



Sind Sie ein Idealist?

Agnes Justen-Horsten

„Wanting to be everything to everyone is a recipe for disaster“ (Pigni, S.37)

Sucht man sich als Berufsfeld die internationale Zusammenarbeit oder die Entwicklungshilfe aus, ist zu vermuten, dass diese Wahl etwas mit **Idealismus** zu tun hat. Im Lexikon der Psychologie wird Idealismus als eine Bezeichnung für eine von Idealen getragene Weltanschauung definiert, die sich an idealen Zielen des Handelns orientiert und mit **Selbstaufopferung** danach strebt, ethische und ästhetische Ideale zu verwirklichen.

Wie klingt Idealismus in Ihren Ohren? Eher wie

- ein unbedarft-naiver Zustand, wie
- ein übertriebenes Festhalten an utopischen Ideen,
- eine Grundvoraussetzung für ein sinnvolles Leben oder eine sinnvolle Tätigkeit überhaupt oder
- eine besondere menschliche Qualität, die man zur Bewältigung von schwierigen Aufgaben im Leben braucht?

Aber ist es wirklich unabdingbar, wie die Definition suggeriert, dass man, wenn man Ideale im Leben verwirklichen will, zur Selbstaufopferung verdammt ist? Mit dieser Frage möchte ich mich beschäftigen, weil ich glaube, dass viele von Ihnen der Selbstaufopferung manchmal nahekommen, andererseits aber alle Menschen, die im Großen und Kleinen etwas verändern wollen, Ideale brauchen. Wie schafft man es da, der Selbstaufopferungsfalle zu entkommen? Mit diesem Thema beschäftigt sich Alessandra Pigni, in ihrem lesenswerten Buch „The Idealist's Survival Kit“, aus dem auch der Untertitel stammt und auf deren Erkenntnisse ich mich auch im Weiteren beziehen werde.

Zum psychischen Wohlbefinden eines Menschen gehört eine, wie es heißt, Sinn- und Zielorientierung dazu. Zufriedene Menschen betrachten überwiegend das, was sie in ihrer Lebenszeit tun, für subjektiv sinnvoll und sehen auch in ihrem Beruf eigene Lebensziele realisiert. Sicher hängt das Ausmaß der Erreichung dieses Anspruchs von vielen Faktoren ab. Jedenfalls ist anzunehmen, dass Menschen, wenn sie keinen Bezug zwischen ihren persönlichen Erwartungen und Zielen im Leben und dem, was sie arbeiten, herstellen können, deutlich an Lebenszufriedenheit und Lebensfreude einbüßen.

Hier kommt jetzt der Idealismus ins Spiel. Ideale geben auf inspirierende Weise auch dem Beruf einen Sinn und ein Ziel. In der Arbeit soziale, politische, ästhetische, moralische, humanitäre oder charitative Vorstellungen realisieren zu können, macht z. B. die Arbeit in einer politischen Stiftung, in der

internationalen Zusammenarbeit, in der Entwicklungshilfe so spannend. Die eigenen Überzeugungen und das, was man tagesein tagaus tut, rücken ganz eng zueinander. So soll es auch sein – für Mitarbeiter mit einem hohen Anspruch an sich selbst und die Relevanz ihrer Arbeit.

Und es soll nicht so sein, dass man meistens hofft, dass der Arbeitstag schnell vorbei geht und dann erst das wirkliche Leben beginnt oder dass man keine andere Wahl hat, als unzufrieden weiter zu arbeiten, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen und seine Verpflichtungen zu bedienen. Realistisch betrachtet nervt jede Arbeit manchmal. Und wenn jeder für sich an die Situationen denkt, in denen das so war, kennt er oder sie auch Gründe dafür, warum dann auch die sinnhafte Arbeit allein ihn oder sie nicht glücklich gemacht hat. Möglicherweise lag das an Konflikten mit dem Vorgesetzten, oder mit Mitarbeitern, oder an Unzufriedenheiten mit sich selbst, mit der eigenen Leistung oder der fehlenden Abgrenzungsfähigkeit oder auch am Privaten, an Auseinandersetzungen mit dem Partner/der Partnerin, an Einsamkeit, an Sorgen um Kinder oder Eltern usw. Der erfüllendste Job kann persönliches Unglück nicht kompensieren.

