



Gute und weniger gute Selbstzweifel

«Sich selbst darf man nicht für so göttlich halten, dass man seine eigenen Werke nicht gelegentlich verbessern könnte.» Dieses Zitat wird Ludwig van Beethoven zugeschrieben. Darin spiegelt sich für mich ein gesunder Selbstzweifel, der das eigene Tun auch einmal infrage stellt und damit den Weg für die Weiterentwicklung der eigenen Fähigkeiten ebnet.

Ob Beethoven wohl auch einmal eine weniger gesunde Form des Selbstzweifels plagte, das rund 150 Jahre nach seinem Tod definierte Impostor-Phänomen?

Man nennt es auch Hochstapler-Syndrom, wobei nicht gemeint ist, dass die davon Betroffenen Hochstapler sind, sondern dass sie sich lediglich als solche fühlen. Sie sind kompetent und erfolgreich im Beruf, machen Karriere und werden doch nie ihren massiven Selbstzweifel los, nicht gut genug zu sein. Erfolge bewerten sie als unverdientes Glück und die Angst «aufzufliegen» ist ihr ständiger Begleiter. Früher nahm man an, dass insbesondere Frauen darunter leiden, wahrscheinlich sind aber beide Geschlechter gleichermassen davon betroffen.

Ärztinnen und Ärzte scheinen in Bezug auf eine besonders kritische Einschätzung der eigenen Leistung anfällig dafür zu sein. Zu diesem Schluss kommen die Autoren einer Umfrage, die von November 2020 bis Februar 2021 in den USA durchgeführt wurde. 3116 Ärzte, darunter sowohl Hausärzte als auch Spezialisten, füllten einen entsprechenden Fragebogen aus. Zwei Drittel von ihnen, ein höherer Anteil als in anderen Berufsgruppen, äusserten sich enttäuscht über das bis anhin Erreichte und meinten, dass sie mehr hätten erreichen müssen.

Bei der Angst, Erwartungen nicht erfüllen zu können oder «aufzufliegen», sowie bei Zweifeln an der eigenen Intelligenz im Vergleich mit den Kollegen waren die Werte hingegen durchschnittlich. Das bedeutet, dass gut die Hälfte der Ärzte sich deswegen nie oder nur selten Sorgen machte und etwa ein Viertel hin und wieder damit zu kämpfen hatte. Immerhin 4 bis 10 Prozent der Teilnehmer gaben jedoch massive Selbstzweifel zu Protokoll. Ihr Risiko für Burn-out und sogar Suizidgedanken war doppelt so hoch wie bei denjenigen, die sich nie oder selten sorgten.

Ohne Hilfe sei der Weg aus der Impostor-Falle so gut wie unmöglich, meinen die Autoren der Studie. Vielmehr müssten die Betroffenen psychologische Hilfe annehmen und es brauche generell strukturelle Veränderungen im beruflichen Setting, um übertriebenem Leistungswillen und Perfektionismus Einhalt zu gebieten.

«Nobody is perfect» – und das ist gut so. ▲

Renate Bonifer

Shanafelt TD et al.: Imposter Phenomenon in US Physicians Relative to the US Working Population. *Mayo Clin Proc.* 2022;97(11):1981-1993.