

Raphael M. Bonelli

Perfektionismus



Perfektionismus
Wenn das Soll zum Muss wird
von Raphael M. Bonelli*)
Pattloch Verlag
München 2014
336 Seiten
€ 19,99/sFr 27,95

ISBN: 978-3-629-13056-3

Deutsche Originalausgabe

*) Raphael M. Bonelli lehrt als Neurowissenschaftler an der Sigmund-Freud-Privat-Universität in Wien. Er hat im Fach Neuropsychiatrie habilitiert und leitet eine Forschungsgruppe in diesem Fachgebiet. Zudem ist er Psychiater und Psychotherapeut mit eigener Praxis.

Es ist ein Faktum, dass der Mensch dazu neigt, Postulate als allgemeingültiges Dogma anzuerkennen, wenn er sie oft genug hört. Deshalb mag es zunächst wenig überraschen, dass immer mehr Menschen eine perfekte Familie und eine perfekte Karriere als das ultimative Traumziel eines perfekten Lebens sehen. Viele gehen sogar einen Schritt weiter und streben nicht nur selbst nach Perfektion, sondern erziehen auch ihre Kinder dazu.

Auf der anderen Seite wissen wir jedoch, dass viele psychische Krankheiten, insbesondere Burn-out, Essstörungen, Depressionen und Zwangsstörungen dann entstehen, wenn perfekte Ziele weniger ein Richtungsweiser sind, als vielmehr ein unbedingtes Muss, das es unter allen Umständen zu verwirklichen gilt. Der Perfektionismus ist Zeitgeist und entspricht unseren Wertvorstellungen. Er ist ein «attraktives» Laster, er ist verzeihlich, wenn nicht gar ehrenwert. Umso wichtiger ist es deshalb, wenn ein Fachmann professionell seinen «Finger in die offene Wunde legt». Der Neurowissenschaftler, Psychiater und Psychotherapeut Raphael M. Bonelli weiß um die Gefahren eines übertriebenen Strebens nach Perfektion. In seinem neuen Buch stellt er anschaulich die Ursachen dieser Krankheit dar, zeigt auf, welche Macht sie auf die Betroffenen ausübt und beschreibt ebenfalls die vielfältigen Wege, die in ein zufriedenes Leben zurückführen können.

Hinter der Maske

Die Anzahl jener Menschen, die wie Sisyphos sinnlos einen Stein den Berg hinauf rollen, nimmt heutzutage immens

zu. Der unüberwindliche Felsbrocken ihres täglichen Lebens ist dabei nichts anderes als ihr selbst gestellter Anspruch auf Fehlerlosigkeit. In der Folge ist ihre Panik vor einem möglichen Fehler derart groß, dass sie zu ernsthaften psychischen Störungen neigen.

Die «ewige Verlobte» beispielsweise bekommt Panikattacken, je näher der Hochzeitstermin rückt. Es ist der Kampf zwischen Freiheit und Sicherheit, von dem sie beinahe aufgegeben wird. Wie bei vielen Perfektionisten spielt auch in ihrem Fall die Frage nach Sicherheit eine wichtige Rolle. Weil es diese aber zu einhundert Prozent nicht gibt, führt das bei ihr zur inneren Blockade.

Das SOLL-IST-MUSS-Schema

Raphael M. Bonelli spricht daher lieber vom SOLL-IST-MUSS-Schema. Dabei bezieht sich das IST auf die Realität des Betroffenen, während das SOLL das Ziel umschreibt. Dieses muss man frei wählen und verantworten, es kann nicht vom Psychotherapeuten vorgeschrieben werden. Mit der Spannung zwischen diesen beiden Polen kann der Mensch auf dreierlei Arten umgehen.

Der gesunde Mensch kann mit der Diskrepanz gut leben, weil er weiß, dass nicht alles perfekt sein kann. Der «finale Spießler» im Sinne Nietzsches hat dagegen bereits von vornherein aufgegeben und bemüht sich um nichts mehr, weil ihm das Ziel zu hoch ist, während der Perfektionist an der Spannung zwischen Sein und Anspruch zerbricht.

Aus diesem Dilemma sucht der Perfektionist einen Ausweg, indem er entweder diese Diskrepanz einfach leugnet oder indem er das MUSS auf sein subjek-

Der Zwang zur Kontrolle und die Angst vor dem Scheitern grenzt die Erfahrungswelt von Perfektionisten ein.

Perfektionistische Ziele sind unrealistisch und erzeugen Schuldgefühle

tives IST reduziert. Im einen Fall zeigen sich Symptome von Beratungsresistenz, im anderen Fall allergische Reaktionen auf allgemeingültige Normen.

