

WAS KANN ICH WIRKLICH ?

Gute Noten, erfolgreiche Bewerbungen, Lob vom Chef: Manche überzeugt das alles nicht. Sie fürchten aufzufliegen – als Nichtsköner

Text: Oskar Piegsa & Leonie Seifert Fotos: Paula Winkler & Alexander Gehring



Das Bewerbungsgespräch für seine erste Stelle nach dem Designstudium dauerte nur eine Viertelstunde. Dann wurde Daniel Schäfer, 29, genommen. Für viele Absolventen wäre es ein Traumjob gewesen: eine junge Firma in Berlin, eine Festanstellung mit gutem Gehalt, ein unbefristeter Vertrag. Doch für Daniel Schäfer, der eigentlich anders heißt, begann ein Albtraum der Ungewissheiten. »Die wussten gar nicht, ob ich ein guter Grafikdesigner bin«, sagt er, »die haben sich meine Bewerbungsunterlagen gar nicht richtig angeschaut.«

Schäfer wollte zeigen, dass er den Job verdient hat. Er machte Überstunden, arbeitete sechs Tage am Stück. Aber wenn seine Chefs ihn lobten, war das für ihn nicht genug. »Die waren selbst noch Anfänger«, sagt er. Nach fünf Monaten kündigte Schäfer. Weil er die Zweifel nicht mehr aushielt, sagt er. Er gab

eine gute Stelle auf, ohne jede Notwendigkeit. So wirkt es für Außenstehende, die nicht nachvollziehen können, was er empfand.

Sein Fall ist krass, aber nicht einzigartig: Viele Berufsanfänger zweifeln an ihren Fähigkeiten, selbst Menschen, die als die Besten ihres Faches gelten. Jodie Foster zum Beispiel. Sie war 25, als sie den Film *Angeklagt* drehte. Anschließend sei sie kurz davor gewesen, zurück an die Uni zu gehen, sagte sie damals. Sie hatte das Gefühl, als Schauspielerin versagt zu haben. Einige Monate später bekam sie den Oscar für die beste Hauptdarstellerin.

Von ähnlichen Selbstzweifeln erzählte Emma Watson, als ihre *Harry Potter*-Filme schon längst zu Publikumserfolgen geworden waren. Denis Moschitto, der unter anderem in *Kebab Connection* neben Nora Tschirner gespielt hat, glaubt sogar, dass jeder junge Schauspieler das Gefühl habe, seinen Job nicht gut zu machen. »Alle quatschen doch nur von ihren Schauspielschulen, weil sie in

Wirklichkeit wissen, dass sie keine Ahnung haben, was sie da machen«, sagt Moschitto in unserem Interview (ab Seite 84).

Es ist nicht nur ein Schauspielerproblem: Sheryl Sandberg, die Geschäftsführerin von Facebook, sagte mal, sie fühle sich manchmal wie eine Betrügerin, die ihre Positionen nicht verdient hätte. Auch der Modeschöpfer Christian Lacroix gab zu, sich als Modedesigner immer ein wenig wie ein Hochstapler zu fühlen. Ähnlich ist es in der Wissenschaft. Markus Gabriel, der mit 29 zum jüngsten Philosophieprofessor Deutschlands wurde, sagt: »Ich habe oft mit Kollegen zu tun, die Angst haben, für ihre Professur ungeeignet zu sein.« Die Erziehungswissenschaftlerin Monika Klinkhammer, die Menschen aus dem Uni-Bereich als Coach begleitet, sagt: »Viele Promovierende und Post-Docs, die zu mir kommen, leiden unter starken Selbstzweifeln.« Ihr Eindruck: »Diese Gefühle sind unabhängig vom fachlichen Hintergrund.« ›

