Melisa Erkurt Nachhilfe

Du bist nicht gut genug

Junge Frauen in meinem digitalen und analogen Umfeld behaupten immer wieder, am „Imposter-Syndrom“ zu leiden: Sie fühlen sich nicht gut genug, in dem, was sie tun. Halten sich für Hochstaplerinnen und leben in ständiger Angst, dass irgendwann auch alle anderen so über sie denken. Sie kämpfen ihr Leben lang gegen dieses Gefühl an. Aber was wäre, wenn sie gar nicht am Imposter-Syndrom leiden, sondern wirklich nicht gut sind – und das völlig normal ist?

Du kannst werden, was du willst. Du schaffst alles. Das ist die Botschaft, die Mädchen und jungen Frauen in den letzten Jahren vermittelt wurde. Das kleine Einmaleins des Popfeminismus quasi, so erzieht man starke Mädchen. Die Intention dahinter ist gut. Ich frage mich nur, ob wir wirklich mutige Frauen erziehen oder ihnen noch mehr Druck auferlegen, perfekt und großartig in allem sein zu müssen, was sie tun. Ist es Selbstermächtigung oder Selbstoptimierung? Denn wenn ich doch nicht alles schaffe, heißt das im Umkehrschluss, dass ich mich nicht genug anstrenge. Aber ist es nicht völlig normal, in den meisten Dingen durchschnittlich oder sogar schlecht zu sein?

Vor ein paar Jahren nahm ich Tennisstunden. Ich war nicht gut – sogar so schlecht, dass sich selbst der Trainer bald keine Mühe mehr gab. Dasselbe passierte mir beim Gitarrenunterricht, bis die Lehrerin abwinkte und meinte, das würde nichts mehr werden. Und mein Fahrprüfer prophezeite mir damals, ich würde mit dem Autofahren nie warm werden. Dasselbe ist mir auch schon im Berufsleben passiert: Ein TV-Sender castete mich einmal als Moderatorin. Beim Probedreh verhaspelte ich mich und brachte keinen geraden Satz raus. Ich könnte mir einreden, dass das nur die Aufregung war. Oder ich akzeptiere, dass ich nicht gut darin bin, vor der Kamera zu moderieren.

Letzte Woche setzte ich mich nach Jahren wieder hinter das Steuer und merkte: Ich werde wirklich nie die beste Autofahrerin werden. Ich könnte jetzt täglich üben, um besser zu werden und dem weiblichen Klischee der schlechten Autofahrerin zu trotzen. Aber wozu? Der Motor ist nicht abgestorben, ich habe keinen Unfall gebaut, ich war vorsichtig. Passt doch.

Wie viele Talente hat ein Mensch überhaupt? Ich vielleicht eines. In den meisten Dingen bin ich eher durchschnittlich oder schlecht. Immer, wenn ich das sage, will mich mein weibliches Umfeld davon überzeugen, dass ich bloß selbstbewusster sein muss. Ich bin jedoch ziemlich selbstbewusst. Und zwar so, dass ich völlig okay damit bin, in vielem mittelmäßig zu sein. Perfektionismus steht vielen Frauen im Weg. Ich wünschte, sie könnten ihre Durchschnittlichkeit annehmen, statt ein Leben lang dagegen anzukämpfen.

Wie ein Mensch im Internet einst schrieb: „Eine durchschnittliche Frau ist immer noch ein großartiger Mann“ – und das reicht mir.

Melisa Erkurt kommentiert hier wöchentlich bildungspolitische Themen, aber nicht nur

Es ist okay, in den meisten Dingen durchschnittlich oder sogar schlecht zu sein – auch für Frauen

*Männer sind in dieser Kolumne immer mitgemeint

Du bist nicht gut genug

A) Vor dem Lesen

a) Vervollständigen Sie spontan die folgenden Sätze:

- In der Schule muss ich nicht perfekt sein bei …
- Besonders gut sein möchte ich bei …
- Es fällt mir schwer zu akzeptieren, wenn …
- „Gut genug" ist für mich etwas, wenn …

b) Vergleichen Sie Ihre Antworten mit Ihrer Sitznachbarin bzw. Ihrem Sitznachbarn und arbeiten Sie heraus, in welchen Bereichen der Druck besonders groß ist, gute Leistungen zu erbringen.

c) Nehmen Sie Stellung zu folgendem Gedanken: „Vielleicht müssen wir gar nicht die beste Version von uns selbst werden."

B) Textbearbeitung

a) Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.

b) Beschreiben Sie die zentrale Position der Autorin zum Anspruch, in möglichst vielen Lebensbereichen gut sein zu müssen.

c) Untersuchen Sie die persönlichen Beispiele aus Tennis, Gitarrenunterricht, Autofahren und Berufsleben. Ordnen Sie jedem Beispiel eine der folgenden Reaktionen zu:
weiterüben | akzeptieren | aufgeben | sich rechtfertigen | sich selbst optimieren

Begründen Sie Ihre Zuordnung anhand des Textes.

d) Analysieren Sie die Gegenüberstellung der beiden Begriffe „Selbstermächtigung" und „Selbstoptimierung". Berücksichtigen Sie dabei die Botschaft „Du kannst werden, was du willst".

e) Nehmen Sie Stellung zu der Ansicht, dass es selbstbewusst sein kann, die eigene Durchschnittlichkeit zu akzeptieren.

C) Textproduktion

Verfassen Sie einen Beitrag für eine Social-Media-Kampagne.

Situation: Auf Social Media begegnen den Userinnen und Usern ständig Botschaften wie „Become the best version of yourself", „No excuses" oder „Work harder". Ihre Klasse entwickelt als Gegenentwurf eine Social-Media-Kampagne unter dem Motto „Passt schon!"

Lesen Sie den Artikel „Du bist nicht gut genug" von Melisa Erkurt aus der Wochenzeitung „Falter" vom 23. September 2026. Verfassen Sie nun einen **Beitrag** für die Social-Media-Kampagne und bearbeiten Sie dabei folgende Arbeitsaufträge:

- Beschreiben Sie eine typische Situation, in der Jugendliche unter Druck geraten können, sich ständig verbessern zu müssen.
- Erläutern Sie den Unterschied zwischen persönlicher Weiterentwicklung und ständigem Selbstoptimierungsdruck.
- Formulieren Sie eine Botschaft, die Jugendlichen einen anderen Umgang mit eigenen Schwächen und Grenzen vermittelt.

  Schreiben Sie zwischen 150 und 200 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

D) Weiterführende Aufgaben

a) Dokumentieren Sie fünf Tätigkeiten, bei denen in Ihrem Alltag Leistung bewertet oder miteinander verglichen wird.
b) Ordnen Sie diese Tätigkeiten den Kategorien „Darin möchte ich gut sein", „Gut genug reicht" und „Eigentlich völlig egal" zu.
c) Beurteilen Sie, bei welcher der fünf Tätigkeiten es Ihnen am schwersten fallen würde, mit einer durchschnittlichen Leistung zufrieden zu sein. Berücksichtigen Sie dabei mögliche Gründe für den empfundenen Leistungsdruck.