

Verena Fiebiger mit Sina Haghiri

Die Lösung für alle deine Probleme

Gibt's nicht

Was du
trotzdem für
deine Psyche
tun kannst

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von den Autor:innen erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von den Verfasser:innen übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autor:innen bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-407-86797-1 Print

ISBN 978-3-407-86798-8 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2024

© 2024

Verlagsgruppe Beltz

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Julia Matthias, Dorothea Bühler

Umschlaggestaltung: Anja Kappes, anjagrimmgestaltung.de

Illustrationen: Martin Burgdorff

Herstellung und Layout: Sarah Veith

Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-100).

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Deine Psyche ist politisch 9

Lassen 19

Dauerstress 21

Perfektionismus 43

Grübeln 73

Vergleichen 101

Machen 113

Selbstwert 115

Schlafen 139

Emotionen 167

Selbstfürsorge 191

Dank 217

Anmerkungen 219

Deine Psyche ist politisch

»Es geht im Leben darum,
dass man ein bisschen zu sich passt,
nur ein bisschen.«¹

In diesem Buch steht nicht *die* Lösung und auch nicht das Rezept für dauerhafte Zufriedenheit im Leben. Auch wenn es genau das ist, was viele von uns suchen: Lebensregeln, an die wir uns halten können, um nie wieder Rückschritte, Scheitern und Verlust erleben zu müssen. Gewissheiten, als wären wir aus Stein, Tricks und so etwas wie eine »finale Selbsterkenntnis«, um Schmerzen zu vermeiden, die unser Dasein zwangsweise mit sich bringt.

Leider kommen wir nicht auf diese Welt und können einfach unseres Glückes Schmied sein. Es kommt schon auch auf die Beschaffenheit des Hammers an, der uns in die Hand gedrückt wird, ob es überhaupt eine Glut gibt, in der wir das Eisen erhitzen können und ob uns jemand zeigt, wie das eigentlich geht: ein Schmied sein. Um das Bild dieses Sprichworts nicht weiter auszureizen: Es ist nicht egal, wo wir herkommen. Da unsere Kindheit viele Jahre dauert, sind wir über einen langen Zeitraum von unseren frühen Bezugspersonen abhängig und durch unsere gemächliche emotionale wie mentale Reifung überaus anfällig für Verletzungen, an deren Narben wir unter Umständen ein Leben lang kratzen.

Wie wir uns entwickeln, ist abhängig von unserer Persönlichkeit, aber auch davon, in welchem Wertesystem und in welchen gesellschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen wir aufwachsen, ob im Krieg oder Frieden, und ob unsere Eltern und Großeltern Krieg oder Frieden erlebt haben. Ob wir Armut oder Wohlstand

kennen, ob uns als Kind auf Augenhöhe und mit Fürsorge oder mit Abwertung und Härte begegnet wurde. Wie psychisch reif die Umwelt war, in die wir geboren wurden und welche familiären Aufträge wir erhalten haben. Familiäre Aufträge sind eher die Regel als die Ausnahme, sie werden dann problematisch, wenn sie uns dauerhaft überfordern, nicht altersgerecht sind, nicht flexibel an unsere Fähigkeiten angepasst werden und uns in eine Rolle zwingen, die dazu führt, dass wir nicht zu uns selbst passen.

Im Umkehrschluss bedeutet das nicht, dass Kinder chronisch unter solchen Umständen leiden. Und auch die von uns mit einer von Gewalt und Entbehrungen geprägten Kindheit müssen nicht zu gewalttätigen Erwachsenen werden. Sie haben aber ein erhöhtes Risiko, psychisch zu erkranken und sind womöglich ein Leben lang auf der Suche nach ihrem verschütteten guten Kern. Fest steht auch, wenn wir auf die Extreme schauen: Despoten blieb, so zeigen es die Erkenntnisse der psychohistorischen Forschung, eine Kindheit mit liebevoller Zuneigung versagt.² Gewalt wurde in diesen Biografien oft mit Liebe verwechselt. Eine Erkenntnis, die Taten weder relativieren noch entschuldigen soll, sondern verdeutlichen, wie relevant psychische Gesundheit für den Frieden ist.

