

CORNELIA MACK

**ENDLICH FREI VON
PERFEKTIONISMUS**

SCM

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	10
Teil I – Gefangen im Perfektionismus	13
Grundmuster des Perfektionismus	23
Erfolgs- und Leistungsdenken	23
Sehnsucht nach Fehlerlosigkeit	25
Entscheidungsschwäche und Aufschieberitis	27
Allmachtsfantasien und Größenwahn	29
Regeln	30
Kritiksucht	32
Kontrollzwang	35
Wut	36
Schuldgefühle und Selbstabwertung	37
Empfindlichkeit und Angst	40
Überlastung	41
Einsamkeit	42
Extreme Auswüchse des Perfektionismus	44
Angst vor dem Leben	44
Körperliche Krankheit	45
Schlampigkeit und Faulheit	46
Konzentrationsstörungen und Verlust der Kreativität	48
Burn-out und Depression	50
Tendenzen zur Sucht	52
Gestörter Körperbezug	53
Zwangsverhalten	55
Hilfe bei Zwangsstörungen	59

Zusammenfassung	62
Ursachen des Perfektionismus	64
Hohe Begabung, herausragende Fähigkeiten	64
Geschwisterposition Nummer 1	66
Strenge Erziehung	67
Religiöse Enge	68
Chaotische Erfahrungen in der Kindheit	69
Sehnsucht nach der ursprünglichen Idee Gottes ...	70
Teil 2 – Echtwerden	73
Kennzeichen einer reifen Persönlichkeit	74
Die Schattenseite	77
Selbsterkenntnis – ein Weg in die Freiheit	80
Echtheit verändert Beziehungen	82
Angst vor Ehrlichkeit?	86
Ganzheitlich leben dürfen	88
Die Freiheit der Unvollkommenen	90
Vom Tun zum Sein	90
Genießen dürfen	92
Mittelmäßigkeit zulassen	93
Fehler machen dürfen	96
Humor entdecken	99
Freiwerden von der Selbstdarstellung	101
Gemeinsamkeit als Bereicherung erleben	103
Andere loben können	104
Gaben entfalten	106
Teil 3 – Brücken in die Freiheit	109
Umbrüche als Chance	110
Freiwerden von der Selbsterlösung	113
Brutto oder netto?	114
Sich lieben lassen	115
Pharisäer oder Zöllner?	117

Selbstgerechtigkeit entlarven	119
Befreiung erfahren	121
Veränderung als Krise	124
Kindheitsprägungen entlarven und entmachten	126
Unterscheiden zwischen Sache und Person	128
Negativen Selbstbotschaften Einhalt gebieten	130
Neue Du-Botschaften	132
Liebe neu lernen	133
Erziehungstipps gegen Perfektionismus	137
Bedingungslose Liebe	138
Konfliktfähigkeit	139
Echtheit und Offenheit	142
Versöhnungsbereitschaft und Vergebung	144
Verantwortung lernen	146
Zusammenfassung	147
 Teil 4 – Der Perfektionist Petrus und sein Weg	
in die Freiheit	149
Die Ausgangssituation	149
Ein neuer Anfang	150
Der Abstieg in den Schatten	151
Neustart mit Rückschau	152
Durchleuchtung des Charakters	153
Schmerz, Trauer und Reue	156
Neuer Auftrag	158
Verheißung	159
 Anhang	
Eine Theaterszene	163
Szene 1	163
Szene 2	164
Szene 3	166
Meditation: Wer bin ich?	167

Perfektionismus – Ein Selbsterforschungsfragebogen von Reinhold Ruthe	170
Literaturverzeichnis	172
Anmerkungen	173

URSACHEN DES PERFEKTIONISMUS

Selbst Menschen, die von ihrer Persönlichkeitsstruktur gar nicht so sehr zum Perfektionismus neigen, werden heute durch Druck in der Gesellschaft in perfektionistische Zwänge getrieben. Im Berufsleben werden heute immer mehr Ergebnisse in immer weniger Zeit verlangt. Teils kommt dieser Druck auch aus der permanenten Beschleunigung der Kommunikation durch das Internet. Wer nicht sofort auf Mails antwortet, gilt als verantwortungslos oder firmenschädigend. Die dauernde Erwartung nach immer schnelleren und immer besseren Ergebnissen engt ein. Immer mehr Menschen erliegen diesem Druck und fühlen sich »ausgebrannt«. Wer kann schon immer Höchstleistungen erbringen? Krankheitstage bei Arbeitnehmern nehmen immer mehr zu. Nicht zuletzt deshalb, weil von manchen Leistungen gefordert werden, die gar nicht erbracht werden können. Menschen sind keine Computer oder Maschinen, die pausenlos arbeiten können. Wenn keine Pausen mehr möglich oder erlaubt sind, leidet die Kreativität.

