

Freie Weihnachten!

Psychiatrie Das Fest der Liebe ist eine gefährliche Zeit für Menschen mit hohen Erwartungen. Neurowissenschaftler und Buchautor Raphael M. Bonelli erklärt, was Perfektionismus mit Angst zu tun hat und wie es gelingt, lockerer zu werden

Herr Professor Bonelli, ist Weihnachten eine besonders gefährliche Zeit für Perfektionisten?

Bonelli: Ja, an Weihnachten eskaliert oft das perfektionistische Denken, weil das IST nicht mit dem SOLL zusammenkommt. Diese Diskrepanz ist für Perfektionisten bedrohlich und ärgerlich und führt häufig zu Konflikten. Ein „Weihnachtsperfektionist“ hat ja sehr konkrete Vorstellungen, wie Weihnachten sein soll, und ist durch diese Vorstellungen nicht mehr flexibel. Er sieht das SOLL nicht mehr als SOLL, sondern als MUSS.

Könten Sie das näher erläutern?

Bonelli: IST, SOLL und MUSS erklären Perfektionismus sehr gut. IST ist die Realität im Hier und Jetzt, das SOLL das erstrebenswerte Ziel. Ein Perfektionist hält die Spanne zwischen IST und SOLL nicht aus, für ihn wird das SOLL zum MUSS. Das Weihnachtssessen zum Beispiel muss großartig sein.

Bin ich denn schon ein Perfektionist, wenn ich etwas besonders gut machen will, zum Beispiel den perfekten Weihnachtsbraten?

Bonelli: Nein, es gibt auch ein normales, gesundes Perfektionsstreben, und dagegen ist gar nichts einzuwenden. Wer sich selbst keine hohen Ziele setzt, verkommt zum Spießer und bleibt im Mittelmaß. Die Spanne zwischen dem SOLL, das hoch gesteckt ist, und dem IST, das darunter liegt, macht ein Wachstum des Menschen möglich. Es ist auch falsch, was viele herkömmliche Ratgeber empfehlen: dass 80 Prozent Leistung reichen und man keine 100 Prozent geben muss. Wenn wir unser Auto zum Mechaniker geben oder wegen einer Krebserkrankung den Onkologen aufsuchen, erwarten wir schon 100 Prozent! Wir bewundern es auch, wenn Menschen etwas wirklich gut können. Michelangelo zum Beispiel hat seinen David perfekt gemacht. Es ist keine Lösung zu sagen, man macht alles nur noch halb oder dreiviertel so gut.

Was ist denn das Krankhafte am Perfektionismus?

Bonelli: Der Perfektionist ist angstgetrieben, er hat Angst vor Tadel und will unangreifbar, makellos sein. Ihm geht es nicht um die Sache an sich, sondern um die Außenwirkung. Er will soziale Ausgrenzung vermeiden und geliebt werden, er ist sehr abhängig von der Wertschätzung anderer. Perfektionismus ist die ängstlich-neurotische Art, Perfektion zu suchen. Das Krankhafte am Perfektionismus ist die Angst.

Welche Folgen hat Perfektionismus für den Betroffenen?

Bonelli: Es ist faszinierend, dass es sehr viele Studien gibt, die den Zusammenhang zwischen perfektionistischem Denken und psychischen Störungen aufgreifen – wie Essstö-

rungen oder Burnout. Der Grund: Perfektionismus ist ein Lebensgefühl, und zwar ein schlechtes Lebensgefühl. Es baut inneren Druck auf. Der Perfektionist ist immer unter Anspannung, hat das Bedürfnis, immer mehr zu leisten – aber seine Lebenszufriedenheit nimmt immer mehr ab. Der innere Stress macht ihn mit der Zeit psychisch krank. Ein Burnout-Patient geht an der Arbeit, die ein anderer gut verkraftet, zugrunde, weil er sich zu viel Stress macht.

Weiß man denn, wie es zu Perfektionismus kommt?