Idealismus und perfekte Vergangenheit

Wie unrealistisch perfektionistische Ziele sind, verdeutlicht u. a. die Situation katholischer Priester. Für sie ist bereits der völlig natürliche Gedanke an Sexualität eine Sünde. Anstatt Gedanken zuzulassen, reagiert die Kirche mit Enge und lässt somit neurotische Schuldgefühle ungehindert entstehen. Neben diesem selbst gewählten oder auferlegten Idealismus verlangt der Perfektionist zudem, dass auch die Vergangenheit perfekt ist. Es hat jedoch jeder Mensch in der Vergangenheit, vornehmlich während seiner Pubertät, Dinge getan, die er lieber ungeschehen machen würde. Das ist im Leben völlig normal, nur will dies der Perfektionist nicht wahrhaben.

Perfektionisten fehlt die Offenheit für neue Erfahrungen und Experimente

Psychische Störungen

Die Anzahl der Studien, die einen Zusammenhang zwischen Perfektionismus und psychischen Störungen untersuchen und belegen, ist beträchtlich. Einige Faktoren für diesen Zusammenhang liegen auf der Hand.

Das Leben eines Perfektionisten ist in der Tat gestresster als das eines gesunden Menschen. Ein ununterbrochen hoher Adrenalin Spiegel macht zudem jeden Menschen psychisch labiler. Bei Perfektionisten kommt dazu, dass sie mit Problemen falsch umgehen. Sie können eigenes Versagen nicht akzeptieren oder leiden unter Grübelzwang. Und Perfektionisten zeigen die Tendenz, sich eher darauf zu konzentrieren, was nicht funktioniert.

Nicht jedes Streben nach Vollkommenheit ist eine psychische Erkrankung

Tugendhafte «Hochgemutheit»

Natürlich ist nicht jeder gleich krank, wenn er nach Vollkommenheit strebt. Manchmal erwarten wir sogar eine perfektionistische Arbeitsweise, zum Beispiel bei einem Arzt.

Diese Tugend kannte man bereits in der mittelalterlichen Philosophie in Form der «magnanimitas», die etwas holprig als Hochgemutheit ins Deutsche übersetzt wird. Sie ist verbunden mit der Demut, veranlasst den Menschen wählerisch zu sein und gibt sich nicht mit dem Kleingeistigen zufrieden. Nur das

Große zählt. Gerade im Hinblick auf die Demut scheitert der Perfektionist, denn er kommt über die Frage, was die anderen von ihm denken, nicht hinaus. Die Angst vor dem Scheitern blockiert ihn und er schafft den Schritt zur «magnanimitas» nicht.

«Big Five» der Menschheit

In der modernen Psychologie spricht man von den fünf großen Eigenschaften, die man bei jedem Menschen vorfindet. Am Bekanntesten dürfte der Gegensatz zwischen *Extraversion* und *Introversion* sein. Während die einen offen mit dem Außen interagieren, ziehen sich die anderen eher in sich zurück.

Der zweite Faktor ist der *Neurotizismus*, der die emotionale Labilität bezeichnet. Hier stehen ängstliche, reizbare und depressive Persönlichkeiten den stabilen, zufriedenen und Ich-starken gegenüber. Perfektionisten gehören in diesem Fall zu den labilen Charakteren.

Der dritte Faktor umfasst die *Offenheit für Erfahrungen*. Während die einen wissbegierig und experimentierfreudig sind, klammern sich die anderen an Altes und Bewährtes. Letzteres trifft besonders auf Perfektionisten zu.

Der vierte Faktor ist die *Verträglichkeit* und bezieht sich auf das Verständnis, das jemand bereit ist, anderen entgegenzubringen. Niedrige Werte, wie sie Perfektionisten aufweisen, bedeuten hier Misstrauen und Egozentrik.

Besonders interessant in Bezug auf Perfektionisten ist der fünfte Faktor, die *Gewissenhaftigkeit*. Sie ähnelt stark dem Perfektionismus und muss deshalb genau von diesem abgegrenzt werden.

Notwendige Gewissenhaftigkeit

Es besteht ein allgemeiner Konsens darüber, dass Selbstkontrolle, Genauigkeit und Zielstrebigkeit im Leben unumgänglich sind. Während gewissenhafte Menschen verantwortlich und überlegt handeln, gelten ihre Antipoden als spontan und schlampig.

Was allgemein mit Gewissenhaftigkeit umschrieben wird, teilt sich auf in Primärtugenden, wie Nächstenliebe, Hilfsbereitschaft, Toleranz und Geduld sowie in Sekundärtugenden, dazu zählen Fleiß, Treue, Disziplin, Gehorsam, Pflichtbewusstsein, Sauberkeit und Höflichkeit.

Die **perfektionistische Angst** ist ein **Bauchgefühl**, das den **Kopf ausschaltet** und so **rationales Verhalten verhdert**.

