



Besser, schneller, höher, weiter

In Zeiten, in denen Selbstoptimierung groß geschrieben wird, jagen immer mehr Menschen einem fragwürdigen Perfektionismus nach.

Perfekt zu sein ist das Gebot der Stunde. Immer mehr Menschen rackern sich ab, um immer besser, schneller, produktiver zu werden. Dass das am Arbeitsplatz gefragt ist, mag noch verständlich sein, doch längst hat der Perfektionismus auch Freizeit, Beziehungen und das gesamte Leben überzogen. Es boomen die Fitnesscenter, in denen Frauen und Männer ihre Körper zur Idealform bringen wollen. Partnerbörsen, in denen sich der perfekte Lebensabschnittspartner finden soll, schießen aus dem Boden. Und auf Facebook, Instagram und Co werden die Ergebnisse all dieser Optimierungsbemühungen in die Welt getragen. „Untersuchungen aus den USA und Deutschland bestätigen, dass Perfektionismus in der heutigen Generation deutlich stärker ausgeprägt ist als in früheren“, sagt die Psychotherapeutin Maria Werni, MSc. „Die Menschen spüren einen stärkeren Druck zur Selbstoptimierung, sie empfinden mehr Konkurrenz und härteren Wettbewerb, und der momentan angesagte Lebensstil mit hoher Geschwindigkeit, permanentem Angebot und scheinbar schier unbegrenzten Möglichkeiten, das Leben zu gestalten, scheinen diese Entwicklung zu fördern.“ Maria Werni, Vorsitzende des NÖ Landesverbandes für Psychotherapie (NÖLP), beobachtet einen Wertewandel, der sich in den letzten Jahrzehnten in vielen Bereichen niedergeschlagen hat. Vor allem die rasante Entwicklung neuer Technolo-

gien und die damit verbundene Lebenseinstellung verschärfe den Drang zur Selbstoptimierung: „Wir glauben, in einer Welt zu leben, in der alles möglich ist. Zudem ist der Mensch – und vor allem sein Körper – zur Ware geworden, den viele von uns förmlich zu Markte tragen. Die perfekte Figur scheint immer mehr an Wert zu gewinnen, wohingegen innere Werte wie Ehrlichkeit, Treue und Verlässlichkeit in den Hintergrund treten.“

Wie Druck entsteht

So erstaunt der gängige Perfektionismus mit seiner Jagd nach dem Fehlerfreien, Vollkommenen nicht, doch Maria Werni sieht darin einen Denkfehler: „Das Wort Perfektionismus geht zurück auf das lateinische Verb ‚perficere‘, was so viel heißt wie vollenden. So gesehen bedeutet perfekt ‚vollendet‘ und steht demnach für etwas, was in der Vergangenheit liegt und nicht mehr veränderbar ist. Heute assoziieren wir damit das Makellose und beziehen den Begriff auf Aufgaben und Tätigkeiten, die vor uns liegen und oft nicht einmal in unserer Hand sind. Das macht Druck.“ Dieser Druck führt dazu, sich selbst zu geißeln. Wir quälen uns, wenn der Rasen nicht unkrautfrei ist. Wir lesen ein E-Mail zig mal durch, um sicherzugehen, dass sich kein Fehler eingeschlichen hat. Wir ertragen es nicht, wenn Kleidung und Schuhe nicht akkurat und nach Farben geordnet im Schrank liegen und so weiter. „Betroffene leiden unter einer starken inneren Unruhe und der Befürchtung, es irgendwann einmal nicht mehr

Was verbirgt sich hinter dem Wunsch nach Perfektionismus? Was ist der Unterschied zwischen gesundem und krankem Perfektionismus?

zu schaffen“, sagt die Psychotherapeutin. „Die Zeiten der Entspannung werden immer spärlicher und die Lebenslust verschwindet. Schließlich kommt es zu körperlichen Symptomen wie Schlafstörungen, Bluthochdruck, Magen-Darm-Beschwerden und Migräne bis hin zu Angsterkrankungen, Zwangsstörungen, Erschöpfung, Burnout und Depression.“

Die Angst dahinter

Laut der Expertin verbergen sich hinter dem Perfektionismus Ängste: „Perfektionisten leiden oft unter einem schlechten Selbstwertgefühl und massiven Versagensängsten. Bei krankhaftem Perfektionismus liegt die Ursache vielfach in (früh)kindlichen Beziehungserfahrungen, in denen Liebe nur über Leistung erreichbar war.“ Perfektionisten haben sich selbst und anderen gegenüber eine hohe Anspruchs- und Erwartungshaltung und eine geringe Frustrations- und Fehlertoleranz. Zudem seien sie sehr kritikfreudig, während sie selbst Kritik nur schwer ertragen. Übertriebener Perfektionismus belastet die zwischenmenschlichen Beziehungen. Denn Perfektionisten erwarten von anderen, dass sie genauso penibel und übergenau sind wie sie selbst. Legen diese dann aber ihre eigenen Maßstäbe an, fühlen Perfektionisten sich oft nicht ernst genommen und/oder nicht verstanden. „Den Ärger darüber lassen sie meist wiederum an den Mitmenschen aus, woraufhin diese sich vermehrt zurückziehen oder ebenfalls ärgerlich reagieren: Ein negativer Kreislauf“, sagt die Psychotherapeutin. Doch müsse man zwischen gesundem und krankhaftem Perfektionismus unterscheiden: Im gesunden Bereich befinden wir uns, wenn wir etwas Wichtiges gut machen wollen, uns dafür Mühe geben und Freude am Ergebnis haben. In den

