

# Wenn Ideale zu Imperativen werden

Der Wiener Psychiater Raphael M. Bonelli entlarvt den Perfektionismus und zeigt Wege, die innere Freiheit zurückzuerobern **VON STEPHAN BAIER**

Mit seinem Bestseller „Selber schuld! Auswege aus seelischen Sackgassen“ hat der Wiener Psychiater Raphael M. Bonelli seinen religionsfeindlichen Vorläufer Sigmund Freud vom Kopf auf die Füße gestellt und eine moderne, wissenschaftlich argumentierte Begründung für all das geliefert, was dem Katholiken im Rahmen des Bußsakraments bereits vertraut sein sollte. In seinem neuen, ebenfalls im renommierten Münchner Pöschel-Verlag erschienenen Buch wendet er sich nun einer pathologischen Schattenseite unserer vermeintlichen Leistungsgesellschaft, die dem Machen stets Vorrang vor dem Sein einräumt, zu: dem Perfektionismus.

Bereits der Untertitel „Wenn das Soll zum Muss wird“ stellt aber klar, dass der Perfektionist nicht einfach ein besonders belastbarer, leistungsstarker Zeitgenosse, ein Held der Volkswirtschaft oder ein Leistungsträger in Beruf und Gesellschaft ist. Der Wiener Psychiater, Neurowissenschaftler und Psychotherapeut Bonelli ist schon aufgrund seiner eigenen wissenschaftlichen und beruflichen Karriere über den Verdacht erhaben, leistungsfeindlich zu denken oder dem schlampigen Schlendrian das Wort zu reden. Nicht Leistungsbereitschaft, Fleiß und Arbeitsfreude legt er auf die Couch, sondern eine Verabsolutierung der Leistung, die zu einer zwanghaften Fehlhaltung führt. Der Autor nimmt dem Perfektionismus den „Nimbus von Ernsthaftigkeit, Ordentlichkeit, Fleiß und Verlässlichkeit“, indem er ihn als zwanghaftes, von Angst gesteuertes Vermeidungsverhalten entlarvt.

Anders als der souverän nach Vollkommenheit Strebende, der sich der eigenen Unzulänglichkeit doch bewusst ist, sei der Perfektionist „von einer irrationalen Angst vor Ablehnung begleitet“, meist ein unsicherer Mensch voller Sehnsucht nach Unangreifbarkeit. Perfektion sei ihm nur Mittel zum Zweck: „Eine Fassade, die er aufrichtet, eine Maske, hinter der er sich versteckt“, letztlich also ein Weg der Lebenslü-

ge. Zur Immunisierung dagegen empfiehlt der Wiener Psychiater, was er selbst „Imperfektionstoleranz“ nennt, „die Selbstannahme im Bewusstsein der eigenen Fehlerhaftigkeit, Mittelmäßigkeit und Gewöhnlichkeit“, sowie eine realistische Selbsteinschätzung und gesunde Zielvorgaben. Erst so entfalte sich die innere Freiheit der Person.



Der Perfektionismus auf der Karriereleiter ist schnell entlarvt, wenn es zum Gerangel kommt. Foto: dpa

Bonelli hat bewusst kein akademisches Werk für Wissenschaftler geschrieben, sondern ein mit 77 verfremdeten, teils witzigen Patientengeschichten aufgelockertes Erklärungsbuch für jedermann. Offenbar ist er der Ansicht, einem Mode- und Massenphänomen unserer Gesellschaft auf der Spur zu sein. Gleichzeitig einem Phänomen, das weder den Einzelnen noch die Gesellschaft als ganze voranbringt: „Perfektionismus kann das Leben hemmen, es verklemmen und an seiner Entfaltung hindern.“ Perfektionisten seien „Gefangene, eingekerkert in sich selbst“, schreibt Bonelli und belegt dies mit vielen Fallbeispielen aus seiner psychotherapeutischen Praxis.