Wie kann es sein, dass man glaubt, versagt zu haben, und später Preise gewinnt? Dass Chefs zufrieden sind mit der Leistung, die man bringt – nur man selbst nicht? Das haben sich Pauline Clance und Suzanne Imes gefragt. Die beiden amerikanischen Psychologinnen stellten in den siebziger Jahren fest, dass vor allem junge Frauen in Karrierejobs die Angst hatten, eines Tages vom Chef ins Büro gerufen zu werden und zu hören: »Sorry, wir haben uns vertan. Sie sind doch nicht so gut, wie wir dachten. Sie sind entlassen.«

Clance und Imes prägten einen Begriff für diese Angst: *Impostor Phenomenon*, zu deutsch: Hochstaplerphänomen. Wer darunter leidet, ist kein Hochstapler, aber er empfindet sich so. »Frauen, die vom Hochstaplerphänomen betroffen sind, glauben, dass sie nicht intelligent sind«, schreiben sie, »sie sind sogar überzeugt davon, dass sie alle betrogen haben, die etwas anderes von ihnen denken.«

Diese Definition des Problems ist auch heute noch gebräuchlich – auch wenn die ursprüngliche These, dass vor allem Frauen betroffen seien, relativiert wurde. Ob es mehr weibliche als männliche Betroffene gibt, ist in der Forschung umstritten. Klar ist: Es gibt auch Männer, die dazu neigen, sich ihre Erfolge mit Zufällen zu erklären. So wie Daniel Schäfer, der Grafikdesigner aus Berlin, der glaubt, dass er eingestellt worden sei, weil seine Chefs die Bewerbungsunterlagen nicht kritisch angeschaut haben. Misserfolge beziehen die »Hochstapler« hingegen auf sich. Nach dem Motto: »War ja klar, dass das nicht geklappt hat, ich kann ja auch nichts.« Oft sind die Betroffenen Perfektionisten, die es sich besonders schwer machen, mit der eigenen Leistung zufrieden zu sein.

Auch Paul Düver, 26, ist so ein Perfektionist, der Angst hat vor der Zukunft. Dabei dürfte es kaum jemanden geben, der einen beeindruckenderen Lebenslauf vorweisen kann als er. Düver, der eigentlich anders heißt, hat in fünf Ländern studiert, momentan sitzt er an seiner zweiten Masterarbeit im Fach General Management. Im Studium hat er viele Auszeichnungen bekommen: ein Stipendium der Studienstiftung des deutschen Volkes, Geld vom Deutschen Akademischen Austauschdienst und von mehreren kleineren Stiftungen. Er war der Beste seines Bachelorjahrgangs, deshalb wurden ihm in Niedersachsen die Studiengebühren erlassen. Nach seinem ersten Master bekam er 5000 Pfund von einer renommierten britischen Universität – denn auch hier gehörte er zu den Besten.

»Ich habe Sorge, dass es so nicht weitergeht«, sagt er. Wenn er das sagt, klingt es nicht so, als würde er kokettieren. Seine Freunde sagen: »Mensch, Paul, bei deinem

Lebenslauf ist das alles kein Problem.« Dann fühlt er sich unverstanden. »Nur weil man ein guter Student war, heißt das nicht, dass man später auch gut in seinem Job ist«, sagt er. Das stimmt natürlich, aber das gilt auch für alle anderen Absolventen. Warum macht sich gerade einer wie er so einen Kopf?

Bisher ist das Hochstaplerphänomen noch nicht gut erforscht – insbesondere in Deutschland stehen die Wissenschaftler noch am Anfang. Es ist keine anerkannte Krankheit, manche Psychologen meinen, es sei kein eigenständiges Phänomen, sondern handele sich eher um Ängstlichkeit oder Depressivität. Auch die Ursachen sind nicht geklärt.

Eine Theorie besagt, dass diejenigen unter dem Hochstaplerphänomen leiden, die den Druck empfinden, mühelos Leistung bringen zu müssen – weil ihre Eltern sehr erfolgreich waren und davon ausgehen, dass ihre Kinder

Viele zweifeln an ihren Fähigkeiten. Auch Leute, von denen alle wissen, dass sie gut sind

auch brillieren werden. Eine andere Theorie besagt, dass auch Menschen betroffen sind, die mehr leisten, als von ihnen erwartet wird. Zum Beispiel Kinder, die als Erste in ihrer Familie an eine Hochschule gehen.

