

**DROEMER** 

*Von Raphael M. Bonelli ist bereits erschienen:*  
Selber schuld! Ein Wegweiser aus seelischen Sackgassen

*Über den Autor:*

Raphael M. Bonelli, Jahrgang 1968, ist Neurowissenschaftler an der Sigmund-Freud-Universität in Wien sowie Psychiater und Psychotherapeut mit eigener Praxis. 2013 erschien von ihm bei Pattloch das Buch »Selber schuld! Ein Wegweiser aus seelischen Sackgassen«.

Raphael M. Bonelli

# PERFEKTIONISMUS

Wenn das Soll zum Muss wird

DROEMER 

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.droemer.de](http://www.droemer.de)



Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2019

Droemer Taschenbuch

© 2014 Pattloch Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Margit Bachfischer und Michael Schönberger

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildungen: 123rf / alphaspirit;

FinePic®, München (Shutterstock)

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-30145-6

2 4 5 3 1

*Gewidmet  
meiner Frau  
Victoria*

*Weil sie meine Imperfektionstoleranz  
zur Perfektion getrieben hat*



# Inhalt

**Einleitung**  
**Nietzsches Spießer**  
**9**

**Teil I**  
**Hinter der Maske**

Kapitel 1  
Wie Perfektionisten ticken  
19

Kapitel 2  
Das umstrittene Perfektionsstreben  
53

Kapitel 3  
Die Wurzeln des Perfektionismus:  
Das Ich im Bauch  
76

Kapitel 4  
»Weil nicht sein kann, was nicht sein darf«  
104

Kapitel 5  
Die Feinmechanik des Uhrwerks:  
Was sagt die psychologische Forschung?  
132

## **Teil II**

### **Die Macht der Maske**

#### Kapitel 6

Die Leistungsgesellschaft

161

#### Kapitel 7

Schlankheitswahn und Gesundheitswahn

185

#### Kapitel 8

Der Schönheitswahn

204

#### Kapitel 9

Perfektionismus in Erziehung und Partnerschaft

228

## **Teil III**

### **Die Maske fallen lassen**

#### Kapitel 10

Psychotherapie: Von der Selbsterkenntnis  
zur Änderung der Bauchgefühle

269

#### Kapitel 11

Imperfektionstoleranz als therapeutisches Prinzip

295

#### Kapitel 12

Der Perfektionist auf der Couch

320

Literaturverzeichnis

334

## Einleitung

# Nietzsches Spießer

Viele Kinder haben heute das Glück, sich zu kleinen Wolfgang Amadeus Mozarts, Boris Beckers oder Steve Jobs entwickeln zu dürfen. Bei Mädchen können die Zielvorgaben auch Julia Roberts, Steffi Graf oder Heidi Klum heißen. Von Geburt an werden sie von einem Kurs zum anderen gekarrt. Werden gefördert, trainiert und gestylt. Zeit für so etwas Unnützes wie Spielen und Freundschaften bleibt da natürlich kaum noch. Wozu auch? Zeit ist Geld. Solch beglückte Kinder sind selbstverständlich alle hochbegabt – zumindest nach der Einschätzung ihrer Helikoptereltern.

Heute trifft man auf der Straße Deutschsprachige, die mit ihren Säuglingen ein holpriges Englisch sprechen. Das ist sicher gut gemeint, damit die Kleinen Startvorteile im unerbittlichen Lebenskampf haben: die »Poleposition« in der globalisierten Leistungsgesellschaft sozusagen. Es kommt auch sicher besonders glaubwürdig an, wenn man dem eigenen Kind in einer Fremdsprache sagt, wie gern man es hat. Aber das ist ja auch alles gar nicht mehr so wichtig. Zwischenmenschliche Beziehungen wurden früher ohnehin maßlos überschätzt. Was wirklich zählt, ist Leistung! Endlich sind die gesellschaftlichen Spielregeln gerecht und transparent: Wir sind, was wir leisten. Leistung ist Selbstverwirklichung. Ist das nicht schön?

Die Verabsolutierung der Leistung bleibt nicht folgenlos. Sie kann zu einer zwanghaften Fehlhaltung führen: zum Perfektionismus. Deswegen untersucht ihn die

psychologische Forschung zunehmend. Leider sind ihre Erkenntnisse einerseits oft in eine unverständliche akademische Geheimsprache gepresst, die seltsam blutleer und lebensfern bleibt. Andererseits wird der Begriff in populärer Ratgeberliteratur und im gesellschaftlichen Diskurs so verwässert, dass die Ratschläge zur Abhilfe schlussendlich wie eine Binsenweisheit anmuten. Der deutsche Psychotherapeut Nils Spitzer nennt den Perfektionismus gar einen »schillernden Grenzbegriff zwischen Wissenschaft und Pop-Psychologie«. Obwohl viele psychische Krankheiten in klinischen Studien einen statistischen Zusammenhang mit dem Perfektionismus zeigen, besonders Burn-out, Essstörungen, Depressionen und die Zwangsstörungen, gibt es nach wie vor keinen Konsens, was Perfektionismus überhaupt bedeutet.

