

Selbstüberforderung

Besser unvollkommen als ausgebrannt

Von Janina Klingler

„Nobody is perfect“ heißt es. Und trotzdem streben viele Menschen täglich danach, perfekt zu sein: Ob Job, Familie, Beziehung oder Freizeit – alles soll zu 100 Prozent funktionieren. Der Optimierungsdruck, unter den man sich selbst setzt, stresst und kann nachweislich zu psychischen Erkrankungen wie Burn-out, Angststörungen und Depressionen führen. Öfter einmal die eigenen Ansprüche herunterzuschrauben verhilft zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Unser Drang nach Vollkommenheit macht uns krank. Darauf lässt das Ergebnis einer Metastudie der Universität Bath vom Sommer 2015 schließen. Die Auswertung von 43 repräsentativen Studien zum Thema Burn-out anhand von insgesamt mehr als 12.000 Krankenakten hat gezeigt: Perfektionisten sind wesentlich häufiger von Burn-out und Depressionen betroffen als andere Personen.

Diese Erkenntnis ist keine Überraschung. Wer alles perfekt erledigen will, kann eigentlich nur unzufrieden werden, weil Vollkommenheit unmöglich zu erreichen ist. Man findet immer etwas, was man noch besser, schneller, effizienter machen könnte. In meinen Beratungen und Coachings beobachte ich als Psychologin oft, dass viele



Mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen führt auf Dauer zu Erschöpfung.

© Christopher Robbins/Photodisc/Thinkstock/Getty Images

Führungskräfte und Mitarbeiter sich mit übersteigertem Ehrgeiz selbst in den Burn-out manövrieren. Prinzipiell ist Perfektionismus nicht immer gleich etwas Schlechtes. Ehrgeiz, Fleiß und Gewissenhaftigkeit sind wichtig, um

Dinge voranzubringen. Aber die Dosis macht das Gift aus. Ein Übermaß, den sogenannten dysfunktionalen Perfektionismus, zeigen Menschen auf, die ständig unter Strom und am Rand der Überforderung stehen, sich über ihre Erfolge kaum freuen und auch nur schwer loslassen und entspannen können.

Höher, schneller, weiter?

Kein Mensch ist ohne Fehler, und Schwächen gehören zum Leben dazu. Obwohl sie das theoretisch wissen, jagen Perfektionisten einer Illusion von Vollkommenheit hinterher: Die Präsentation muss top vorbereitet, jede E-Mail aus dem übervollen Posteingang am besten sofort beantwortet, der Kindergeburtstag perfekt organisiert, das Mittagessen vegan, der Körper zum Idealgewicht trainiert und die Bluse faltenfrei gebügelt sein. Damit entsteht ein selbstauferlegter Druck, der auf Dauer erschöpft. Die anhaltende Anspannung und Unzufriedenheit versetzen Körper und Seele in eine Art Dauerstress, der sich in Nervosität, Kopfschmerzen, Verspannung- ▶

gen, Schlafstörungen oder Bluthochdruck bemerkbar machen kann.

Selbstzweifel, die Angst zu versagen und ein großes Bedürfnis nach Anerkennung sind mögliche Ursachen für das Streben nach Perfektion. Ich verweise zudem auf einen starken gesellschaftlichen Zusammenhang. In unserer Leistungsgesellschaft, die sich Maximen wie „Gib dein Bestes“, „Sei stark“ und „Arbeite an dir“ verschrieben hat, ist Erfolg das Maß aller Dinge. Der Leistungsgedanke begleitet uns oft schon seit der Kindheit als strenge innere Stimme. Der Einzelne steht scheinbar in der Pflicht, aus seinem Leben stets und ständig das Beste zu machen. Werbung, Digitalisierung und soziale Netzwerke wie Facebook beflügeln unser Anspruchsdenken. Für Unvollkommenheit, Schwächen oder gar Scheitern scheint kein Platz mehr zu sein. Für Selbstoptimierung dagegen umso mehr.