Bonelli: Es gibt da drei Ebenen. Erstens die Genetik – es gibt wohl eine gewisse Vererblichkeit und folglich Kinder, die von den Genen her näher an der Angst gebaut sind. Perfektionismus hat mit Neurotizismus zu tun, von dem man weiß, dass er zu 50 Prozent vererbt wird. Die zweite Ebene ist die Erziehung; viele meiner Patienten haben eine perfektionistische Mutter oder – seltener – auch einen perfektionistischen Vater. Bei einer angstvollen, leistungsorientierten Erziehung

„Es gibt auch ein normales, gesundes Perfektionsstreben.“

Dr. Dr. Raphael Bonelli

kann es eher zu Perfektionismus kommen. Manche Kinder kommen damit zurecht, aber andere, die anfällig sind, reagieren sehr stark darauf. Die dritte Ebene ist die persönliche Entscheidung, jeder Mensch ist frei zu sagen, wie gehe ich mit meinen Ängsten, mit meinem Bauchgefühl und meinen Bedürfnissen um.

Gerade in jüngerer Zeit gibt es sehr viel Forschung zum Perfektionismus. Aus welchem Grund ist das so?

Bonelli: Der Perfektionismus wird häufiger, wobei wir dafür noch nicht wirklich Erklärungen haben. Die Genetik ist ja noch die gleiche! Aber die Erziehung wird ängstlicher. Wir beobachten, dass Beziehungen – ob Partnerschaft oder Eltern-Kind-Bindung – immer instabiler werden, wodurch das Angstniveau steigt. Viele Kinder sind schon früh mit Verlustängsten konfrontiert. Zum anderen ist unsere Gesellschaft sehr leistungsorientiert geworden, sie beurteilt den Wert des Menschen immer mehr nach seiner Leistung. Viele Menschen schätzen ihren Selbstwert nur nach dem ein, was sie leisten, und wer seine Arbeit verliert, denkt, dass er wertlos sei. Solche Denkfehler werden strukturell unterstützt. Wenn immer mehr Leute perfektionistisch denken, wird die Gesellschaft insgesamt perfektionistischer, und es wird immer schwieriger, Fehler zuzugeben.

Wie kann man Perfektionismus behandeln?

Bonelli: Erste Säule der Behandlung ist sicher die Selbsterkenntnis. Ursache des Perfektionismus ist die Angst, einen Fehler zu machen und nicht mehr liebenswert zu sein. Es geht tatsächlich um Liebe! Der Patient glaubt, dass er nur liebenswert ist, wenn er eine tolle Leistung, eine Super-Performance abliefern kann. Wenn er das erkennt, ist das schon sehr viel wert, es ist der Beginn, etwas an der Angst zu verändern. Zweitens sollte er der Angst auch nicht aus dem Weg gehen, sie zu vermeiden versuchen – dann wird die Angst kleiner. Er sollte schauen, wo er mittelmäßig ist, und damit locker und gelassen umgehen. Ich nenne das Imperfektions-toleranz – es zu ertragen, dass man nicht perfekt ist, und sich selbst anzunehmen in der eigenen Durchschnittlichkeit. Dann kann man auch kritisches Feedback zulassen und sich daran weiterentwickeln. Ein Chef, der jede Kritik ablehnt, wird so bleiben wie er ist, einer, der Kritik zulässt, kann sich verbessern! Dritte Säule schließlich ist der Humor, die Kunst, über sich selbst zu lachen. Sie gibt die Lockerheit, die den Perfektionismus vertreibt.

Am Ende Ihres Buches schreiben Sie über Perfektionisten: Was sie dringend benötigen, ist eine Innerlichkeit, die ihre innere Leere füllt. Was genau meinen Sie damit?

Bonelli: Innerlichkeit – das kann für den einen Kunst, für den anderen Religion, für den dritten gelebte Nächstenliebe sein – irgendetwas, was für ihn erfüllend ist und seinem Leben Sinn gibt. Perfektionismus orientiert sich an der Wertschätzung von außen, das ist maskenhaft und leer. Wenn der Patient in sich ruht und das Leben eine Richtung und einen Sinn hat, kann er es sich leisten, den Perfektionismus abzulegen.

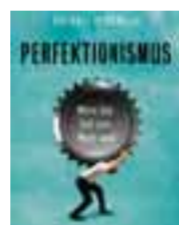
Wie könnte das Weihnachtsfest für ihn gelingen?

Bonelli: Wenn er über seine Vorstellungen reflektieren und darüber lächeln kann, dass der Braten nicht pünktlich fertig geworden ist und er sich klarmacht, dass Weihnachten eine andere Bedeutung hat. Wenn er sich über seine Prioritäten klar wird – zum Beispiel, dass es wichtiger ist, dass die Familie zusammenkommt – kann er von seinen stressauslösenden Vorstellungen Abschied nehmen und akzeptieren, dass Weihnachten auch mal anders sein kann! Dann wird das Fest freier und attraktiver.