Neben dem gesellschaftlichen Druck gibt es weitere Gründe, warum manche Menschen mehr als andere zum Perfektionismus neigen. Auf manche trifft nur eine, auf andere treffen mehrere der nachfolgend genannten Ursachen zu.

HOHE BEGABUNG, HERAUSRAGENDE FÄHIGKEITEN

Perfektionisten sind oft Menschen mit außergewöhnlichen Begabungen, mit überdurchschnittlicher Kraft, mit hoher Sensibilität oder sogar Hochsensibilität⁹ und hoher innerer Motivation. Des-

wegen leiden sie oft in besonderer Weise unter der Diskrepanz zwischen ihren eigenen Fähigkeiten und denen anderer Menschen. Sie haben aufgrund der eigenen positiven Grundausstattung oft wenig Verständnis für Menschen, die weniger Kraft, weniger Gaben, weniger Einsatzbereitschaft besitzen. Darum überfordern sie nicht nur sich selbst, sondern auch andere und sind in ihrem Urteil anderen gegenüber oft ungerecht.

- *Wieso machen die jetzt schon schlapp?*
- *Ich könnte noch stundenlang weiterarbeiten oder laufen.*

Es kann auch sein, dass sie mit den Darbietungen anderer Menschen nicht zufrieden sind. Menschen mit einer hohen Musikalität leiden unter verstimmten Instrumenten oder schlecht intonierten Orchestern oder Chören. Statt die Bemühungen wertzuschätzen, sind sie ganz schnell beim Verurteilen:

- *Wie peinlich ist das denn! Können die nicht mal mehr üben, bevor sie vor Publikum auftreten?*

Ähnliche Denkmuster finden in ihnen statt, wenn sie schlecht gemachte Präsentationen von Themen, Vorträgen, schauspielerischen Darbietungen erleben. Wer hochgebildet ist oder ein starkes ästhetisches Empfinden hat, leidet unter der Diskrepanz von Möglichkeit und Wirklichkeit häufig mehr als andere und ist darum oft auch schneller beim Verurteilen.

GESCHWISTERPOSITION NUMMER 1

Erstgeborene Kinder sind besonders dazu prädestiniert, Perfektionisten zu werden. Sie werden meistens von Anfang an zu Verantwortungsträgern. Wenn weitere Geschwister geboren werden, überträgt man ihnen Pflichten und Aufgaben. Sie müssen miterziehen, mithelfen. Sie sind die »Großen«, also größer als das Baby, klüger als die Geschwister, leistungsfähiger.

So entwickeln sie schon früh einen Blick für Unstimmiges. Sie lernen zu sehen, wo etwas nicht in Ordnung ist, wo etwas verändert oder verbessert werden müsste.

Erstgeborene eröffnen eine neue Generation: Somit liegt auf ihnen eine besondere Erwartung. Sie erleben sich als Anführer, Vorangeher und Hoffnungsträger. Dieser Erwartung wollen sie auch entsprechen und gerecht werden. Wenn sie es nicht tun, fühlen sie sich schlecht oder minderwertig. Wenn sie nicht das geforderte Maß erreichen, empfinden sie sich als schuldig, gescheitert oder wertlos.