### **Perfektionismus: Laster oder Tugend?**

Perfektionismus ist modern. Die wohl prominentesten Perfektionismus-Forscher unserer Tage, die kanadischen Psychologen Gordon L. Flett und Paul L. Hewitt, scheuen nicht davor zurück, ihn als »in der westlichen Welt endemisch« zu bezeichnen. Das bedeutet das permanent gehäufte Auftreten einer Krankheit in einer Region oder Population. Perfektionismus prägt den Zeitgeist, liegt unseren Wertvorstellungen zugrunde, dominiert unsere Köpfe. Fast niemand kann sich ihm ganz entziehen.

Einerseits sind sich alle einig, dass Perfektionismus nicht wirklich super ist, andererseits steht er heute auf der Liste der »attraktiven Laster« sehr weit oben. Gleich

nach »Mein größter Fehler ist, dass ich zu gutmütig bin und mir zu viel gefallen lasse« kommt die selbstkritische Beichte »Ich habe einen Hang zum Perfektionismus«. Denn diese Schwäche finden wir verzeihlich, wenn nicht sogar ehrenhaft. Das lässt sich auch bei dem um sich greifenden Psycho-Phänomen »Burn-out« gut beobachten: Viele Patienten bestellen sich heutzutage beim Psychiater diese Modediagnose, weil damit sichergestellt ist, dass sie ausgesprochen fleißige Zeitgenossen sind. Ein ähnliches Phänomen tritt bei der Selbstbeschreibung »Perfektionismus« auf: Bei diesem Begriff schwingt ein Nimbus von Ernsthaftigkeit, Ordentlichkeit, Fleiß und Verlässlichkeit mit, so dass man einen solchen Defekt gerne unumwunden zugibt.

In einer Zeit, in der keiner mehr sagen kann, was wahre Perfektion – also Vollkommenheit – eigentlich bedeutet, streben wir sie doch scheinbar alle an. Natürlich ist es sinnvoll und erstrebenswert, Perfektes zu wollen, vor allem Perfektes leisten zu wollen. Der Mechaniker soll das Auto fehlerlos reparieren, der Installateur den Wasserrohrbruch perfekt abdichten und der Chirurg möglichst ohne Kunstfehler operieren. Von Lehrern und Beamten erwarten wir zu Recht, dass sie mehr tun als ihre Pflicht. Wer sich nicht um fehlerfreies Arbeiten bemüht, wird im Beruf schwerlich Wertschätzung erwarten dürfen. Der streitlustige Philosoph Peter Sloterdijk erklärt das Streben nach Selbstverbesserung bis zur Vervollkommnung zum menschlichen Wesenskern. Das ist nicht neu, das hat schon Aristoteles gewusst: Es geht darum, die Natur zur Entfaltung zu bringen.

Perfektionismus ist aber etwas völlig anderes als das Streben nach Perfektion. Ein Perfektionist strebt Perfektion nicht an, weil er sich an der Vollkommenheit er-

freut, sondern weil es ihm um die damit verbundene Unangreifbarkeit geht. Perfektionismus ist ein Vermeidungsverhalten: Wer perfekt arbeitet, kann weder getadelt noch kann ihm gekündigt werden. Der Perfektionist will nicht in erster Linie die Natur zur Entfaltung bringen, sondern giert nach Sicherheit.

Die Sehnsucht nach Perfektion tut dem Menschen gut; durch Angst motiviert, verliert sie aber das richtige Maß. Nehmen wir etwa den großen deutschen Philosophen Friedrich Nietzsche: Seine Angst vor Durchschnittlichkeit und Normalität brachte er in abfälligen Urteilen wie »*Menschen ohne Sehnsucht*« oder »*finale Spießler*« deutlich zum Ausdruck. Es sei die Aufgabe des Menschen, einen Typus hervorzubringen, der höher entwickelt ist als er selbst. Dieser »*Übermensch*« habe – so Nietzsche – einen Überschuss an Lebenskraft und Willen zur Macht, was ihn zu besonderer Selbstbeherrschung und Selbstentfaltung befähigt.

### **Die Maske der Unantastbarkeit**

Der Perfektionist ist ein Kind einer leistungsfixierten Zeit: In ihm baut sich ein innerer Druck aus Unzufriedenheit, Selbstverachtung und Verbitterung auf. Unter diesem leidet er und diesen gibt er auch an seine Umgebung weiter. Das Bessere ist für ihn der Feind des Guten: Nichts ist so gut, als dass es nicht noch besser sein könnte.

So entwickelt sich der Perfektionist wider Willen zum Nörgler, notorischen Pessimisten und humorlosen Querulanten. Er weist ein Schwarz-Weiß-Denken auf, eine Alles-oder-nichts-Mentalität: Entweder ist alles perfekt, oder es taugt nichts.

Ein Wesensmerkmal des Perfektionismus ist das krankhaft überzogene Leistungsdenken, bei dem nur zählt, wer Tadelloses, Bewundernswertes und Außergewöhnliches vorzuweisen hat. Häufig ist Perfektionismus von einer irrationalen Angst vor Ablehnung begleitet, der Angst, nicht gut genug zu sein, den Ansprüchen nicht zu genügen, und von einer ängstlichen Besorgtheit um den eigenen Ruf. Der Perfektionist ist ein unsicherer Mensch. Er sehnt sich unbewusst nach einer bombensicheren Unantastbarkeit. Er hält sich ständig einen inneren Spiegel vor und überlegt, wie er vor sich und anderen dasteht, was er von sich halten darf. Perfektion ist bei ihm nur Mittel zum Zweck: eine Fassade, die er aufrichtet, eine Maske, hinter der er sich versteckt.