Die Idee zu diesem Buch entstand kurz vor Beginn des Ukraine-Kriegs und lag dann lange Zeit brach, weil ich zwischenzeitlich über dem Gedanken verzweifelt bin, dass all die sehnlichen Versuche von Gesellschaften, psychisch gesünder zu werden, immer vergeblich sein müssen, wenn zeitgleich an einem anderen Ort der Welt Menschen sich abermals für Generationen traumatisieren. Traumatisierte und auch sehr gestresste Erwachsene haben weniger Ressourcen für die Nöte ihre Kinder. Sie und ihre Nachkommen können sich in zwei gegensätzlich wirkende Richtungen entwickeln: Sie reagieren sehr sensibel auf Stress, können situationsabhängig aber auch besonders resilient erscheinen. Vom sogenannten Post Traumatic Growth, also posttraumatischem Wachstum, spricht man in

der Wissenschaft bei Menschen, die extremen Stress und lebensbedrohliche Krisen erlebt haben und danach erstaunlich gut durchs Leben kommen.

Dies ist aber von vielen Faktoren abhängig, da Resilienz, also psychische Widerstandsfähigkeit, auch viel damit zu tun hat, was *vor* einem schrecklichen Ereignis in Form von genetischen Vorteilen und zwischenmenschlichen Erfahrungen in der Waagschale lag und ob wir nach dem Ereignis auf Unterstützung trafen. Wenn die Aufarbeitung solcher Traumata nicht gelingt, ziehen sich die psychischen Folgen des Krieges, das belegt die deutsche Geschichte des 20. Jahrhunderts, noch Generationen nach Kriegsende fort. Die Kinder und Enkel:innen sind es, die in Psychotherapien ihre unter der kollektiven Schuld und Verdrängung vergrabenen Familiengeschichten und transgenerationalen Traumata aufarbeiten.

Somit gibt es zwei Enden, von denen aus wir das Streben nach psychischer Gesundheit angehen können. Das eine: Wir ändern grundlegend alle Strukturen, die uns physisch und psychisch krank machen, bekämpfen Armut und soziale Ungerechtigkeit. Entwickeln Werkzeuge gegen die sogenannten Ismen, also Sexismus, Klassismus, Antisemitismus, Antiziganismus und Rassismus und beenden Ausbeutung und kriegerische Konflikte. Wir setzen uns für die körperliche und seelische Unversehrtheit von Kindern ein, indem wir uns mit Entwicklungspsychologie auseinandersetzen, bevor wir Eltern werden oder spätestens dann. Junge Familien bekommen automatisch in den ersten Lebensjahren ihres Kindes unkomplizierte psychologische Beratung und Familienhilfe, auf Wunsch eine längere Elternzeit bei gleichzeitiger Jobgarantie. Das Schulsystem wird revolutioniert.

Dazu müsste definiert werden, was Wachstum auch bedeuten kann: Wie kann eine Gesellschaft aussehen, in der innere Entwicklung, wie z. B. die Fähigkeit, sich ohne ständiges Kaufen regulieren zu können, auch Wachstum bedeutet? In der wir zur Ruhe kom-

