

DAS DOSSIER

PSYCHOLOGIE HEUTE



Perfektionismus

Woher er kommt | Wie er sich in unserem
Leben zeigt | Wie wir freier werden

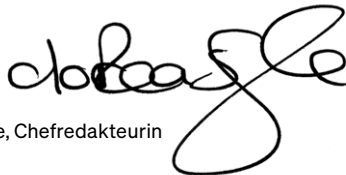
Liebe Leserinnen und Leser,

was zeigen wir auf dem Cover zum Thema Perfektionismus, haben wir uns gefragt: die Frau, die mit der Nagelschere den Rasen trimmt? Den Mann, der den makellosen Kleiderschrank einräumt, alles farblich passend, alles millimetergenau aufeinandergelegt?

Die Illustratorin Jennifer Tapias Derch hat uns mit einer Torte überrascht, an der akribisch gearbeitet wird. Zuerst habe ich überlegt: Erwartet man bei einer solch hübschen Torte nicht, dass jemand mit ganzer Hingabe daran arbeitet? Ist es also das falsche Symbol für Perfektionismus? Nein, haben wir in Gesprächen entschieden, es ist genau richtig.

Denn Perfektionismus bedeutet nicht einfach, dass man übergenau ist, zumal an Stellen, an denen es sich nicht wirklich lohnt (die Begradigung der Rasenkanten). Sondern es bedeutet, dass man Dinge optimal machen möchte, aus Angst heraus. „Bei Perfektionismus geht es nicht um Ziele oder hohe Standards. Sondern darum, die Dinge zu verbergen, von denen wir glauben, dass sie defizitär an uns sind“, hat der Perfektionismusexperte Thomas Curran einmal im Interview zu mir gesagt.

Die wunderbare Torte kann also aus dem Streben nach Exzellenz erschaffen worden sein. Oder aus Angst vor Versagen, aus dem Bedürfnis heraus, sich abzusichern, aus Scham, dass man nicht fehlerfrei ist. Wir dürfen nach Erstklassigkeit streben – aber wir sollten es aus Freude tun, nicht aus Zwang. Wie wir den Unterschied erkennen, wie wir freier werden können von quälenden Ansprüchen, davon erzählt dieses Dossier. Viel Vergnügen bei der Lektüre wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt

Perfektionismus

DAS DOSSIER – PSYCHOLOGIE HEUTE

Woher kommt der Perfektionismus? Gibt es guten und schlechten? Kann ich ihn loswerden? Das Dossier beginnt mit Antworten auf Grundfragen. Wir gehen weiter mit der Diskussion darüber, wie Selbstoptimierung und Misserfolge in der Gesellschaft bewertet werden. Mögliche Folgen von Perfektionismus – Burnout – und die Formen, die er annehmen kann – nach außen gerichteter Perfektionismus, Prokrastination –, sind Gegenstand der folgenden Texte. Dazwischen: Meldungen zu wissenschaftlichen Studien, Buchrezensionen zum Thema. Viele Anregungen und gute Erkenntnisse!

03 Editorial

06 Lieber unperfekt

Paradoxien und die Schattenseite des Perfektionismus

12 Perfektionsfrei leben

Wie werde ich trödelig und dilettantisch?

14 Die beste vorstellbare Version von mir

Über die Chance der Selbstoptimierung

20 Rezensionen

22 Leben als gelungenes Scheitern

Die Furcht vor Niederlagen



28 Meldungen

30 Arbeiten nach dem Burnout

Nach der Erschöpfungskrise gut für sich sorgen

36 „Die Muster sind geerbt und gelernt“

Über Rückfälle nach einem Burnout und den Umgang damit

38

„Man kann sich auch vor sich selbst schämen“

Mehr Milde uns selbst gegenüber

42

Makellos ist ja wohl das Mindeste

Wenn Perfektionismus sich nach außen richtet

48

Meine Zweifel und ich

Über den Nutzen der Realitätsprüfung

56

„Sie fürchten ständig, als Hochstapler entlarvt zu werden“

Über das Impostor-Selbstkonzept

58

„Ich hab wieder prokrastiniert“

Der grenzenlosen Arbeitswelt etwas entgegensetzen

62

Das Impostor-Syndrom wird überinterpretiert. Das stört Michaela Muthig

Zweifel bedeuten nicht gleich Hochstapelei

64

Meldungen

66

Das Leben als Skizze

Wenn Perfektionismus uns blockiert

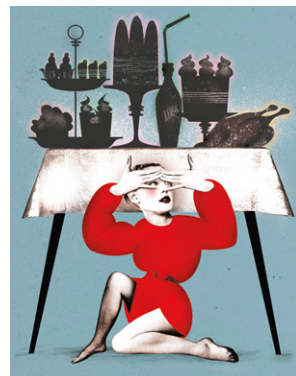
69

Impressum

70

„Der Drang nach Perfektion spielt eine Rolle“

Die optimale Ernährung



76

Viele finden Leistung belastend. Das stört Jörg Scheller

Niemand träumt mehr, Großes zu erreichen

78

„Eine Maske der Makellosigkeit“

Über ein Einfallstor zum Unglücklichsein

82

Mehr Psychologie Heute

In diesem Dossier haben wir die wichtigsten Texte aus unseren Monatsheften zum Thema „Perfektionismus“ zusammengestellt

Lieber unperfekt

Unser Exzellenzstreben treibt uns bis zur Erschöpfung, und wir verfallen ihm doch immer wieder. Dabei könnten wir uns von seinen destruktiven Seiten befreien

Von Birgit Schönberger



● „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 gern 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 gern 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.