Damit bringt sich der Perfektionist in eine Sisyphos-Situation, die oft im Burn-out endet: Er läuft einem unerreichen Ziel nach, denn man kann unmöglich allen gefallen. Dem Perfektionismus liegt eine unfreie, neurotische Angst vor der eigenen Fehlerhaftigkeit zugrunde, die die Seele erstarren lässt wie die Maus vor der Schlange. Oft wird er in dieser Erstarrung von anderen als rigide, halsstarrig, besserwisserisch und mitunter sogar als intolerant wahrgenommen. Von seiner Umgebung bekommt der Perfektionist häufig das Feedback, er sei überkritisch, mische sich ungefragt in das Leben anderer ein und versuche, ihnen das eigene »Ideal« überzustülpen.

## Das Glück in der Unvollkommenheit

Die Auflösung dieses bedrohlich-zwanghaften Zustands erfolgt schrittweise. An erster Stelle steht die Entlarvung des Perfektionismus als irrationales Bauchgefühl, als »inneres Dogma«. Durch das Bewusstmachen und Analysieren des Kopfes kommt es im nächsten Schritt zur Entmachtung des eigenen Leistungsdenkens – auch wenn es dem Zeitgeist vielleicht widerspricht. Dann erfolgt das bewusste Annehmen der eigenen Unvollkommenheit mit dem Herzen. »Imperfektionstoleranz« ist die Selbstannahme im Bewusstsein der eigenen Fehlerhaftigkeit, Mittelmäßigkeit und Gewöhnlichkeit.

Nur mit einer realistischen Selbsteinschätzung kann man gesunde Zielvorgaben formulieren und sich maskenlos in der Gesellschaft bewegen. So gelangt man zu einer inneren Freiheit, die das Gegenstück zum Perfektionismus ist. »Imperfektionstoleranz« befreit von Ichsucht, Kontrollzwang, Anspruch auf Fehlerlosigkeit, Verbitterung und Fremdbeschuldigung. Innere Freiheit verleiht deshalb Unbeschwertheit und natürliche Autorität, sie macht flexibel und unabhängig.

Dieses Buch wurde geschrieben, um verstanden zu werden. Es versucht, in verständlicher Sprache die eigene Therapieerfahrung mit dem heutigen Stand der psychologischen Forschung, mit dem gesunden Menschenverstand und auch mit humanistischen Weisheiten aus unserer Kulturgeschichte in Einklang zu bringen.

Das Ganze wird so dargeboten, dass man mitunter schmunzeln kann und es dadurch hoffentlich leichter bekömmlich wird. Humor hilft am effektivsten, das Eis des Perfektionismus zum Schmelzen zu bringen. Schon

Paul Watzlawick hat den »tierischen Ernst von psychologischen Abhandlungen« gern augenzwinkernd auf die Schippe genommen.

Alle 77 erzählten Patientengeschichten sind echt, aber selbstverständlich aus Gründen des Personenschutzes biographisch bis zur vollkommenen Anonymisierung verändert. Im dritten Teil kommen schließlich auch Betroffene selbst zu Wort und berichten über ihre Therapieerfahrungen. Anhand lebendiger Geschichten kann man die Theorie oft besser erfassen und leichter im eigenen Leben wiederfinden.



**Teil I**  
**Hinter der Maske**



## Kapitel 1

# Wie Perfektionisten ticken

In dem humorvollen Dokumentarfilm »Die lustige Welt der Tiere« von Jamie Uys aus dem Jahr 1974 sieht man, wie ein Ureinwohner irgendwo in Afrika einen Pavian fängt: Der Mann bohrt mühsam und demonstrativ ein Loch in einen Termitenbau, wenn er sich von dem neugierigen Affen beobachtet weiß, und streut Wildmelonensamen in den Hohlraum. Der Pavian greift hinein, packt eine Faustvoll Samen – aber leider ist seine Faust nun zum Herausziehen zu groß. Wenn er nur so vernünftig wäre, die Samen fallen zu lassen, könnte er seine Hand herausziehen und wäre frei. Aber das bringt er nicht zustande, kann dadurch nicht vor dem Häscher fliehen und wird so überwältigt. Der Film wurde übrigens völlig zu Recht mit dem Golden Globe als beste Dokumentation des Jahres ausgezeichnet.

Immer häufiger finden wir heute Menschen, die gleich dem Tier in das falsche Loch greifen und nicht mehr loslassen können. Sie ringen wie Sisyphos mit einem Felsblock, der ihnen viel zu groß ist. Doch im Gegensatz zum griechischen Helden machen sie sich das Leben selbst unnötig schwer. Sie können aus irgendeinem Grund nicht davon lassen und halten so freiwillig an einer Unmöglichkeit fest. Der unüberwindliche Felsblock des Perfektionisten ist der Selbstanspruch auf Fehlerlosigkeit, das Festhalten seiner Wildmelonensamen ist die Panik davor, eine Fehlleistung zu begehen.

