

Münster | 01.02.2017

Wenn immer besser nie gut genug ist

Die Möglichkeiten, sich selbst zu optimieren, scheinen schier grenzenlos zu sein. Denn Defizite lauern überall – im Job, im Sport, in der Familie. Beim Streben nach dem Optimum bleibt das „Selbst“ oft auf der Strecke

Am 5. Februar eröffnet in München die Internationale Sportmesse. Effiziente Trainingsprogramme, Wearables und Apps sollen helfen, fitter, schlanker, leistungsfähiger zu sein: „Gesundheit wird zum Selbstdesign“. Sich selbst zu überwachen, zu analysieren und zu optimieren liegt weiterhin voll im Trend – beim Sport, im Job, in der Familie. „Etwas verbessern zu wollen, ist ein wichtiger Motor, um sich weiterzuentwickeln“, erklärt Benedikt Klauke, Leitender Psychologischer Psychotherapeut der Christoph-Dornier-Klinik in Münster. Den allgegenwärtigen Trend zur Selbstoptimierung sieht er dagegen kritisch. Denn dieser fördere ein defizitäres Selbstbild.

Nicht nur im Job, auch im privaten Umfeld kann das Gefühl, die eigene Leistung verbessert, Abläufe optimiert und Zeiten effizienter genutzt zu haben, enorm befriedigend sein. Der Wettbewerb mit sich selbst ist ein bewährtes Mittel, um Höchstleistungen zu erbringen und zu weiteren zu motivieren. Auf Dauer aber kostet er mehr Kraft als die Ergebnisse spenden. Dem Drang, sich selbst zu optimieren, liegen oft Minderwertigkeitsgefühle und ein defizitärer Blick auf sich selbst zugrunde. „Erfolge können kurzfristig zwar selbstwertstabilisierend wirken, den Hunger nach einem optimalen Selbst stillen sie aber nicht. Denn das was ist, ist niemals gut genug“, so der promovierte Psychologe.

Beim Streben nach dem Optimum bleibt das Selbst oft auf der Strecke. Solange bis „die Technik“ streikt, das Herz aussetzt, die Panik rast oder bleierne Erschöpfung jede Flamme erstickt. In der Therapie von Angststörungen und Depressionen (Burnout) sind Selbstwert und Leistungsanspruch geläufige Themen. Für Benedikt Klauke ist Selbstoptimierung letztlich nichts anderes als ein Vermeidungsziel. Häufig geht es eher darum, einen unerwünschten – als nicht genügend empfundenen – Zustand zu vermeiden und nicht darum, ein Ziel zu erreichen, da die Maßstäbe immer weiter nach oben verschoben werden.

Ein solcher Wettkampf gegen sich selbst lässt sich weder mit Sport noch mit gesunder Ernährung gewinnen. „Wichtig ist, positive Ziele zu formulieren, auf die man sich konkret zubewegen kann. In der Psychologie spricht man dann von einem Annäherungsziel. Das kann durchaus eine bessere Trainingszeit sein. Wenn das erzielte Ergebnis aber keine positiven Empfindungen (mehr) auslöst und nicht befriedigt, ist Vorsicht geboten. Dann lohnt sich die Frage nach der Motivation. Denn nach immer fitter und immer gesünder kommt in der Regel krank“, warnt der leitende Psychotherapeut der Münsteraner Klinik. So begännen auch Erkrankungen wie Sportanorexie oder Orthorexie oft mit dem Wunsch, leistungsstärker zu werden und sich gesünder zu ernähren.

< 2.933 Zeichen inkl. Titel >

Tags: *Angst, Christoph-Dornier-Klinik, Depression, Essstörung, Fitness, Intensivpsychotherapie, ISPO, Orthorexie, Psychotherapie, Sport, Sportanorexie, Verhaltenstherapie*

Kontakt

Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie / Dr. phil. Dipl.-Psych. Benedikt Klauke, Leitender Psychologischer Psychotherapeut / Tibusstraße 7-11, 48143 Münster / Tel. 0251 48 10 102 / info@christoph-dornier-klinik.de / www.christoph-dornier-klinik.de

Pressekontakt

Pressebüro für Medizin & Gesundheit / Katja Schepers / Am kleinen Anger 21, 14109 Berlin / Tel. 030 537 944 50 / mobil: 0163 361 70 55 / info@schepers-pr.de

Hintergrundinformationen zur Klinik

Die Christoph-Dornier-Klinik wurde 1993 in Münster als konzessionierte Privatklinik für Psychotherapie eröffnet. Heute werden zu einem großen Teil auch gesetzlich versicherte Patienten behandelt. Zu den Behandlungsschwerpunkten des 50-Betten-Hauses zählen Angsterkrankungen, Zwangserkrankungen, Essstörungen, Depressionen, Traumafolgestörungen, Persönlichkeitsstörungen und Internetabhängigkeit. Das Intensivkonzept der Klinik beinhaltet bis zu zehn Einzelsitzungen pro Woche zuzüglich weiterer, auf den individuellen Bedarf abgestimmter Gruppentherapien. Bei Bedarf finden therapeutische Übungen auch im Lebensumfeld des Patienten statt. Das Behandlungsangebot richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.