Interview: Sibylle Hübner-Schroll

Universitätsdozent Dr. Dr. Raphael M. Bonelli ist Neurowissenschaftler an der Sigmund-Freud-Privat-Universität

Wien und betreibt in Wien auch eine eigene psychiatrische Praxis. Kürzlich erschien sein Buch **Perfektionismus** (Pattloch Verlag, München, 19,99 Euro)



Alles bereit für das große Fest? Ein „Weihnachtsperfektionist“ hat sehr konkrete Vorstellungen, wie es ablaufen soll. Foto: imago

Mitentscheiden bei der Behandlung

Studie: Das könnte positiv wirken

Witten/Herdecke Wer die Wahl hat, hat die Qual – heißt es. Aber wer einmal eine Wahl getroffen hat, setzt dadurch verschiedene psychologische Mechanismen in Bewegung, die den Menschen in seiner Entscheidung bestärken und unangenehmes Grübeln vermeiden helfen. „Wer immer weiter über eine möglicherweise falsche Entscheidung nachdenkt, ist zur Unzufriedenheit verdammt. Davon schützen wir uns unbewusst“, erläutert Professor Ulrich Weger, Leiter des Departments für Psychologie und Psychotherapie der Universität Witten/Herdecke (UW/H).

Er stellte sich die Frage, ob dieses Prinzip auch wirksam im therapeutischen oder pädagogischen Zusammenhang eingesetzt werden könnte. Weger: „Kann etwa ein Arzt, der seinem Patienten die Möglichkeit gibt, über Behandlungsoptionen mitzuentcheiden, von diesen psychologischen Prozessen Gebrauch machen? Führt die Selbstbestärkung dazu, dass der Patient versichtlicher auf seine Gesundheit vertraut, die Medikamente besser bei ihm wirken oder er weniger Schmerzen erleidet?“ Wie die Universität Witten/Herdecke mitteilt, wendeten die Psychologen in einer aktuellen Studie das Prinzip zunächst in einem pädagogischen Zusammenhang an: Den Probanden wurde die Wirkung dreier angeblich besonders leistungssteigernder Lebensmittel kurz beschrieben. Dann durften sie dasjenige auswählen, von dem sie meinten, es würde ihnen am besten bei dem anstehenden Gedächtnistest helfen. Schließlich folgte der Test, bei dem die Teilnehmer auf ihre Erinnerung von Wörtern geprüft wurden.

„Wir wissen selbst oft am besten, was gut für uns ist“

Teilnehmer, welche selbst die angeblich leistungssteigernde Substanz ausgewählt hatten, schnitten in dem Gedächtnistest besser ab als Personen, welche die gleichen Substanzen nahmen, aber keine Wahlfreiheit hatten. Studienleiter Weger erklärt dazu: „Wir selbst wissen in vielen Fällen am besten, was gut für uns ist. Als Arzt, Therapeut oder Pädagoge sollten wir dieses Wissen nutzen, wenn sich in dem entsprechenden Zusammenhang die Möglichkeit bietet. Es macht sicher keinen Sinn, zu fragen, ob man bei einer Herzoperation eine Narkose wünscht. Aber in vielen anderen Bereichen sind da ungeahnte Schätze zu heben und in den Genesungs- oder Lernprozess mit einzubeziehen.“ (AZ)

Gesundheit kompakt

PILOTSTUDIE

Rapsöl bessert Cholesterin- und Leberwerte

Der tägliche Konsum von 50 Gramm Rapsöl verbessert im Vergleich zu Olivenöl in einem Untersuchungszeitraum von vier Wochen den Cholesterinspiegel sowie die Leberwerte übergewichtiger Männer. Zudem fand das Team um die Mediziner Michael Kruse und Andreas Pfeiffer vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIFE) Hinweise darauf, dass die Aufnahme von Rapsöl zwar kurzfristig die Produktion von entzündungsfördernden Botenstoffen im Unterhautfettgewebe stimuliert, jedoch langfristig chronischen Entzündungsreaktionen entgegenwirkt. Zahlreiche Untersuchungen weisen darauf hin, dass Übergewicht (Adipositas) mit chronischen Entzündungen einhergeht, die das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen. Verschiedene Studien lassen vermuten, dass ein hoher Verzehr von Olivenöl diesen Krankheiten vorbeugen kann. Da Nordeuropäer Olivenöl nicht in dem hohen Maße verwenden wie Südeuropäer, wollte man untersuchen, ob sich heimisches Rapsöl als Alternative anbietet, heißt es. (AZ)

Mehr Infos zu Gesundheit unter www.gesund-in-schwaben.de

Eine schwere Geburt...

