

Beruf und Chance

Die Rede ist immer nur vom frisch promovierten Ingenieur, der nun in München eine steile Karriere startet. Ach, es gibt noch einen

zweiten Sohn? Das weckt Neugier. Was ist mit dem Älteren? Der ist Handwerker und führt eine kleine Werkstatt. Die Akademikereltern fremdeln damit.

Glücklich ist in der Familie niemand mit dieser Haltung und dem Konflikt zwischen elterlicher Erwartung und dem Eigenwillen des Sohns. Innerfamiliäre Konkurrenz ist ein unbequemes Thema. Aber die meisten Menschen können dazu etwas beitragen.

„Berufliche Entscheidungen entstehen häufig nicht nur aus Begabung, sondern auch aus unbewusster Loyalität, Konkurrenz oder dem Wunsch, endlich genug zu sein“, sagt Felicitas von Elverfeldt, Psychologin und Führungskräftecoach in Frankfurt. „Dem entzieht sich dann kaum einer, und das hat Einfluss auf berufliche Entscheidungen, die Vorstellungen der Eltern spielen eine größere Rolle, als sich das Menschen klarmachen“, erklärt Brigitte Scheidt, Karriereberaterin aus Berlin. „Es ist leidvoll, wenn immer verglichen wird.“ Die Psychologin erlebt das in vielen Gesprächen mit Klienten, die sich beruflich verändern möchten.

Scheidt erläutert sachlich: „Kinder brauchen Zeit, Zuwendung, Sicherheit und wollen gesehen werden. Wenn ein zweites Kind kommt, wird darum gerangelt, denn das bedeutet Ressourcenverknappung, es entsteht Konkurrenz.“ So weit, so neutral. Entscheidend sei an diesem Punkt die Frage, wie die Eltern damit umgehen.

Viele versuchten, dem jeweiligen Kind gerecht zu werden, schwierig werde es, wenn Eltern daraus einen Wettbewerb machten, schildert Scheidt: „Nur wer brav ist, die besten Noten mitbringt, eben den Erwartungen entspricht, ist Papas oder Mamas Liebling.“ Im Extremfall werde das als lebensprägend übernommen, „nur wenn ich Leistung bringe, mich permanent anstrengte, werde ich geliebt“.

Von Elverfeldt beobachtet das bei einigen ihrer – von außen betrachtet – sehr erfolgreichen Klienten: „Wer als Kind erlebt hat, dass Liebe unsicher ist, entwickelt oft enorme Leistungsfähigkeit als innere Triebfeder – aber auch enormen inneren Druck.“

Kinder spüren intuitiv, welche Plätze in der Geschwisterkonstellation belegt sind. Wie sie dann damit umgehen, ist unterschiedlich. „Wenn eine Rolle, etwa die des Topleistungsorientierten, besetzt

In Familien wird ständig verglichen: Wer ist erfolgreich, wer läuft so mit, wer packt es nicht?

Der latente Wettbewerb belastet alle. Aber es gibt Wege, die negative Dynamik aufzubrechen.

Von Ursula Kals

ist, dann gehen die Geschwister intuitiv in eine andere“, sagt Scheidt. Von Elverfeldt ergänzt: „Kinder vergleichen sich permanent – besonders mit Geschwistern. Wer wird gesehen? Wer bekommt mehr Aufmerksamkeit? Wer genügt? Wer ist erfolgreicher, angepasster, stärker oder problematischer?“

Dass die Berufswahl frei ist, ist mit Blick auf Familien relativ. Studien der Bildungssoziologie zeigen, dass das familiäre Umfeld einen erheblichen Einfluss auf Bildungswege hat, dabei geht es keineswegs nur um finanzielle Aussichten oder den Bildungsgrad der Eltern, viel subtiler wirken Erwartungen, unausgesprochene Maßstäbe und Vergleiche innerhalb der Verwandtschaft und im Bekanntenkreis.

Psychologen sprechen von sozialer Vergleichsdynamik. Menschen orientieren sich an ihrem unmittelbaren Umfeld. Wer dort hohe Standards erlebt, misst sich unweigerlich daran. Das kann motivieren oder einengen. Hier mal ein bewundernder Blick, dort mal eine anerkennende Bemerkung, wie „die Lea“ oder „der Noah“ die Prüfung und den Jobaufstieg gewuppt haben – das erzielt Wirkung. Bitter bis beschämend, wenn der eigene Nachwuchs nicht mithalten kann. Auch wenn es niemand direkt ausspricht.

Vieles davon läuft unbewusst ab und lässt sich erst mit Abstand erklären. So wie im Fall der Hamburger Familie mit zwei Töchtern: Die Erst-

geborene ist hochbegabt, früh eingeschult, viel gelobt. Die andere ist aufgeweckt, intelligent, aber nicht hochbegabt und zieht im unschwelligem Dauervergleich der Geschwister immer den Kürzeren. Sie ist sportlich, kommunikativ, tobt sich auf Feldern aus, auf denen sie der als „Wunderkind“ gefeierten Schwester überlegen ist. Ist es ein Zufall, dass die Jüngere Medizin studiert – ein Studium mit hohem Sozialprestige?

