

WO PERFEKTIONISMUS ANFÄNGT, HÖRT DER SPASS AUF

BENITA FELLER
MICHAEL BREPOHL



NICHT GUT GENUG

EINE
ANLEITUNG
ZUM
HALBLANG
MACHEN



Virtuosinnen am Flügel wurden, ganz egal ob sie Spaß daran hatten oder nicht. Wenn man Mütter fragt, warum sie sich so verhalten, kommt meist wie aus der Pistole geschossen: „Ich will nur das Beste für mein Kind.“ Jeden Tag sitzen in meiner Praxis Menschen, deren Eltern der Meinung waren, sie wüssten, was das Beste für ihr Kind ist, und die bis heute darunter zu leiden haben, weil ihre Entwicklung nicht nach ihren tatsächlichen Talenten und Neigungen ausgerichtet war, sondern nach den Wünschen ihrer Eltern. Ich versuche sie dabei zu unterstützen, es bei ihren Kindern anders zu machen.



Für Kinder ist das Perfektionsstreben ihrer Eltern eine Hypothek.

Generation Lebenslauf – nur gut auf dem Papier

Unter kaum etwas können Menschen so sehr leiden wie unter dem falschen Job. Er lässt sie am Abend nicht einschlafen oder reißt sie mitten in der Nacht aus dem Schlaf. Wenn Klienten mit Schlafstörungen, Entfremdungsgefühlen, Angstzuständen oder psychosomatischen Beschwerden zu mir kommen, mache ich mir gleich am Anfang ein Bild von ihrem Leben und frage sie nach ihrem Privatleben und ihrem Job. Nicht selten bleiben wir beim Job hängen. Den meisten ist durchaus bewusst, was ihre Symptome auslöst und wo etwas schief läuft. Trotzdem tun sich viele Menschen schwer damit, daran etwas zu ändern, denn schließlich will jeder den perfekten Lebenslauf haben.

Jüngst kam eine Klientin in meine Praxis, augenscheinlich sehr angeschlagen. Schnell stellte sich heraus, dass sie der Job, die Kollegen,

der Chef fertigmachen. Auf meine Frage hin, ob sie vielleicht schon mit dem Gedanken gespielt hätte, den Job zu wechseln, wurde sie panisch. Sie sei ja erst seit sechs Monaten da, und wenn sie jetzt kündige, wie sähe das in ihrem Lebenslauf aus?

Vielen Studenten wird schon an der Uni eingetrichtert, bloß niemals vom geraden Karriereweg abzuweichen, weil das unweigerlich ins Abseits führe: Wer einen guten Job freiwillig aufgibt, wird nie wieder einen anderen tollen Job finden, sondern den Rest seines Berufslebens in einer Abwärtsspirale gefangen sein. Wenn der Arbeitgeber also Forderungen stellt, werden sie ohne Murren erfüllt.

Ich hatte ein Paar bei mir in der Therapie, dessen Beziehung vom Job des Mannes vollkommen ruiniert worden war. Gerade hatte man sich in München häuslich eingerichtet und machte sich Gedanken um die Familienplanung, da wurde er für ein Jahr nach Kiew abkommandiert. Die Chance einer Auslandserfahrung wollte er sich nicht entgehen lassen, daher sahen sich die beiden nur noch jedes zweite Wochenende. Kaum war er zurück, kam der Ruf nach Singapur. Dem Mann war klar, dass er damit seine Beziehung aufs Spiel setzte: Immerhin war auch seine Frau erfolgreich in ihrem Job, und den aufzugeben, um in Südostasien das Haus zu hüten, war für sie keine Alternative. Der Arbeitgeber hatte für solche Überlegungen allerdings kein Verständnis. Man machte dem Mann unmissverständlich klar, dass es mit seiner Karriere vorbei wäre, würde er diese „Chance“ nicht nutzen. Manchmal müssen die Dinge erst noch schlimmer werden, bevor alles gut wird. So gab er zunächst einmal nach und ging nach Asien.

Ich zitiere in solchen Fällen gerne die Bremer Stadtmusikanten: „Etwas Besseres als den Tod finden wir überall.“ Doch für den perfekten Lebenslauf sind viele bereit, so ziemlich jedes Opfer zu bringen. Wenn man jedoch sterbenskranke Menschen am Ende ihres Lebens befragt, was sie im Leben am meisten bereuen, dann weint niemand einer vergebenen Karrierechance nach, sondern es sind oft die Versäumnisse im Zwischenmenschlichen, die bedauert werden. Wenn es ans Sterben geht, denkt niemand mehr an den Job, denn kein Job der Welt ist es wert, dass man dafür sein ganzes Leben opfert. Daher sollten wir lernen, mehr an uns selbst zu denken und an die Menschen, die uns wichtig sind, und unser Leben so gestalten, wie wir es für richtig halten.