### **FALL 1-1: Die Braut, die sich nicht traut**

Der Psychiater bekommt eine E-Mail von der 23-jährigen Krankenschwester Lore H. mit folgendem Text: »Also, es ist so, dass ich eineinhalb Jahre verlobt bin mit einem sehr netten Arzt und ich mich bis jetzt nicht zur Hochzeit durchringen konnte. Eigentlich gibt es keine Gründe gegen eine Heirat. Ich hab ihn wirklich sehr, sehr gern und auch Angst, ihn zu verlieren. Doch meine Emotionen spielen verrückt, sobald es konkret wird.

Kurz nach unserer Verlobung hatte ich eine Panikattacke. Ich konnte nicht schlafen, nichts essen, Traurigkeit, Gedankenkreisen, hatte Ängste zu sterben bzw. Angst davor, dass jemand mir Nahestehender sterben könnte, Angst, meine Beziehung beenden zu müssen. Es war sehr schwer für mich, in dieser Zeit meiner Arbeit nachzugehen. Ich hatte den Eindruck, ich sei nicht fähig, das Leben zu leben, lebte in innerem Unfrieden, hatte das Gefühl von Sinnlosigkeit. Die darauffolgende Zeit war geprägt durch eine emotionale Berg-und-Tal-Fahrt. Prinzipiell kannte ich bis zu diesem Zeitpunkt solche emotionalen Konflikte nicht. Das war für mich sehr schwer zu ertragen, doch suchte ich mir noch keine ärztliche Hilfe. Ich dachte, Yoga würde mir weiterhelfen, doch das Konzentrieren auf mich hat alles nur viel schlimmer gemacht.

Zudem bemerkte ich, sobald Stresssituationen und Herausforderungen auf mich zukamen, kamen auch die Ängste, Sorgen etc. wieder. Ich habe dann mit einer Freundin gesprochen, die unter einem Überlastungssyndrom litt. Sie hatte ähnliche Symptome wie ich. Nach dem Gespräch mit ihr entschloss ich mich, professionelle Hilfe zu suchen. Ich ging zum Arzt, der mir eine Psychotherapeutin vermittelte. Mit der sprach ich darüber, womit ich meine Zeit verbringe. Es stellte sich heraus, dass ich 65

**Stunden in der Woche arbeite und mir kaum Zeit für mich bzw. die Beziehung zu meinem Freund nehme. Die Therapie half mir weiter, doch immer noch ist es so, dass mich, sobald ich und mein Verlobter das konkrete Datum für die Hochzeit festlegen wollen, eine Angst überfällt, die sogar Panikattacken in mir auslöst. Grundsätzlich tue ich mir mit Entscheidungen sehr schwer. Vor dem Entschluss für die neue Station hatte ich Zweifel, Sorgen und Ängste. Doch jetzt, wo ich dort arbeite, passt es im Großen und Ganzen.**

**Ich habe Angst vor dieser Entscheidung, zu heiraten. Doch ich möchte mich wirklich dafür entscheiden. Aber meine Emotionen lähmen mich. Sobald ich beginne, diesbezüglich zu grübeln, kommen negative Emotionen hoch, die mir das Leben schwermachen. Rationale Gründe gegen die Heirat gibt es keine. Unsere Beziehung verläuft sehr gut. Daher verstehe ich auch nicht, warum meine Emotionen verrücktspielen. Ich merke, dass ich will, aber doch nicht kann. Fühle mich ohnmächtig. Zudem haben mein Verlobter und ich bemerkt, dass am Ende meines Zyklus meine Stimmung emotional negativer ist.«**

Jeder Mensch trägt in sich zwei Grundsehnsüchte, die oft schwer miteinander zu vereinbaren sind: die nach Freiheit und die nach Sicherheit. Sicherheit ist etwas Feines, und jeder hat sie gerne – Perfektionisten haben sie aber etwas zu gerne. Denn je sicherer, desto weniger kann man über die eigenen Fehler stolpern oder gar daran scheitern. Deswegen muss man sich in der perfektionistischen Gesellschaft heute gegen und für alles und jedes versichern lassen: Unfall, Diebstahl, Gebäude, Auto, Tiere, Leben, Hausrat, Rente, Haftpflicht, Hagel,

Kredit, Rechtsschutz – und damit sind dann alle Gefahren beseitigt, und wir fühlen uns wohl.

Lore H. will es – als Kind ihrer Zeit – eben auch ganz genau wissen, hundertprozentig. Aber die perfektionistische Angst lässt sie erstarren, ihre Lebensräder blockieren, der Wagen steht still, nichts geht mehr. Man braucht wenig Phantasie, um sich vorzustellen, dass nicht jeder Perfektionist diese Schwelle überspringen kann. Oft wartet der Perfektionist so lange, bis der Partner die Hochzeit absagt: Perfektionismus kann das Leben hemmen, es verklemmen und an seiner Entfaltung hindern. Oft bewirkt die Panik sogar, dass das eigene Lebensziel verfehlt wird – in diesem Fall die Ehe.

