

# Hauptsache perfekt?

In unserer Gesellschaft ist Perfektionismus allgegenwärtig, ja geradezu en vogue. Und das, obwohl er uns und unsere Nächsten gehörig ins Schlamassel bringen kann: Wir fühlen uns getrieben und nie gut genug, unser Körper reagiert mit Unwohlsein und Krankheit, Beziehungen laufen nicht rund. Wie man dem Perfektionismus mit ein paar einfachen Maßnahmen ein Schnippchen schlägt. →

VON BETTINA BENESCH

## Warum es so wichtig ist, lockerzulassen

# PERFEKTIONISMUS

SICHERHEIT  
LEISTUNG

DAUERSTRESS

ANERKENNUNG

**G**ut, dass die meisten Häuser mit einem Dach, und nicht schon mit dem Erdgeschoß abschließen. Gut, dass wir morgens in zwei Schuhe – und nicht in nur einen – schlüpfen. Und gut, dass Menschen nach Vollendung, Exzellenz, Perfektion streben, denn das bringt uns voran und lässt uns unsere Grenzen immer weiter stecken. Der Begriff „perfekt“ stammt vom lateinischen „perfectus“ ab, was so viel bedeutet wie „das Fertiggemachte, das Vollendete“. Es bezeichnet einen abgeschlossenen Vorgang – an sich eine feine Sache.

## AUF DER SUCHE NACH ANERKENNUNG

Schwierig wird es, wenn es gar nicht mehr um die Vollendung selbst geht, sondern darum, die Dinge, die wir tun, makellos zu machen, nur um uns vor Ablehnung zu schützen. Hier kommt der Perfektionismus ins Spiel, erklärt

Univ. Doz. DDr. Raphael M. Bonelli, Neurowissenschaftler, Psychiater und Psychotherapeut in Wien: „Der Perfektionist ist ein liebenswerter Mensch, der nicht daran glauben kann, liebenswert zu sein. Er ist überzeugt, dass er sich die Liebe verdienen muss oder dass er zumindest sicherer ist, wenn er etwas vorzuweisen hat: Je höher seine Leistung, desto größer und sicherer ist das Angenommensein vonseiten anderer.“

Allein: Diese Überzeugung entspricht nicht der Realität, denn die anderen lassen sich nicht kontrollieren. Die Wertschätzung der Ehefrau, des Chefs und der Kolleginnen gibt uns zwar im ersten Moment ein Gefühl des Angenommenseins – langfristig aber werden wir abhängig davon. Und was ist, wenn die Wertschätzung einmal aus-

bleibt? Dann muss mehr Leistung her – ein Teufelskreis.

## PERFEKTIONISMUS WÄCHST IM KINDESALTER

Das Gefühl, das dem Perfektionismus zugrunde liegt, ist die Angst vor der eigenen Fehlerhaftigkeit, und die kommt meist aus der Kindheit. „Das Kind wird nur geliebt, wenn es gute Leistungen bringt, weil die Eltern sich über die Leistung des Kindes definieren“, erklärt Bonelli. Wertschätzung, Anerkennung und Liebe gibt es nur gegen „Bezahlung“ in Form von guten Noten, von Bravsein oder sonstigem gefälligem Tun. Wer Fehler macht, be-



Univ. Doz.  
DDr. Raphael M. Bonelli

kommt keine Liebe. Dieser Tauschhandel ist fatal. Für Kinder ist entscheidend, dass sie ohne Druck aufwachsen können. Sie müssen wissen, dass sie je-

derzeit geliebt werden – egal ob mit Einer oder Dreier auf den Englisch-Test. „Wichtig ist, zu schauen, dass das Kind nicht leistungsorientiert aufwächst. Es soll seine Kindheit leben dürfen“, appelliert der Psychiater an alle Eltern.

## PERFEKTION VERSUS PERFEKTIONISMUS

Letztlich geht es dem Perfektionisten nicht um Perfektion. Er hält die Perfektion jedoch als vermeintlich schützende Maske vor sein Gesicht, weil er Angst davor hat, kritisiert und abgelehnt zu werden. Wer perfektionistisch motiviert ist, möchte tadellos sein, damit niemand etwas gegen ihn sagen kann. Es geht um Sicherheit. Und es geht um Angst. „Der psychodynamische Hintergrund des Perfektionismus ist die Angst um sich selbst: Was denken die anderen von mir?“, sagt Bonelli. Dass viele Menschen sich diese Frage

immer wieder stellen, zeigt, wie verbreitet Perfektionismus ist. Der Psychiater schätzt, dass hierzulande mindestens jeder Zweite Erfahrungen mit dem eigenen Perfektionismus hat.