Während sich die Psychologen über diese Fragen noch streiten, zeigt sich eines aber immer wieder in den Studien: Es gibt an den Unis und unter Berufseinsteigern viele, die an ihren Leistungen mehr zweifeln, als für andere nachvollziehbar ist. »Der Wechsel von der Schule zur Uni wirft alles durcheinander«, sagt die Psychologin Birgit Spinath, die zum Hochstaplerphänomen forscht. »Es entstehen Unsicherheiten, die es vorher nicht gab und mit denen man ganz allein klarkommen muss«, erklärt sie im Interview (ab Seite 24).

Paul Düver, der Student mit den vielen Stipendien, hat die Masterarbeit noch nicht abgegeben, sich aber schon auf mehrere Stel-

len beworben, sagt er. Die erste Absage habe er schon bekommen: vom Nivea-Hersteller Beiersdorf, wo er als Trainee anfangen wollte. »Es hieß, dass sich 800 Leute beworben haben. Ich war angeblich auf Platz zwei«, sagt Düver. Doch auch die Vorstellung einer Zusage bereitet ihm Sorgen. »Wenn ein Arbeitgeber meinen Lebenslauf sieht, wird er wahrscheinlich sehr hohe Erwartungen haben. Ich glaube nicht, dass ich die erfüllen kann.«

Wer Angst davor hat, eines Tages aufzufliegen, dem hilft es vielleicht, sich mit echten Hochstaplern auseinanderzusetzen. Da ist zum Beispiel der Franzose Jean-Claude Romand. Er studierte in den siebziger Jahren Medizin. Im zweiten Studienjahr versäumte er eine Klausur. Statt sich um einen Nachschreibetermin zu kümmern, machte er weiter wie bisher: Er ging zur Uni und brütete in der Klausurenphase über den Lehrbüchern. Romand tat so, als würde er mit dem Studium vorankommen, dabei war er längst exmatrikuliert. Später behauptete er gegenüber seiner Familie, bei der Weltgesundheitsorganisation zu arbeiten. Morgens fuhr er mit dem Auto zur Arbeit, abends kam er wieder, manchmal ging er auf Dienstreisen. Jahrelang. Dass er nicht im Büro saß, sondern stundenlang im Wald spazieren ging, wusste nur er. Bis das Geld ausging, dass er von seinen Eltern bekommen hatte, seine Lügen aufzufliegen drohten und Romand durchdrehte. Nachzulesen ist das in seiner Biografie *Amok*, geschrieben von Emmanuel Carrère.

Diese und ähnliche Geschichten von echten Betrügern zeigen: Man wird nicht versehenlich zum Hochstapler. Nur weil man in einer Klausur raten musste und zufällig Glück hatte, nur weil man im Vorstellungsgespräch etwas geblufft hat, ist man noch kein notorischer Betrüger. Das wird man erst, wenn man Menschen vorsätzlich und systematisch täuscht. Wer jedoch keine Fantasieprodukte an arglose Kunden verkauft und nicht täglich in ein fiktives Büro fährt – der ist vermutlich auch kein Hochstapler.

Der Grafiker Daniel Schäfer hat trotzdem Zweifel. Nach der Kündigung hat er einen Job in einem anderen Designbüro bekommen. Es gehe ihm dort besser, sagt er, aber immer noch habe er das Gefühl, dass seine Vorgesetzten bloß zu unerfahren seien, um zu bemerken, dass er nichts könne. Für Designpreise bewirbt er sich gar nicht erst. »Die sind so subjektiv, da kann ich auch nicht ablesen, was ich kann«, sagt er. Gerade hat er sich bei der Universität der Künste beworben. Ab Oktober will er noch mal studieren. »Ich freue mich, dass dann der Arbeitsdruck erst mal weg ist«, sagt er – aber er ahnt, dass der Druck eines Tages wiederkommen wird. ❀