



Zwang zum Perfektionismus-Streben: „Germany's next Topmodel“-Jurorin Heidi Klum (rechts) und die Siegerin Stefanie (links).



Vollkommenheit: Gott-Ebenbildlichkeit zeigt sich in Güte, wie bei Mutter Teresa. Fotos: dpa

„Was uns nicht fehlt, ist ein Mehr an Ich“

Beim Institut „Religiosität in Psychiatrie und Psychotherapie“ (RPP) in Wien diagnostizierten Psychiater, Psychologen, ein Ordenspriester und eine Philosophin den zwanghaften Perfektionismus als Krankheitsbild unserer Zeit und gaben den Blick auf Vollkommenheit – auf ein Leben in Fülle – frei **VON STEPHAN BAIER**

Zur Vollkommenheit fehlte ihr nur ein Mangel“, schrieb der geniale Wiener Literat, Aphoristiker und Satiriker Karl Kraus einst über eine Dame. In diesem paradox anmutenden Aphorismus fing der Sprachkünstler die Erkenntnis ein, dass der Mensch nun einmal Mängelwesen ist – und die Verdrängung oder Leugnung der eigenen Mangel- und Fehlerhaftigkeit, der Wahn des Sichselbstgenügens darum etwas Unmenschliches in sich trägt. Ganz in diesem Sinn diagnostiziert der Wiener Psychiater, Neurowissenschaftler und Psychotherapeut Raphael M. Bonelli den Perfektionismus als Störung, die sich im Leistungsfetischismus, in Schlankeits-, Schönheits- oder Gesundheitswahn, aber auch in Erziehung und Partnerschaft, ja sogar in der Religiosität manifestieren kann, und die aus Angst und Ich-Haftigkeit geboren ist.

Bonelli, der im Vorjahr ein Buch über „Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird“ (Pattloch Verlag) veröffentlicht hat, widmete als Direktor des Instituts „Religiosität in Psychiatrie und Psychotherapie“ (RPP) am Samstag in Wien eine ebenso hochkarätig wie interdisziplinär besetzte Fachtagung diesem Thema.

Hildegunde Piza-Katzer, frühere Präsidentin der „Österreichischen Gesellschaft für Chirurgie“ und eine bekannte Vertreterin der Plastischen und Wiederherstellungs-Chirurgie, nahm den in Schönheitswahn ausartenden ästhetischen Perfektionismus und den wachsenden Trend zur ästhetischen Chirurgie unter die Lupe: Versuche, das Altern aufzuhalten oder die Realität dem Ideal anzupassen. Allein in Österreich gebe es mehr als 7000 Brustvergrößerungen pro Jahr. Tendenz steigend. Piza-Katzer wies in ihrem Vortrag an der „Sigmund Freud Privat-Universität“ mit teilweise schockierenden Fotos auf die möglichen Körperreaktionen und Materialermüdungen bei Fremdimplantaten hin.

Aber auch darauf, dass hinter der ästhetischen Chirurgie starke Firmeninteressen stünden. Die Bilder der Schönheit in den Massenmedien seien nicht realistisch. Hier seien alle „jung, hübsch und durch den ‚Doktor Computer‘ korrigiert“. Doch diese Bilder beeinflussten vor allem junge Menschen, die dann mit ihrem Körper immer unzufriedener und letztlich depressiv werden. Die Chirurgin kritisierte den „Wahn ewiger Jugend“ und die Zunahme von Schönheitsoperationen. Jugendliche unter 18 Jahren einer nicht medizinisch indizier-

ten, rein ästhetischen Operation zu unterziehen, sei in Österreich auf Betreiben der plastischen Chirurgen verboten worden. Immer könne es auch zu Komplikationen kommen, wodurch dann aus dem (selbst zahlenden) Klienten ein (von der Krankenkasse subventionierter) Patient werde. Piza-Katzer appellierte auch an das Verantwortungsbewusstsein der ästhetischen Chirurgen: „Es ist eine besondere Verantwortung, in einen gesunden Körper zu schneiden.“ Auch der Mediziner müsse die Notbremse ziehen können. „Es kann nicht sein, dass einer wünscht, auszusehen wie ein Affe oder ein Löwe – das wäre ja alles möglich.“

Der Chefredakteur der populärwissenschaftlichen Fachzeitschrift „Psychologie Heute“, Heiko Ernst, nahm beim Wiener RPP-Kongress die Leistungsgesellschaft ins Visier: Leistung sei „das (un)heimliche Prinzip unserer Gesellschaft“, Höchstleistungen gar der „Fetisch in Wirtschaft, Wissenschaft und Sport“. Wer Leistung hinterfrage, stelle den Wohlstand infrage. Zugleich werde der Leistungsdruck ins Privatleben übertragen, etwa im Ranking der persönlichen Jogging-Bestzeiten. Mit Verweisen auf das Neue Testament und die antike Philosophie zeigte Ernst, dass der Leistungsdiskurs das Abendland bereits seit zwei Jahrtausenden prägt. Doch könne Leistung lustvoll oder unlustbetont sein, vermarktet oder auch nicht.

