

AUF BIEGEN UND BRECHEN
Yoga soll entspannen, doch
Bilder im Internet zeigen
abenteuerliche Verrenkungen.
So entsteht Leistungsdruck,
der nur zu Frust führt



WENN GUT NICHT GUT GENUG IST

Besser werden, sich noch mehr anstrengen, perfekt sein: Selbstoptimierung gilt als Rezept für ein glückliches Leben. Doch der ewige Wettkampf mit uns selbst und mit anderen erzeugt einen ungesunden Leistungsdruck – und lässt uns vergessen, was wirklich wichtig ist im Leben

Der erste Kaffee ist noch nicht getrunken, da ist die Laune schon im Keller. Schuld sind nicht die trüben Aussichten auf der Wetter-App, sondern die Bilder auf Facebook, Instagram und Snapchat. Sie zeigen gestochen scharf, dass das eigene Leben große Optimierungslücken aufweist.

Man selbst ist noch ganz zerknittert, da lachen sie uns schon an, die Perfekt-Menschen mit ihrem Perfekt-Leben. Die Frisur sitzt, die Figur ist makellos. Im Hintergrund: traumhafte Landschaften oder Stadtsilhouetten. Beim Blick über die eigene Schulter dagegen sieht man nur: Chaos. Ein überfüllter Wäschekorb und dreckiges Geschirr. Es lässt sich nicht

TEXT Sonja Baulig

leugnen: Das Leben der anderen scheint perfekt. Und das eigene? Offensichtlich nicht.

Dabei kann doch jeder alles erreichen, wenn er nur will. Vom Tellerwäscher zum Millionär? Kein Problem, streng dich einfach an! Das Glück gehört den Fleißigen. Das ist das große Versprechen unserer Leistungsgesellschaft, jeder von uns hat es verinnerlicht, es treibt uns an. Den Erfolgsdruck, den das mit sich bringt, nehmen wir in Kauf. Und geben ihn an unsere Kinder weiter. Sie sollen es ja einmal (noch) besser haben als wir.

Um ein selbst gestecktes Ziel zu erreichen, verausgaben wir uns gerne. Will man seine persönliche Bestzeit beim Laufen übertreffen,

In einer Studie der Universität Hamburg stimmten 60 Prozent der befragten 1000 Eltern der Aussage zu, ihr Kind solle „von Anfang an zu den Besten gehören“



BYE-BYE, BARBIE!
Gertenschlank, blond und immer lächelnd – wer so überzogene Schönheitsideale hinter sich lässt, fühlt sich gleich wohler in seinem Körper

ein Instrument oder eine neue Fremdsprache lernen, geht es eben nicht ohne Fleiß und Ausdauer. Ein persönliches Ziel zu erreichen, löst Glücksgefühle aus. Für mehr als jeden Zweiten ist es sogar eine der größten Glücksquellen, so eine Studie der Bertelsmann Stiftung.

SCHON KINDER SIND GESTRESST

Doch in Zeiten von Selbstoptimierung bestimmen zunehmend andere unsere Ziele. Der Zwang, das Beste aus sich rauszuholen, setzt dabei immer früher ein. Schon die Jüngsten werden zur musikalischen Früherziehung geschleppt. Im Kindergarten muss wenigstens Englisch angeboten werden. Chinesisch wäre selbstverständlich noch besser.

Eltern sind oft getrieben von der Furcht, dass ihr Kind später im Leben nicht mithalten kann. In einer Studie der Universität Hamburg stimmten mehr als 60 Prozent von 1000 Befragten der Aussage zu, ihr Kind solle „von Anfang an zu den Besten gehören“. Wer sich pragmatisch für den Kindergarten entscheidet, der seiner Wohnung am nächsten liegt und außer Spiel und Spaß nichts zu bieten hat, der muss sich oftmals rechtfertigen. In der Schulzeit wächst der Druck weiter. Spätestens mit Beginn der vierten Klasse wird er gewaltig: Eltern setzen alles daran, dass die Noten des Kindes gut genug sind für einen Wechsel zum Gymnasium. Mittels Nachhilfestunden und Ferienkursen soll gerettet werden, was noch zu retten ist. Nicht ohne Grund nennen manche das Abschlusszeugnis der Grundschule bereits „das kleine Abitur“. Spaß am Lernen? Fehlanzeige. Die Nachmittage werden verplant und mit Kursen zugestopft. Geige, Ballett, Programmier- und Robotik-Kurse. Einfach mal mit dem Fußball im Park rumkicken oder Hinkekästchen auf dem Gehweg spielen? Das bringt einen im Leben ja wohl kaum weiter.