In der psychologischen Forschung gibt es viele Definitionen des Perfektionismus. Eine gängige, wenn auch ein wenig komplizierte Version ist die der Psychologen Joachim Stöber und Kathleen Otto von der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg aus dem Jahr 2006: *»Im Allgemeinen wird Perfektionismus als Persönlichkeitsstil gesehen, der sich durch Streben nach Fehlerlosigkeit und das Setzen von exzessiv hohen Zielen auszeichnet, kombiniert mit Tendenzen überkritischer Bewertung der eigenen Handlungen.«\**

Als psychodynamische Definition hat sich die der Verhaltenstherapeutinnen Sabine Wilhelm und Gail S. Stakete von der Boston University aus demselben Jahr etabliert. Sie meinen, dass Perfektionismus als die Überzeugung definiert werden könnte, dass es (a) für alles

\* Das Original in englischer Sprache klingt da schon etwas flüssiger: *»Perfectionism is commonly conceived of as a personality style characterized by striving for flawlessness and setting of excessively high standards for performance accompanied by tendencies for overly critical evaluations of one's behavior.«*

eine perfekte Lösung gibt und dass es (b) möglich sowie (c) erstrebenswert ist, eine Sache (d) perfekt (d.h. fehlerfrei) zu machen, und (e) dass selbst kleine Fehler sehr ernste Konsequenzen haben werden.

### **Erste Einblicke in das Uhrwerk**

Perfektionisten ticken im Inneren nach dem gleichen Schema. Sosehr sich auch der eine vom anderen äußerlich unterscheiden mag, so sehr haben sie eines gemeinsam: Sie stolpern letztlich über die eigenen Beine, über das Missverständnis ihrer selbst. Es passiert ihnen oft genau das, was sie ängstlich abwehren wollen. Perfektionisten sind innerlich unsicher – und dadurch unfrei und getrieben. Ihre innere Unfreiheit agieren sie oftmals nach außen aus und beengen damit ihre Umgebung. Sie sind Gefangene, eingekerkert in sich selbst. Ihr Problem ist der menschliche Fehler: Denn genau der ist in ihrem Selbstanspruch definitiv nicht vorgesehen, er wird in dem starren Korsett des perfektionistischen Denkens zu einer massiven Störung des Systems und in der Folge zu einer persönlichen Bedrohung. Die normale fehlerhafte Menschlichkeit wird geleugnet und verdrängt, das fehlerlose Funktionieren zur Notwendigkeit. Das Ideal wird zum Imperativ.

Perfektionismus reduziert den Menschen auf seine (fehlerlose) Funktion, auf seine (tadellose) Leistung. Das ist problematisch, denn damit prägt eine Psychopathologie ein neues, weithin akzeptiertes Menschenbild: Der Mensch wird im perfektionistischen Denkmodell unausgesprochen und vielleicht auch unbewusst zur Maschine und seine Psyche zum Apparat. In der Gesell-

schaft haben in letzter Zeit ganz in diesem engen Denkschema die quantitativen Wissenschaften (Mathematik, Soziologie, Demoskopie etc.) deutlich mehr an Autorität gewonnen als die Geisteswissenschaften (Theologie, Philosophie usw.). Perfektionisten ticken alle sehr ähnlich: Das Bild des bloßen Tickens eines Uhrwerks ist stimmig, weil die Freiheit verloren geht – und die Menschlichkeit, denn Kreativität, Spontaneität und Flexibilität verkümmern. Doch der Mensch ist keine Maschine, kein seelenloser Roboter. Wir haben kein Uhrwerk in uns, das uns fehlerlos antreiben muss.

Interessanterweise hat gerade der Altmeister der Psychotherapie, Sigmund Freud, gerne vom »psychischen Apparat« gesprochen, um die Seelenlandschaft des Menschen zu erklären. Freud war als Mensch des 19. Jahrhunderts begeistert von den Naturwissenschaften und ein wenig blind für die Begrenztheit ihrer Methoden. Neidvoll schielte er auf Physik und Chemie, in denen alles so herrlich klar und berechenbar erschien. Er sah seine Aufgabe darin, dieselbe Berechenbarkeit in der menschlichen Psyche zu etablieren. Er postulierte ein rein materiell-physisches System, in dem zwischen den mechanischen Teilen »Ich«, »Es« und »Über-Ich« nur noch »verdrängt«, »sublimiert«, »gespalten«, »verschoben«, »projiziert«, »isoliert« und »fixiert« wird – lauter Begriffe, die er aus der Physik entlehnte. Die »Meta-Physik« hingegen lehnte Freud zur Gänze ab.

Dieses Freudsche Konstrukt des »psychischen Apparats« ist doppelt bemerkenswert: Erstens ist der Mensch bei Freud vollständig determiniert und seinen inneren physikalischen Vorgängen ausgeliefert. Die von Freud erfundene Kreatur ist so unfrei, nicht spontan und unlebendig wie der klassische Perfektionist. Und zweitens

dürfte Freuds Motivation, den Menschen auf eine mechanische Konstruktion zu reduzieren, ironischerweise selbst eine perfektionistische sein. Denn Perfektionismus degradiert die unberechenbare Buntheit des wirklichen Lebens zu einem engen, berechenbaren, künstlichen Regelwerk, das dem Menschen nicht mehr entspricht. Ein Organismus wird zum Uhrwerk reduziert.

