

PSYCHOLOGIE HEUTE

Lieber unperfekt

Wir müssen nicht makellos sein.
Eine Ermutigung zum Lockerlassen



Allein essen
Ein Akt der
Selbstfürsorge

Frenemies
Wenn Freundschaft
uns stresst

Krise der Kinder
Warum so viele
psychisch erkranken

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Ich sitze im Konzert, ich bin glücklich, ich freue mich über die Sinfonie. Aber ich weiß, wie die Musikerinnen und Musiker nach der Aufführung miteinander umgehen werden; wie sie sich gegenseitig beschimpfen, zueinander sagen: Du hast schon wieder einen Fehler gemacht, ist doch einfach scheiße, wie du spielst.“

Diese Szene schildert mir Helmut Möller. Er ist Arzt, Psychoanalytiker, Gründer des Kurt-Singer-Instituts für Musikphysiologie und Musikergesundheit in Berlin – und selbst Cellist. Und er ist ein Kämpfer für einen anderen Umgang mit Fehlern in der klassischen Musik, denn er sagt: Das Streben nach Perfektionismus macht die Menschen krank.

Mit welchen Problemen kommen Musikerinnen und Musiker zu ihm in die Praxis, frage ich ihn. Und er erzählt von Tabletensucht und Alkoholabhängigkeit, von ständiger Selbstentwertung und von muskulären Verspannungen bis hin zur Dystonie, einer Bewegungsstörung, die es im schlimmsten Fall unmöglich macht, weiter zu musizieren.

„Ja, schon wieder falsch. Meinen Sie nicht, Sie sollten das Instrument aufgeben? Gehen Sie doch zu Aldi an die Kasse!“ Helmut Möller zitiert hier Sätze eines Hochschullehrers, der im Bereich Violine ausbildet. „Das ist leider kein Einzelfall. Das ist typisch“, so der Arzt. Wenn er Musikhochschulen besucht, sagt er schon mal: „Ich würde die Schule sofort schließen lassen, so wie Sie mit Ihren Studierenden umgehen!“

Manche Musikerinnen stammten aus Elternhäusern, die Fehlerlosigkeit einforderten; spätestens in der Ausbildung verinnerlichten viele von ihnen die Haltung, nicht gut genug zu sein. „Die Angst vor Fehlern, sie ist im Gehirn gespeichert, die kann man nicht einfach verändern, es bedarf einer unglaublichen Anstrengung, den Perfektionismus zu löschen.“

Möller trainiert mit seinen Patienten einen liebevollen Umgang mit Fehlern. „Dass sie sich wirklich selbst in den Arm nehmen und sich sagen: ‚Ich darf Fehler machen, ich darf besorgt sein, ich muss mich nicht vergleichen, ich darf so spielen, wie ich das möchte.‘“ Denn was Vollendung in der Musik sei, könne ohnehin niemand sagen – Fehlerlosigkeit sei es gewiss nicht, erklärt mir der kämpferische Arzt zum Ende unseres Gesprächs. In unserer Titelgeschichte beleuchten wir, woher die ständig wachsende Sucht nach Makellosigkeit kommt – und wie wir ihr entkommen (Seite 12).

Dank an Andreas Maier

Mit einem wunderbaren Essay in *Psychologie Heute* über das Hören hatte es angefangen. Danach haben wir den Schriftsteller Andreas Maier gleich fest für eine Kolumne gebucht, und er hat für uns jeden Monat *Das Blaue vom Himmel* heruntergeschrieben (Seite 80). Mit jeder Ausgabe haben wir uns mehr in seine Texte und seine Art, die Welt zu sehen, verliebt. Und trotzdem erscheint in diesem Monat der letzte Text des vielfach ausgezeichneten Suhrkamp-Schriftstellers. Der Grund: Wir verändern das Format, weil wir an dieser Stelle künftig über das Arbeitsleben schreiben werden. Wir merken in den Gesprächen mit Ihnen, unseren Leserinnen und Lesern, welch große Bedeutung die Probleme im Berufsleben für Sie haben und welche psychischen Folgen daraus resultieren. *Das halbe Leben* wird die Rubrik heißen und sie beginnt in der kommenden Ausgabe. An dieser Stelle sagen wir: Vielen Dank, Andreas Maier, für all die wunderbaren Leseerlebnisse. Sie waren genauso beglückend wie die Geschichten, die Sie in Frankfurt bei einem Glas Apfelwein erzählt haben. Mit den besten Wünschen!