Es ist leicht einzusehen, dass gewissenhafte Menschen im Allgemeinen sehr erfolgreich sind. Für den Perfektionisten allerdings ist Gewissenhaftigkeit lediglich ein Mittel, um die eigene Unantastbarkeit abzusichern.

Das «Ich im Bauch»

Ein Perfektionist kann ein liebenswerter Mensch sein. Dennoch glaubt er dies nicht von sich selbst und versucht stattdessen mit immer größer werdender Leistung, diese Liebe zu verdienen. Sein Problem wurzelt also zutiefst in seinem Inneren. Es ist die Angst mit ihren zwei Gesichtern, der Ichhaftigkeit und dem

scheidet. Es ist der Ort der persönlichen Entscheidung und macht den Menschen aus. Und ist der Zugang zu den Gefühlen blockiert, ist auch der Kopf als Bremse für das Bauchgefühl nutzlos. Folgerichtig widerspricht perfektionistisches Denken und Handeln jeglicher Vernunft. Die Angst des Perfektionisten ist demnach nichts anderes als ein Bauchgefühl, das sich des Kopfes bemächtigt hat.

Teilziele und Endziel

Dass der Perfektionist von Änderungen sofort aus der Bahn geworfen wird, liegt u. a. in der Verwechslung von Teilzielen und Endziel. Der Ausflug eines Wieners

Perfektionistisches Denken und Handeln ist völlig irrational

Fallbeispiel: Nicht wie der Vater!

Der 35-jährige Patient Siegfried S. sucht den Therapeuten wegen seiner Beziehungsschwierigkeiten auf. Frauen gegenüber verhält er sich zögerlich und scheitert regelmäßig aufgrund seiner übertriebenen Höflichkeit und Rücksichtnahme. Auf diese Weise hat er schon seine Tanzschulpartnerin an einen Jugendfreund verloren, der entschieden energischer in seiner Werbung vorgegangen war.

Im Gespräch wird deutlich, dass Siegfried S. sehr stark unter seinem konservativen, jähzornigen und normierten Vater gelitten hat. Um nun nicht zu werden wie er, ist ihm ein tolerantes Verhältnis zu Frauen besonders wichtig. Weil er sich aber als Kontrast zu seinem Vater neu erfinden möchte, übertreibt er dabei und schafft es dadurch nicht, eine normale Beziehung zu Frauen aufzubauen.

Zwang. Zum einen also die übertriebene Angst um sich selbst und zum anderen der Zwang, diese Angst zu bannen, was erfolglos bleibt. So steuert beispielsweise eine perfektionistische Frau, die mehr Nähe zu ihrem Mann sucht, ihn aber ständig wegen Kleinigkeiten kritisiert, auf das genaue Gegenteil zu, weil sie das Problem nicht sachlich angeht.

Ungebremstes Bauchgefühl

Ichhaftigkeit ist keine rationale Entscheidung, sondern hat ihren Ursprung im Bauchgefühl. Dieses ist auch zuständig für die Maximierung von Lust und die Vermeidung von Unlust. Damit der Mensch überhaupt funktioniert, benötigt das Bauchgefühl eine Bremse, die ihm in Form von Kopf (Verstand) und Herz (Gefühl) zur Verfügung steht. Der Kopf prüft rational auf Nutzen und Schaden, während das Herz als oberste Instanz zwischen Gut und Böse unter-

an den Neusiedler See etwa ist ein Teilziel, die angestrebte Erholung dagegen das Endziel. Fällt nun diese Fahrt an den See buchstäblich ins Wasser, dann bricht für den Perfektionisten eine ganze Welt zusammen. Der gesunde Mensch hingegen überlegt sich Alternativen und sucht sich eine andere Möglichkeit zur Erholung.

Zwangsvorstellungen

Ein sachlicher Mensch ist nicht gegen das Unglück, sondern für das Glück. Der ichhafte Mensch, der von seiner Angst getrieben wird, richtet dagegen sein Verhalten hauptsächlich auf das Vermeiden aus. Er ist grundsätzlich immer gegen etwas. Aus diesem Vermeidungsverhalten resultieren in der Folge Zwangserkrankungen, denn Zwänge zielen darauf ab, Angst abzuwehren. Zwangsgedanken spielen bei Perfektionisten grundsätzlich eine besondere Rolle. Sie sind ein inne-

Der Perfektionist wird von einer übertriebenen Angst um sich selbst beherrscht

Im Wesen ist der Perfektionismus immer eher gegen etwas

Perfektionisten vermeiden Selbstreflexion, wodurch die Selbstentfremdung gesteigert wird.

Fallbeispiel: Bloß keine Fehler!

Wie sensibel und irrational die Angst vor Fehlern sein kann, zeigt das Beispiel der Patientin Viktoria G. Sie hat Angst, dass ihr etwas höher gestelltes Auto auf der Autobahn umkippen könnte und sucht deshalb eine Therapeutin auf, der es gelingt, sie davon zu befreien. Um diesen Therapieerfolg nicht zu gefährden, vermeidet Viktoria G. in der Folge die Fahrt auf der Autobahn. Nach kurzer Zeit kehrt ihre Angst verstärkt zurück.