Heute seien die Maßstäbe für Leistung in einem dramatischen Wandel, denn Leistung alleine genüge nicht mehr: „Sie muss auch dargestellt werden.“ So werde aus der Leistungsgesellschaft eine Erfolgsgesellschaft: Belohnt werde immer mehr die Inszenierung und Stilisierung von Leistung, also mehr der Schein als das Sein. Jeder Erfolg werde als das Ergebnis einer außergewöhnlichen persönlichen Leistung verkauft, aber nicht jeder Erfolg beruhe tatsächlich auf Leistung. An Bedeutung gewinnt nach Ansicht von Heiko Ernst sogar die reine Simulation von Leistung: „Es gibt Leute, die dafür berühmt sind, dass sie berühmt sind.“ Aufmerksamkeit ersetze mehr und mehr das Geld. Das Leitbild des Erfolgs zerstöre das alte Leistungsethos, doch werde der Nur-Erfolgreiche zwar beneidet, nicht aber respektiert.

Wenn das eigene Selbstwertgefühl ganz vom Erfolg – oder gar vom je letzten Erfolg – abhängt, dann sei es äußerst fragil. Der so in seinem Selbstwertbewusstsein Verletzbar neige zu Fehlervermeidung, Überemp-

findlichkeit und der „Flucht nach vorn in Rechtfertigungs-Tiraden“. Ernst bezeichnete Orthorexie (den Zwang zu vermeintlich richtigem Essen) und Burnout als Symptome des Selbstoptimierungszwangs. „Wir brauchen einen neuen Leistungsdiskurs“, forderte Ernst, der mit Blick auf das boomende Phänomen des Burnout von einer „Gratifikations-Krise“ sprach: Das eigentlich krank Machende bestehe darin, dass Leistung nicht angemessen gewürdigt wird. Kreativität entstehe nur ohne Leistungsdruck und in einem fehlerfreundlichen System. Der Psychologe empfahl, den Wunsch nach steter Steigerung und Perfektionierung auf den Prüfstand zu stellen und den Zyklus von Arbeit und Muße (als „kreativem Nichts-Tun“) wiederzuentdecken.

Der in Bonn wirkende Kinder- und Jugendpsychiater Michael Winterhoff, der mit Bestsellern wie „Warum unsere Kinder Tyrannen werden“ (2008) und „Lasst Kinder wieder Kinder sein!“ (2011) eine gesellschaftliche Debatte lostrat, nahm den Perfektionismus von Eltern in den Blick. Überprotektive Eltern im Förderwahn wollten über ihre Kinder ausgleichen, was sie selbst zu entnehmen meinen. Hier komme es zu einer symbiotischen Verschmelzung mit dem Kind, die es dem Kind unmöglich mache, sich psychisch gesund zu entwickeln. Der Kinderpsychiater schätzt, dass heute 50 Prozent der Schulabgänger nicht im herkömmlichen Sinne arbeiten und priorisieren können, und keinen Sinn für Pünktlichkeit hätten. Bis Mitte der 1990er Jahre seien die Ursachen von psychischen Problemen bei Kindern meist in der unbewussten Lebensgeschichte der Eltern zu suchen gewesen. Seither jedoch sei es zu einer dramatischen Veränderung gekommen: „Immer mehr Kinder bewegen sich emotional-sozial auf der Stufe von Kleinkindern.“

Die „unbewusste Kompensation“ von Eltern, die für ihr Kind denken und fühlen, und damit seine natürliche emotional-soziale Entwicklung behindern, hält Winterhoff für das eigentliche Problem. In dieser Symbiose werde das Kind wie ein Teil des elterlichen Selbst empfunden. Eltern würden hier blind für die eigenen Probleme und reagierten reflexartig. Dazu kommen die Auswirkungen des digitalen Zeitalters mit seiner ständigen und unmittelbaren Präsenz von Krisen und Katastrophen: „Unser psychisches Katastrophenprogramm ist aktiviert.“ Die Folge seien gehetzte, genervte Menschen – immer in Bewegung. Kinder bräuchten aber Eltern, die in sich ruhen.

Der permanente Alarmzustand der Eltern mache Druck auf die Kinder, wie sich umgekehrt die Ruhe der Mutter auf das

Kind übertrage. Winterhoff kritisierte zugleich die emotionale Reizüberflutung, die die Entwicklung der Kinder behindere: Kinder würden nicht mehr als Kinder gesehen, sondern als kleine Erwachsene und als Partner. Er plädierte dafür, Kindern durch ritualisierte Abläufe Sicherheit zu geben und Kinder aktiv anzuleiten, um so ihre Psyche zu bilden.