Durch diese hohe Erwartung sehen sie sich auch als Weltverbesserer. Sie fühlen sich häufig sofort zuständig dafür, dass Missstände behoben werden. Wenn etwas kaputt ist, wenn Arbeitsprozesse gestört sind, wenn sich Kommunikation in einer Sackgasse befindet, wenn etwas ihrer Meinung nach falsch läuft, dann fühlen Erstgeborene sich verantwortlich. Sie meinen, zur Veränderung oder Verbesserung beitragen zu müssen: *Da muss ich eine Mail schreiben, beim Ordnungs- oder Verkehrsamt anrufen, einen Leserbrief verfassen, den Vorgesetzten um ein Gespräch bitten, bei den Nachbarn klingen usw.*

Die Welt verbessern – das ist häufig die Motivation, Seminare oder Vorträge zu besuchen. Ein hoher Prozentsatz der Zuhörer oder Teilnehmer solcher Veranstaltungen sind Erstgeborene. *Denn dort kann ich doch lernen, wie ich meine eigene Persönlichkeit*

weiterentwickeln, meine Kompetenzen erweitern, meine Fähigkeiten optimieren, wie ich eben einfach alles noch besser machen kann.

Erstgeborene bringen oft auch eine große Einsatzbereitschaft mit. Sie haben ein hohes Motivationsniveau und wollen oder müssen sich in der Welt engagieren. Häufig findet man sie in hervorgehobenen Positionen in der Politik, in der Wirtschaft, in Kirchengemeinden, in Vereinen. Dies ist nicht schlecht. Wir brauchen solche Menschen ganz dringend. Diese Grundprägungen bergen aber immer auch die oben genannten Gefahren in sich.¹⁰

STRENGE ERZIEHUNG

Perfektionisten kommen häufig aus Elternhäusern, in denen ein sehr strenges, leistungsbezogenes, vielleicht stark moralisierendes oder streng religiöses Klima vorherrschte.

Die Koppelung von Liebe und Wohlverhalten, von Zuwendung und guten Leistungen haben sie als Grundmuster ihrer Erziehung erlebt und wurden in den Werten, Beurteilungen und Motivationen davon geprägt.

So lernen sie, dass sie anderen Menschen nur Zuwendung schenken dürfen, wenn diese sich entsprechend »richtig« verhalten. Wenn dies nicht der Fall ist, müssen diese darauf aufmerksam gemacht und kritisiert werden, damit sie sich verändern können und es in Zukunft besser machen.

Im tiefsten leiden Perfektionisten darunter, nie bedingungslos geliebt und angenommen worden zu sein. Sie kennen fast nur das Muster: *Sei gut, streng dich an, bringe Leistung, dann bist du was, dann verdienst du Liebe.* Aber die tiefe Sehnsucht, dass sie jemand annimmt, so wie sie sind, zieht sich durch alle Fasern ihres Wesens. Geliebt zu sein – einfach so –, das wäre gut.

Mehr dazu auf S. 137

RELIGIÖSE ENGE

Noch dramatischer stellt sich es dar, wenn strenge Erziehungsregeln mit religiösen Überzeugungen begründet werden, mit strengen moralischen Glaubensregeln:

- Nur wer regelmäßig vor Tagesanbruch sich fürs Gebet Zeit nimmt, meint seinen Glauben ernst.
- Nur wer immer in die Kirche oder in eine Gemeinde geht, ist ein richtiger Christ.
- Nur wer es den Eltern oder anderen Autoritäten immer recht macht, ist von Gott akzeptiert.
- Wer Gott gegenüber ungehorsam ist und eines seiner Gebote übertritt, muss mit schlimmen Strafen rechnen.
- Wenn ein Unglück passiert, dann ist das bestimmt die Folge von falschem Handeln.

Wenn solche Aussagen verbunden wurden mit körperlicher Bestrafung, mit Aussperrung oder Einsperrungen, mit Ausgrenzung oder Liebesentzug, dann sitzen solche Vorstellungen sehr tief. Denn bei entsprechender Fehlleistung kommt dann schnell wieder das Kindheitsgefühl hoch: *Wie ging es mir damals, wie habe ich mich damals gefühlt? Das muss vermieden werden. Also bitte schön brav sein.*

So ist manches zwanghafte oder strenge Denken im Erwachsenenalter auf solche Erfahrungen zurückzuführen. Dies zu wissen und anzuschauen, kann schon manche Tür aus dem Gefängnis des Perfektionismus öffnen.