Der Autor setzt beim Menschenbild an, denn der Mensch sei eben keine funktionierende Maschine, kein fehlerloses Uhrwerk. Er muss sich auch nicht Liebe durch Leistung verdienen, wie der Psychiater das „innere Dogma“ des Perfektionisten charakterisiert. Der psychisch gesunde Mensch ertrage die Diskrepanz von Soll und Ist: „Er weiß ohnehin, dass er noch nicht perfekt ist, dass nicht alles rund läuft in seinem Leben, dass er noch kein makelloser Heiliger oder ruhmreicher Held ist. Aber er kann damit gut leben.“ Ein hohes Soll hilft ihm, das Ist daran wachsen zu lassen, während der Perfektionist die Spannung zwischen Soll und Ist nicht erträgt. Gerade deshalb aber verdrängt der Perfektionist die eigenen Fehler gerne und immunisiert sich gegen Vorwürfe – etwa in Form der Fremdbeschuldigung. So verdränge er die Realität und trage aus purem Selbstschutz die Maske der Perfektion: „Stets spielt er eine Rolle, steht immer auf der Bühne, bis er selber nicht mehr weiß, wer er eigentlich ist.“

Diese Maske vermeintlicher Fehlerlosigkeit, die letztlich Selbstreflexion und Beziehungsfähigkeit blockiert, zeigt der Wiener Psychiater an vielen anschaulichen Fallbeispielen. Darunter finden sich Karrierefrauen, die ihre Selbstachtung aus der gefühlten beruflichen Anerkennung saugen, magerstüchtige Patientinnen, deren ganzes Denken um das verhasste Essen kreist, exzessive Bodybuilder voller Selbstzweifel und über-

griffige Schwiegermütter. Besonders interessant ist für den christlichen Leser die Charakterisierung des religiösen Perfektionisten: „Er will nicht als fehlerhafter Sünder vor Gott stehen. Die Rolle des Bedürftigen, Bittenden ist für ihn zu unsicher. Das will er tunlichst vermeiden. Viel lieber würde er sich ohne Barmherzigkeit und Gnade den Himmel erarbeiten.“ Bonelli stellt dankenswerterweise nicht nur klar, dass die Kirche diese Haltung als „Pelagianismus“ bereits früh verurteilt hat, sondern auch, dass es sich hier um eine missverstandene Reli-

giosität handelt. Gesunde Religiosität sei sogar ein „Gegengift für starres perfektionistisches Denken“, denn grundsätzlich – da widerspricht Bonelli dem anderen Wiener Psychiater, Sigmund Freud, vehement – tue Religiosität der Psyche gut. Das lässt sich von der Lektüre dieses neu erschienenen, ausgesprochen unterhaltsam geschriebenen Buches übrigens auch behaupten.

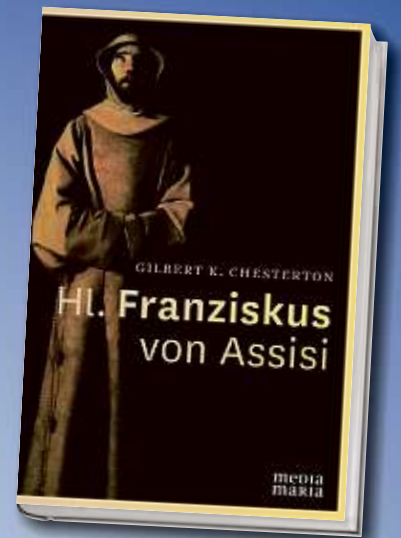
Raphael M. Bonelli: „Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird“. Pöschel Verlag, München 2014, ISBN 978-3-629-13056-3, 336 Seiten, EUR 19,99

Anzeige

## Hl. Franziskus von Assisi

■ Chesterton veröffentlichte diese großartige spirituelle Biografie unmittelbar nach seiner Konversion zum Katholizismus. Er beschreibt das Leben des großen Heiligen in einem Stil, der brillant und faszinierend ist, auch für jene, die der Kirche fernstehen.

G. K. CHESTERTON  
HL. FRANZISKUS VON ASSISI  
Geb., 176 Seiten  
€ 14,95 (D), € 15,40 (A)  
ISBN 978-3-9816344-5-7



Verlag & Versandbuchhandlung, Postfach 4040, 89254 Illertissen

www.media-maria.de  
buch@media-maria.de  
Tel. 073 03 / 95 23 31-0  
Fax 073 03 / 95 23 31-5

## Individuelle Züge eingehaucht

Kunst weckt Frömmigkeit: Großartige Darstellung von Tilman Riemenschneider **VON SUSANNE KESSLING**