RPP-Direktor Bonelli fasste die unterschiedlichen Erscheinungsformen des Perfektionismus zusammen. Gesund und gut sei es, nicht nach dem Mittelmäßigen, sondern nach Perfektion zu streben. Ungesund und neurotisch jedoch sei der zwanghafte Perfektionismus als ich-haftes und angstvolles Kreisen um sich selbst. Perfektionismus sei ein Vermeidungsverhalten, geprägt von der Angst vor der eigenen Fehlerhaftigkeit. Gesund sei es, die Spannung zwischen dem eigenen Ist-Stand und dem Soll zu erkennen, und in Gelassenheit auszuhalten. Beim Perfektionisten werde das Soll jedoch zum Muss, die eigene Fehlerhaftigkeit halte er nicht aus.

Pater Sylvester Heereman, der im Generalrat der „Legionäre Christi“ für die Ausbildung des Ordensnachwuchses zuständig ist, baute die Brücke von der Diagnose des Perfektionismus zum Ideal der Vollkommenheit. Der Mensch erfahre sich als unvollendet und trage zugleich die Hoffnung auf ein Menschsein in Fülle in sich. Dieses Streben nach Fülle könne aber sinnlos, ja sogar zerstörerisch sein, wenn am falschen Ort gesucht werde. „Was uns nicht fehlt, ist ein Mehr an Ich. Das Selbst kann sich nicht an den eigenen Haaren aus dem Selbst ziehen“, bilanzierte Pater Heereman. Das Unvollendetsein des Menschen sei keine Mangelerscheinung, sondern die konstitutionelle Offenheit für den anderen. Die Abhängigkeit des Menschen von anderen sei keine Schwäche, sondern das Menschsein selbst, Erinnerung an das wahre Wesen des Menschen. So müsse der Mensch lernen, im Modus von Geben und Empfangen zu leben. In der Güte zeige der Mensch sein schönstes Gesicht. Die Güte sei einerseits empfangenes Geschenk, andererseits das, wofür zu kämpfen es sich lohnt.

Der Mensch könne sich in Freiheit entscheiden, für sich selbst oder für den anderen zu leben. Vollkommenheit bedürfe der Transzendenz auf den anderen hin. Heereman kritisierte falsche Vorstellungen von der Vollkommenheit, etwa als Ausschluss von Schwäche, als Askese oder als Einhalten

strenger Observanz. „Unser Schnittpunkt mit Gott ist nicht seine Allmacht, sondern seine Güte. Unsere Gott-Ebenbildlichkeit besteht in der Fähigkeit, Liebe zu empfangen und zu schenken.“ Sylvester Heereman lud dazu ein, Ja zu sagen zur bedingungslosen Liebe Gottes: „Wir müssen uns die Liebe Gottes nicht verdienen.“ Das christliche Streben nach Vollkommenheit sei der Versuch, darauf Antwort zu geben: „Der tiefste Zweifel im Menschen ist der Zweifel an der eigenen Liebendigkeit.“ Der zweite Schritt bestehe darin, das eigene Kleinsein zu bejahen: „Wir wachsen in unserer Fähigkeit, Güte zu empfangen und zu schenken in dem Maß, in dem wir unsere Kleinheit bejahen.“ Das Gegenteil von Angst sei das Vertrauen auf Gottes Barmherzigkeit und seine liebevolle Vorsehung.

Die bis zu ihrer Pensionierung in Dresden und nun an der Hochschule Heiligenkreuz lehrende Philosophin Hanna-Barbara Gerl-Falkovitz erklärte zum Abschluss der Fachtagung, warum Perfektionismus langweilig ist – aber Vollkommenheit nicht. Alles Lebendige trage in sich ein Drängen, aber Perfektionismus sei eine Karikatur davon, sagte die Philosophin und zitierte hierzu Jean-Paul Sartre, der geschrieben hatte: „Unablässig erschaffe ich mich.

Ich bin der Geber und die Gabe.“ Der Perfektionist berechne und organisiere die Zukunft, doch gebe es nicht nur die Zukunft als „Hohlraum“ (Ernst Bloch), in den der Mensch seine Planung hineinstellt, und das geplante Sollen. „Das Vollkommene kommt voll auf uns zu“, so Gerl-Falkovitz. Vollkommenheit könne man nicht machen – „es kommt“. Zur Leistung komme die Gnade: „Es gibt ein großes Spiel, das wir nicht kennen. Aus ‚umsonst geschuftet‘ wird ‚umsonst geschenkt‘.“

Es gebe eben auch die Zukunft, die unerzwinglich ist und nicht erschuftet werden kann, sondern „gratis von anderswoher geschenkt“ werde. Dieses „von anderswoher“ sei an den Zeichen des Überflusses zu erkennen. „Vollkommen-werden gelingt nicht im Selbstentwurf!“ In Anspielung auf den zunächst erfolglosen Fischfang der Jünger Jesu und ihre Bereitschaft, wider alle eigene Planung auf sein Wort hin die Netze neuerlich auszuwerfen, sagte die Philosophin: „Es gibt eine Stimme, ein Nachgeworfenes-Werden, einen am Ufer. Gott möchte Vollkommenheit schenken – dem, der es nicht verdient.“

„Gott möchte Vollkommenheit schenken: dem, der es nicht verdient“