York: Plenum Press.
- Strube, M. J. (1986). An analysis of the self-handicapping scale. *Basic and Applied Social Psychology*, 7, 211-234.
- Verkuyten, M. (1997). Intergroup evaluation and self-esteem motivations: Self-enhancement and self-protection. *European Journal of Social Psychology*, 27, 115-119.

## **Bielefelder Arbeiten zur Sozialpsychologie**

Psychologische Forschungsberichte, herausgegeben von Hans D. Mummendey,  
Universität Bielefeld, Postfach 100131, 33501 Bielefeld  
hans.mummendey@uni-bielefeld.de  
(pro Heft DM 2,50)

- Nr.179 H.D.Mummendey: Dimensionen selbstschädigenden Verhaltens (8/96)
- Nr.180 S.Eifler: Dimensionen gesundheitsrelevanten Verhaltens (11/96)
- Nr.181 R.Mielke: Multidimensional models of acculturation attitudes (2/97)
- Nr.182 I.Grau: Ähnlichkeit oder Komplementarität in der Partnerschaft - wer mit wem? (5/97)
- Nr.183 H.D.Mummendey: Die Ausführung unterschiedlicher Arten selbstschädigenden Verhaltens zum Zwecke der Eindruckssteuerung (8/97)
- Nr.184 S.Eifler: Zur Erfassung von Selbstmordgedanken - eine Anwendung der Korrespondenzanalyse (11/97)
- Nr.185 R.Mielke: 'Sheep-painting' als verdeckte Ingroup-Favorisierung: Schützen religiöse Überzeugungen vor Diskriminierung anderer? (2/98)
- Nr.186 S.Eifler: Zur Entwicklung einer metrischen Skala für die Erfassung der Intensität des Tabakkonsums (5/98)
- Nr.187 I.Grau, R.Mielke: Der Einfluß von Vergleichsergebnissen in Minoritäten und Majoritäten auf Leistungsverhalten und Selbsteinschätzungen (8/98)
- Nr.188 H.D.Mummendey: Selbstkonzepte als Ergebnis sozialer Interaktion (11/98)
- Nr.189 I.Grau: Die Messung von Gerechtigkeit in Partnerschaften: Ein Equity-Kurzfragebogen (2/99)
- Nr.190 S.Eifler: Routineaktivitäten und Gelegenheiten – eine quasi-experimentelle Untersuchung situativer Einflüsse auf deviantes Verhalten (5/99)
- Nr.191 H.D.Mummendey: Selbstdarstellungstheorie - ein Überblick (8/99)
- Nr.192 R.Mielke: Soziale Kategorisierung und Vorurteil (11/99)
- Nr.193 U.Clashausen, I.Grau & D.Höger: Konzeptioneller und empirischer Vergleich zweier Instrumente zur Bindungsmessung (2/00)
- Nr.194 S.Eifler: Zu einer empirisch begründeten Taxonomie von Gelegenheiten (5/00)
- Nr.195 J.T.Tedeschi: Social Psychology of Violence (8/00)
- Nr.196 H.D.Mummendey: Sozialpsychologie der Selbstschädigung (11/00)