

Gefangen in einer perfekten Welt

INTERVIEW. Psychiater Raphael M. Bonelli über den Perfektionismus, der viele Gesichter hat.

Man findet ihn in Kindererziehung, Liebesleben und Arbeitswelt.

Was Perfektionisten antreibt, warum ihr Leben vom Muss bestimmt wird und sie oft zu Narzissten werden.

Von Carmen Oster

Wo liegt der Unterschied zwischen Perfektionismus und dem ehrgeizigen Streben, seine Sache einfach gut machen zu wollen?

RAPHAEL M. BONELLI: Perfektionismus wird durch die panische Angst vor der eigenen Fehlerhaftigkeit gekennzeichnet beziehungsweise davon, vor anderen fehlerbehaftet dazustehen. Es hat nichts damit zu tun, dass Menschen Sachen gut machen wollen. Perfektionisten wollen sie nur gut machen aus dem Motiv, dass sie ansonsten getadelt werden. Es geht also nicht so sehr um die Sache, sondern es geht um die Frage, wie man dasteht. Und das ist eben schon genau das Problem aus psychologischer Sicht.

Warum kommt der Perfektionist in Schwierigkeiten?

Das Problem ist die Motivation, nicht die Handlung an sich. Der Psychologe Fritz Künkel, ein Schüler von Alfred Adler, nannte dieses ängstliche Kreisen um sich selbst Ichhaftigkeit: Was denken die anderen über mich? Wie komme ich an? Bin ich gut genug? Diese Ichhaftigkeit steht im Kontrast zur Sachlichkeit. Die Sachlichkeit sieht so aus: Ich will die Sache gut machen, weil sie es wert ist. Die Sachlichkeit hat eine große Distanz zu sich

selbst. Der Perfektionist hingegen bringt immer eine Beziehung zum Ich ein, wo es eigentlich gar keine gibt.

Wo trifft man häufig auf Perfektionismus?

Es gibt viele Dimensionen, wo wir ihn finden. Zum Beispiel bei den Helikoptereltern, die das allerbeste Kind haben wollen. Oder in der Leistungsgesellschaft. Die meisten Burnout-Patienten sind ehemalige oder noch aktive Perfektionisten. Diese Menschen, die sich nur noch über die Arbeit definieren. Es dreht sich alles um die Frage: Was bin und gelte ich in der Arbeit?

Perfektionismus wird aber sicher auch in Schönheitsfragen anzutreffen sein.

Ja, es gibt diesen krankhaften Schönheitsdrang, dieses Muss, schön zu sein. Oder der Schlankeitswahn, das ist auch klassisch perfektionistisch. Dieser Drang kippt ja auch oft in die Anorexie. Hier sind recht viele Frauen betroffen. Ganz besonders interessant finde ich aber den Gesundheitswahn als Psychiater und Arzt. Die Orthorexia nervosa ist eine neu definierte Krankheit. Es dreht sich bei diesen Menschen alles krankhaft ums gesunde Essen, sodass sie kaum noch andere Wahrnehmungen haben.

Kommen Perfektionisten als diese zur Welt oder machen sie Gesellschaft oder Erziehung dazu?

Das ist eine wichtige Frage. Im Grunde des Perfektionismus steht ja die Angst. Die Angst um sich selbst. Es gibt schon Kinder, die ängstlicher auf die Welt kommen als andere. Im Wesentlichen ist es aber ein gesellschaftliches Phänomen. Ein bisschen liegt es also in den Genen, aber hauptsächlich ist es gesellschaftlich.

Wo und wann beginnt Perfektionismus?

Zum Beispiel bei ängstlichen Eltern, die dem Kind den ganzen Tag sagen, dass es gut genug sein muss. Bei Eltern, die den Kindern diese Angst richtig draufsetzen. Ich habe Patienten, die 19 Jahre alt sind und immer davon reden, dass sie ihren Lebenslauf komplettieren wollen. Junge Betroffene machen in ihrer Freizeit nicht mehr, was ihnen Spaß macht, sondern was ihnen später möglicherweise etwas bringt, weil es im Lebenslauf gut aussieht. So weit sind wir schon – das ist krank.