men, Entspannung und Leichtigkeit empfinden können, auch ohne Kurztrip mit dem Flugzeug. Ideen zu einer gerechteren Zeitkultur, wie die Abkehr von der 40-Stunden-Woche hin zu einer standardmäßigen kurzen Vollzeit, veranschaulichen, mit was wir unsere Zeit auch füllen könnten, wenn wir den Schwerpunkt unseres Lebens wieder mehr zu den zwischenmenschlichen Begegnungen verschieben. In der während einer Arbeitswoche ausreichend Zeit für Sorgearbeit, soziales wie politisches Engagement bliebe.³ Mit was könnten wir uns dann befassen, welche konkreten Pläne würden wir umsetzen, um diese Welt zu einem lebenswerteren Ort zu machen? Viele Einzelpersonen, politische wie überparteiliche Gruppierungen und Vereine nehmen sich längst all dieser Themen an. Unzählige Menschen arbeiten in jeder freien Minute ehrenamtlich, um gesellschaftliche Missstände positiv zu beeinflussen. Auch wenn sich dies oft vergeblich anfühlen mag, da politische Akteure gegenteilige Entscheidungen treffen, ist diese Perspektive absolut notwendig, wenn wir psychische Gesundheit als systemisch eingebettet und beeinflussbar verstehen und psychische Erkrankungen damit als Folge eines kranken Systems betrachten.

Das andere Ende, von dem aus wir zu mehr psychischer Gesundheit gelangen können, ist mit dem Blick auf uns als Individuen. Wie fühlen, denken und verhalten wir uns innerhalb einer Gemeinschaft? Wie können wir, vielleicht auch mithilfe einer Fachperson, verstehen und bearbeiten, was da als Schmerz in uns bohrt? Was uns daran hindert, die Person zu sein, die wir sind. Auch wenn unsere Probleme weniger individuell sind, als wir glauben, müssen wir sie allein in unserem Zimmerchen ertragen. Dabei will ich auf den Vorwurf gegenüber der Psychoanalyse und anderer Psychotherapieformen eingehen, dass der hyperindividualistische Blick, das Behandeln der Probleme des Individuums eigentlich nur Nabelschau und ein Herumdoktern an Symptomen seien, *#psychoprivilege* eben, und die wissenschaftlich messbaren Erfolge zudem weder groß



noch langfristig genug. Man darf berechtigterweise die Frage stellen, ob das Suchen nach der inneren epikurischen Mitte nicht doch in den Schrank der Privilegien wandern sollte angesichts der Weltlage und der Menschen, die keine Wahl haben und keine Möglichkeit, sich Hilfe zu holen. In diesen Zeiten können Menschen doch nicht ernsthaft darüber sprechen, wie man jetzt eine gesunde Morgenroutine hinbekommt. Oder wie man lernen kann, sich leichter zwischen zwei Sorten Joghurt zu entscheiden.

Unter dieser trüben Lampe empfinde auch ich es als logische Konsequenz, dass unsere Spezies einfach noch nicht weit genug ist, dauerhaft ihren Platz auf diesem Planeten einzunehmen. Was bringt all die Psychoedukation in aufgeräumten Vorgärten angesichts unserer nicht enden wollenden Fähigkeit zu hassen, zu rächen, zu morden und unsere Gefühle zu betäuben, um nicht durch-

zudrehen? Wir löschen uns eben selbst aus, da wir es nicht schaffen, uns global und friedlich zu organisieren, wir brauchen die Gemeinschaft und ertragen sie doch nicht, da wir ihr gleichzeitig auch immer ausgeliefert sind. Unser individueller Einfluss auf unser Lebensglück genauso wie auf die politische Weltlage ist begrenzt und gleichzeitig schlägt da ein kleines Metronom in uns, das uns daran erinnert, dass es weitergeht, weitergehen muss, solange wir ein Bewusstsein haben, denken und fühlen können. Zwar prägen uns unsere frühen Erfahrungen maßgeblich, dank der Neuroplastizität unseres Gehirns sind wir aber zum Glück über unser gesamtes Leben hinweg fähig, dazuzulernen und uns zu verändern. Deshalb wirkt Psychotherapie und deshalb sind wir unserem frühen Schicksal nicht komplett ausgeliefert, auch wenn es sensible Phasen gibt, die wir nicht nachholen können und Zeitfenster, die sich schließen. Deshalb gibt es nicht *die* Lösung, aber dieses Buch.

