

Stoppt den Optimierungswahn!

Überall schneller, fitter, besser werden: Ist das wirklich erstrebenswert? Unsere Autorin hat es ausprobiert

VON Johanna Schoener | 13. Dezember 2011 - 07:00 Uhr

Es ist noch früh am Morgen, als ich Angst bekomme. Da erklärt unser Coach, dass wir später alle noch die Hosen runterlassen werden. Wir, das sind elf Studenten der Hochschule für angewandte Wissenschaften in München und ich. Wir sitzen im Halbkreis, Blöcke und Bleistifte vom Career Center auf den Knien, und beschäftigen uns mit den Grundlagen der Kommunikation. Freiwillig. Der Coach Michael blickt in erwartungsvolle Gesichter und fragt: »Was wollt ihr hier überhaupt noch lernen?« Die anderen sagen, sie wollten soziale Kompetenzen und Schlüsselqualifikationen erwerben, ihre Emotionen in den Griff kriegen, erfahren, wie man besser kommuniziert und Konflikte löst.

Wer heute studiert, kümmert sich nicht nur um sein Fach. Die Uni ist ein Ort geworden, an dem man sich rundum optimieren kann. In Workshops von Career Services und Studentenwerken, in Kursen für »Berufsfeldorientierte Kompetenzen« und im Hochschulsport scheint alles trainierbar: von »Kommunikationsstärke« über »Zeitmanagement« oder »Team- und Konfliktfähigkeit« bis hin zu Auftreten und Ausstrahlung. Überall liegen Flyer von Firmen, Praktikumsbörsen und Messen. Unzählige Ratgeber bereiten auf das Berufsleben vor. Sie versprechen: Mit etwas Hilfe kann jeder im Traumjob durchstarten, Karriere machen, erfolgreich werden und glücklich.

Was bringen all diese Angebote? Machen sie einen wirklich zum perfekten Berufseinsteiger? Um das herauszukriegen, bin ich unterwegs. Der Plan: Ich optimiere mich eine Woche lang so umfassend wie möglich.



»Die Top-Kompetenzen, die die Unternehmen von Hochschulabsolventen erwarten, sind Einsatzbereitschaft, Verantwortungsbewusstsein, selbstständiges Arbeiten, Kommunikationsfähigkeit und Teamfähigkeit« – zu diesem Ergebnis kommt eine Umfrage des Deutschen Industrie- und Handelskammertages von 2010. Das Training dieser sogenannten Soft Skills steht nach der Studie *Workplace Survey* von 2009 auch beim Großteil der Unternehmen im Mittelpunkt, wenn sie zukünftige Führungskräfte auf ihre späteren Aufgaben vorbereiten.

Zum professionellen Kommunizieren gehört, dass man Fragetechniken beherrscht, aktiv zuhört und Feedback gibt. Daran will Michael, den wir duzen sollen, heute mit uns arbeiten. Er trägt Jeans und Polohemd, verwendet Ausdrücke wie »irre geil« und »gequirlte Kacke« und haut sich mit einem Flipchartstift auf die Handinnenfläche, wenn er seinen Aussagen Nachdruck verleihen will.

Zwei Teilnehmer sitzen vor der Gruppe. Sie sollen ein streitendes Pärchen spielen und nur Ich-Aussagen treffen, statt sich zu beschuldigen. So höre man sich eher zu, sagt Michael. »Ich war enttäuscht von dir gestern«, fängt sie an, »du hast die ganze Zeit der Kellnerin hinterher...« – »Stopp!«, ruft Michael. »Ihr seid wieder beim Du!« Sie beginnen von vorn. Als sie schließlich nur noch »ich« sagen, obwohl sie »du« meinen, klingt das etwas künstlich. Beim nächsten Konflikt werden sie aber vielleicht diplomatischer vorgehen, und das ist sicher hilfreich.

Ich fahre weiter nach Köln . Dort bietet das Professional Center der Universität das Training *Go global* an. Ohne »interkulturelle Kompetenz« geht, wenn man den Stellenanzeigen glauben möchte, in vielen Branchen gar nichts mehr. Daher haben sich die Teilnehmer drei Tage lang mit »kulturellen Regeln«, »Kulturkategorien«, Vorurteilen und Empathie befasst.

Am Sonntagnachmittag gegen 16 Uhr treffen wir uns unter dem »Seminarernte-Baum«, einer Zeichnung am Flipchart. Eifrig pinnen alle ihre Blätter daran, auf denen steht, was sie aus dem Seminar mitnehmen: »Vermeidung von Stereotypen«, »Offen sein für Neues«, »Beobachten, nicht beurteilen«. Die Teilnehmer sind begeistert von den Methoden des Seminars – den Diskussionsgruppen, Spielen und Präsentationen. Die visuelle Vielfalt loben sie ganz besonders. Ich frage mich, ob man diese ganze Theorie braucht. Andererseits kann es nicht schaden, sich gründlich auf einen Auslandsaufenthalt vorzubereiten.

