

Die Last des Perfektionismus

Wie das Streben nach Perfektion zum Scheitern führen kann

Helmut Möller und Walter Samsel

Im folgenden Artikel wird nicht der Anspruch erhoben, das Thema Perfektionismus vollständig zu erfassen und zu erklären. Vielmehr ist es das Ziel, Verhaltensmuster des Perfektionismus, die mit großen emotionalen und physischen Belastungen einhergehen, an Fallbeispielen aus der Praxis darzustellen und Lösungswege aufzuzeigen.

Perfektion und Perfektionismus – beide Begriffe klingen oberflächlich betrachtet recht ähnlich und sind doch grundverschieden. Beide spielen in der heutigen Berufswelt eine wichtige Rolle. Der einfachere Begriff von beiden – zumindest auf der Ebene der Erklärung – ist der Begriff der Perfektion. Man kann auch sagen Vollkommenheit oder Vollendung. Es handelt sich um eine Zustandsbezeichnung für etwas, das sich nicht (mehr) verbessern lässt. Viel schwieriger ist es dagegen, den Begriff Perfektionismus zu greifen. Eine allgemein gültige und wissenschaftlich anerkannte Definition gibt es nicht. Einigkeit besteht allerdings darüber, dass Perfektionismus als ein übertriebenes Streben nach Perfektion und Zwang zur Fehlervermeidung im menschlichen Denken und Handeln verstanden werden kann.

Perfektionismus, so scheint es, ist ein in weiten Teilen der gesellschaftlichen Realität anzutreffendes Problem. Insbesondere bei MusikerInnen können wir beobachten, wie der gesamte Alltag durchzogen ist von der Erwartung, keine Fehler zu machen. MusikerInnen meinen, in allem, was sie tun, perfekt sein zu müssen. Sie sind ständig beunruhigt, eigene Erwartungen an sich selbst nicht erfüllen zu können.

Die Forscher Gordon Flett und Paul Hewitt unterscheiden drei Faktoren, die für den Perfektionismus charakteristisch sind:¹

- ein auf das eigene Ich bezogener Perfektionismus: ein von innen kommender, aus unterschiedlichen Quellen gespeister Wunsch, perfekt zu sein;
- ein auf andere bezogener Perfektionismus: Tendenz,



Titel: Jugend musiziert. Illustrator: Jörg Hilbert – aus: Jörg Hilbert: Ich komme nicht üben, weil... © 1993 by Edition Combrío, Hug & Co. Musikverlage, Zürich

von anderen Perfektion zu erwarten, etwa von Freunden, Familie und Kollegen;

■ ein sozial verordneter Perfektionismus: Überzeugung, nur gemocht zu werden, wenn man perfekt ist.

ANZEICHEN FÜR PERFEKTIONISMUS BEI MUSIKERN

MusikerInnen sind von der Problematik des Perfektionismus vermutlich besonders betroffen, obwohl ein wissenschaftlicher Vergleich mit anderen Berufsgruppen fehlt. Perfektionismus prägt unseren Zeitgeist, liegt unseren Wertvorstellungen zugrunde, dominiert unser Denken. Fast niemand kann sich ihm ganz entziehen. Viele MusikerInnen suchen mittlerweile Hilfe bei ÄrztInnen

oder PsychologInnen, um sich von festgefahrenen Denkmustern, Verhaltensweisen und den Konsequenzen chronischer Überforderung lösen zu können.

■ Beispiel: die junge Flötistin

Eine junge Flötistin, „Jugend musiziert“-Preisträgerin, lädt ihren ärztlichen Ratgeber zu einem Solo-Konzert ein. Dieser gratuliert ihr nach dem Konzert zu ihrer reifen Leistung. Die junge Frau hingegen entschuldigt sich für ihr Spiel und sagt: „Wenn ich gewusst hätte, dass das Konzert so schlecht wird, hätte ich Sie lieber nicht dazu eingeladen.“

Unter MusikerInnen, wie auch bei anderen Berufsgruppen, finden wir Menschen, die das Beste aus sich he-

rausholen und eine Perfektion erreichen wollen. Es ist ein Streben, das Menschen auszeichnet und von hoher Bedeutung für den eigenen und den gesellschaftlichen Fortschritt ist. Aber selbst, wenn sie das „Beste“ schaffen, fühlen sie sich oft nicht glücklich oder nehmen ihren Erfolg nicht als solchen wahr. Solche Menschen sind perfektionistisch. Raphael Bonelli, ein Wiener Psychiater und Wissenschaftler, schreibt dazu: „Perfektionismus ist ein Vermeidungsverhalten: Wer perfekt arbeitet, kann weder getadelt noch gekündigt werden [...] Er giert nach Sicherheit [...] Häufig ist Perfektionismus von einer irrationalen Angst vor Ablehnung begleitet, der Angst nicht gut genug zu sein, den Ansprüchen nicht zu genügen.“ Bonelli bezeichnet einen Perfektionisten als einen unsicheren Menschen, der sich ständig im Spiegel betrachtet, um eine Maske aufzusetzen, hinter der er sich versteckt. „Dem Perfektionismus liegt eine unfreie, neurotische Angst vor der eigenen Fehlerhaftigkeit zugrunde, die die Seele erstarren lässt wie die Maus vor der Schlange.“²