Einen zentralen Punkt perfektionistischen Strebens bilden die Schönheit und die körperliche Makellosigkeit – das ist mehr als das Fehlen körperlicher Mängel. Manches lässt sich ja verbessern, aber irgendwann stößt man an Grenzen.

### **FALL 1-2: Der Mann mit dem kleinen Dingsbums**

Der 22-jährige Medizinstudent Achmed F. kommt zum Psychiater: »Ich kann mich nicht so annehmen, wie ich bin.« Auf die Frage, was genau er an sich nicht annehmen könne, antwortet er: »Ich habe Angst, dass ich verletzt werde.« Wie schon sein Großvater und sein Vater hätte auch er Komplexe, das ziehe sich so durch die Generationen. Aber sein jahrelanger Komplex sei schon etwas sehr Spezielles. Seine Eltern kämen aus Ägypten, die Familie sei eigentlich erst in Europa richtig gläubig geworden. Sein Migrationshintergrund würde ihm aber keine Schwierigkeiten machen. Er sei in Österreich ein exzellenter Schüler gewesen, und auch im Studium tue er sich leicht: »Ich bin auch super integriert.« Er sei gläubiger Moslem und habe jetzt erstmals eine Freundin, und die sei eine Österreicherin und Christin. »Ich bin auch religiös, wie meine Eltern, habe aber bei meinem Problem auch zu Gott nicht viel Vertrauen.«

Dann rückt er raus mit der Sprache: »Mein Penis ... ist

vielleicht zu klein. Meine Freundin erwartet sicher bald Sex von mir, Österreicherinnen sind so, und wenn sie meinen Penis sieht und anfängt zu lachen, dann werde ich das mein Leben lang nicht verwinden ... Und wenn ich nicht gut bin im Bett ..., das wäre eine Katastrophe!« Mit niemandem habe er bisher darüber sprechen können, seine Freunde würden ihn sicherlich auslachen, wenn sie das wüssten, ihn vielleicht sogar aus dem Freundeskreis verstoßen. Er habe im Internet Pornos angeschaut, um herauszufinden, ob sein Penis normal sei – und das Ergebnis hätte ihn geschockt: »Die hatten alle ein viel größeres Ding als ich!«

Perfektionisten vergleichen sich gerne mit anderen. Und stürzen dann in schwere Krisen, wenn der Vergleich zu ihren Ungunsten ausgeht. Achmed F. sieht sich in seiner Liebesbeziehung in einem Wettbewerb, in einer Konkurrenzveranstaltung. Nur der Beste, Größte, Schönste ist gut genug, bei Mittelmaß droht eine Blamage. Dabei kann sich der Perfektionist – wie Herr F. – schon in quälenden Phantasien verirren, die sein Problem noch künstlich verstärken.

Es ist durchaus verständlich, dass sich Achmed F. für seine vermeintlichen körperlichen Unzulänglichkeiten schämt und darüber mit niemandem sprechen konnte. Doch genau dieses Schweigen ist der Grund, warum das Gespenst in seinem Inneren so groß werden konnte. Die erste Partnerschaft lässt die Anforderungen an sich selbst ins Exorbitante wachsen, was den jungen Mann endgültig in die Krise treibt. Starke Zweifel an der eigenen Körperlichkeit sind während der Pubertät recht häufig. Sie verschwinden aber normalerweise mit der

Zeit. Unter ungünstigen Umständen – etwa wenn man aus Angst vor Blamage seine Probleme für sich behält – halten sie sich aber bis in das Erwachsenenalter hinein und können sich zu einer Krankheit auswachsen: zur sogenannten »körperdysmorphen Störung«.

### **Der psychische Apparat des Perfektionisten**

Im Gegensatz zur gesunden Psyche weist der Perfektionist wirklich eine innere Unfreiheit und eine Kausalität auf, die an einen physikalischen Mechanismus erinnern. Was diesen »Psychoapparat« antreibt, ist die panische Angst vor der eigenen Fehlerhaftigkeit. Vor allem, wenn diese Fehler für andere sichtbar sind. Perfektion ist bei ihm Mittel zum Zweck: seine Masche, seine Fassade, seine Maske, hinter der er sich versteckt. Das ist wohl das größte Zahnrad der Maschine: die Angst. Eine Angst, bei der man keinen Boden mehr unter den Füßen hat, die der Realität nicht mehr ins Auge blicken kann, die schreckliche Ausmaße phantasiert und nicht mehr den Mut aufbringt zum Realitätscheck. Eine Angst, die so immer mehr ins Irrationale abgleitet, immer weniger formulierbar und damit immer weniger vernünftig widerlegbar ist. Die Zähne dieses Rades hemmen das Fortkommen, verklemmen den Menschen und verhindern das Leben in all seiner Fülle, die lebendige Menschlichkeit geht verloren. Alfred Adler spricht vom »Lebensirrtum«.

