

# vom Soll und vom Muss



Gisela Lösch im Gespräch mit  
DDr. Raphael M. Bonelli

*Herr Dr. Bonelli, vor etwa einem Jahr erschien Ihr Buch: „Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird.“ Was hat Sie zum Schreiben dieses Buches veranlasst?*

„Die Tatsache, dass Perfektionismus eine Kehrseite des jetzigen Zeitgeistes ist. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, und das ist ein Problem: Wenn die Leistung zum einzigen Merkmal der Selbstdefinition wird, zum einzigen Grund für Selbstachtung und Wertschätzung, dann wird nämlich der Fehler und das Scheitern zur existentiellen Bedrohung. Und die, die nichts leisten können, weil sie etwa alt oder behindert sind, sind gar nichts mehr wert. Perfektionismus ist etwas Problematisches, Ungesundes und für den Betroffenen Unerfreuliches, weil er von einer Angst motiviert ist. Und zwar der panischen Angst davor, Fehler zu machen, aufzufliegen, nicht zu genügen.“

**Univ.-Doz. DDr. Raphael M. Bonelli**

**Geboren: 1968**

**In: Schärding / Österreich**

**Studium der Medizin in Wien**

**Habilitation im Bereich Neuropsychiatrie**

**Psychiater und Psychotherapeut in eigener Praxis**

**Zahlreiche Publikationen**

**Verheiratet mit Victoria Bonelli**



*In Ihrem Buch sprechen Sie von einer „Leistungsfalle“. Wieso sollte man in die besser nicht tappen?*

„Wie schon gesagt, ist Perfektionismus etwas Problematisches, weil Perfektionismus aus einer ängstlichen Enge kommt, aus der Ichhaftigkeit, der panischen Angst um sich selbst. Nur wer ständig um sich kreist, kann daran zweifeln, dass er vielleicht nicht genügt. Es gibt aber auch eine gesunde Form des Perfektionsstrebens: die ist normal und tut dem Menschen gut.“

*Wie kann man die gute Form des Perfektionismus von der schlechten unterscheiden?*

„Das Perfektionsstreben ist nützlich, normal und sehr menschlich. Die Perfektion, also das fehlerfreie, vollendete Werk ist ein ausgesprochen sinnvolles Ziel im Sinne eines „SOLL“. Es darf aber nicht neurotisch werden. Der Neurotiker verkehrt das „SOLL“ zum „MUSS“: alles was nicht 100% ist, ist für ihn nichts wert. Jedes „SOLL“ ist für ihn nicht nur Richtwert, Orientierung und Ideal, sondern ein permanenter Vorwurf, noch nicht am Ziel zu sein. Und so entwickelt sich im Perfektionisten ein innerer Druck, ein selbstgemachter Stress, der sich in psychischen Störungen wie Depression oder Burnout äußert.

Man unterscheidet in der Psychologie zwei Arten der Motivation: die intrinsische und die extrinsische. Entweder jemand ist von innen her motiviert, ein gutes Werk zu schaffen – wie

etwa Michelangelo – dann kann er durchaus die Außenwirkung kurzzeitig vergessen. Er arbeitet sachlich, wie der Individualpsychologe Fritz Künkel definiert hat. Im Gegensatz dazu ist der extrinsisch Motivierte primär auf die Außenwirkung bedacht, er ist nach Künkel „ichhaft“. Er sucht in erster Linie die Ehre, um der Ehre willen, nicht um der Sache willen. So könnte man jemanden, der ehrgeizig ist, auch verstehen, als jemand, der extrinsisch motiviert in erster Linie auf Außenwirkung bedacht ist und weniger sachlich denkt und handelt.“

*Leiden religiöse Menschen besonders am Perfektionismus?*

„Nein, das kann man so nicht sagen. Aber auch in die Beziehung zu Gott kann sich der Perfektionismus schleichen, der ja zwischenmenschlich viel kaputt macht. Religiöser Perfektionismus ist ein bemerkenswertes Phänomen, denn die lebendige Gottesbeziehung sollte eigentlich angstlösend wirken. Da Angst die Wurzel des Perfektionismus ist, sollte Religion den Perfektionismus zumindest wirkungsvoll abmildern. Klar: Wovor sich ängstigen, wenn man sich in Gott geborgen weiß? So ist religiöser Perfektionismus ein Widerspruch in sich, letztlich ein Hinweis mangelnden Glaubens und Vertrauens in einen Schöpfergott, der zumindest sein Geschöpf wohlwollend im Sein erhält.