Und darin plädiere ich für die Konzentration auf das große Ganze *und* auf das Individuum. Wir müssen unbedingt zweigleisig fahren, denn auch wenn es für die Verbesserung der Situation vieler Menschen politische und gesellschaftliche Bewegungen braucht: Das Leid jedes einzelnen Menschen zählt und verlangt jetzt sofort nach Linderung. Auch in der vermeintlich idyllischen Reihenhaussiedlung geben Eltern unverarbeitete Anteile an ihre Kinder weiter und je angespannter und bedrohter die eigene Existenz ist, je mehr Druck im Kessel, das haben die Corona-Lockdowns mit dem Anstieg häuslicher Gewalt auf drastische Weise gezeigt, desto schwerer wird es für uns, Mitgefühl uns selbst und anderen gegenüber zu empfinden. Wenn ich an so manchen Bürokonflikt denke, dem ich beiwohnen durfte, erstaunt es mich fast schon, dass sich nicht noch viel mehr Menschen auf der Welt gegenseitig umbringen und aus Rachegefühlen auslöschen wollen. Und wenn ich an meine eigene Wut denke, wundert es mich, dass friedliches Zusammenleben überhaupt so oft gelingt.

Wenn wir auch zu uns selbst freundlich sein können oder zumindest bemerken, dass wir uns gerade innerlich auspeitschen, wenn wir unsere eigene Existenz mehr vom »etwas werden müssen« hin zu »schon immer etwas sein« verschieben, wenn wir wahrnehmen, was in uns vorgeht und uns darin ernst nehmen und wenn wir lernen, nicht nur nach irgendwelchen Regeln und Vorgaben zu leben, nach dem »was eben von uns verlangt wird«, sei es von unseren Eltern oder der Firma, wenn es in unserem Leben nicht nur um das Zurechtzimmern eines vermeintlich idealen Lebenslaufs geht, sondern auch um die Zeit, in der wir nicht einer Erwerbsarbeit nachgehen, dann besteht zumindest die Möglichkeit, dass wir unser Dasein als reich und nicht als vertane Chance empfinden. Und auch wenn wir dabei immer wieder Rückschläge erleben, wir nicht das erreichen, was wir uns erträumt haben, wir es wieder nicht geschafft haben, für unsere Bedürfnisse einzustehen oder statt sachlich zu argumentieren, mit dem Fuß aufstampfen – auf was es ankommt, ist der Umgang mit uns selbst, genau in den Situationen, in denen wir nicht wie Maschinen laufen, sondern scheitern. In denen wir nicht die perfekten Leistungsträgerinnen und unsere eigenen Pressesprecher sind, sondern in denen unsere Unzulänglichkeit, der Zweifel und das ganze Konzert des menschlichen Versagens zu Tage treten und wir rufen: »Sorry dude, can't hear you with my head in the toilet.«

Auch ich wollte jahrelang einfache Rezepte für ein gelingendes Leben, aber komme immer mehr zu dem Schluss, dass es *die* Lösung nicht gibt, für niemanden von uns. Wir straucheln eben alle nur, so gut wir eben können, aber: Jeder Schritt dabei zählt. Der Weg bleibt steinig und es sind maximal ein paar gemütliche Pausen auf einer Berghütte am Schliersee drin und wenn wir Glück haben, gibt es Kaiserschmarrn zum Nachtisch. Und klar, die richtig dunklen Momente, das Erleben von Verlust, Trauer und Tod, die Erfahrung, nicht so geliebt zu werden, wie ich es mir erhofft habe, und