Die Liste attraktiver Laster

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.

Bis weit in die 1980er Jahre galt Perfektionismus in der Psychologie als etwas Negatives. Das hat sich geändert. Auch heute noch gibt es Forscherinnen, die in ihm grundsätzlich ein Problem sehen, andere unterscheiden zwischen funktionalem und dysfunktionalem Perfektionismus, sie betrachten nur Letzteren kritisch. Perfektionismus wird also nicht mehr per se pathologisiert, sondern auch als ein gesundes Exzellenzstreben gedeutet. „Perfektionismus steht auf der Liste attraktiver

Die schlechte Seite des Perfektionismus: das vermeintlich unvollkommene Selbst

Laster weit oben“, sagt der Wiener Psychiater Raphael M. Bonelli.

Und der Psychologe und Psychotherapeut Nils Spitzer schreibt in seinem Buch *Perfektionismus überwinden*: „Die meisten Perfektionisten haben ein überaus positives Bild ihrer streng verpflichtenden und hohen Ansprüche.“ In einer Umfrage gaben 45 Prozent der Befragten an, ihr Perfektionsstreben habe überwiegend positive Konsequenzen. Sie glauben, bessere Leistungen zu erbringen, wenn sie sich ständig selbst antreiben, und freuen sich über mehr Lob von Vorgesetzten. Die Kehrseite spüren sie oft erst, wenn sie sich erschöpft fühlen, unter Schlafstörungen leiden, vor lauter Stress an einfachen Aufgaben scheitern oder die Partnerin ihnen die rote Karte zeigt.

Die aktuell meistzitierten Perfektionismusforscher, die kanadischen Psychologen Gordon L. Flett und Paul L. Hewitt, konzentrieren sich auf die Kehrseite des Perfektionismus. Sie bezeichnen ihn als „die Epidemie der westlichen Welt“. Der Psychologe Thomas Curran kam in einer intergenerationalen Studie zu dem Ergebnis, dass Perfektionismus unter jungen Menschen heute stärker verbreitet ist als jemals zuvor.

Sind die Eltern schuld?

Er verglich Selbsteinschätzungen von über 40 000 Collegestudenten und -studentinnen aus den USA, Kanada und Großbritannien aus drei Jahrzehnten. Den Daten zufolge ist der Anteil der Perfektionisten in der Generation der Studierenden um 33 Prozent gestiegen. Aus Deutschland liegen bisher noch keine Zahlen vor. Es gibt jedoch deutliche Hinweise, dass die Generation Z eine Menge von sich und dem Leben erwartet. Sie strebt nicht nach Höchst-

leistungen, sondern nach dem idealen Lebensentwurf. „Es geht in dieser Generation nicht um das Streben nach Exzellenz, sondern darum, das eigene Selbst zu verbessern oder genauer gesagt ein natürlicherweise unvollkommenes Selbst zu vervollkommen“, erklärt Thomas Curran.

„Perfektionismus gilt als kognitives Schema, das zumindest in allen Mitgliedern einer Leistungsgesellschaft schlummert, mal mehr, mal weniger ausgeprägt“, sagt Nils Spitzer. Die Forschungsergebnisse zu den zahlreichen Aspekten, die bei dysfunktionalem Perfektionismus eine Rolle spielen, sind komplex. Vereinfacht gesagt geht es um einen Mix aus ausgeprägter Fehlersensibilität, großen Zweifeln an der eigenen Leistungsfähigkeit, Defizitorientierung, Angst vor negativen Konsequenzen, einer extremen Bindung des eigenen Selbstwerts an Erfolg und Anerkennung sowie Neigung zu Schwarz-Weiß-Denken.

In seinem Buch *Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen* fasst Spitzer den Stand der Forschung zusammen und beleuchtet die unterschiedlichen Facetten von Perfektionismus. Je nach Ausprägung dominiert die Angst, in den Augen der anderen zu versagen (sozialer Perfektionismus) oder vor sich selbst eine jämmerliche Figur abzugeben (selbstorientierter Perfektionismus). Selbstschädigend wird Perfektionismus, wenn jemand unter allen Umständen starr an seinen hohen Maßstäben festhält und gefühlt die gesamte Existenz auf dem Spiel steht, wenn sie nicht erreicht werden.