EINFACH MAL ABSCHALTEN

Workshops, Coachings, Ratgeber sollen dabei helfen, ein besserer, erfolgreicherer Mensch zu werden und die persönliche Mängelliste abzuarbeiten. Zudem gibt es zahllose Optimierungs-Apps fürs Handy. Sie halten die täglichen Schritte fest (viel zu wenig), die Kalorienzufuhr (viel zu viel), den Körperfettanteil (viel zu hoch). Nichts, was sich nicht kontrollieren ließe. Und im Hinterkopf lauert immer



TROPHÄENSAMMLUNG Manche Eltern treiben ihre Kinder zu Höchstleistungen, weil sie befürchten, dass sie nur so später mithalten können. Doch ist der Alltag komplett verplant, kommt der Spaß meist zu kurz

die Frage: Läuft alles optimal oder könnte ich es nicht noch besser machen?

Doch wer sich unrealistische Ziele setzt, baut nur Frust auf. Glücksgefühle gehen anders. Dabei ist der erste Schritt zu mehr Zufriedenheit denkbar einfach: einfach mal bei den Sozialen Netzwerken kürzer treten, um dem ständigen Vergleich mit seinen Mitmenschen zu entgehen. Und am besten gleich noch die Optimierungs-Apps löschen. Wer nicht mehr ständig aufs Mobiltelefon schaut, hat obendrein plötzlich Zeit, sich ein paar grundsätzliche Fragen zu stellen: Macht mir das, was ich gerade tue, eigentlich Spaß und Freude? Welches Ziel versuche ich zu erreichen – und wieso? Um fremden Erwartungen zu genügen oder weil ich es selbst möchte? Die Antworten können dazu beitragen, den Leistungsdruck zu relativieren und die eigenen Wünsche und Bedürfnisse klarer zu erkennen, um es im Idealfall dann lieber sich selbst recht zu machen als anderen.

Was noch hilft: Auf die tägliche To-do-Liste immer auch mindestens einen Punkt setzen, der einem einfach nur guttut. Das kann ein Spaziergang im Park sein (ohne Handy!), 30 Minuten Lesezeit auf dem Balkon oder ▶



ALLES UNTER KONTROLLE Fitnessarmbänder messen Bewegung, Puls, Blutdruck, Kalorienverbrauch. Das kann motivieren – aber auch unter Druck setzen

das Telefonat mit einer guten Freundin. Auch Entspannungstechniken oder Sport zum Stressabbau werden immer wieder empfohlen. Aber Achtung! Wer etwa Yoga macht, muss sich nicht gleich wie eine Brezel verbiegen, und wer joggt, sollte nicht die Teilnahme am nächsten Marathon anpeilen.

NOTEN SIND NICHT ALLES

Sich immer wieder selbst daran zu erinnern, dass es so etwas wie Perfektion gar nicht gibt, ist noch aus einem anderen Grund wichtig: Der Druck der Leistungsgesellschaft hinterlässt schon bei unseren Kindern Spuren. Beinahe jeder zweite Schüler leidet oft oder sogar sehr oft unter Stress, so eine Studie der DAK. Kopf- und Bauchschmerzen oder Schlafprobleme zählen zu den typischen Symptomen. Eine Entwicklung, die Eltern und Lehrer zunehmend mit Sorge beobachten. Die ersten rücken vom allgegenwärtigen Leistungswahn ab, hinterfragen ihn, stellen gute Noten nicht über alles. Im Internet machte jüngst ein Brief die Runde, in dem ein nicht namentlich genannter Schulleiter Eltern aufforderte, die Ergebnisse der anstehenden Prüfungen nicht zu hoch zu hängen. Darin heißt es unter anderem: „Es ist nur eine Prüfung. Ihr Kind ist für viel größere Dinge bestimmt. Und bitte glauben Sie nicht, dass Ärzte und Ingenieure die einzigen glücklichen Menschen auf der Welt sind.“ Den ganzen Text finden Sie rechts. >



Liebe Eltern,

die Prüfungen Ihrer Kinder stehen bevor. Ich weiß, dass Sie alle hoffen, dass Ihr Kind gut abschneiden wird. Aber bitte denken Sie daran, dass unter den Schülern bei der Prüfung ein Künstler sein wird, der Mathe nicht verstehen muss.