Auf der Zugfahrt nach Hamburg beantworte ich Mails und Anrufe. Die Verbindung ist zwar schlecht, aber man bewegt sich weiter, während man spricht, das ist immerhin effizient. »Du, ich versteh dich kaum«, sagt meine Freundin. »Warte, ich geh mal raus«, sage ich und stolpere in Richtung Toiletten. »Komm, wir verabreden uns lieber zum Richtig-Telefonieren«, schlägt sie vor. Ich schaue in meinen Terminkalender. Er ist ganz schön voll, aber ich will meine Freunde nicht vernachlässigen, schließlich sind Sozialkontakte wichtig. Man will ja auch privat noch ein erfülltes Leben haben. »Ich könnte Montagabend ab neun«, sage ich. Vorher habe ich noch *Bauch-Beine-Rücken-Po-Training* .

Die blauen Matten liegen so dicht aneinander wie Badetücher an einem überfüllten Strand auf Ibiza . Der Trainer zählt: »Noch sieben, noch sechs, noch fünf, Bauch- und Pomuskeln anspannen, noch vier...« – wir sehen aus, als würden wir Schwimmversuche an Land unternehmen. »Boah, zählt der langsam«, sagt meine Nachbarin und wälzt sich auf die andere Seite, um sich den Muskeln des linken Beins zu widmen. »Du Walross«, sagt ihre Freundin. Wie die meisten in der Halle sehen sie top aus. Trotzdem wird kollektiv gegen vermeintliche Problemzonen gekämpft. Aua, melden meine Bauchmuskeln; hier stinkt's, meldet meine Nase. Ich würde lieber im Wald spazieren, meldet meine Seele.

Der Muskelkater am nächsten Morgen lässt mich vermuten, dass ich nach wenigen Wochen Ergebnisse sehen würde. Das hätte etwas für sich: Viele Studien belegen, dass schöne Menschen erfolgreicher sind. Sie strahlen das aus, was sich Firmen von Mitarbeitern

wünschen: Fitness. Aber fühle ich mich wohl, wenn ich mich so quäle? Langsam habe ich genug davon, an meinem Äußeren zu arbeiten, an meinem Auftreten, meinem Sprechen, meinem Aussehen. Soll diese Oberfläche meine Persönlichkeit sein? Was ist mit meinem Inneren?

Vielleicht bringt mich der Workshop Selbsterkundung am Career Center der Uni Leipzig weiter. Die Dozentin trägt eine randlose Brille und einen Seidenschal, sie ist Beraterin für akademische Berufe von der Agentur für Arbeit Leipzig und etwas älter als die anderen Trainer. Auch sie ist perfekt gerüstet mit Powerpoint-Präsentation, dicken Filzstiften, Mappen, Karteikarten und Flipcharts. Wieder ein Halbkreis in einem in Blau, Grau und Weiß gehaltenen Raum. Dieses Mal geht es darum, sein Qualifikationsprofil zu bestimmen und Berufsfelder daraus abzuleiten.

Es ist sehr still, als die Dozentin erläutert, wie der »Ablauf einer Karriereplanung« aussehen kann. Nicht gut sei, wenn man sich eine Strategie mache und noch gar nicht über sich nachgedacht habe. Besser: »Erst zielen, dann schießen.« Deswegen notieren alle Teilnehmer ihre fachlichen und außerfachlichen Qualifikationen auf grüne und gelbe Medienkärtchen. Jeder stellt sich damit in einem dreiminütigen Vortrag vor; die Sitznachbarn sollen ihn bewerten. Die Kriterien: Körperhaltung, Lächeln, freies Sprechen, Sprechtempo und so weiter. Egal, wie hilfreich mir das Seminar inhaltlich erscheint: Als zum fünften Mal jemand kritisiert wird, weil er beim Medienkärtchen-Anheften keinen Blickkontakt gehalten, sondern mit der Pinnwand gesprochen habe, bin ich nur noch genervt.

All diese Seminare mit klaren Anweisungen und gegliederten Flipcharts kommen der Suche nach Halt in einer immer schneller getakteten Welt entgegen. Trainer, Berater und Coachs haben die Sehnsucht nach Struktur und Orientierung längst erkannt. Mitte der achtziger Jahre kam der Coaching-Trend aus den USA bei uns an. Anfangs als Einzelbetreuung für Topmanager gedacht, hat sich der Markt in den vergangenen zwanzig Jahren erweitert und ausdifferenziert. Im Handbuch Coaching von 2005 ist zu lesen, dass seit 2002 »jede beliebige Tätigkeit zum ›Coaching‹ gemacht wird, wenn sie eine Form des Gesprächs oder der Beratung umfasst«. Um perfekt zu werden, wird wohl jede Art von Unterstützung dankbar angenommen.

In Vorstellungsgesprächen nennen Kandidaten Perfektionismus gern als Pseudoschwäche, die eigentlich eine Stärke zeigen soll. Ist das wirklich eine Stärke? Das Kommunikationsverhalten zu reflektieren ist gut, aber ab wann kommen eigene Aussagen nur noch antrainiert rüber? Sich aufs Ausland vorzubereiten ist hilfreich, nur zählen am Ende nicht die eigenen Erfahrungen? Auf seinen Körper zu achten ist sinnvoll, doch wo verläuft die Grenze zum Körperwahn? Sich der eigenen Persönlichkeit bewusst zu sein ist vielleicht das Wichtigste von allem. Arbeitet man nicht gegen sie an, wenn man stoisch alle Präsentationsregeln befolgt?