Mehr dazu siehe S. 126

CHAOTISCHE ERFAHRUNGEN IN DER KINDHEIT

Auch Menschen, die viel Verunsicherung in der Kindheit erlebt haben, können Perfektionsstrukturen entwickeln. Unsicherheit und Chaos in der Kindheit kann zum Beispiel sein:

- Freizügigkeit ohne Grenzen
- antiautoritärer Erziehungsstil
- keine Leitung und Fürsorge
- süchtige Eltern
- Übernahme von Elternaufgaben – wie zum Beispiel Haushaltsführung, Erziehung der Geschwister
- keine verlässlichen Regeln in der Familie und damit auch keine emotionale Sicherheit
- unklare oder doppeldeutige Botschaften vonseiten der Eltern
- emotional verletzte Eltern, die Kinder zum Partnerersatz gemacht haben und Liebe und Zärtlichkeit von den Kindern einfordern
- Ungerechtigkeit aufgrund von unkontrollierten Gefühlsausbrüchen vonseiten der Eltern
- Beziehungsprobleme der Eltern und dadurch Schutzlosigkeit
- sexueller Missbrauch oder andere Gewalttätigkeiten vonseiten der Eltern

Der Perfektionismus ist nach solchen Erfahrungen wie ein Hilfsgerüst oder eine Krücke. Mit perfektionistischen Strukturen versuchen so Verunsicherte, sich eine stabilere und sicherere Welt aufzubauen als die, die sie bisher kennengelernt haben.

So versuchen sie, das erlebte Chaos in der Kindheit in seiner Wirkung zu begrenzen. Mit sich selbst auferlegten Regeln und Ordnungen wird eine Schutzburg aufgebaut.

Reinhold Ruthe erzählt von einem Klienten, dessen Eltern über gewisse Zeiträume wechselweise gar nicht bei den Kindern lebten und sich später scheiden ließen. Als Kind machte er sich nachts Pläne und Listen, um Ordnung in sein Leben zu bringen. Diese Listen wurden dann am darauffolgenden Tag abgearbeitet und verschafften ihm ein Gefühl der Sicherheit und des Erfolgs.¹¹

Bis heute erlebt er Pläne und Listen als emotionale Stabilisierung und Entlastung.

SEHNSUCHT NACH DER URSPRÜNGLICHEN IDEE GOTTES

Ein Grund für Perfektionismus liegt auch in der berechtigten Sehnsucht nach Vollkommenheit. Als Gott die Welt erschuf, hat er sie gut gemacht. Ohne Leid, Krankheit und Schuld. Nach dem biblischen Bericht des Sündenfalls verspielten Adam und Eva die Chance, in dieser Vollkommenheit zu leben. Sie lehnten sich gegen Gottes Ordnungen auf und wurden deshalb aus dem Paradies vertrieben. Von da an gehörten Schmerz, Leiden, Versagen, Fehler und Tod zu ihrem Leben dazu.

Die Sehnsucht nach der ursprünglich vollkommenen Welt lebt aber in uns Menschen weiter. Und sie kann dann auch in den Perfektionismus treiben. *Es wäre doch gut, wenn immer alles reibungslos funktionieren würde, wenn man sich nicht ärgern müsste und keine Probleme hätte. Oder etwa nicht?*

Der Trugschluss in den Gedanken von Perfektionisten lautet dann: *Ich muss die Welt retten. Ich muss sie wieder gut machen. Ich bin dafür zuständig.*

Und gleichzeitig treiben dann Fehler und Versagen in Selbstabwertung und Minderwertigkeitsgefühle: *Ich bin schuld, dass diese Sache misslungen ist oder dass die Welt um mich herum so schlecht ist.*

Aus der Distanz betrachtet, zeigen solche Gedanken oder Aussprüche die Sehnsucht nach einer Ordnung, nach einer Mitte. Diese Sehnsucht darf auch in uns leben. Sie birgt ja auch die Erwartung und Hoffnung nach der Ewigkeit Gottes in sich. Dort wird das Negative und Unvollkommene nicht mehr sein. Gott wird das Leid beenden, Tränen abwischen, Sehnsüchte erfüllen. Darauf dürfen wir uns freuen. Diese inneren Bilder helfen oft, mit dem Unperfekten in dieser Welt besser fertigzuwerden, Fehler zu ertragen oder manches Unvollkommene auszuhalten.