krankhaften Bereich rutschen wir, wenn wir es ganz einfach nicht mehr lassen können, wenn unser Streben nach Perfektion uns erschöpft und Ängste aufsteigen, wenn ein gewisser Leidensdruck entsteht.“

Wann die Sache Sinn macht

Tatsächlich gibt es auch Lebensbereiche, in denen Perfektionismus im Sinne von Genauigkeit, Verlässlichkeit, Besonnenheit und Gewissenhaftigkeit Sinn macht. Kein Mensch möchte sich schließlich von einem schlampigen Chirurgen operieren lassen, alle Fluggäste sind beruhigt, wenn sie wissen, dass der Pilot seinen Beruf ernst nimmt und sich regelmäßig fortbildet, und jeder Kunde ist zufrieden, wenn der Steuerberater noch ein zweites Mal nachrechnet, um Fehler in der Steuererklärung zu vermeiden. „Insbesondere da, wo es um lebenswichtige Entscheidungen geht, macht ein gewisser Perfektionismus Sinn“, sagt Maria Werni.

Da, wo aber Perfektionismus Leiden verursacht und krank macht, ist das Erlernen eines neuen Umgangs mit Fehlern und Schwächen angesagt. „Wenn es gelingt, ein bisschen auf Distanz zu sich selbst zu gehen und das eigene Verhalten zu reflektieren, ist die Basis für eine Verhaltensänderung gelegt“, sagt die Psychotherapeutin, die unterstützende Literatur empfiehlt (siehe Buchtipps). Wenn das nicht ausreicht, ist Psychotherapie das Mittel der Wahl – je früher, desto besser. Und vielleicht ist auch die Methode der kleinen Schritte oder das sogenannte Pareto-Prinzip etwas für Sie: Letzteres besagt unter anderem, dass sich bei richtiger Verteilung der Prioritäten mit 20 Prozent des Aufwands häufig 80 Prozent der gesamten Arbeit erledigen lassen. Lassen Sie sich also nicht von sich selbst überfordern!

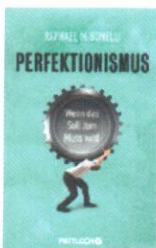
GABRIELE VASAK ■



Maria Werni, MSc,
Vorsitzende des
NÖ Landesverbandes
für Psychotherapie

Perfektionismus kann Leiden verursachen und krank machen.

BUCHTIPPS



Raphael M. Bonelli:
Perfektionismus - Wenn das Soll zum Muss wird
Der Wiener Psychiater erzählt 70 Fallgeschichten über die Modekrankheit Perfektionismus und zeigt auf, dass nur der glücklich ist, der sich in seiner Fehlerhaftigkeit annehmen kann.
■ ISBN: 978-3-629130563



Jürgen Schaefer: **Lob des Irrtums. Warum es ohne Fehler keinen Fortschritt gibt**
Der Wissenschaftsjournalist plädiert auf der Basis von Erkenntnissen aus Neuro- und Sozialwissenschaft, Evolution und Philosophie für eine neue Kultur der Fehlergelassenheit.
■ ISBN: 978-3-442713592



Nils Spitzer:
Perfektionismus überwinden. Müßiggang statt Selbstoptimierung
Der Autor bietet ein Selbsthilfefprogramm, um belastenden Perfektionismus zu verändern, sowie Gegenbilder, wie wir uns aus der Leistungsfalle befreien können.
■ ISBN: 978-3662531853



Charlotte Mitsch:
Die Perfektionsfalle. Was gute Erziehung wirklich ausmacht
Die Autorin räumt auf mit den Ansprüchen an eine perfekte Erziehung und zeigt, welche Fehler ins Gewicht fallen und welche nicht.
■ ISBN: 978-3-990600276



Maria Cilley, Gudrun Schwarzer:
Die magische Küchenspüle
Die Autorinnen plädieren für Mini-Schritte, um das Chaos und die Unordnung in den eigenen vier Wänden und im Leben reduzieren und vielleicht sogar vollständig beseitigen zu können, und zwar ohne perfektionistische Überforderung.
■ ISBN: 978-3-980920414