Die Fülle der Ratgeberliteratur ist ein Beleg dafür, ebenso die steigende Zahl der Selbstmanagement-Apps. Die mobilen Anwendungen messen längst nicht mehr nur Schrittzahl, Strecken, Kalorien oder Schlafqualität. Es gibt Apps für alle erdenklichen Alltagsbereiche – von der Urlaubsplanung bis hin zum Management von Budget, Zielen, Flüssigkeitszufuhr und Work-Life-Balance. Sie sind zuweilen nützlich für die Selbstdisziplin, aber meist gefährlich nahe an den ökonomischen Regeln der Effizienz und Maximierung. Wir können nie wissen, in wessen Hände all die ermittelten Daten gelangen. Ich schlage damit in die Kerbe von Klaus Werle, Reiner Moritz, Ariadne von Schirach und anderen Autoren, die dafür plädieren, Unzulängliches aushalten zu lernen, sich anzunehmen, spontaner und achtsamer zu leben.

Kein Aufruf zur Mittelmäßigkeit

Sollten Unternehmen also den übersteigerten Ehrgeiz ihrer Mitarbeiter eindämmen? Ganz so einfach ist es nicht. Jeder Einzelne ist zunächst einmal selbst für sein Wohl verantwortlich. Das Unternehmen kann aber sehr wohl dabei unterstützen. Dabei geht es mir nicht um einen Aufruf zu mehr Laissez-faire, sondern um eine offene Kommunikation. Jeder Mensch ist unterschiedlich belastbar und pflegt seinen individuellen Arbeitsstil. Diese Vielfalt muss im Team nicht nur akzeptiert, sondern wirklich auch wertgeschätzt werden. Ich ermutige Unternehmen zu einer bewussteren Fehlerkultur, weil wir aus Fehlern mehr lernen als aus Erfolgen.

Gerade Vorgesetzte haben hier eine wichtige Vorbildfunktion: Chefs, die selbst auch mal Schwächen zeigen und an ihre Mitarbeiter realistische Erwartungen stellen, sind ein wichtiger Pfeiler gegen krankmachenden Erfolgsdruck. Coachings, Seminare und Beratungen für einzelne Mitarbeiter oder Teams können helfen, perfektionistische Denk- und Handlungsmuster zu reflektieren und durch konstruktive zu ersetzen. Von Erfolg gekrönt sind solche Maßnahmen allerdings nur dann, wenn die Person offen dafür ist und beispielsweise ein Coaching nicht etwa als Therapie persönlichen Fehlverhaltens fehlinterpretiert. ◀



Janina Klinger,
Betriebspsychologin,
ias Aktiengesellschaft

janina.klinger@ias-gruppe.de
www.ias-gruppe.de

Frieden mit sich selbst schließen:
So besiegen Sie ungesunden Perfektionismus

1. Eigenes Verhalten hinterfragen

Warum handele ich jetzt so? Welchen Nutzen verspreche ich mir davon? Und was könnte Schlimmes passieren, wenn ich jetzt anders als gewohnt agiere? Wer sich diese Fragen zwischendurch immer wieder stellt, erkennt potenziell destruktive Handlungsweisen.

2. Schwächen akzeptieren lernen

Akzeptieren Sie sich als Mensch mit Ecken und Kanten. Gestehen Sie sich Ihre Fehler und Schwächen ein und nehmen Sie sie mit Geduld, Toleranz und Humor an. Das befreit von chronischen Selbstzweifeln und ebnet den Weg zu Gelassenheit und Freude – und auch zu Spontaneität und Kreativität!

3. Auf die eigenen Grenzen achten

Höchstleistungen abliefern zu wollen ist per se nichts Schlechtes. Setzen Sie sich aber realistische Erwartungen. Mit 80 Prozent Einsatz erreichen Sie schon oft Ihr Ziel. Erspüren Sie Ihre Ressourcen, und sagen Sie ohne schlechtes Gewissen nein, wenn Ihnen etwas zu viel wird. Ihre Mitmenschen werden Sie deshalb nicht weniger schätzen.

4. Stärken nutzen und dankbar sein

Jeder Mensch hat Talente, Stärken und Schwächen. Vergleichen Sie sich nicht mit Ihren Mitmenschen, sondern konzentrieren Sie sich auf das, was Sie besonders gut können und was Ihnen Spaß macht. Rufen Sie sich Ihre positiven Eigenschaften und Ihr Erreichtes in Erinnerung – am besten, indem Sie es auf ein Blatt Papier schreiben, das Sie dann im Alltag immer mal wieder anschauen können. Seien Sie stolz auf sich und dankbar!