Den Kopf leicht zur Seite geneigt, schlagen sich Trauer und stille Verinnerlichung in dem Ausdruck der Madonna nieder. Der Betrachter spürt auch ihre Demut und Hingabe. Sind Gesichter nicht Spiegelbilder der Seele? Erspähen wir nicht auf den ersten Blick – noch bevor wir Worte wechseln –, in welcher Stimmung unser Gegenüber ist? Vor allem in der Kunst drückt sich in der Haltung einer Figur, ihren Händen und eben auch im Gesicht die ganze Meisterschaft aus, vermag das religiöse Werk Anteilnahme auszulösen und zur Kontemplation anzuregen. Große Meister sind in der Lage, ihren Figuren Leben einzuhauchen, gleichsam ihr Wesen zum Leuchten zu bringen. Zu diesen zählt in der Spätgotik der überragende Bildschnitzer und Steinbildhauer Tilman Riemenschneider (um 1460–1531), der in einem Atemzug mit den Nürnberger Kollegen seiner Zunft, wie Veit Stoß oder Peter Vischer d.Ä. genannt werden kann. In einem schmalen, aber feinen Bändchen der Reihe „kleine bayerische Biografien“ nähern sich die Autoren dem „Meister Til“ an, über den die Quellenlage so dürftig ist und der schon am Ende seines Lebens in Vergessenheit geraten war. Etliche Jahrhunderte sollten nach seinem Tod am 7. Juli 1531 vergehen, bis durch Zufall seine Grabplatte 1822 am ehemaligen Friedhof am Dom in Würzburg entdeckt wurde.

Tilman Riemenschneiders Verdienst war es, neben den farbig gefassten erstmalig bewusst ungefasste Skulpturen zu schaffen. Und das in einer so meisterlichen Manier und Kunstfertigkeit, die auch den kunstinteressierten Laien nur so staunen lässt. Die Gläubigen der damaligen, noch nicht von optischen Eindrücken überfrachteten Zeit konnten so das Leben und Wirken der Heiligen und daneben auch die Passion Christi nachvollziehen. Die beiden Autoren beleuchten alle Facetten von Riemenschneiders Wirken und Leben und gehen in ein-

zelnen allgemein verständlichen Rubriken näher auf die Zeit des Spätmittelalters und der beginnenden Neuzeit ein. So werden etwa der Humanismus, das Kunsthandwerk an der Schwelle vom 15. zum 16. Jahrhundert und die Bedingungen für die Leitung einer florierenden Werkstatt, wie sie Riemenschneider besaß, knapp und präzise dargestellt. Als Ehemann einer reichen in Würzburg ansässigen Goldschmiedswitwe hatte er das Bürgerrecht erworben und konnte sich somit Meister nennen.

### Auch dem Lindenholz ist ein Kapitel gewidmet

Riemenschneider schuf mehrere Grabdenkmale, darunter auch das berühmte Kaisergrab Heinrichs II. und seiner Frau Kunigunde im Dom zu Bamberg, atemberaubend kunstvoll geschnitzte Altäre, wie den „Heiligblutaltar“ in Rothenburg ob der Tauber (1501–05) oder den „Marienaltar“ der Herrgottskirche in Creglingen (1505–10). Das Figurenpar „Adam“ und „Eva“ war 1492–93 für die Marienkapelle in Würzburg vollendet, an ihrer Statt stehen heute Repliken am Südportal. Den Aposteln in grauem Sandstein, die für die Strebeulen konzipiert waren, hauchte er individuelle Züge ein, wie sie Philippus in seinen wohl proportionierten Maßen zeigt. Ein Kapitel wird dem bevorzugten Schnittmaterial, dem Lindenholz gewidmet, das in seiner weichen Eigenschaft sich hervorragend für die Bearbeitung eignete.

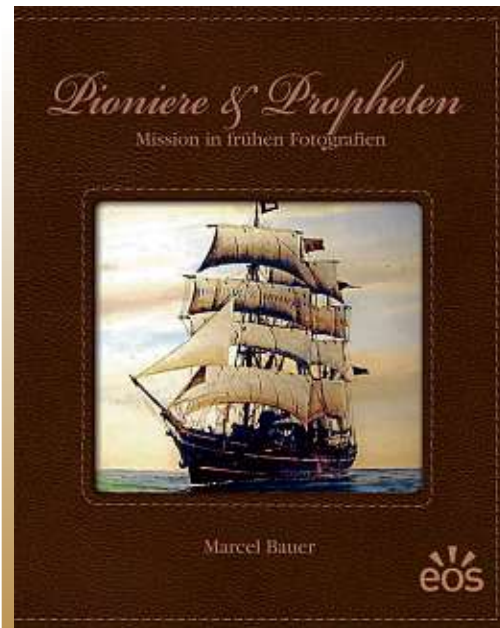
Wie Mosaiksteinchen fügen sich die einzelnen Abschnitte des Bandes zu einem großen ganzen Bild vom Leben und Wirken Riemenschneiders. Fröhling und Huck gehen auf die Zeitumstände ein und grenzen „Meister Til“ gegen Albrecht Dürer und Mathias Grünewald ab. Gleichwohl richten sie den Blick auf die bildlose Gottesverehrung, die sich ursprünglich in der Bibel begründete. Seit dem 13. Jahrhundert kristal-