Kann es aber auch am bis jetzt so sinnstiftend geschilderten Idealismus oder besser gesagt, der Verwirklichung persönlicher Ideale liegen, wenn die Arbeit einen nicht glücklich macht? Hier zeigt sich ein Dilemma, dass Ideale genau das, was auf der einen Seite so befriedigend ist, nämlich die Chance zu haben, im Beruf seine Grundüberzeugungen realisieren zu können, auf der anderen Seite eine gesunde Distanz zur Arbeit verhindern kann. Wie kann aus Distanzverlust Selbstaufopferung werden?

Ideale als ein Ausweg aus der Banalität

Menschen können dann in die Selbstaufopferungsfalle tappen, wenn sie beginnen zu denken, dass Ihre Ideale höherwertiger sind als die Motivation, die andere Menschen dazu bringt, sich auf bestimmte Weise zu verhalten. Wenn Ideale die Funktion bekommen, den, der sie verinnerlicht hat, aus dem Mittelmaß und der Banalität herausragen zu lassen, dann wird es u. U. in Interaktion und Zusammenarbeit mit anderen, aber auch, was die eigene Einstellung zur Arbeit anbelangt, schwierig. Verständlich ist es sehr wohl, dass das Leben in einem vom Bürgerkrieg geschüttelten Land, der Kontakt zu einflussreichen Menschen, die Attraktivität, die man als potentieller Geldgeber für Projekte genießt, den gleichen Menschen sich bedeutender vorkommen lässt, als wenn er in Berlin in der U-Bahn auf dem Weg ins Büro einem durchgetakteten aber höhepunktlosen Arbeitstag entgegenfährt. Es tut dem Ego gut und schmeichelt ihm sehr, als besonders erkannt zu werden. Das gilt für uns alle und daran ist nichts auszusetzen.

Wenn allerdings die Distanz zu den eigenen Überzeugungen und Idealen verloren geht, die Gefahr oder die Herausforderung, die einen umgibt, zum Lebenselixier wird und die Bedeutung, die man von anderen zugeschrieben bekommt, einen anzieht wie die Motte das Licht, dann verliert man seine Selbstbestimmtheit und wird zum Getriebenen, ähnlich dem Süchtigen. Wahrscheinlich ist es die Intensität des Erlebens, nach der wir alle streben, um uns lebendig zu fühlen, die Menschen dazu antreibt, die Gefahr, das Risiko, die Herausforderung zu suchen. Auf dem Weg dahin, sollte einem um seiner selbst willen aber nicht wie der Motte oder dem Süchtigen die Orientierung verloren gehen.

Perfektionismus mit Idealismus gepaart – macht das Leben schwer

Perfektionismus orientiert sich nicht am Mittelmaß. Ein Perfektionist möchte möglichst alles richtig und vieles vielleicht besser machen als andere. Insofern gibt es hier auch eine Parallele zu gerade beschriebenem Motiv, der Banalität entkommen zu wollen. Dem Perfektionisten reicht es aber nicht, mit sich im Reinen sein, weil er etwas tut, was er und andere für etwas Außergewöhnliches halten. Das wäre zu oberflächlich. Ein Perfektionist hat in seinem Leben gelernt, dass er nur dann von anderen akzeptiert und vielleicht geliebt wird, wenn er das Beste aus sich herausholt. Im Laufe der Zeit, wenn es vielleicht gar nicht mehr darum geht, dem Vater zu gefallen oder von der Mutter geliebt zu werden, beeinflusst der Perfektionismus auch die Liebe zu sich selbst. Mit Fehlern, Enttäuschungen, Konflikten, Kritik umgehen zu müssen, führt zum Verlust der Selbstliebe. Und da Enttäuschungen im Leben nicht ausbleiben, gibt es für den Perfektionisten immer wieder Anlass genug sich noch mehr anzustrengen. Fleiß, hohe Motivation, die Bereitschaft manchmal über eigene Grenzen hinauszugehen, die Tendenz, eine Aufgabe eher anzunehmen als abzulehnen machen Perfektionisten zu ausgezeichneten Stellenbewerbern. Nicht nur die eigene Anstrengungsbereitschaft bringt hochqualifizierte Perfektionisten in die Bewerbungsgespräche für Stellen in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit, sondern auch der Wunsch Gutes zu tun, wie Pigni sagt, ein do-gooder zu sein. Die Grundüberzeugung, Veränderung zum moralisch Besseren anzustreben, gehört auch in das Profil vieler perfektionistisch veranlagter Menschen. Oft kommen diese Werthaltungen aus der Herkunftsfamilie, aus dem politischen, religiösen oder moralischen Kontext, aus dem sich die Persönlichkeit entwickelt hat.