Unter ihnen ist auch ein Unternehmer, dem die Geschichte der Englischen Literatur egal ist. Unter ihnen ist ein Musiker, dessen Chemie-Note nicht wichtig ist. Wenn Ihr Kind gute Noten bekommt, dann ist das super. Und wenn das nicht der Fall ist, dann rauben Sie ihm bitte nicht sein Selbstbewusstsein und seine Würde. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es okay ist. Es ist nur eine Prüfung. Ihr Kind ist für viel größere Dinge bestimmt. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben und es nicht verurteilen werden, egal, welche Noten es bekommt. Sie werden sehen, wie Ihr Kind die Welt erobern wird. Eine Prüfung oder eine schlechte Note wird es nicht seines Talents berauben. Und bitte glauben Sie nicht, dass Ärzte und Ingenieure die einzigen glücklichen Menschen auf der Welt sind.

Ihr Schulleiter

APPELL Dieser Brief kursierte kürzlich im Internet. Ob er tatsächlich so aussah und von einem Schulleiter stammt, ist zwar ungewiss, doch das engagierte Plädoyer für weniger Leistungsdruck fand breite Aufmerksamkeit und wurde heiß diskutiert. Es gab sehr viel Zustimmung, doch auch einige Eltern, die meinten, dass es ohne Disziplin und Ehrgeiz nun mal nicht gehe

Seit Jahrhunderten sind Forscher auf der Suche nach der Formel für das persönliche Glück. Eine der wichtigsten Erkenntnisse: Wer sich in der Hoffnung auf ein erfülltes Leben ständig um Selbstoptimierung bemüht, ist nicht empfänglich für echte Glücksgefühle. Denn dann ist der Blick allein auf eigene Mängel und Schwächen gerichtet – also auf das, was vermeintlich noch verbessert werden muss, bevor sich das Glück einstellen kann. Doch wer sich ständig selbst unter Druck setzt und an anderen misst, den begleitet auch die Angst zu scheitern. „Sich zu vergleichen ist eine der größten Fallen auf dem Weg zum Glück“, sagt Stefan Klein, Philosoph und Autor des Buchs „Die Glücksformel“.

BATTERIEN WIEDER AUFLADEN

Einfach mal gar nichts zu tun, ist ein weiterer Schritt raus aus der Optimierungsfalle: Müßiggang hilft, die Batterien wieder aufzuladen, Stress zu reduzieren und das seelische Gleichgewicht zu finden. Sind wir entspannt

SÜSSES NICHTSTUN Auf einer Wiese liegen, mit anderen Menschen lachen – Freundschaften und kleine, schöne Momente machen uns glücklich



AUF DER ÜBERHOLSPUR Schon die Jüngsten lernen: Das Leben ist ein Wettkampf, und wer nicht ganz vorn dabei ist, ist ein Loser

und ruhen in uns selbst, können wir uns auch über die kleinen Dinge des Alltags freuen, über Blumen am Wegesrand, ein leckeres Stück Schokokuchen, ein unerwartetes Kompliment. Vom Leistungsdruck befreit, fällt es zudem leichter, persönliche Schwächen zu akzeptieren und zu erkennen, was wirklich Glück bedeutet. „Es liegt in der echten und tiefen Bindung mit anderen Menschen“, so die Erkenntnis einer großen, sich über Jahrzehnte erstreckende Untersuchung der Harvard University in Cambridge, Massachusetts. Die Studie zeigt, dass gute Beziehungen zu Familie und Freunden nicht nur glücklicher machen, sondern sich auch nachweisbar positiv auf die Gesundheit auswirken.

Auch ohne wissenschaftlichen Beweis scheinen immer mehr Frauen und Männer zu spüren, dass Leistung nicht alles ist. Ihnen ist eine ausgewogene Work-Life-Balance wichtiger als die ewige Optimierung. Das Selfie, das mithilfe von Filtern bis zur Perfektion bearbeitet wurde, erkennen sie als das, was es ist: ein Kunstprodukt. Was für sie zählt, ist der lustige Schnappschuss in der Freundesrunde. Vom Wind verwehte Frisuren und echte Lachfalten inklusive. Eben das wahre Leben. ○