nicht so angesehen zu werden, wie ich glaube, es verdient zu haben – diese bitteren Erfahrungen würde ich gerne für immer in einem Ordner ganz hinten ins Regal schieben und ausschließlich museal betrachten. Ich empfinde es als großes Geschenk, beruflich wie privat mit Menschen sprechen zu dürfen, die einen großen Teil ihres Arbeitslebens der menschlichen Psyche widmen, die auf dem neuesten Stand sind, dazu wissenschaftliche Texte veröffentlichen, die sich mit unseren Befindlichkeiten, den Tücken des Zusammenlebens und -arbeitens, Studien und Theorien beschäftigen und dabei selbst alles andere als perfekt oder etwa »fertig« sind. Und ich bin auch dankbar für all die weisen Leute in meinem Umfeld, die es nicht »studiert« haben, sondern die das Leben gelehrt hat und die mich mit ihrem Erfahrungsschatz inspiriert und geprägt haben.

Dieses Buch soll Denkmuster und Verhaltensweisen erklären, die unserer psychischen Gesundheit schaden können, und Bereiche zeigen, um die wir uns kümmern dürfen. Lassen und Machen eben – eine Aufteilung, die uns das ein bisschen mehr verdeutlichen soll.

Ich schöpfe dabei aus Gesprächen mit Expert:innen, aktuellen Erkenntnissen aus den kognitiven Neurowissenschaften, der Verhaltenstherapie, Bindungsforschung und systemischen Familientherapie. Dieser Ratgeber kann eine therapeutische Beziehung nicht ersetzen, aber eine Anregung für den Alltag sein und Impulse für mehr Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl geben.

Du kannst ihn konsumieren, wie du eine Zeitschrift liest oder einen Podcast hörst, fang damit an, was dich gerade anspricht, die Reihenfolge der Kapitel ist zwar Absicht, sie müssen aber nicht chronologisch gelesen werden. Greif hinein wie in einen Werkzeugkasten. Es gibt so viele Tools aus der psychotherapeutischen Praxis und auch aus dem Coaching, die uns im Alltag helfen können. Oftmals stehen wir ratlos davor und wissen nicht, wo wir anfangen sollen. Deshalb möchte ich mit diesem Buch drei Bereiche zu-

sammenbringen: Ich beleuchte wiederkehrende große Themen der menschlichen Psyche, die bei den meisten Menschen irgendwann im Lauf des Lebens akut werden und die auch bei vielen psychischen Erkrankungen relevant sind. Es sind die Themen, die auch bei mir in den vergangenen Jahren am meisten Resonanz hinterlassen haben. Am Ende jedes Kapitels gebe ich praktische »kleine« Lösungen mit, denn wir können jeden Tag anfangen, an Stellschrauben zu drehen. Da sich unsere Psyche nicht im luftleeren Raum entwickelt, versuche ich, auch die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen zu beleuchten, die es uns schwer machen und denen wir unbedingt Beachtung schenken sollten. Und da ich oft Zuschriften bekomme, in denen steht, dass sich Menschen, die meinen Podcast hören, in den Geschichten wiederfinden oder das Gefühl haben, ich würde eigentlich aus ihrem Leben erzählen, glaube ich, dass wir gar nicht so verschieden sind, liebe Leserin, lieber Leser – vielleicht handelt es sich dabei um Themen, die auch dich ganz häufig umtreiben.

Perfektionismus

»Stichwort: Mittelmäßigkeit.

Das ist für mich was ganz Schlimmes.

**Eine Sache abzuliefern, die nicht positiv
heraussticht, bedeutet, versagt zu haben.«¹**

Gefüllte Weinblätter und selbstgedrehte Pizzaschnecken, Mozzarellabällchen und Melonensalat. Es ist viele Jahre her, dass ich an einem Nachmittag im Frühsommer in der aufgeheizten Küche meiner WG ein Picknick in Tupperdosen verstaute, das locker für eine Großfamilie gereicht hätte. Verabredet war ich aber einzig und allein mit meinem damaligen Freund im Englischen Garten – und zwar schon seit 20 Minuten. Am Ende kam ich wegen meiner aufwendigen Speisenvorbereitung eineinhalb Stunden zu spät, die Enten watschelten quakend durch die schon anbrechende Dämmerung und mein Freund war – völlig zu Recht – genervt: Warum ich mein Streben nach Perfektion und Vollständigkeit mal wieder über seine und auch meine Bedürfnisse gestellt hatte, warum diese schräge Priorisierung, wenn wir doch auch am nächstgelegenen Kiosk etwas hätten kaufen können? Wie so oft hatte ich es besonders gut machen wollen und damit das Gegenteil erreicht.