Weil Sie gerade die Eltern angesprochen haben. Wie sieht es mit Scheidungskindern aus? Sind sie häufiger Perfektionisten?

Wenn der Vater oder die Mut-

ter die Familie verlassen hat, hat das Kind schon früh Verlustängste empfunden. Wenn man nun sagt, nicht einmal die Mutter- oder Vaterliebe ist sicher, dann fällt man zurück auf sich selbst. Und zwar auf die eigene Leistung. Und so





kippt man sehr leicht in den Perfektionismus.

Müssen heutzutage auch Beziehungen diesen perfektionistischen Ansprüchen entsprechen?

Wir wissen heute ja, dass Beziehungen weniger lange hal-

ten als in den vergangenen Jahrzehnten. Das hat viele Gründe, aber eine Dimension ist sicher, dass man sich wahn-sinnig viel erwartet und dass man enttäuscht ist, wenn es nicht perfekt ist. Ich habe eine Patientin, die zwar sagt, dass eigentlich alles passt, aber sie

Zur Person

Raphael M. Bonelli ist ein Wiener Psychiater, Psychotherapeut und Neurologe.

Er sagt: „Perfektionismus ist die Modekrankheit unserer Zeit.“

In seinem Buch

„Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird“ schildert er in 77 Patientengeschichten aus der eigenen Praxis, in welchen Bereichen Perfektionismus zu finden ist.



empfindet ihrer Meinung nach einfach zu wenig. Sie meint, Verliebtsein müsse toll sein, aber bei ihr sei es nicht so toll. Nun ist sie verunsichert, ob bei ihr etwas nicht stimmt. Weil sie denkt, dass sie nicht die perfekten Gefühle hat.

Welche Gesichter hat Perfektionismus sonst noch in Beziehungen?

Ich habe immer öfter Paare in Therapie, die kurz vor der Heirat stehen, sich aber wegen des Ehevertrags streiten, damit sie sich auch ganz elegant wieder scheiden lassen können. Das ist eine große Perversion, dass man schon darüber streitet, wie man sich trennt, bevor man überhaupt richtig zusammen ist. Das ist ein neues Phänomen, das sehr viel mit diesem Sicherheitsdenken zu tun hat. Perfektionismus und Sicherheitsdenken sind ganz eng verbunden.

Inwiefern?

Alles muss sicher und geregelt sein. Denn was nicht sicher ist, wird nicht gemacht. Es ist auch bezeichnend, dass Beziehungen immer unverbindlicher werden. Und diese Unverbindlichkeit schafft eine große Verunsicherung. Deswegen hängt man sich dann auf der eigenen Leistung auf und sagt: Das Einzige, was ich habe, bin ich selbst. Das

Ich und meine Leistung, das ist ein sicherer Posten. Heutzutage leben viele für ihren Lebenslauf und nicht für das Leben. Das erinnert mich immer ein bisschen an Touristen, die überall auf der Weltgeschichte Fotos machen und sich diese dann zu Hause in Ruhe anschauen, anstatt gleich an Ort und Stelle einfach zu genießen, was sie gerade sehen.

Ist Perfektionismus weiblich oder männlich besetzt?

Ich habe beide Geschlechter in Therapie und würde sagen, wenn ein Geschlecht mehr betroffen ist, dann die Frauen. Aber man muss auch sagen, dass es bei den verschiedenen Ausprägungen auch eine unterschiedliche Betroffenheit der Geschlechter gibt. Beim Schönheits- und Schlankheitswahn sind die Frauen mehr betroffen. Beim Gesundheitswahn, dieser Orthorexia nervosa, kenne ich auch einige Männer, aber trotzdem sind Frauen schon ein bisschen mehr betroffen. Beim Leistungswahn dürfte es ziemlich ausgeglichen sein. Insgesamt gibt es mehr weibliche Perfektionisten als männliche.