Nun sucht sie einen weiteren Therapeuten auf, der sie darin bestärkt, die Autobahn wieder zu benutzen. Zunächst verweigert sie dies, denn andere Autofahrer könnten wegen ihres Fahrstils wütend auf sie werden. Erst als der Therapeut ihr beibringt, darüber zu lachen, ist die Angst gelöst.

Diese war nämlich nie eine Angst vor dem Umkippen des Autos, sondern immer eine vor den Reaktionen anderer Verkehrsteilnehmer.

res Muss, bestimmte Dinge immer wieder zu denken und äußern sich häufig in Befürchtungen, etwa eine Arbeit nicht richtig zu erledigen.

Flucht hinter die Maske

Ein gesunder Mensch wird an einem hochgesteckten Ziel reifen. Es ist gerade die Spannung zwischen dem SOLL und dem IST, die Menschen wie Gandhi oder Mutter Teresa hervorbringt.

Für den Perfektionisten wird aus dem SOLL allerdings ein MUSS, das nicht zur persönlichen Entwicklung genutzt wird. Es wird als Bedrohung empfunden, weshalb die Realität verdrängt und das IST schöngefärbt wird. Was andere über ihn denken, ist für den Perfektionisten immens wichtig. Damit wird die Perfektion zur reinen Maske degradiert. Wenn beispielsweise in einem Ehekonflikt ein Partner nur die Fehler des anderen sieht und

als eigenen Fehler höchstens eingesteht, zu gutmütig gewesen zu sein, dann reduziert diese Vorstellung von der eigenen vermeintlichen Unfehlbarkeit jeglichen Handlungsspielraum auf Null.

Verdrängung und Widerstand

Die Verdrängung eigener Fehler hat zudem fatale Folgen. Zum einen verhindert sie eine notwendige Selbstreflexion und führt damit zu wachsender Selbstentfremdung, zum anderen macht sie aufgrund der daraus resultierenden oberlehrerhaften Attitüde beziehungsunfähig.

Zudem verbittert der Betroffene zusehends, weil er eine verzerrte Ansicht der Wirklichkeit entwickelt. Das Leben erscheint ihm zusehends ungerecht, die Flucht ins Selbstmitleid der einzige Ausweg.

Dass ein Patient sich dem Therapeuten widersetzt und seine Heilung unnötig in die Länge zieht, passt da ebenso gut ins Bild. Die notwendige Konfrontation mit dem eigenen Ich und den damit verbundenen Schwächen ist für jeden Perfektionisten eine schmerzhaft Angelegenheit.

Psychologische Forschung

Die gesamte Perfektionismus-Forschung basiert auf der Einteilung von Menschen in Gruppen. Besonders intensiv mit dieser Forschung beschäftigen sich die kanadischen Experten Gordon L. Fleet und Paul L. Hewitt. Sie unterscheiden zwei Stufen: Auf der ersten Stufe fragen sie danach, von welcher Quelle die hohen Ansprüche ausgehen, auf der zweiten, an welche Person sie sich richten. Daraus ergeben sich die drei Arten des Perfektionismus.

Bei der ersten Art, dem selbstorientierten Perfektionismus, nimmt sich der Betroffene zu hohe Ziele vor. Obwohl noch als harmlos eingestuft, besteht ein Zusammenhang mit Depression und Burn-out.

Die zweite Art umfasst den sozial vorgeschriebenen Perfektionismus. Dabei glaubt der Betroffene die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen, um Liebe und Anerkennung zu bekommen.

Beim dritten, dem extravertierten Perfektionismus, erwarten die Betroffenen, dass andere ihre geforderten Standards erfüllen, wodurch sie sich zu einer starken Belastung für ihr Umfeld entwickeln.

Der perfektionistische Anspruch kann Verbitterung zur Folge haben

Hochgesteckte Ziele bieten gesunden Menschen Entwicklungsmöglichkeit

Bei einer **Selbstdefinition durch Leistung**, dient die **Firma** schnell als **Ersatz für Freunde und Familie**.