Trotzdem gibt es Perfektionismus auch bei religiösen Menschen. Der Grund ist, dass der Perfektionist sich prinzipiell damit schwer tut zu

„Wenn die Leistung zum einzigen Grund für Selbstachtung und Wertschätzung wird, dann werden der Fehler und das Scheitern zur existentiellen Bedrohung. Und die, die nichts leisten können, weil sie etwa alt oder behindert sind, sind gar nichts mehr wert. Perfektionismus ist etwas Problematisches, Ungesundes, weil er von Angst motiviert ist.“

Raphael Bonelli

---

**glauben, dass er liebenswert ist. Damit kann er auch nicht seinem Glaubenssatz vertrauen, dass Gott ihn ohne Gegenleistung liebt, ihm grundsätzlich wohl will oder ihm gratis Barmherzigkeit zuteil werden lässt. Durch die Hintertür verschafft sich der Perfektionismus so Platz in der Religion: im Irrglauben, dass auch vor Gott nur die Leistung zählt. Perfektionismus setzt also der Verinnerlichung des Glaubens einen rigiden Widerstand entgegen.“**

***Können Sie diesen religiösen Perfektionismus bitte noch genauer erklären?***

„Religiöse Perfektionisten verwechseln die Ebene des Handelns mit der des Seins und hoffen,



© Dominique Lefèvre

aufgrund von reger und rastloser Tätigkeit würdiger zu werden, bis sie irgendwann doch perfekt vor Gott stehen. Wer etwa zu viel von christlichen Werten und zu wenig von Geborgenheit in der väterlichen Liebe Gottes spricht, fördert diesen Leistungsstress im Glaubensleben. Die Geborgenheit in der Liebe Gottes ist

„Das Geheimnis der Heiligen besteht genau darin, dass sie ihre Kleinheit und Unzulänglichkeit angenommen haben, aber dann nicht mehr auf sich selbst geblickt haben, sondern auf Gott, der alles möglich macht.“

Raphael Bonelli



aber nicht von einer Leistung abhängig. Sie ist in erster Linie unverdient und wird denen geschenkt, die sich im Bewusstsein ihrer Unvollkommenheit an Gott wenden und entsprechend handeln.

Gordon Allport hat die bereits erwähnte intrinsische und extrinsische Motivation auch im religiösen Leben unterschieden: „Die intrinsische Motivation dient der Religion, während die extrinsische sich der Religion bedient“, so lautet seine lapidare Kurzfassung. Damit ist gemeint: Man kann in die Kirche gehen, um gesehen und anerkannt zu werden - etwa um Kommunion auszuteilen oder Lesung vorlesen - oder um zu beten. Der US-amerikanische Psychologe Patrick R. Steffen von der Brigham Young University hat kürzlich den Zusammenhang mit dem Perfektionismus bewiesen. Er stellte 2013 eine hochinteressante Studie vor, bei der extrinsische Religiosität statistisch ganz eng mit sämtlichen Perfektionismuswerten assoziiert ist.“

*Was ist Ihrer Meinung nach das „Geheimnis“ der Heiligen? Waren sie etwa geistliche Perfektionisten?*

„Die Heiligen waren alles andere als Perfektionisten, denn sie haben die Gotteskindschaft fruchtbar gelebt. Sie wussten, dass sie selbst unfähige Sünder sind, aber durch die Hilfe Gottes – die Gnade - alles erreichen können. Das Geheimnis der Heiligen besteht genau darin,

dass sie ihre Kleinheit, Unzulänglichkeit angenommen haben, aber dann nicht mehr auf sich selbst geblickt haben, sondern auf Gott, der alles möglich macht.“

*Wie können wir mit der Spannung zwischen dem Anspruch vollkommen zu sein und dem Wissen um die eigene Unzulänglichkeit leben?*

„Das ist gar nicht so schwer: das Ideal, das „SOLL“ ist das, wo wir hinzielen. Das „IST“ ist unsere Realität, die Misere unseres Zustands. Nur wenn wir erkennen, dass wir noch nicht dort sind, ist geistliches Wachstum möglich. Der Spießer ist mit seinem IST zufrieden und will sich gar nicht ändern, der Perfektionist hingegen verzweifelt daran, wenn er noch nicht perfekt, ideal, fehlerlos und vollkommen wird.“

*Gibt es einen Ausweg aus dem krankhaften Perfektionismus?*

„Ja. Das erste ist eine Handlungsanalyse: was genau motiviert mich? Die wenigsten Perfektionisten (im krankhaften Sinn) wissen um ihr Problem. Selbsterkenntnis ist da der beste Weg zur Besserung. Und entweder kreise ich um mich, bin ängstlich um mich selbst besorgt, oder es geht mir um das Reich Gottes. Und zweitens ist es heilsam, sich die Haltung der „Imperfektionstoleranz“ einzutrainieren: das Aushalten-können seiner eigenen Fehlerhaftigkeit, die Selbstannahme mit seinen Defekten



und Unvollkommenheiten. Im religiösen Bereich ist das die Bereitschaft, zur Beichte zu gehen und vor dem Stellvertreter Gottes seine Sünde zuzugeben und um Verzeihung zu bitten.“

*Ist die Beichte demzufolge eine Hilfe auf dem Weg christlicher Vollkommenheit?*

„Unbedingt! Aus psychologischer Sicht ist die Beichte ein ganz wichtiges Mittel, damit der religiöse Perfektionist sich von seinen Ängsten löst, indem er sie – seine Sünden, vor denen er so Angst hat – ausspricht. Und dann erfährt er die großartige Gnade Gottes, die sein Herz aus Stein austauscht in ein Herz aus Fleisch. Denn nur der Mensch, der sich selbst imperfekt weiß, kann Verständnis für die anderen aufbringen und ist auch mit Gott von Herzen beziehungsfähig.“

*Herzlichen Dank für das interessante und aufschlussreiche Interview!*