In der Tiefe der perfektionistischen Brust findet sich ein ganzes Zahnradgetriebe: die unbewusste, nicht ausformulierte Angstphantasie vor Liebesentzug bei Fehlleistung. Das ist der psychodynamische Background der

Angst vor Fehlern. Das Rad des Liebesverlusts dreht wiederum am Rad der Angst vor sozialer Ausgrenzung – »Keiner mag mich mehr«. Die totale Ausgrenzung – in unserem Uhrwerk funktioniert ja alles nach dem Alles-oder-nichts-Prinzip – ist definitiv die Hölle auf Erden: ein weiteres Zahnrad. Damit stellt der Fehler – jetzt sind wir ganz im Inneren des Uhrwerks – eine existenzielle Bedrohung dar und muss unter allen Umständen vermieden werden. Dieses Rad der Bedrohung bewegt wiederum fünf Zahnstangen, die aus dem Psychoapparat des Perfektionisten herausragen und weithin sichtbar sind: Verbissenheit, Besserwisseri, Beratungsresistenz, Humorlosigkeit und Übergriffigkeit, die allesamt vom Bedrohungsrad in schwindelnde Höhen hinaufreguliert werden und Beziehungen erschweren. Damit passiert genau das, was der Perfektionist eigentlich vermeiden möchte.

Spannend ist dabei, dass das enorm große, zentrale Zahnrad – die Angst um sich selbst – vom Perfektionisten in der Regel gar nicht bewusst wahrgenommen werden kann. Es ist die Angst, nicht zu genügen, nicht geliebt zu werden, nicht zu gefallen, abgelehnt zu werden. Angst, keine Existenzberechtigung zu haben, wenn man nicht pausenlos Tadelloses, Bewundernswertes und Außergewöhnliches leistet. Die Angst verdichtet sich zum irrationalen inneren Dogma, das handlungswirksam wird. Das innere Dogma ist nicht verbalisierbar und damit auch nicht auflösbar. Es lautet: Liebe muss durch Leistung verdient werden.

Erstaunlich ist, dass so ein riesiges Zahnrad – groß wie das Riesenrad im Wiener Prater – einfach unter den Tisch fallen kann! Aber es handelt sich bei diesem großen Zahnrad eben um eine verdrängte Emotion, die uner-

kannt im Bauch arbeitet. Überdimensional dreht sich das Rad unentwegt um sich selbst, bewegt so die anderen Zahnräder und prägt das Fühlen, Denken und Handeln. Das Riesenrad mit dem Namen Angst-um-sich-selbst ist der zentrale Antrieb. Diese Angst gelangt ohne Psychotherapie meist nicht über die Wahrnehmungsschwelle. Dadurch bleibt sie ungebremst, verursacht eine stete innere Unruhe und verengt das Leben des Perfektionisten.

Der Perfektionist leidet darunter, sein Ziel nicht sofort zu erreichen. Er hat einen Horror vor potenziellen Fehlern, panische Angst davor, »aufzufliegen«, kritisiert und in Frage gestellt zu werden. Es steigt der innere Druck: Unzufriedenheit, Selbstverachtung und Verbitterung sind die Folgen. All das wird nun aber logischerweise auch an die Umgebung weitergegeben. Der Perfektionist will ganz sichergehen, nur ja keinen Fehler zu machen. Vor lauter »Sicherheit« geht das Leben verloren, wie bei der Braut, die sich nicht traut (Fall 1-1). Das ist ein Circulus vitiosus, ein Teufelskreis: Angst und Sicherheitsstreben verstärken sich gegenseitig. Das Bessere ist für ihn der Feind des Guten. Der Perfektionist verachtet sich ob seiner Mittelmäßigkeit selbst. Das kann bis zur Selbstzerfleischung führen. So entwickelt er sich zum notorischen Pessimisten und vielfach auch zum Querulanten. Ein Perfektionist kann mit eigenem und fremdem Scheitern nicht umgehen: Entweder er verdrängt seine Fehler, oder er entwickelt pathologische, das heißt krankhafte Schuldgefühle.

Perfektionismus ist ein inneres Denkschema, das mit der Zeit das gesamte Denken und Fühlen des Menschen ausfüllt. Deswegen wird der Perfektionismus auch handlungs- und beziehungswirksam. Viele Perfektio-

nisten erkennen irgendwann, dass sie ihren eigenen Ansprüchen an sich selbst nicht genügen, und wollen daher umso wirkungsvoller ihren Nachwuchs perfektionieren. Sie wollen sich in ihrem Kind verwirklichen, gemäß der Gleichung: Ein perfektes Kind lässt auf perfekte Eltern zurückschließen. Oder, noch verschärft: Nur wenn das Kind perfekt ist, haben die Eltern nicht versagt. In einer solchen Familienkonstellation schlittert der Sohn von Dorothea P. in eine Situation, in der niemand mehr Herr der Lage ist:

### **FALL 1-3: Der hilflose Hochstapler**

Die 55-jährige Mutter Dorothea P. kommt mit ihrem 30-jährigen Sohn Friedrich zum Psychiater. Die Mutter öffnet pünktlich um 16:00:03 Uhr die Tür zwischen Warte- und Therapiezimmer nach einem kurzen und resoluten Klopfen und ohne aufgerufen worden zu sein. Bestimmt betritt sie das Zimmer, hinter ihr schleicht der Sohn wie ein Schatten herein. Fast hätte sie sich auf den Therapeutensessel gesetzt, doch der Psychiater kann sie noch freundlich auf die Couch umlenken.