Auf wen dieses Beispiel banal wirken mag: Gerade Menschen, die nicht ausschließlich in ihrem Job hohe Ansprüche an sich stellen, sondern deren Streben nach Perfektion sich durch viele Lebensbereiche zieht, kultivieren Verhaltens- und Denkweisen, die diverse psychische Erkrankungen wie Depressionen, Burnout, Angst-, Zwangs- und Essstörungen begünstigen.² Das rigide Streben, nur ja keinen Fehler zu machen, ist dabei kein Wesenszug, der uns allein

im stillen Kämmerlein betrifft, auch wenn es erst mal so scheint, wie beim stundenlangen Feilen an der »besten« PowerPoint-Präsentation. Es perfekt machen zu wollen, spielt in unsere Beziehungen hinein, wirkt sich auf unsere Partnerschaft aus, darauf, wie wir mit unseren Kindern umgehen und beeinflusst, welche Rolle wir im Job einnehmen.

In den letzten 25 Jahren ist die Zahl der Menschen mit besonders hohen Ansprüchen rasant gestiegen.³ Und diese Menschen gehen nicht deshalb in Therapie, weil sie ihren Perfektionismus für problematisch halten, sondern weil sie vollkommen erschöpft sind, chronisch überarbeitet, weil sie an Zwängen leiden oder andere Menschen lieber meiden. Sie haben eine starke Tendenz, Dinge aufzuschieben und leiden an ihren Schamgefühlen darüber.⁴



Der Mensch im vieldiskutierten »Anthropozän«⁵ und der Spätmoderne⁶ ist darauf programmiert, besser zu werden, sich beständig selbst zu optimieren und einem vermeintlichen Ideal anzunähern. Das zeigt sich auch im Hype um die sogenannte Fettweg-Spritze mit dem Wirkstoff Semaglutid, medial bekannt geworden unter dem Namen »Ozempic«. Ein Medikament, das eigentlich Typ-2-Diabetes-Erkrankten helfen soll, aber immer wieder vergriffen ist, da gesunde Menschen es einnehmen, um Gewicht zu verlieren.⁷

Wer dem mittlerweile 50-jährigen Robbie Williams auf Instagram folgt und selbst gern ein paar Kilos weniger hätte, erblasst beim Anblick eines Mannes, der zwar die längste Zeit seines Lebens mit Gewichtsproblemen, Süchten und anderen psychischen Erkrankungen zu kämpfen hat, dessen Körper man dies aber kaum ansieht. Als Fan möchte ich jubeln über sein juveniles Aussehen, den schlankgespritzten Astralkörper, die gute Verfassung. Gleichzeitig setzt sich folgende ungeschriebene Botschaft in meinem eigenen Herzen fest: Auch du solltest »besser« altern, ohne diesen ganzen schambehafteten Verfallsprozess, die Rollen und Dellen.

In diesem Kapitel geht es darum, was wir unter Perfektionismus verstehen, wo die individuellen Ursachen eines klinisch relevanten Perfektionismus liegen, und mit welchen unliebsamen Verwandtschaften wir es zu tun haben, z. B. dem chronischen Aufschieben. Dafür grenze ich Perfektionismus von Gewissenhaftigkeit ab. Letztere ist nämlich in ganz vielen Jobs nicht nur notwendig, sondern sogar lebensrettend. Ein kurzer Ausflug in die Persönlichkeitspsychologie soll das verdeutlichen. Trotz aller Negativschlagzeilen möchte ich auch auf die Frage eingehen, ob es positive Aspekte von Perfektionismus gibt und wie unterschiedlich die wissenschaftlichen Lesarten und Abgrenzungen davon sind.