Sich von den dementsprechend tief angelegten Überzeugungen der Bedeutung von Leistung, Erfolg und dem Wert der eigenen Person distanzieren zu können, ist für den perfektionistisch geprägten Menschen eine schwere Aufgabe.

Wie kann man denn Distanz zu dem, was einen so energetisiert, behalten?

Das ist eine schwere, weil existenzielle und zutiefst individuelle Frage. Nehmen wir das Beispiel Rassismus. An vielen Orten in der Welt, in denen Sie leben, werden Sie mit Rassismus unterschiedlicher Art konfrontiert sein. Wenn man fest davon überzeugt ist, dass eine herablassende, ablehnende und diskriminierende Haltung gegenüber Menschen anderer Hautfarbe, anderer Religion und Kultur den eigenen Idealen zutiefst widerspricht, macht das das Leben an Ihrem Ort schwer. Klar, dass ein Gegner jeglichen Rassismus auch konsistent mit seinen Überzeugungen handeln will. Ist aber Rassismus dort, wo man lebt, allgegenwärtig, reibt man sich auf und verausgabt sich möglicherweise im Kampf gegen eine widersprüchliche Welt. Darüber kann man unduldsam und menschenfeindlich werden. Eigentlich ist doch gegen Diskriminierung von Menschen zu sein, ein zutiefst humanistisches Ziel. Und dennoch die Frage: Ist es überhaupt möglich, überzeugt zu sein, für das richtige Ziel, hier die Bekämpfung von Rassismus und dem Ideal, dass alle Menschen gleich sind, einzustehen und trotzdem seine Liebe zur Spezies Mensch nicht zu verlieren? Wenn das gelänge, wäre es dann jemandem mit antirassistischen Idealen möglich, seine Mitmenschen, mit einer anderen Einstellung in diesem Aspekt trotzdem wertzuschätzen? Das ist wirklich eine große menschliche Herausforderung, weil gerade die Rassismusdebatte die Menschheit in zwei Lager aufzuteilen scheint. Auch bei Großherzigkeit und Langmut kann da Wertschätzung nicht immer gelingen.

Aber könnte sich aus der Wertschätzung eines Andersdenkenden, ohne dass man selbst seine Überzeugung aufgäbe, nicht auch etwas Positives entwickeln? Zum Beispiel besteht nur dann eine – wenn auch geringe – Chance, den rassistischen Anderen von den eigenen Idealen zu überzeugen, wenn man ihm mit Respekt und Achtung begegnet. Und selbst hätte man der Gefahr, Zynismus und Arroganz diesen anderen gegenüber zu entwickeln, Grenzen gesetzt. Zynismus kann zwar einen Beitrag dazu leisten, Enttäuschungen leichter zu verarbeiten. Eine solche Einstellung der unmittelbaren Umgebung gegenüber macht einen aber ziemlich einsam. Enttäuschte Idealisten sind schwierige Mitarbeiter, wie Frau Pigni feststellt: „Perfectionism is stressful for ourselves and those who have to work with us.“ Noch wichtiger müsste es jedem Einzelnen in einer solchen Situation sein, sich selbst vor Verausgabung zu schützen. Die Selbstaufopferung in unserem Beispiel würde dadurch entstehen, dass das Ideal des Antirassismus nicht losgelassen werden kann, obwohl die Umgebung keinerlei Resonanz für dieses Anliegen zeigt. Mit Loslassen meine ich etwas anderes als die eigene Überzeugung von einer besseren, weil niemanden diskriminierende Gesellschaft, aufzugeben. Die eigenen Ideale sollen nicht relativiert werden, sondern die Umstände der Realisierbarkeit im Außen müssen erkannt und abgewogen werden.