Die nächste halbe Stunde spricht die Mutter. Die anwesenden Männer hören zu. Der Sohn müsse krank sein, verrückt, geisteskrank oder schizophren. Oder eine Persönlichkeitsstörung haben. Die Aufgaben des Arztes seien, dies herauszufinden und ihn zu heilen. Der Sohn – ein Einzelkind – sei immer ein guter Schüler gewesen. Natürlich habe sie täglich mit ihm gelernt und die Aufgaben kontrolliert. Bis zum Abitur.

Jedenfalls habe er danach das Medizinstudium angefangen. Zwei Semester später habe er auch noch Pharmazie begonnen, um seine Chancen auf dem Arbeits-

markt zu erhöhen. Die Mutter hatte ihm das schon länger vorgeschlagen. Nun, die Jahre vergingen, die Studien verzögerten sich, und der Studienabschluss kam und kam nicht zustande. Irgendwann wurde es dem Vater – der zu diesem Zeitpunkt zum ersten Mal erwähnt wird – zu bunt, und er stellte klar, dass er vom 30. Geburtstag an alle Zahlungen einstellen werde. Glücklicherweise wurde der Sohn aber doch noch rechtzeitig fertig. Die Diplomarbeit wurde noch schnell von der Mutter höchstpersönlich Korrektur gelesen, und der feierlichen Promotion stand nichts mehr im Wege.

Dorothea P. aktivierte alle ihre Freundinnen – es hatte ja schon Gerede gegeben! – und reservierte den großen Saal im weltberühmten Wiener Hotel S. 80 Namen standen auf der Gästeliste, die den Jungarzt feiern wollten. Die Mutter rief am Tag der Promotion sicherheitshalber noch im Rektorat an und vernahm, o Schreck! – Friedrich stand nicht auf der Liste! Schließlich stellte sich heraus, dass der Sohn beide Studien nach dem vierten Semester abgebrochen und seine Eltern acht Jahre lang getäuscht hatte. Er sei wohl in der Früh außer Haus gegangen und habe beim gemeinsamen Abendessen zu dritt erfundene Geschichten von der Uni aufgetischt. Friedrich sagt jetzt zum ersten Mal auch etwas: »Stimmt!«

Mit Mühe kann der Psychiater Frau P. davon überzeugen, dass die weitere Therapie unter vier Augen effektiver sei als unter mütterlicher Aufsicht. Auch von einer nachträglichen Berichterstattung an die Mutter riet der Psychiater ab, obwohl Frau P. sehr darauf insistierte, dass das dem Sohn sicher nichts ausmachen würde. Lange schauen sich die beiden Männer nur schweigend an, nachdem die Mutter wieder draußen Platz genommen hat und die schallgeschützte Tür ins Schloss gefallen ist. Dann beginnt der

junge Mann zu erzählen: »Ja, ich habe denen das alles vorgemacht, über Jahre. Krank? Ich weiß nicht. Das, was ich getan habe, ist nicht normal. Es ist mir völlig klar, dass das nichts Gutes ist, was ich da anrichtete. Aber ich bin halt zu blöd für das Studieren, ganz besonders für zwei so schwere Studien. Ich habe auch immer wieder Signale gesendet, aber Mama wollte die nie wahrnehmen. Sie wollte halt so gerne einen Arzt als Sohn.«

Angefangen habe alles mit einem »nicht genügend« im dritten Semester. Die Mutter habe einen Wutanfall bekommen, ihm Vorwürfe gemacht, ihn zur Rede gestellt, wie das nur passieren konnte. Daraufhin entwickelte sich beim Sohn eine massive Prüfungsangst, die Angst vor einem Blackout. Die habe er seiner Mutter anvertraut, aber die habe nur den Druck erhöht und ihn mit dem Auto mitleidlos bis vor die Institutstür gefahren. An diesem Tag – er weiß noch das Datum – habe sich in ihm ein Schalter umgelegt. Er sei ganz souverän zum Professor gegangen, habe um Verzeihung gebeten, dass er den Test nicht ablegen könne, weil er unpässlich sei. Der Professor habe verständnisvoll reagiert. Die folgenden zwei Stunden habe er auf der Toilette verbracht, dann habe er seiner Mutter im Auto ganz gelassen ins Gesicht gelogen. Von dem Tag an habe sich seine Prüfungsangst ins Unerträgliche gesteigert. Er wusste keinen Ausweg mehr zwischen der Angst, den mütterlichen Ehrgeiz zu enttäuschen, und der Angst, geprüft zu werden. Die Jahre seien die Hölle gewesen, der Tag der Promotion sei ein einziger Super-GAU. Aber jetzt sei er erleichtert. Am liebsten würde er jetzt eine Ausbildung an einer Krankenpflegeschule beginnen.

Er hänge sehr an seiner Mutter und wollte sie nie enttäuschen. Umso schmerzhafter sei die jetzige Situation. Sie