Warum?

Fortsetzung auf Seite 18

Fortsetzung von Seite 17

Weil Männer viel leichter in den Narzissmus kippen. Wir haben doppelt so viele Narzissten bei Männern wie bei Frauen. Narzissmus und Perfektionismus sind eng verwandt. Die Perfektionisten drehen sich ängstlich um sich selbst, weil sie denken, dass sie nicht gut genug sind. Der Narzisst kreist selbstverliebt um sich: Ich bin gut genug, weil ich der Beste bin. Deswegen kann ein Perfektionismus, wenn er lange genug erfolgreich ist, in Narzissmus kippen. Je älter Perfektionisten werden, desto öfter passiert das.

Welche Folgen kann Perfektionismus haben?

Perfektionisten haben einen inneren Stress. Diesen machen sie sich selbst. Deswegen sind sie auch weniger leistungsfähig. Burnout ist nicht die Folge von zu viel Arbeit, sondern von falscher Arbeit aus den falschen Motiven. Wenn ich mir sage, dass ich nur etwas wert bin, wenn ich vom Chef gelobt werde, dann mache ich unbezahlte Überstunden und zusätzliche Purzelbäume. Aber es wird nie gut genug sein, weil die Systeme das immer ausnutzen.

Auf welche Art?

Man bekommt nur noch mehr aufgehalst. Vielleicht kommt man dafür innerhalb des Systems ein bisschen weiter, aber insgesamt brennt man aus, weil die Motivation nicht stimmt, weil man sich nicht



abgrenzt. Es geht um die Prioritäten, für Perfektionisten sind Partnerschaft und Familie nicht so wichtig wie der eigene Aufstieg und Beruf. Dadurch kommen sie ins Hamsterrad, weil sie es nicht einmal mehr schaffen, ihr Handy abzuschalten. Ich habe viele Patienten, die sogar im Urlaub immer erreichbar sind, falls der Chef etwas will, und sie wollen schließlich vorbildliche Angestellte sein. Es ist un-

fassbar, wie sich Menschen heute prostituieren und zu welchem Knebelungsmittel das Handy für solche Perfektionisten geworden ist.

Wo wir gerade beim Smartphone sind: Setzen soziale Medien Perfektionisten noch mehr unter Druck?

Natürlich. Die Perfektionisten vergleichen sich immer mit anderen. Und dieser Vergleich ist ein neidvoller. Er

stellt immer einen Ich-Bezug her, wo überhaupt keiner ist. Ein Perfektionist hält es zum Beispiel nicht aus, wenn jemand eine Rede hält, die gut ankommt. Weil er es auf sich bezieht und sich fragt: Hätte ich das auch gekonnt? Dieser Ich-Bezug macht die Leute fertig.

Wie sehen Sie den Trend zu Minimalismus und starkem

BEISPIELE FÜR PERFEKTIONISMUS

Helikopter-Eltern. Überfürsorgliche Eltern, die ihre Kinder einem Beobachtungshubschrauber gleich immer bewachen und behüten, ihnen Anweisungen geben und jedes Hindernis aus dem Weg räumen, werden Helikopter-Eltern genannt. Einige Studien haben belegt, dass die ständige

Überwachung des Nachwuchses keinen positiven Einfluss auf die Entwicklung des Kindes hat. Zum Beispiel hätten überbehütete Kinder später Probleme bei der Kontrolle ihrer Emotionen und ihres Impulsverhaltens. In der Folge komme es zu Problemen in Schule und Sozialverhalten. Die

amerikanische Entwicklungspsychologin Nicole Perry, die an einer der Studien beteiligt war, rät Eltern: „Um Verhaltenskompetenzen und emotionale Fähigkeiten zu festigen, sollten Eltern Kindern erlauben, eine Bandbreite von Emotionen zu erleben, und ihnen Raum geben, um zu versu-



Aufgeräumtsein in den eigenen vier Wänden?