Das ist noch nicht alles. In Betracht gezogen werden muss vor allem die eigene innere körperlich-mentale Befindlichkeit als der eigentlich einzige Anzeiger für die Erträglichkeit oder Unaushaltbarkeit von Belastung. Aber oft ist es so, dass der Körper das Stopp-Signal laut kenntlich macht, aber ein Idealist denkt, dass man sich mitten in der Katastrophe oder in Erfüllung der absolut wichtigen und die Welt verändernden Aufgabe nur schämen müsste, würde man an die eigene Befindlichkeit denken oder sie sogar zu erkennen geben. Und deshalb sind in solchen herausfordernden Situationen die ersten Dinge, die man aufgibt, die, die einem guttun, solche Banalitäten wie gesunde Ernährung, Sport, ein liebevolles Miteinander. Alessandra Pigni meint, dass der Mensch, der unbeirrt seine Ideale lebt, sich von einem „human being“ zu einem „human doing“ verwandelt. Damit meint sie, dass unter dem humanitären Handlungsdruck der Idealist das Wesentliche vergisst, nämlich, dass er so ist, wie er ist, mit Gefühlen, einem Körper, einer Vergangenheit mit guten und schlechten Erfahrungen. Er möchte sich selbst für genauso unverrückbar richtig sehen, wie er auch seine Ideale sieht. Mir gefällt Frau Pignis Satz, den ich hier übersetzt wiedergebe: „Burnout ist wie Liebeskummer um den Traumjob“. Ist der Zustand des Burnouts erreicht, ist schon seit längerem etwas übel durcheinandergeraten. Dann hat eine berufliche Aufgabe die emotionale Bedeutung einer Liebesbeziehung angenommen. Hier hätte das Mantra „I am not my job“ vorbeugend helfen können.

Am Ende kann die Enttäuschung darüber groß sein, dass die Ideale, die man gehofft hat, in der Arbeit zur eigenen Befriedigung realisieren zu können, nie erreicht wurden. Frau Pigni zitiert einen UN-Mitarbeiter, der das erlebt hat: „I was an idealist, and now I'm a beaurocrat“. Desillusioniert, erschöpft und zynisch, so beschreibt die Autorin, die viele Jahre für internationale Organisationen tätig war, die Burnout-Variante der Idealisten. Sie meint, dass nur 5-10% der psychischen Krisen „im Feld“ durch traumatische Ereignisse ausgelöst werden, vielmehr glaubt sie, dass hochmotivierte, idealistische Mitarbeiter in Krisen geraten, weil sie in ihrer Arbeit Frustration erleben. Frustriert und desillusioniert, weil man dachte, dass man durch seine Arbeit einen Unterschied machen könnte und dann feststellen muss, dass man nur Berichte schreibt, die keiner liest. Frau Pigni meint, dass es vor allem Idealisten sind, die sie auch „do-gooders“ nennt, die Burnout-gefährdet sind. Sie führt weiter aus: „Chances are that one motivation for entering international development was to create meaning for Yourself. The feeling of abandoning that particular form of striving for meaning is a major blow to your sense of self, no matter how grounded you are.“ (S.157)