Die Studentin denkt intensiv über die Frage nach. „Abwegig finde ich den Gedanken nicht, mich hat auch BWL interessiert. Aber Medizin fand ich dann doch attraktiver für mich“, meint die 21 Jahre alte Frau. In der erweiterten Familie gibt es lediglich einen Veterinärmediziner, sie ernte wegen ihrer Studienwahl viel Lob. „Ein Gefühl, das ich auskostete. Es kann schon sein, dass ich das früher manchmal vermisst habe.“ Dabei verste-

he sie sich mit ihrer bescheiden auftretenden Schwester ausgezeichnet. Aus dem Schatten der Älteren ist sie souverän herausgetreten.

Hochbegabt ist auch die Partnerin einer großen Wirtschaftsprüfungsgesellschaft, die die Praxis von Felicitas von Elverfeldt aufgesucht hat. „Sie machte sich trotz außergewöhnlicher Kompetenz beruflich immer kleiner, als sie war“, sagt die Psychologin. „Im Coaching wurde sichtbar, dass sie sich unbewusst aus Loyalität zu ihrer körperlich und geistig beeinträchtigten älteren Schwester zurücknahm.“ Erst als sie verstanden habe, dass sie sich aus Liebe klein gehalten hatte, habe sie beginnen können, ihre eigene Größe wirklich anzunehmen.

Von Elverfeldt erlebt öfter solche negativen Dynamiken bei ihren Klienten. So auch im Falle des Konzernvorstands, der mit großem Leistungsdruck in ihr Coaching kam. „Er hatte einen Zwilling Bruder und wurde von klein auf permanent verglichen. Beruflich war er erfolgreich, innerlich jedoch dauerhaft im Wettbewerb.“ Erst als er verstanden habe, dass das weniger mit der Gegenwart als mit der früheren Geschwisterdynamik zu tun hatte, habe er begonnen, Leistung nicht mehr aus innerem Druck, sondern aus echter Souveränität heraus zu leben.

„Concurrere heißt eigentlich zusammenlaufen, zusammenströmen“, erinnert Brigitte Scheidt. Das sei ein anderes Verständnis von Konkurrenz: von guter Konkurrenz. „Schwierig wird es erst, wenn es in Familien das Ziel ist, andere zu übertrumpfen oder auszustechen.“ Eltern sollten mit ihrer Erwartungshaltung und gut gemeinten Ratschlägen sensibel umgehen, um ihrem Nachwuchs individuell gerecht zu werden. „Wenn sie ihre Kinder ständig vergleichen, dann setzen sie damit Maßstäbe und verlangen die Erfüllung ihrer Normen.“

„Wenn ich mein Kind zu eigenständigem Denken und Fühlen ermutigen möchte, sollte ich mir immer wieder bewusst machen, dass das, was und wie ich etwas sage und bewerte, prägend für die innere Welt ist, die in den Kindern ent-

steht“, sagt Scheidt. „Manche Eltern betrachten Kinder hingegen als Erweiterung des eigenen Selbst. Es geht dann nicht um die Kinder, diese lernen: Du musst es recht machen, darfst deine Eltern nicht enttäuschen.“

Das könne sich ganz harmlos ereignen. Etwa wenn Eltern der Auffassung seien, was ihnen Freude gebracht hat, bringe auch den Kindern Freude. Oder ihre verschütteten Träume würden ebenso von ihren Kindern gehegt. „Ich wollte immer Klavier spielen, du sollst das auch“, veranschaulicht Scheidt. „Jetzt kann ich sagen: Probiere es mal aus. Oder ich bestimme: Das ist dein Weg!“ Verschärft wird das elterliche Wunschkonzert durch mediale Welten, die rund um talentierte Superkinder inszeniert werden. „Die Vorstellungen, wie ihre Kinder sein sollten, werden für manche Eltern noch durch Social Media angeheizt“.

Wie wehren sich Kinder gegen diesen Druck? „Meistens ist es nicht ein bewusstes Erkennen“, sagt Brigitte

Scheidt. „Wir werden damit groß. Das, was wir kennen, ist das Normale.“ Das hat ebenso mit dem Wunsch zu tun, sich anzupassen, um sich zugehörig zu fühlen. „Diese Muster werden nicht nur in unserem Intellekt, sondern in unserem Körper eingeschrieben. Sie automatisieren sich und lösen ein schlechtes Gewissen aus, wenn man davon abweicht.“

In Familien gelten solche ungeschriebenen Gesetze, sagt Scheidt. „Sie einzufordern, ist eine Art Selbstvergewisserung der eigenen Identität. Nicht wenige möchten, dass ihre Nachkommen diese Normen als Gemeinsames bestätigen. Abweichungen werden nur akzeptiert, wenn sie als notwendig empfunden werden.“ Daraus auszubrechen, ist herausfordernd.