Frauenheilkunde ... kann bei den Müttern ein Trauma hinterlassen. Manche schämen sich, mit der „natürlichsten Sache der Welt“ nicht zurechtzukommen. In Gesprächen bekommen Betroffene Klarheit über ihre Gefühle

VON ALEXANDRA BÜLOW

München Es sind berührende Worte einer jungen Mutter: „Ich hatte keine Angst und bin die Geburt locker angegangen. Aber ich komme einfach nicht über diesen Tag hinweg. Ich weiß nicht, wie ich jemals wieder ein Kind bekommen soll“, schreibt sie in einem Internetforum. Die junge Frau hat offenbar ein Geburtstrauma.

„Ein Geburtstrauma ist kein Massenphänomen“, sagt Jörg Angresius vom Berufsverband der Frauenärzte in München. „Aber für die betroffenen Frauen ist es sehr quälend.“ Nach Angaben des Vereins Schatten & Licht in Welden bei Augsburg sind in Deutschland jährlich etwa 100.000 Frauen von sogenannten peripartalen psychischen Erkrankungen betroffen, also solchen verknüpft mit der Geburt.

Viele Frauen fühlen sich innerlich wie erstarrt, emotional taub, und sind gleichzeitig schnell gereizt und reagieren aggressiv oder verängstigt. Manche leiden unter Alpträumen, fühlen sich überfordert. „Viele Symptome ähneln einer Wochenbett-Depression“, erklärt Astrid Saragosa, Leiterin des Trauma-Instituts in Weilheim nahe München.



Das Kind ist da, die Mutter ist verstört. Foto: Silvia Marks, dpa

„Dies kann zum Beispiel passieren, wenn Hebammen oder Ärzte sich eine geraume Weile nicht kümmern und die Frau mit ihren Schmerzen und Gedanken allein ist“, erklärt Viresha Bloemeke vom Deutschen Hebammenverband in Hamburg.

Der automatische – unbewusste – Reflex auf etwas Bedrohliches ist: Flüchte! Das geht in dieser Situation aber nicht, es läuft das Notfallprogramm: Funktionieren. Dabei werden Gefühle verdrängt, nur Erinnerungsfragmente bleiben. Das Nervensystem bekommt keine Entwarnung, auch nach

der Geburt nicht. Erst einige Zeit später kommen die diffusen Gefühle hoch. Die Frauen merken, dass etwas mit ihnen nicht stimmt, sagt Bloemeke. „Viele Frauen ziehen sich zurück“, erklärt Saragosa. Sie nehmen die Belastung zum Teil nicht ernst oder schämen sich, mit der „natürlichsten Sache der Welt“ nicht klarzukommen.

Dabei ist Tapfersein nicht angebracht. Betroffene sollten ihre nachsorgende Hebamme ansprechen. Auch Schwangerenberatungsstellen können weiterhelfen. „Oft ist schon ein ruhiges Gespräch hilfreich, in dem die Frau das Geburtserlebnis noch einmal durchgeht“, erklärt Angresius. Die Erinnerung kann schmerzhaft sein. Zumal sich viele Frauen schuldig fühlen, weil sie das Gefühl haben, sie hätten etwas tun müssen, sich wehren oder besser vorbereiten auf die Ge-

burt. Oder sie geben Ärzten die Schuld, weil sie sich nicht gut betreut fühlten. „Ich gehe mit den Betroffenen Schritt für Schritt jeden Moment der Geburt durch, wobei sie nach innen schaut und ausspricht, was sie gefühlt und erlebt hat“, erklärt Saragosa. Bloemeke rät Betroffenen, das Geburtsprotokoll anzufordern, darauf haben sie ein Recht. Anhand dessen kann die Frau mit der nachsorgenden Hebamme oder einem Psychologen nachvollziehen, warum wann was geschah. In Gesprächen bekommt die Frau Klarheit über das Erlebte und kann ihre Gefühle sortieren. Und es ist das Signal an das Nervensystem: Alles ist gut, keine Gefahr mehr. Partner, Eltern oder Freunde sollten der Betroffenen zuhören, nicht werten. (dpa)