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt



Perfekte Arbeit, perfekte Beziehung, perfekte Ernährung: Wir haben oft zu hohe Ansprüche an uns selbst. Wie wir Perfektionismus in gesunde Bahnen lenken Seite 12



Was tun, bis im Restaurant das Essen kommt? Wohin mit dem Blick? Über das Unbehagen des Alleinsessens – und seine Vorzüge Seite 34

Manche schneiden sich, andere leiden an Depression und Angst. Immer mehr Kinder und Jugendliche sind psychisch belastet. Eine Ursachensuche Seite 24



06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und Worte für die Ewigkeit

12 Titelthema: Lieber unperfekt

Wir müssen nicht makellos sein. Eine Ermutigung zum Lockerlassen

24 Die Krise der Kinder

Die Belastungen, die Symptome, die Ursachen und die Hilfen

32 Therapiestunde

Was würde Vater von mir halten? Junger Mann mit schwerem Erbe

34 Einzelgericht

Solo an Herd und Tisch: Über das Alleinsessen

38 Psychologie nach Zahlen

Wohliger Grusel: Warum Horrorfilme bisweilen beruhigen

40 Wir seltsamen Menschen im Westen

Anthropologe Joseph Henrich über uns und den Rest der Welt

46 Im Fokus: Solidarität

Soziologe Stephan Lessenich über einen überstrapazierten Begriff

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Das Porträt

Ralf T. Vogel: Der Therapeut, der nicht in Schubladen passt

68 Wenn Freundschaft stresst

Sozialpsychologe Bert Uchino über ambivalente Beziehungen

72 Psychologie der Räume

Diesmal: das Café Zuhause unter Leuten

74 „Es gibt keinen grünen Diktator“

Warum haben so viele Menschen ein Problem mit Verboten?

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Sich selbst wiedersehen

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Karin Hanczewski

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
93 Mehr Medien / 94 Leserbrief
95 Markt / 104 Mehr Psychologie
Heute / 105 Vorschau

Freud & Leid



Mehr über ihre Flucht erzählt
Hanan Saeed Abdo in der Kurz-
dokumentation *Seepferdchen*

Keine Angst vor ... dem Schwimmen

Hanan Saeed Abdo erzählt: „Wenn ich beim Schwimmen an früher denke, macht mir das Mut. Es zeigt mir, was ich geschafft habe.“

Trotzdem wünsche ich mir, meine Erlebnisse wären nur ein böser Traum: Ich bin Jesidin. Als ich 13 war, mussten wir aus dem Nordirak vor dem sogenannten Islamischen Staat fliehen. Monatelang lebten wir in Flüchtlingslagern in der Türkei. 2015 sind wir dann mit einem Schlauchboot nach Griechenland geflohen. Wir kannten das Meer nur aus dem Fernsehen. Der Bootsfahrer hatte ein Messer. Wir wollten nicht mit, hatten Angst. Aber da waren wir schon auf

dem Boot. Alle weinten. „Gleich werden wir ankommen“, sagte ich mir. Aber da kam eine große Welle und das Boot lief voll. Überall Wasser – rechts, links, über mir. Ich schloss meine Augen.

Wir sind alle an Land gekommen, aber dieses Erlebnis ist ein Riesentrauma. Als uns Günter, ein Freiwilliger von der Flüchtlingshilfe, zum Baden mitgenommen hat, konnte ich nur zwei Schritte in den See gehen, weil ich so gezittert habe. Gleichzeitig habe ich gesehen, wie viel Spaß die anderen Kinder hatten. Das wollte ich auch.

Günter gibt Schwimmkurse. Er hat angeboten, mir das Schwimmen bei-

zubringen. Aber als wir im Schwimmbad waren, habe ich mich nicht ins Wasser getraut. Meine jüngeren Geschwister hatten nicht so große Angst. Das hat mich neidisch gemacht.

Günter hat meine Hände genommen und mich gehalten wie ein kleines Kind. Er hat nicht losgelassen. Jede Woche habe ich mich etwas mehr getraut: drei Meter, eine Bahn, in der Mitte des Beckens schwimmen.