lisierten sich die von Thomas von Aquin formulierten drei Aufgaben heraus, die ein Bild zu erfüllen habe, „nämlich die Ungebildeten zu belehren, an das Geheimnis der Menschwerdung Gottes sowie das Vorbild der Heiligen zu erinnern und die Frömmigkeit zu wecken...“, so die Autoren.

Die Aufträge für den Würzburger Bildhauer waren vornehmlich religiöser Natur. „Tilman Riemenschneider wird in seiner Würzburger Zeit als Geselle, Handwerksmeister, Bürger, Ratsherr und Bürgermeister der Stadt drei Fürstbischöfen untertan sein“, wie in der Monografie hingewiesen wird. Für die Bischöfe Rudolf II. von Scheerberg und Lorenz von Bibra sollte er Epitaphien schaffen. Vor allem mit Fürstbischof Konrad II. von Thüngen verbindet sich Riemenschneiders Vita aufs Engste. 1525 hatten sich die Bauern im Geiste der Reformation gegen den Landesherren erhoben und die Festung auf dem Marienberg belagert. Riemenschneider und der Rat der Stadt sowie die Bevölkerung schlugen sich auf die Seite der Aufständischen. Die Revolte fand ein blutiges Ende und die Auführer wurden mit drakonischen Strafen belegt, 60 von ihnen, darunter auch Tilman Riemenschneider, wurden auf der Festung inhaftiert, ein Großteil seines Vermögens und seiner Ämter entzogen. Es ist nicht belegt, dass ihm die Hände gebrochen wurden.

Den beiden Autoren gelingt es mit ihrem informativen Band, dem kunstinteressierten Leser vieles Wissenswerte über Riemenschneider und sein Wirken im Spätmittelalter zu vermitteln. Wer auf den Spuren dieses so außergewöhnlichen Bildschnitzers wandeln möchte, sollte das handliche Büchlein im Pocketformat unbedingt dabei haben.

Stefan Fröhling/Markus Huck: Tilman Riemenschneider. Meister, Ratsherr, Revolutionär. Friedrich Pustet Verlag 2014, 120 Seiten, ISBN 978-37917-2559-8, EUR 12,95



Momentaufnahmen einer fast vergessenen Zeit

Marcel Bauer

## Pioniere und Propheten Mission in frühen Fotografien

248 Seiten, Farbabbildungen, gebunden, Fadenheftung mit Lesebändchen, Großformat, ISBN 978-3-8306-7672-0 29,95 €



EOS VERLAG SANKT OTTLILIEN – D-86941 Sankt Ottilien  
www.eos-verlag.de – Tel. 08193 71 701 – mail@eos-verlag.de

**IHRE ANZEIGE im Fokus unserer Leser**

Erfolgreich werben mit der Tagespost

Information · Beratung · Verkauf:

Hendrik Seubert  
Tel. 0931 30863-22 · Fax 0931 30863-53  
E-Mail: anzeigen@die-tagespost.de  
[www.die-tagespost.de](http://www.die-tagespost.de)

**TYROLIA**

**Benno Elbs Wie ein laieses Berühren**  
Gottes Spuren im Alltag. Ein spiritueller Begleiter durch das Jahr

Bischof Benno Elbs begibt sich auf die Suche nach Gott im Alltag, bringt die Feste des Kirchenjahres und biblische Texte näher und ermutigt durch viele Beispiele aus seiner seelsorglichen und psychotherapeutischen Erfahrung. Ein spiritueller Begleiter mit meditativen Farbbildern, der anregt und bestärkt.

12 farb. Abb., gebunden mit Lesebändchen  
ISBN 978-3-7022-3388-3  
144 Seiten, € 17,95

[www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)