Zahnradchen des Perfektionismus

Wenn man bei der Beschreibung des Perfektionismus das Bild einer Maschine verwendet, dann ist falsches Denken, also die Verwechslung von SOLL und MUSS, das erste Zahnradchen. Wer die eigene Realität außer Acht lässt und glaubt, schneller laufen zu müssen als ein Gepard, der wird unweigerlich scheitern. Ein zweites Zahnradchen ergibt sich daraus, dass Perfektionisten besonders sensibel auf eigene Fehler reagieren und gravierende Folgen befürchten. Ein drittes wiederum dreht sich in Form des kompetitiven Vergleichens, weil sich die Patienten immer im Wettstreit mit anderen wähnen. Das vierte Radchen liegt in der falschen Organisation des Perfektionisten. Er kann nämlich Wichtiges nicht von Unwichtigen unterscheiden und so macht er die falschen Dinge zur falschen Zeit. Das fünfte Zahnradchen beflügelt den Stolz des Perfektionisten. Es macht sich bemerkbar, sobald er ein Ziel erreicht hat. An diesem Punkt macht den Perfektionisten ein übersteigertes Selbstwertgefühl unangenehm für die Umwelt. Nicht zuletzt macht das sechste Zahnradchen, das Schwarz-Weiß-Denken, dem Perfektionisten zu schaffen. Für ihn gilt nur alles oder nichts, ein «Fast» kommt in seinem Vokabular nicht vor.

Die Macht der Maske

Sobald sich Perfektionisten in eine Maske geflüchtet haben, beginnt diese, Macht über sie auszuüben. Nach Bonellis Einschätzung durchlaufen wir gerade ein Zeitalter, in dem Arbeit überbewertet wird. Sie dient nicht mehr allein der Existenzsicherung, sondern vielmehr der Selbstverwirklichung. Einer Abwärtsspirale, die direkt in das Burn-out führt, ist in der Folge nur schwer zu entkommen.

Dabei durchläuft der Betroffene mehrere Stadien. Zunächst baut er mit übertriebenen Anforderungen an sich selbst Druck auf. Diesen erhöht er, indem er sich für unersetzbar hält. Weil er nun nichts mehr delegiert, erhöht sich sein Arbeitspensum. Schließlich wird sein Perfektionismus zwanghaft und führt über Problemverleugnung und innere Leere bis zur völligen Erschöpfung.

Folgen des Leistungsdrucks

Wenn die Vorstellung, dass der Mensch nur das wert ist, was er arbeitet, übermächtig wird, muss die Firma als Ersatz

für Familie und Freunde fungieren. Damit geht auch eine gewisse Überheblichkeit gegenüber denjenigen einher, die in der Hierarchie tiefer stehen. Ein Krankenstand wird für den Betroffenen zu einer zusätzlichen Belastung, denn nie krank zu sein und den Urlaub kaum in Anspruch zu nehmen, ist das wesentliche Merkmal des Workaholic. Er wird deshalb beides bis zum völligen Zusammenbruch möglichst vermeiden. Eine Kündigung muss da notgedrungen zur völligen Verbitterung führen, da sich der Betroffene ja für unersetzlich hält.

Workaholics ignorieren Erholungsphasen bis zur völligen Erschöpfung

Fallbeispiel: Angst vor der Angst!

Der Patient Ferdinand G. hat erkannt, dass seine Angst vor Kirchengebäuden in Wahrheit die Angst vor dem Tod ist. Obwohl er ein überzeugter Agnostiker ist, fürchtet er sich also vor der Hölle!

Sobald er diese Diskrepanz in seinem Denken erkannt hat, beginnt er sich selbst zu beobachten. Er erkennt dabei, dass seine Angst lediglich ein Bauchgefühl ist und, dass eine Höllenangst

für einen Agnostiker im Grunde lächerlich ist. Das Staunen über sich selbst hat schließlich diesen befreienden Denkprozess in Gang gesetzt.

In der Therapie setzt er sich bewusst dieser Angst aus. Auf dem Weg zur Kirche spürt er die Angst erneut hochkommen. Später in der Kirche jedoch nimmt sie wieder ab. Sie wird also weniger, je mehr er sich ihr stellt.

Schlankheitswahn

Dass junge Mädchen mit ihrem Körper unzufrieden sind und sich deshalb ihre Haare färben, sich schminken, hungern und operieren lassen, ist für den Autor ein Irrsinn, der von der Gesellschaft einfach so hingenommen wird. Doch die Folgen sind drastisch. Die damit zusammenhängende Magersucht ist nichts anderes, als ein auf den eigenen Körper ausgerichtetes perfektionistisches Denken. Man will das eigene Körpergewicht kontrollieren, wird starr gegen jede Beratung von außen und nimmt sich selbst nicht mehr richtig wahr. Sämtliche andere Themen, die das Leben ausmachen, werden ausgeblendet. Das Abnehmen wird zur Leistung, über die sich die meist weibliche Patientin allein definiert.

Magersucht ist die Folge eines perfektionistischen Denkens über den Körper

Perfekte Essen

Im Zusammenhang mit Essstörungen hat sich in der letzten Zeit eine neue Krankheit, die Orthorexie, entwickelt.

Falsche Selbsteinschätzung führt dazu, dass andere für das eigene Scheitern verantwortlich gemacht werden.