Es gibt viele Patienten, die niemanden in die Wohnung lassen, bevor nicht alles perfekt aufgeräumt ist. Wenn sie jemanden zu einem Abendessen einladen, dann kochen sie schon vorher tagelang zu Hause vor. Sie können nicht gemütlich sein. In diesen Situationen steht die eigene Persönlichkeit auf dem Prüfstand. Für diese perfekt aufge-

räumten Wohnungen haben viele einen Superstress. Sie sind aber in ihrer schönen Wohnung gar nicht entspannt, sondern unter ständiger Spannung. Es gibt auch Menschen, die, bevor sie auf Urlaub fahren, noch einmal die Wohnung auf Hochglanz putzen, damit sie, falls ihnen etwas passiert, keine schlechte Nachrede haben. Die andere Seite der Medaille, also dieses Reduzieren, halte ich teilwei-

se für gesund, weil wir ja alle viel zu viel besitzen.

Was kann man unternehmen, wenn man sich in dieser Perfektionismusfalle befindet?

Viele brauchen Psychotherapie, weil sie nicht erkennen, dass sie Perfektionisten sind. Deswegen habe ich das Buch geschrieben. Jetzt kommen viele und sagen: Das bin ja ich! Wenn die Leute verstehen, was Perfektionismus ist, und

chen, diese Gefühle allein in den Griff zu bekommen.“ Erst, wenn Eltern das Gefühl hätten, dass die Aufgabe nicht bewältigt werden kann, sollten sie unterstützend eingreifen.

Orthorexia nervosa. Clean Eating, laktosefrei, biologisch, regional, glutenarm: Orthorektiker beschäf-

tigen sich zwanghaft mit gesunder Ernährung. Strenge Ernährungsregeln werden aufgestellt, in der Folge wird es für Orthorektiker immer schwieriger, an gesellschaftlichen Anlässen teilzunehmen. Da Erkrankte Lebensmittel stark selektieren oder ganz von ihrem Speiseplan streichen, steht

diese Essstörung auch in Verbindung mit der Magersucht (Anorexie).

Burnout. Darunter versteht man körperliche und emotionale Erschöpfung. Lang anhaltender Stress in Kombination mit mangelnder Erholung erhöhen das Risiko „auszubrennen“.

es zugeben – dann sind sie ja schon nicht mehr ganz perfekt. Dann sind sie schon auf dem Weg der Heilung.

Wo setzt man in der Psychotherapie an?

Eines der wichtigsten Dinge ist das innere Dogma. Es treibt uns unbewusst an. Erst wenn es ins Bewusstsein tritt, kann man sich dagegen entscheiden. Der zweite Ansatz ist das Soll-, Ist- und Muss-Schema. Wir haben innerlich ein Soll, also wie man sein soll, ein Ideal. Man soll nicht lügen. Man soll pünktlich sein. Ein hohes Ideal ist noch nicht das Problem. Aber der Ist-Zustand fällt immer unter dieses Soll ab. Man ist nicht immer ehrlich und man ist nicht immer pünktlich. Und diese Spanne zwischen Ist und Soll hat ein großes Potenzial, weil man daran wachsen kann.

Wie empfindet der Perfektionist dieses Soll?

Für einen Perfektionisten ist ein Soll ein schrecklicher Vorwurf. Und so wird für ihn das Soll zum Muss. Deswegen hört der Perfektionist überall: Du musst, du musst, du musst. Deswegen formuliert das innere Dogma: Ich muss die größten Brüste haben. Ich muss der beliebteste Mitarbeiter in der Firma sein. Ich muss die besten Noten haben. In der Therapie reduzieren wir das Muss wieder zu einem Soll. Das Soll als ein Ideal, das man natürlicherweise nicht immer erreicht, aber es ist auf einer anderen Ebene. Und das ist auch gut so.