Jetzt gebe ich sogar selbst Schwimmkurse. Wenn Kinder Angst haben, kann ich das sofort verstehen.“

Protokoll: Gabriele Meister

Lieber unperfekt

Unser Exzellenzstreben treibt uns bis zur Erschöpfung und wir verfallen ihm doch immer wieder. Dabei könnten wir sein Versprechen verstehen, uns von seinen destruktiven Seiten befreien und es in gesunde Bahnen lenken

Text: Birgit Schönberger // Illustrationen: Golden Cosmos





Heute mache ich aber um 17 Uhr Schluss, ganz egal wie voll der Schreibtisch ist, und gehe endlich mal wieder zum Sport.“ Wie oft schon hat Petra Weber (Name geändert) morgens mit diesem Vorsatz ihr Büro im Kulturamt betreten. Geht es jedoch auf 17 Uhr zu, wird sie nervös. Ist der Flyer für die Ausstellungseröffnung gelungen? Die pinkfarbene Schrift nicht eine Spur zu schrill? Das Foto wirklich das Beste? Der Flyer ist zwar schon in der Druckerei. Aber wenn sie noch schnell anruft, könnte sie den Druck stoppen und das Layout noch mal verbessern.

Plötzlich ist es 20 Uhr. Sie sitzt immer noch im Büro. Mitten in der Nacht schreckt sie aus dem Schlaf hoch und fragt sich, ob sie in der Einladungs-E-Mail einen Rechtschreibfehler übersehen hat. Gleich am Morgen muss sie das überprüfen. Ihr Mann ist sauer, weil sie keine Ruhe hat, mit ihm zu frühstücken. „Musst du immer alles hundertfünfzigprozentig machen? Lass doch mal locker.“ Petra Weber würde gerne lockerlassen, sie ist selbst genervt von ihrem inneren Druck. Aber so einfach ist das nicht. In einem Coaching überschlägt sie, wie viele Überstunden ihr Perfektionismus sie im vergangenen Jahr gekostet hat. Sie kommt auf 180.

Als sie die Zahl aufschreibt, laufen die Tränen. „In dem Moment habe ich den Preis gefühlt. Vorher habe ich das alles vor mir selbst heruntergespielt. Plötzlich hat es mir wehgetan zu spüren, was ich alles verpasse durch meinen Perfektionismus. Ich sehe meine Freundinnen und Freunde kaum noch und komme zu nichts anderem mehr. Das war ein heilsamer Schock.“

Das Beispiel mag extrem klingen. Doch wir schlagen uns alle mehr oder weniger mit perfektionistischen Tendenzen herum. Denn das Streben nach Perfektion hat Konjunktur. Im Job werden hohe Ansprüche nicht nur gerne gesehen, sondern zum Standard erklärt. Sich täglich um Bestleistungen zu bemühen gilt als selbstverständlich. Auch im Privatleben wächst der Druck. Wir sollen uns perfekt ernähren, eine tolle Ehe führen, die Kinder optimal fördern, dreimal

in der Woche Sport machen und natürlich bei all dem auch noch gut aussehen. In unserer Optimierungsgesellschaft wird das Streben nach Verbesserung zum Grundmuster und zum Fluch.

Wir ahnen, dass es schier unmöglich ist, auf allen Feldern des Lebens zu glänzen. Wir spüren, dass der Druck, ständig überall nachzubessern, für hohe Anspannung und Stress sorgt, uns die Lebensfreude vermiest und uns dazu bringt, über unsere Grenzen zu gehen. Doch gleichzeitig fällt es schwer, fünf gerade sein zu lassen. Warum?

Mit dem Streben nach Perfektion ist die Hoffnung auf ein schöneres, reicheres und bunteres Leben verknüpft. Optimierung scheint Schutz zu versprechen vor den Unwägbarkeiten des beschleunigten Lebens in einer globalisierten Welt. Die innere Logik lautet: Wenn ich keine Fehler mache und immer super Leistungen bringe, werde ich nicht entlassen. Wenn ich toll aussehe und einen trainierten Körper habe, werde ich nicht verlassen. Die Crux ist jedoch: Das Leben bleibt voller Unwägbarkeiten und lässt sich nur bedingt kontrollieren.

Der Drang zur Selbstverbesserung gehört zum menschlichen Wesenskern und ist ein wichtiger Motor für Weiterentwicklung und Fortschritt. Dass Menschen von sich selbst Bestleistungen erwarten, ist in vielen Berufen existenziell. Wir sind darauf angewiesen, dass die Chirurgin ihre Operation mit höchster Sorgfalt ausführt und der Installateur den Wasserrohrbruch hundertprozentig abdichtet. Doch wenn die hohen Ansprüche sich verselbständigen, starr werden und außer Kontrolle geraten, wird es schwierig.