Bei Abweichungen vom gesunden Ernährungsplan entstehen Schuldgefühle

Hierbei kreisen die Gedanken übermäßig stark um gesundes Essen. Der Betroffene erlebt dabei ein Gefühl der Überlegenheit gegenüber anderen. Er fühlt sich wie ein Halbgott und entwickelt zudem einen Missionierungseifer, der ihn allerdings in die Isolation führt. Auch treten Schuldgefühle auf, sobald einmal vom Ernährungsplan abgewichen wird.

Schönheitswahn

Es liegt auf der Hand, dass auch hinter dem weit verbreiteten Schönheitswahn perfektionistisches Denken steckt, das nur Frustration produziert, weil das anvisierte Ziel nie erreicht werden kann. Beim sogenannten Adonis-Komplex, der nur bei Männern auftritt, ist der Betroffene übermäßig auf seinen Muskelaufbau fixiert. Doch obwohl er durch Training und mitunter durch Anabolika großzügig mit Muskelpaketen ausgestattet ist, empfindet er sich in seiner Selbstbetrachtung noch immer zu dünn.

Dass damit nicht unbedingt Attraktivität einhergehen muss, spielt keine Rolle, da sich diese Verhaltensmuster im Unterbewusstsein abspielen und sich somit der kognitiven Kontrolle entziehen.

Perfektionismus in der Partnerschaft

Während der introvertierte Perfektionist sich mit Regeln das Leben schwer macht, die ausschließlich auf seine eigene Person gerichtet sind, richtet sich der extrovertierte Perfektionist meist gegen andere. In den meisten Fällen ist der Ehepartner das Opfer. Dieser ist in solchen Fällen überfordert, verbittert und fühlt sich missverstanden, weil er dem anderen nie etwas recht machen kann.

Weil die Betroffenen die Diskrepanz zwischen SOLL und IST nicht für die eigene fruchtbare Entwicklung nutzen können, färben sie die eigene Rolle schön und projizieren sämtliche Fehler auf den Partner und mitunter auch die Kinder. Selbstkritische Einschätzungen sind ihnen völlig fremd.

Gerade weil diese Perfektionisten sich selbst kaum wahrnehmen, dafür die anderen umso mehr, fehlt ihnen auch jedes Gespür für Grenzen. Ihre Eingriffe in das Leben anderer sind für sie selbstverständlich und notwendig.

Perfektionismus in der Erziehung

Ist ein Kind nicht in der Lage, die zu hochgesteckten Ziele zu erreichen, kann dies seine Flucht in eine Lebenslüge auslösen. Das Kind tut eben so, als ob es das Ziel erreicht hätte, was allerdings auf Dauer nicht gutgehen kann. In anderen Fällen wiederum kann das Kind in völliger Unfähigkeit enden.

Martin Seligmann hat in den 1970er Jahren dafür den Begriff der «erlernten Unselbständigkeit» eingeführt. Wenn Eltern ihr Kind mit Liebe und Fürsorge ersticken, halten sie es in einer Art künstlicher Unselbständigkeit, aus der sich manche dann auch als Erwachsene nicht befreien können. Die so genannten «Helikoptereltern» kreisen ständig um ihr Kind, um es vor möglichen Gefahren zu schützen und die Kinder lernen so nicht, mit den Stolpersteinen des Lebens umzugehen.

Religiöser Perfektionismus

Für Bonelli ist auch Religion eine Beziehung, und zwar eine zu Gott, in der Perfektionismus genauso auftreten kann. Eigentlich sollte eine Religion angstlösend wirken, denn wer glaubt, fühlt sich in Gott geborgen.

Dennoch tritt perfektionistisches Denken auch bei sehr religiösen Menschen auf. Ihr Irrglauben beruht darin, dass selbst Gott für seine Liebe eine Gegenleistung verlange und dass Barmherzigkeit nicht gratis sei. Wer sich aber zu sehr auf christliche Werte und zu wenig auf die Barmherzigkeit Gottes stützt, verfällt dem Leistungsstress auch in seinem Glaubensleben.

Die Maske fallen lassen

Dass es sehr schwer ist, Gewohnheiten, Marotten und Denkmuster abzuliegen, gilt für alle Menschen. Für Perfektionisten allerdings ist es besonders schwer, wenn nicht sogar unmöglich, diesen Schritt allein zu meistern. Ihnen gelingt er meist nur in Begleitung eines Therapeuten. Gemeinsam mit ihm können sie den Schritt in ein erfülltes Leben schaffen.

Für den Ausweg aus dem perfektionistischen Denken ist wichtig, dass man es durchschaut. Man muss wissen, wie man im Innersten tickt und wo eine Diskrepanz zwischen dem eigenen Bauchgefühl und der Realität existiert. Perfektionis-

Übermäßig religiöse Menschen glauben, Gott verlange Gegenleistungen

Extrovertierte Perfektionisten projizieren sämtliche Fehler auf den Partner

Die Angst vor der Fehlerhaftigkeit ist therapierbar, wenn man sie für den Betroffenen intellektuell greifbar macht.