Auch wenn sich bei MusikerInnen ihre Erwartungen erfüllt haben, sind sie nur für sehr kurze Zeit zufrieden und gedanklich bereits bei der nächsten Herausforderung, bei dem nächsten Ziel, noch besser werden zu wollen/zu müssen. Hohe Erwartungen und ein Absolutheitsanspruch an die Leistung finden sich ausgeprägt in der Musik, obwohl eigentlich niemand sagen kann, was Vollkommenheit in der Musik bedeutet.

Ende der 1980er, Anfang der 1990er Jahre erschienen erste Untersuchungen zum Perfektionismus und seinen Auswirkungen.³ Demnach sind überzogene Leistungserwartungen, das zwanghafte Bemühen, Fehler zu vermeiden, und die ständige Kontrolle, etwas Außergewöhnliches zu erreichen, Ziele im Perfektionismus, den die Autoren in der westlichen Welt als „endemisch“ bezeichnen. Einblicke in die innere Denkweise gibt Bonelli: „Perfektionisten sind innerlich unsicher und dadurch unfrei und getrieben. Sie sind Gefangene, eingekerkert in sich selbst.“⁴ Ihr Problem ist das Unfertige, das Fehlerhafte, welches in ihrem Anspruch an sich selbst nicht vorgesehen ist. Diese werden als starre Konzepte des perfektionistischen Denkens zu einer persönlichen Bedrohung. Es ist die Angst vor dem Fehler, vor dem Misslingen, vor allem wenn dies von anderen gehört oder gesehen werden kann oder könnte.

■ Beispiel: die Harfenistin

„Ich nehme mir vor, auf alle Fragen eine Antwort und für alle Probleme meiner Schüler eine Lösung zu finden. Es begann schon mit meiner Lehrerin. Auch ihr wollte ich alles recht machen. Ich bereitete mich gründlich vor, aber ich hatte gar nicht genug Zeit, um alle Erwartungen an mich selbst erfüllen zu können. Immer bestimmt mich ein MUSS. Beim Vorspiel muss ich den Ton auf den Punkt treffen. Dabei setze ich mich selbst unheimlich unter Druck. Nach drei Stunden Unterricht mit meinen Schülern fühle ich mich ausgelaugt und erschöpft. Immer fehlt etwas, immer ist etwas nicht gut genug. Diese

Gefühle und Erwartungen auch früher, meiner Lehrerin nicht entsprechen zu können, haben mich fertig gemacht. Ich wollte ihr gegenüber alles perfekt machen und setzte mich unheimlich unter Druck. Wenn du Musikerin werden willst, reichen fünf Stunden Üben nicht aus. Ich konnte mich vor ihren Erwartungen nicht schützen, mich nicht abgrenzen. Mein gesamtes Leben wurde immer mehr ein MUSS.“

PERFEKTIONISMUS UND SEINE FOLGEN

Zum Perfektionismus gehört die ständige Angst, den Zustand des Perfekten nie erreichen zu können. Wenn uns PerfektionistInnen begegnen, so können wir aus den Gesprächen entnehmen, wie sie mit dem eigenen oder auch mit fremdem Scheitern umgehen. Wird die Angst vor dem Fehler nicht bewusst wahrgenommen, sondern verdrängt, so entwickeln sich oft krankhafte Symptome. Die abgespaltenen Affekte werden somatisiert und erscheinen häufig als Beschwerden im Muskel-Skelett-System (z. B. Verspannungen/Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich) oder als spezifisches Symptom wie die fokale Dystonie, eine zentral im Gehirn ausgelöste motorische Bewegungsstörung.⁵ Die überhöhten Ziele nicht erreichen zu können, ist mit chronischen Ängsten, Unzufriedenheit und Selbstentwertungen verbunden.⁶ Die Folgen äußern sich in ständigen Selbstanklagen und depressiven Stimmungslagen. Das gesamte Denken und Fühlen ist dysfunktional und von der Angst geprägt, die Fehlerlosigkeit doch nie erreichen zu können.

Hohe Ansprüche an sich selbst bedingen allein aber noch keine negativen Folgen bzw. Erkrankungen. Viele begnadete KünstlerInnen und SportlerInnen werden trotz ihrer hohen Erwartungen an ihre Leistungen nicht krank. Christine Altstötter-Gleich, die vielleicht bekannteste deutsche Perfektionismusforscherin, schreibt dazu: „Gehen die hohen Standards mit Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit einher und sind die Personen darüber hinaus nicht durch Ängste, Fehler zu machen und von anderen kritisiert zu werden, belastet, sind es gerade diese Personen, die stressrelevante Situationen erfolgreich bewältigen können.“⁷ ...

... Lesen Sie weiter in Ausgabe 4/2015.