Sie macht aber neben den hochmotivierten Mitarbeitern, auch manche Organisationen und deren Strukturen dafür verantwortlich: „... with a sense of meaning, people will not burn out. (...) Rather it is the bureaucratic hassle, the senseless rules, and meaningless paperwork, that cause burnout.“ (S. 28). Sie appelliert an Organisationen der internationalen Zusammenarbeit und Entwicklungshilfe das Potential ihrer Mitarbeiter dadurch zu fördern, dass sie ihnen mit Respekt begegnen. Denn sinnentleert kann eine Arbeit auch dann empfunden werden, wenn man wenig oder keine Wertschätzung von Vorgesetzten und Kollegen erfährt oder die sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz gestört sind. Gerade unter den Bedingungen des Lebens im Ausland braucht man die Unterstützung der Organisation und der Mitarbeiter um selbstwirksam arbeiten zu können. Im Ausland sind sie das wesentliche soziale Unterstützungssystem. Selbstwirksamkeit in der Arbeit zu erfahren, ist ein weiterer wichtiger Aspekt, der dazu beiträgt, dass Menschen sich auch unter widrigen äußeren Bedingungen psychisch wohlfühlen. Auch für Organisationen und deren Mitarbeiter entsteht das bekannte Dilemma zwischen Identifikation und Distanz, weil die Organisation oft deshalb vom Mitarbeiter und der Mitarbeiter von der Organisation ausgewählt wird, weil beide für die gleichen Ideale stehen.

Wir sprachen darüber, dass eine Möglichkeit des Umgangs mit seinen Idealen ist, sie nicht aufzugeben, aber im Kontakt mit dem Außen das Maß der Realisierbarkeit abzuwägen. Jeder von uns hat ausreichend Erfahrung darin. Im Verhältnis zur Umgebung führen oft Zwänge (der Arbeitsauftrag, das einzuhaltende Procedere, der mangelnde Einfluss auf die Veränderbarkeit der Situation usw.) dazu, dass Flexibilität und Kompromissbereitschaft an den Tag gelegt werden müssen. Daraus resultiert Frustration, die man aber das eigene Selbstbild schützend, auf äußere Faktoren zurückführen kann. Wie gut tut es dann über Chefs, das Land, in dem man lebt, die schlechten Arbeitsbedingungen zu schimpfen. Im internen Umgang mit sich selber und seinen Idealen geht das nicht und eine Kompromissfähigkeit zwischen Anspruch und Wirklichkeit ist schwerer zu entwickeln. Der perfektionistische Anspruch an sich selbst und sein gutes, weil an seinen Grundüberzeugungen orientiertem Handeln, kann so groß sein, dass man sich keinen Kompromiss verzeiht. Schier endlose Gedankenschleifen von „hätte ich doch“ bis „ich bin schwach und unfähig“ können folgen.

Deshalb die Frage am Ende, die ich mir wie Ihnen gern stellen würde: Wie kann es mir immer besser gelingen, Kompromisse mit mir selbst zu schließen und diese Kompromisse auch freudig anzunehmen?

Ganz zum Schluss noch ein Gedanke eines prominenten Menschenfreunds, der die Selbstbezogenheit des Idealisten entlarvt gibt und stattdessen Kompromissbereitschaft und Neugier vorschlägt und auf die Frage: Macht uns Neugier kompromissbereiter? antwortet:

„Ich denke schon. Fanatiker und Idealisten verabscheuen Kompromisse. In ihren Augen sind sie hässlich und unehrlich. In meiner Sprache dagegen ist der Kompromiss ein Synonym für Liebe. Das Gegenteil von Kompromiss ist nicht Idealismus und Hingabe, sondern Fanatismus und Tod.

Einzig der Tod ist kompromisslos. Er ist endgültig, absolut. Der Tod ist ein Fanatiker. Aber das Leben ist voller Kompromisse. Um die Schönheit von Kompromissen zu vermitteln, muss man den Menschen nur klarmachen, dass unser Leben aus Kompromissen besteht.“

Amos Oz im Interview mit dem SRF vom 13. 05. 2018

<https://www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/wochenende-gesellschaft/70-jahre-israel-amos-oz-mit-humor-gegen-fanatismus>

Literatur:

Lexikon der Psychologie

<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/?q=idealismus>

(Zugriff am 08.06.2020)

A. Pigni: *The Idealist's Survival Kit. 75 Simple Ways to Avoid Burnout.*
Berkeley (Parallax Press), 2016