Kaum war mein Klient in Asien angekommen, wurde ihm klar, was für einen Fehler er gemacht hatte. Er meldete sich gleich bei mir und wir setzten unsere Gespräche über Skype fort. Seine Ehe stand inzwischen auf der Kippe. In unseren Stunden wurde ihm klar, dass die Partnerschaft über allem stehen sollte. Die Arbeit konnte ihm nicht das geben, was ihm seine Frau geben konnte. Er lernte, sich und seine Wünsche mehr zu erkennen und dafür mutiger einzustehen: „Es ist mein Leben, und ich werde es wieder so leben, wie es mir guttut.“ Und so kündigte er seinen Job, ohne zunächst etwas Neues zu haben. Nach der Rückkehr fand er jedoch eine Stelle, zwar nicht mit ganz so glänzenden Karrierechancen, dafür hatte er aber bedeutend mehr Freizeit – ein Umstand, der ihn und seine Beziehung nochmal richtig aufblühen ließ.

Vor einer Weile wurde in den sozialen Medien fleißig ein Auszug aus einem Bewerbungsgespräch geteilt: „Da ist eine Lücke von einem Jahr in Ihrer Vita.“ – „Ja, war geil.“ Genau das ist der Spirit: Wenn man sich die Karrieren mancher sehr erfolgreicher Menschen ansieht,

entdeckt man darin durchaus einige interessante Brüche – ein blütenweißer Lebenslauf muss gar nicht sein, im Gegenteil, ein „Rückschritt“ im Job kann sogar ein Fortschritt sein. Ein Mann, der zu mir gekommen war, weil er immer 120 Prozent gab und schon kaum mehr schlafen konnte, hängte seinen Job schließlich an den Nagel. Nachdem ich ihn eine Weile nicht gesehen hatte, stand er eines Tages strahlend in meiner Praxis: „Frau Feller, ich mache jetzt Karriere als Mensch.“ Er hatte eine Schule für Blindenhunde eröffnet, verdiente viel weniger als früher, kam damit aber besser aus als zuvor: Solange er rund um die Uhr geschuftet hatte, musste er sich ständig belohnen und gab immense Summen für teure Kleidung und kostspielige Weine aus. „Jetzt“, sagte er, „ist die Aufgabe, die ich habe, Belohnung genug.“

Ein Schritt zurück kann einen großen Sprung nach vorn bedeuten.



Karriereturbo – höher, schneller, weiter

Viele Kinder werden bereits auf der Vorschule für ihre weitere Laufbahn fit gemacht – damit sie in der Grundschule glänzen und einen Platz auf dem Gymnasium ergattern. Dort müssen die richtigen Noten her, die den Weg zu einem aussichtsreichen Studiengang ebnen.

Ohne Zweifel, Bildung ist wichtig. Leider verhält es sich heute so, dass man mit einem Mittelschulabschluss oder gar ganz ohne Schulabschluss herzlich wenig Berufe zur Auswahl hat. Eltern impfen ihren Kindern daher frühzeitig ein, sich voll auf ihr Vorankommen zu konzentrieren, und im Laufe der Jahre machen sich viele Kinder diesen Wunsch ganz zu eigen und entwickeln einen großen Ehrgeiz

darin, den bestmöglichen Abschluss zu schaffen. Was Eltern und Kinder jedoch oft außer Acht lassen, ist die Frage, wofür ein Mensch überhaupt talentiert ist. Ich kenne viele Familien, in denen nicht darüber nachgedacht wird, ob denn die Ausbildung oder der angestrebte Beruf überhaupt zu der Person passt. Und dann wird es verdammt anstrengend.

Ein gutes Beispiel sind Ärztfamilien, da gibt es richtige Familiendynastien, in denen schon der Urgroßvater, der Großvater und der Vater Chirurg waren. Also muss auch der Sohn Chirurg werden, selbst wenn er nicht gerne Blut sieht und zwei linke Hände hat. Wenn ein Familienunternehmen in der dritten oder vierten Generation weitergeführt werden soll, kann ich dem Gedanken zum Teil noch folgen, aber warum muss jemand Bäuche aufschneiden, nur weil Opa auch schon damit sein Geld verdient hat?

Darum sollten sich Eltern zunächst immer fragen, wo die Talente des Kindes liegen und was ihm Freude bereiten könnte. Und muss es überhaupt ein Hochschulstudium sein? Einer der zufriedensten Menschen, den ich kenne, ist Schreiner. Weil er seinen Beruf liebt und es ihm Freude macht, mit seinen Händen etwas zu schaffen, lassen die Menschen gern ihre Möbel von ihm anfertigen. Und so verdient er auch noch besser als so mancher Universitätsabsolvent.

Leider lassen sich viele Menschen bei der Berufswahl von ihrem Umfeld unter Druck setzen. Ich erlebe immer wieder, dass Klienten eigentlich ganz zufrieden sind mit ihrem Job, sich aber beispielsweise bei einem Klassentreffen als totale Loser fühlen, weil sie nicht eine solch brillante Karriere hingelegt haben, nicht so einen tollen Firmenwagen fahren und nicht für ihren Arbeitgeber um die halbe Welt jetten. Diesen Menschen kann ich nur raten: Weniger ist mehr,