Fallbeispiel: Perfekte Karriere!

Susanne Z. entspricht den Modellen, ist perfekt gestylt und gibt an, im Topmanagement eines Konzerns zu arbeiten. Nachdem ihr in zwei Jahren die Kündigung in Aussicht gestellt wird, durchläuft sie sämtliche Stadien eines Burn-out.

Es beginnt mit überzogenem Selbstanspruch und erhöhtem Arbeitsdruck. Sich helfen zu lassen ist für sie gleichbedeutend mit hilflos und schwach zu sein. Für Freunde hat sie natürlich keine Zeit. Zudem wird ihr Verhalten durch eine perfekte, aber lieblose Mutter bestimmt.

Schließlich ist ein Krankenstand nicht zu vermeiden. Susanne allerdings fühlt sich ohne Arbeit leer und nutzlos. Die Lebenslüge, nicht im Top-, sondern «nur» im mittleren Management zu arbeiten, kommt auf und macht ihr zu schaffen. Schließlich erfährt der Therapeut, dass Susanne früher ein Kind abgetrieben hat, um diesen Job zu bekommen.

Erst als diese nach vielen Therapiestunden erkennt, dass der Schein und die Wertschätzung der anderen nichts mit ihrem eigenen Wert zu tun haben, gelingt ihr der Ausstieg aus dem Burn-out.

mus ist zudem kein unausweichliches Schicksal, sondern veränderbar.

Der Weg zur erwünschten Tugend führt über vier Stufen: Die unterste ist die Unmäßigkeit. Solange man in ihr gefangen ist, erkennt man das Endziel nur unscharf. Die zweite Stufe ist die Unbeherrschtheit. Auf dieser erkennt man bereits, was zu tun wäre, doch ist das Fleisch am Ende schwach. Die nun folgende Stufe, die Beherrschtheit, ist mühsam, denn der Betroffene versucht hier mit allen Mitteln sein Ziel zu erreichen. Die Gefahr des Abbrechens ist nun besonders groß. Erst mit der vierten Stufe hat man deshalb sein Ziel erreicht. Hier bilden Erkennen, Wollen und Begehren, also Kopf, Herz und Bauch, eine Einheit und der Mensch ist mit sich selbst im Reinen. Die erwünschte Lebenshaltung ist erworben.

Angst freiwillig abbauen

Eine Angst, die innen hohl ist, lässt sich auch beseitigen. Man kann z. B. Höhenangst besiegen, wenn man sich mit viel Überwindung erst recht großen Höhen aussetzt. Durch Vermeidungsverhalten dagegen wird jede Angst lediglich größer. Die Angst des Perfektionisten vor seiner eigenen Fehlerhaftigkeit ist zwar schwerer greifbar, aber trotzdem therapierbar, wenn man sie intellektuell greifbar macht. Ohne Freiwilligkeit allerdings kann selbst der Therapeut nichts ausrichten. Mit Zwang lassen sich nämlich keine Zwänge bekämpfen.

Mäßigung und innere Ordnung

Dem Perfektionisten fehlt vor allem das richtige Maß, der goldene Mittelweg. Das äußere Erscheinungsbild der Mäßigkeit, wie Verlässlichkeit, Ordnung oder Fehlerminimierung mag auch auf den Perfektionisten zutreffen. Allerdings wird es von ihm lediglich imitiert und bleibt innerlich hohl. Die nötige Mäßigung jedoch erzielt man durch eine innere Ordnung, die es ermöglicht, das Leben in den Griff zu bekommen. Dann macht man die wichtigen Dinge und minimiert die unwichtigen. Der Perfektionist dagegen verzettelt sich in Nebensächlichkeiten und befindet sich im Dauerstress, weil er oberflächlich denkt und ichfixiert motiviert ist.

Der perfekte Patient

Der Autor weiß aus seiner therapeutischen Praxis, dass Perfektionisten schwierige Klienten sind. Sie wollen nicht zuletzt auch perfekte Patienten sein und schnell einen Therapieerfolg erzielen.

Mit Gewalt allerdings lässt sich dieser nicht erzwingen, sondern wird im Gegenteil dadurch zusätzlich blockiert. Zudem ist ihnen ein Besuch beim Therapeuten peinlich und die Notwendigkeit einer Behandlung empfinden sie als persönliches Scheitern. Folgerichtig wird für eine abgebrochene und somit erfolglose Therapie immer der Arzt verantwortlich gemacht. Deshalb müssen Patienten

Perfektionisten fehlt der goldene Mittelweg für die Bewältigung des Lebens

Ein perfektionistischer Anspruch an den Therapieerfolg blockiert diesen

Perfektionisten fällt es schwer, ihren **eigenen Perfektionismus als Problem** zu erkennen und **Hilfe anzunehmen**.

zunächst ihren Alles-oder-Nichts Anspruch aufgeben, tolerant gegen sich selbst zu sein und lernen, sich mit kleinen Schritten zufrieden zu geben.