## KRANK DURCH ANDAUERNDEN STRESS

Obwohl wir uns irgendwann einmal unbewusst selbst für den Perfektionismus entschieden haben, tut er uns nicht gut. Perfektionismus stresst uns und löst damit eine Reihe von Reaktionen in unserem Körper aus: Der Körper steht unter einer gewissen Spannung, mit Gelassenheit tun sich Perfektionisten schwer. Es entsteht Dauerstress, der sich im Grunde auf jeden Teil des Körpers auswirken kann. Einige der möglichen Folgen: Bluthochdruck und Gefäßerkrankungen, häufige Infektionserkrankungen, Durchfall oder Verstopfung, Tinnitus, Hörsturz, chronische und schmerzhafte Muskelverspannungen, Allergien, Zyklusstörungen, Schlafstörungen, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Auch Essstörungen wie Magersucht (Anorexie) hängen mit dem Perfektionismus zusammen – genau genommen sind sie eine klassische Form des Perfektionismus: Die Leistung ist das Abnehmen bzw. Schlanksein. Menschen mit Essstörungen fühlen sich nur dann geliebt und angenommen, wenn sie schlank sind. Und unsere Gesellschaft →



Foto: © 123rf / Kaspars Grinvalds

kommt ihnen dabei ein großes Stück entgegen, indem sie den schlanken, ja mageren Körper als Ideal hochhält.

#### DER WEG HERAUS

Wie entkommen wir der Perfektionismusfalle? Der erste Schritt ist, den Perfektionismus zu durchschauen und zu benennen. „Es geht um das langsame Erarbeiten von Sprache. Die Klienten lernen, das, was sie erleben, in Worte zu bringen“, sagt Bonelli. Es gehe um Selbsterkenntnis: 'Aha, so bin ich also.' Und dann um die Entscheidung: 'Ich will nicht so sein. Ich will diese oder jene Angewohnheit ablegen und durch eine andere, nützliche ersetzen.' Danach gehe es darum, die ausgewählte Gewohnheit auch im Alltag zu üben und letztlich zu festigen.

Bei alledem ist die Hilfe eines Psychotherapeuten, einer Psychotherapeutin hilfreich, aber nicht immer notwendig. Die Therapie funktioniert auch alleine, mit dem Partner oder guten Freunden – etwas Selbstreflexion vorausgesetzt.

Bonelli: „Perfektionisten führen ein unangenehmes Leben und viele glauben, sie können nicht heraus, weil ihnen der Überblick fehlt. Ich bin überzeugt, dass viele Menschen keine Therapie benötigen, sondern einen Gedankenanstoß.“ Der kommt zum Beispiel aus Büchern, Zeitungsartikeln oder Diskussionen. Sie öffnen möglicherweise eine neue Sichtweise auf die Dinge, die zuvor verstellt war.

#### VOM IST ZUM SOLL

Der Neurowissenschaftler hat ein Modell entwickelt, mit dem sich das Dilemma der Perfektionisten gut darstellen lässt – und das auch einen Schlüssel zur Heilung darstellt: Der Mensch lebt in einem ständigen Spannungsfeld von IST und SOLL. Das IST ist das, wo wir stehen, unsere aktuelle Lebenssituation – so sind wir eben jetzt. Das SOLL steht für unsere Ziele, Ideale – für das, wo wir hinwollen. Für Menschen ohne Perfektionismus ist diese Spannung zwischen IST und SOLL natürlich und akzeptabel.

Sie wissen, dass sie nicht von heute auf morgen Generaldirektorin oder Extrembergsteiger werden können. Perfektionisten dagegen halten diese Spannung nicht aus: Sie wollen das SOLL besser gestern als heute erreicht haben. Und hier kommt das MUSS ins Spiel: Damit wird die Reise zum SOLL ein Zwang. „Es ist nicht richtig, dass zu hohe Ansprüche an sich selbst krank machen“, sagt Bonelli. „Nicht ein zu hohes SOLL ist das Problem des Perfektionisten als vielmehr ein Nichtaushalten der SOLL-IST-Spannung. Ziele und Ideale können hoch sein, aber ich darf mich nicht stressen, wenn sie noch nicht erreicht sind.“

Diese Spannung aufzulösen, ist das Ziel jeder Perfektionismus-Therapie. Der Patient oder die Patientin muss lernen, die eigene Unvollkommenheit auszuhalten. Ist das erreicht, spricht man von Imperfektionstoleranz – der Selbstannahme mit aller Fehlerhaftigkeit. Denn so ist es nun mal: Wir alle machen Fehler. Na und? ■

## Ich mach' Fehler – na und?

Drei Schritte aus der Perfektionismusfalle

- 1 Fehler eingestehen.** Fehler passieren jedem Menschen. Ein Weg aus der Perfektionismusfalle ist, diese Fehler auch zuzugeben und sich zu entschuldigen – bei sich selbst und den anderen.
- 2 Das innere Dogma enttarnen.** Beim „inneren Dogma“ handelt es sich um einen unrealistischen Leitsatz, der sich durch das Leben zieht. Das Beispiel einer jungen Frau: „Ich muss die engste Taille der Welt haben.“ Allein in dem sie ihr eigenes inneres Dogma erkennt, entlarvt sie es schon als Blödsinn.
- 3 Mut zur Lücke.** Aufgaben müssen nicht immer zu 100 Prozent erfüllt werden, 80 Prozent reichen für den Anfang auch. Eine einfache Übung: Anstatt das Bad in zwei Stunden blitzblank zu putzen, legt man zum Beispiel 30 Minuten Putzzeit fest und reinigt das Bad in der Zeit so gut, wie es eben möglich ist.



BUCH  
TIPP

Bonelli

#### Perfektionismus

Wenn das Soll zum Muss wird

ISBN-13 978-3466346394

336 Seiten, Verlag Pattloch, € 19,99