Wie bei der Leiterin einer Musikschule, die vier Wochen vor der großen Aufführung jeden Abend das Smartphone erst um Mitternacht ausschaltet, weil Eltern, Kinder, der Cateringservice und viele

andere immer neue Fragen stellen und sie jede formvollendet, sofort und ausführlich beantworten will. Was, wenn das Essen nicht pünktlich geliefert wird oder die Dekoration nicht vollkommen ist? Dann ist sie geliefert. Dann wird alles eine Riesensalamme – und sie steht als Versagerin da. „Scheitern ist keine Option“ erklärt Nils Spitzer. „Wenn man das Ziel doch verfehlt, bricht der gesamte Selbstwert zusammen.“ Dysfunktionale Perfektionistinnen können sich nicht damit trösten, dass nur eine einzige Sache nicht optimal gelaufen ist. Sie fühlen sich gleich als Totalversager.

Die Pandemie hat ihr Leiden noch verschlimmert. In einem Kommentar, den Gordon L. Flett und Paul L. Hewitt in der Krise veröffentlichten, beschreiben sie, dass Perfektionistinnen und Perfektionisten mit äußeren Stressoren besonders schlecht zurechtkommen, und erwähnen Berichte von Menschen, die ihre Arbeitssucht auf ein neues Level trieben. Die Tendenz, psychisch oder physisch von anderen isoliert zu sein, sei ohnehin schon einer der Hauptgründe für den Stress mancher Perfektionisten – und sie hat sich in der Pandemie wahrscheinlich noch verstärkt.

Doch wie entsteht Perfektionismus überhaupt? Vereinzelt gibt es Hinweise auf genetische Einflüsse. Als gesichert gilt, dass das soziale Umfeld, der Erziehungsstil und die Eltern eine Rolle spielen. Doch die Thesen zum Einfluss der Eltern sind widersprüchlich. Eine besagt, dass Perfektionistinnen anspruchsvolle Eltern hatten und sehr leistungsorientiert erzogen wurden.

In Kombination mit einem eher kalten und straffenden Erziehungsstil können hohe Standards zum Problem werden, weil Kinder lernen, dass sie nur etwas wert sind, wenn sie große Leistungen bringen. Aber auch in einem chaotischen oder gewalttätigen Elternhaus entwickeln manche Kinder hohe Ansprüche an sich selbst als Schutzstrategie. Einige Fallstudien zeigen, dass Kinder, die vernachlässigt wurden, an sich selbst unkorrigiert hohe Erwartungen stellen. Die kindliche Logik dahinter: Wenn ich es nur schaffe, alles richtig zu machen und gut genug zu sein, werde ich nicht mehr verletzt. Dann gibt es keinen Grund mehr, mich zu schlagen oder zu verspotten.

Auch wenn keine absoluten Zahlen zu ungesundem Perfektionismus vorliegen, könnte man doch aus der drastisch gestiegenen Zahl der Krankenschreibungen wegen seelischer Erkrankungen indirekt schließen, dass diese Form von Perfektionismus in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen haben muss. Denn Perfektionismus gilt als „transdiagnostischer Faktor“. Eine Studie des kanadischen *Trinity College* stellte zudem fest, dass Perfektionisten ein rund 50 Prozent höheres Risiko haben, frühzeitig zu sterben. Die Forschenden vermuten, dass Menschen, die Perfektion in vielen Lebensbereichen anstreben, chronisch unter einer hohen Stressanspannung leiden. Diese Spannung lässt den Kortisolspiegel und den Blutdruck ansteigen und erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die perfekte Woche

Doch wo genau verläuft die Grenze? Wann wird Perfektionismus belastend und gesundheitsgefährdend? Internationale Studien haben mittlerweile eine Reihe von Prozessen identifiziert. So wurde in der neueren Forschung ein Element entdeckt, das bis dato nicht bekannt war: das Diskrepanz-Erleben. „Wenn jemand hohe Ansprüche hat und sie auch erreicht, geht es ihm gut. Klinische Perfektionistinnen haben jedoch das Unglück, dass sie ständig glauben, ihre Ziele nicht zu erreichen, selbst wenn sie in einem Test 95 von 100 Punkten bekommen“, erklärt Nils Spitzer.

Petra Weber erkannte im Coaching, dass sie vor allem unter sozialem Perfektionismus litt und ihr Diskrepanz-Erleben stark ausgeprägt war. „Wegen zwei unbeantworteter Mails habe ich mich als Versagerin gefühlt, die anderen achtzig, die ich erledigt hatte, zählten nicht.“ Ermuntert durch ihren Berater, suchte sie das Gespräch mit ihrem Vorgesetzten und den Kolleginnen und stellte verwundert fest, dass die Erwartungen der anderen an sie sehr viel niedriger waren als vermutet. Sie lernte, Aufgaben abzugeben, und setzte sich dafür ein, dass sie eine Aushilfe bekam.

„Als ich gemerkt habe, dass sie die Aufgaben auf ihre Art umsetzt und auch zu guten Ergebnissen kommt, konnte ich an manchen Stellen