Von Elverfeldt sagt: „Wer dauerhaft im Widerstand gegen das Elternhaus lebt, bleibt häufig ebenso gebunden wie jemand, der sich ihm vollständig anpasst. Beides verhindert innere Freiheit.“ Scheidt ergänzt: „Es gibt die Kinder, die sich durch Leistungsverweigerung wehren, die Rolle des scheinbar schwarzen Schafes wählen. Manche lavieren sich durch. Es gibt diejenigen, die auffällig

oder depressiv werden. Und es gibt den Weg der hohen Anpassung.“

Und diese Anpassung kann psychisch krank machen, wenn Menschen in Richtungen gelenkt werden, die ihrer Begabung und Persönlichkeit nicht entsprechen. Abstand kann helfen und eine gewisse Generosität im Denken: Schön, wenn der Cousin durchs Maschinenbaustudium gleitet, ich aber meine Erfüllung als Mechatroniker finde.

Scheidt hat viel mit Menschen zu tun, die sich beruflich noch einmal neu erfinden, und sagt: „Um mich abgrenzen zu können, ist es erforderlich zu lernen, mehr bei mir zu sein, herauszufinden, wer ich bin, und zu mir zu stehen. Ja, mein Großvater kann und darf das, was ich studiere, für unpassend halten, das tut mir vielleicht auch leid, aber ich sehe es anders, damit stehe ich zu mir.“ Den eigenen Weg zu finden, zu lernen, was einem eigentlich entspreche, sei keine Kurzstrecke. Es sei ein Prozess.

Vor der Erkenntnis können Hilflosigkeit, Trauer und Wut stehen. „Manche Menschen resignieren. Es ist zutiefst kränkend zu erleben: Du bist für deine Eltern nicht gut genug. Du bist eine Enttäuschung. Das setzt sich im Gehirn fest. Das ist ein Drama.“ Die psychologische Psychotherapeutin ist eher froh, wenn im Coaching Klienten ihre diesbezügliche Wut äußern – „über etwas wütend zu sein, ist besser, als es gegen sich zu richten“.

Kann es auch helfen, der Familie offen zu sagen: „Es verletzt mich, wenn ihr mir immer die erfolgreiche Cousine vorhaltet“? Brigitte Scheidt zögert: „Ja, doch bitte nicht sich selbst überfordern. Ich bin eine Vertreterin von Zwischenschritten. Sprechen Sie es zunächst laut aus, schreiben Sie einen Anklagebrief. Wenn Ihnen kreative Ausdrucksformen liegen, nutzen Sie die. Es geht ums Draufschauen, das hilft, freier zu werden.“

Der erste Schritt, sich von den Mustern zu lösen, sei Selbsterkenntnis und die Bereitschaft, sich den eigenen Ängsten, Verletzungen, Loyalitäten und verdrängten Gefühlen ehrlich zuzuwenden, statt sie permanent durch Leistung, Kontrolle, Ablenkung oder Aktivität zu kompensieren, erklärt Felicitas von Elverfeldt. Dann entstünden oft neue Perspektiven.

Eine mögliche Motivation sei der Wunsch, seinen eigenen Kindern etwas anderes vorzuleben. „Andere erkennen: Ich möchte nicht länger anderen Menschen so viel Macht über meine Gefühle, meinen Selbstwert oder mein Leben geben.“

Karrierefrage auf FAZ.NET



Wenn Sie diesen Code scannen, gelangen Sie zur Ratgeber-Reihe „Die Karrierefrage“. Thema in dieser Woche: „Wann werden befristete Stellen zur Zumutung?“

Ruf nach Pakt für Schulgesundheits

Ein Bündnis aus Gesundheitsverbänden, Schülern und Eltern fordert die Einführung von Gesundheitsfachkräften an deutschen Schulen. Ziel sei es, bundesweit bis zu zehntausend solcher Stellen zu schaffen, heißt es in einem gemeinsamen Memorandum vom Dachverband der Betriebskrankenkassen (BKK), dem Deutschen Pflegerat, der Bundesschülerkonferenz und dem Bundeselternrat. „Kinder und Jugendliche verbringen viel Zeit in der Schule“, erklärte die BKK-Vorsitzende Anne-Kathrin Klemm. „Und genau dort brauchen sie Gesundheitsangebote und eine verlässliche Ansprechperson.“ Dafür brauche es einen Schulgesundheitspakt von Bund und Ländern, forderte sie. Finanziert werden könnten die Gesundheitsfachkräfte mit Einnahmen aus einer Zuckersteuer. Schulgesundheitsfachkräfte könnten Beschwerden einschätzen, leisteten Erste Hilfe und unterstützten Kinder mit chronischen Erkrankungen, erklärte die Vizepräsidentin des Deutschen Pflegerates, Jana Luntz. Das könne auch das Gesundheitssystem entlasten. *AFP*