Imperfektionstoleranz

Der wichtigste Begriff bei der Behandlung von Perfektionisten ist somit die Imperfektionstoleranz. Sie bedeutet die Selbstannahme des Betroffenen in seiner Fehlerhaftigkeit. Sobald jemand seine eigenen Fehler annimmt, muss er sie nicht mehr verdrängen und wird dafür mit einem zusätzlichen Gewinn an Freiheit belohnt. Mit dieser kann er den Kurs seines Lebens verändern und zu einem glücklichen Leben finden. Hilfreich auf diesem Weg sind das Entlarven der Ichhaftigkeit, die demütige Selbstannahme und das Einüben von Mittelmäßigkeit, etwa das bewusste Zulassen von kleinen Fehlern.


Dogmen und Reduktionen

Des Weiteren gilt es auch, die inneren Dogmen, die sich der Perfektionist gesetzt hat, aufzulösen. Dabei kann ein Perspektivenwechsel durchaus hilfreich sein. Die Frage, ob man die eigenen irrationalen Ansprüche auch von anderen erwartet, kann ein krankhaftes Denken bereits auflösen. Warum nämlich sollen Normen nur für einen selbst gelten? Mit der neu erworbenen Gelassenheit kann der Patient schließlich sein selbst gesetztes MUSS relativieren. Alle Perfektionisten sind auch Reduktionisten, d. h. sie blenden die restliche Welt zunehmend aus, bis nichts mehr davon übrig bleibt. Die Hausfrau, die ihr Bad perfekt putzt, benötigt dafür Stunden und hat keine Zeit mehr für die ande-

ren, wichtigeren Dinge des Lebens. Sie übersieht, dass das wichtigste Attribut der Ordnung die Angemessenheit ist. Holzhacken beispielsweise verlangt keine Millimeterarbeit, die Weltraumforschung dagegen sehr wohl.

Der Perfektionist auf der Couch

Es ist ein langer Weg, bis Perfektionisten einen Therapeuten aufsuchen. Zum einen tun sie sich schwer, ihren Perfektionismus wahrzunehmen und ihn als Ursache ihres Problems zu identifizieren, zum anderen fällt es ihnen besonders schwer, Hilfe anzunehmen. Da sich kaum ein Patient selbst als Perfektionisten bezeichnet, stemmt er sich gegen jegliche Art von Behandlung. Bei der schwierigen Auflösung des Unterschieds zwischen SOLL und MUSS ist es zudem notwendig, in der richtigen Reihenfolge vorzugehen. Perfektionistische Ansprüche an die anderen müssen vor jenen, die an sich selbst gerichtet werden, behandelt werden, denn es ist nun einmal leichter, die Fehler an anderen aufzuzeigen. Bei sich selbst anzufangen und dadurch auch ein Scheitern einzugestehen, ist etwas, das dem Perfektionisten unendlich schwer fällt.

Dennoch muss dieser Schritt gemacht werden, um auch in Zukunft neue, realistische Ziele zu erreichen. Zusätzlich wird dadurch die Gefahr gebannt, wieder in alte Muster zurückzufallen, die das Leben eingrenzen. Dabei müssen die ungesunden und selbst auferlegten Forderungen nach extremen Leistungen von den Patienten gemeinsam mit ihren Therapeuten rational analysiert werden. Erst im Aus- und Ansprechen der inneren Dogmen können diese abgelegt werden. 

Die Selbstannahme der eigenen Fehler ist der erste Schritt zu mehr Freiheit

Perspektivenwechsel hilft, die eigenen irrationalen Ansprüche zu erkennen

Kommentar

Raphael M. Bonelli analysiert in seinem neuen Buch das vielschichtige Phänomen des Perfektionismus mit dem fundierten Wissen des Psychotherapeuten. Neben einer präzisen Beschreibung der Krankheit, dem Leidensweg der Betroffenen und den Möglichkeiten einer Therapie, öffnet der Autor zudem seine Patientenkartei. Seine 77 anonymisierten Patientengeschichten unterstreichen anschaulich seine Theorie.

Kaufempfehlung

Das Buch kann all jenen ans Herz gelegt werden, die im familiären oder beruflichen Bereich mit Perfektionisten konfrontiert sind. Der Umgang mit ihnen wird entschieden leichter fallen, wenn die Hintergründe und Zusammenhänge dieser Krankheit bekannt sind. Der Autor hält uns aber auch einen Spiegel vor das eigene Gesicht, denn zumindest ansatzweise wird der Leser so manches von einem Perfektionisten an sich selbst entdecken.