Die Optimiererei beginnt mich sensibel zu machen. Als ich auf dem Heimweg mit dem Rad durch einen Laubhaufen fahre, würde ich das am liebsten noch ein paarmal wiederholen. Weil es so schön raschelt und zu überhaupt nichts gut ist. Aber ich muss noch schnell zum Bäcker, bevor der zumacht. Der Verkäufer an der Theke der Backwaren-Kette reicht mir das Laugenbrötchen und sagt: »Ich wünsche Ihnen einen guten Genuss!« Das hat er bestimmt in einem Kurs für freundliche Kundenbedienung gelernt! Am liebsten würde ich ihm meinen Kaffeebecher an den Kopf werfen. Lieber ein schlecht gelaunter Mensch als ein gut gelaunter Automat!

Jede Gefühlsregung erst durch ein Raster jagen, bevor ich sie rauslasse – das will ich nicht. Immer diese Angst davor, mal nicht perfekt zu sein! Es kann doch nicht gesund sein, sich in alle Richtungen gleichzeitig zu orientieren und sich dabei immer möglichst konform zu verhalten.

Zeit, mit einem Fachmann zu sprechen. Ich rufe den Psychosomatiker Heinz F. Golling an, der sich auf Patienten mit Erschöpfungszuständen spezialisiert hat und sich intensiv mit dem Thema beschäftigt. »Ich habe versucht, mich zu optimieren«, sage ich. »Aber ich fühle mich nicht besser – im Gegenteil! Mich haben die Kurse unsicherer gemacht. Ich frage mich, was das nützt. Aber kann etwas, das so viele mitmachen, falsch sein?« Die Pause am anderen Ende der Leitung ist kurz. »Überall grassiert diese Optimierungsseuche!«, ruft Golling. »Das ist doch furchtbar, ein Affenzirkus ist das!« Die Achtziger und die folgenden Jahrgänge seien in eine Gesellschaft hineingeboren, die einen kollektiven Narzissmuspflege, erklärt er. »Perfektionswahn, Schönheitswahn, Gesundheitsreligion. Selbst die Freizeit muss wohlstrukturiert sein. Kein Wunder, dass Sie daran verzweifeln!« – »Aber wenn man nicht mitläuft, hat man dann nicht das Nachsehen?«, frage ich. »Sie können sich entscheiden«, sagt Golling. »Entweder Sie machen mit, und Ihnen droht ein Leben in völliger Sinnentleertheit. Oder Sie besinnen sich, hören nach innen, darauf, was Sie wollen, statt sich von Ideologien marktwirtschaftlich kompatibel verfeinern zu lassen.«

Das klingt schon viel eher nach dem, was ich will. Aber erreichen nicht diejenigen ihre Ziele, die bei dem Perfektionswahn mitmachen? »Nein«, sagt Golling, und er sagt es sehr entschieden. »Das Antrainierte, Aufoktroierte trägt nicht auf Dauer. Unter Belastung kommt es schnell zur Demaskierung, und dann ist da nur noch innerliche Leere.« Als Chefarzt einer Fachklinik für Psychosomatik sieht Golling jeden Tag, wie krank das panikgetriebene Mitrennen die Seele machen kann. »Man muss sein eigenes Maß definieren«, rät er. »Wir Menschen sind eben nicht diese Superlative, sondern Bindungswesen. Wir haben Schwächen.«

Wozu soll man Kräfte verschwenden, um in Bereichen perfekt zu werden, in denen man nur mühsam mithalten kann? Jeder der besuchten Kurse kann für sich sinnvoll sein, und manche Dinge muss man sich bewusst machen und üben. Doch nicht jeder Student braucht alles. Mir hat schon diese Woche gezeigt, wie man sich verlieren kann, wenn man sich

in alle Richtungen zu verbessern versucht. Und wie ähnlich sich die Menschen dadurch werden.

Alle perfektionieren sich auf Teufel komm raus, um der Durchschnittlichkeit zu entkommen. Aber genau dadurch wird man durchschnittlich: Man legt dasselbe Verhalten an den Tag wie alle anderen, die denselben Kurs besucht haben. Und das macht mir wirklich Angst. Außerdem entzieht einem der Kampf um Anerkennung an allen Fronten die Energie, sich darauf zu konzentrieren, was man wirklich will und was einem Spaß macht. Das allein ist schon schwer genug. Aber auch schön.

Wenn einem das gelingt, kann man sich in anderen Bereichen ruhig mit dem Durchschnitt oder weniger zufriedengeben. Auf das eigene Gefühl zu hören macht auf Dauer gesünder und glücklicher. Und deswegen gehe ich jetzt erst mal raus in die Sonne!

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/campus/2012/01/optimierungswahn>