Wer Perlen sucht, muss tief tauchen

Menschen mit hohen Ansprüchen gelten nicht automatisch als perfektionistisch. Diese feine Unterscheidung ist wichtig, weiter unten gehe ich noch genauer darauf ein. Was hohe Ansprüche sind, dafür gibt es keine objektive Norm. Entscheidend ist, ob die jeweilige Person ihre eigenen Ansprüche als herausfordernd, womöglich als überfordernd erlebt. Ob sie so lange tief taucht, bis ihr die Luft ausgeht. Perfektionist:innen zeichnet aus, dass zu ihren hohen Standards eine starke Fehlersensibilität hinzukommt und im Fall des Zielverfehlens harsche Selbstkritik.⁸ Bei nicht idealen Ergebnissen werden negative Konsequenzen erwartet und das eigene Verhalten wird nach allen möglichen Defiziten abgescannt.

Beim Therapieren von sogenannten dysfunktional-perfektionistischen Verhaltensweisen geht es meistens nicht darum, sich das eigene Streben nach Perfektion komplett abzugewöhnen, sondern vielmehr darum, sich zukünftig weniger zwanghaft selbst im Weg zu stehen.⁹ Da perfektionistisches Verhalten häufig an unseren Selbstwert und damit an unser Gefühl, eine Daseinsberechtigung zu haben, geknüpft ist, versuchen Fachleute in der Regel, am eigentlichen Problem, dem niedrigen Selbstwert, anzusetzen, um zu einem gesünderen Umgang mit Leistung und Fehlertoleranz zu gelangen, statt nur das Symptom zu behandeln.

Viele Menschen werden mit dem unausgesprochenen Auftrag sozialisiert, die Talente, die in ihnen stecken, zum Vorschein zu bringen – und damit möglichst weit zu kommen. Es gibt an der Stelle kein »genug«, je mehr Talent, desto höher wird die Latte eben angesetzt. Viele missverstehen dabei auch Aussehen als Talent, als Eigenschaft, die es auszubauen gilt. Es wirkt lächerlich, dagegen anzuschreiben, werden Schönheitseingriffe doch mittlerweile sogar als feministischer Akt geframed. In einer Welt, in der Menschen nicht deswegen disqualifiziert werden, weil sie alt sind, sondern

weil sie alt aussehen, ist optischer Perfektionismus reine Gegenwehr.

Gleichzeitig ist aber auch die Fähigkeit gefragt, mit den eigenen Ressourcen maßvoll umzugehen, intuitiv zu wissen, wann man mit dem Streben nach Perfektion aufhören und Pragmatismus walten lassen sollte, um Dinge schlicht fertig zu kriegen oder auch Lebensbereiche, die für das eigene Wohlbefinden auch von Bedeutung sind, nicht völlig zu vernachlässigen. Menschen mit dem Auftrag, Großes zu leisten, scheinen sich aber gerade dann innerlich zu wehren und sich nicht mit einem »bemüht« zufriedengeben zu wollen: Die Karriereleiter muss weiter erklommen werden, obwohl das Privatleben massiv leidet. So wird Perfektionismus zum Hemmschuh. Er führt dazu, dass wir bestimmte Lebensziele gar nicht erst angehen, weil sie keinen Platz neben unserem perfektionistischen Streben finden oder sich unsere hohen Ansprüche darauf weniger konzentrieren. Neben all den immensen Anstrengungen können wir uns dabei leicht selbst aus den Augen verlieren. Oder wir haben das Ziel zwar vor Augen, erreichen es aber nicht, weil wir uns in den Fußnoten verheddern.

Die Tugend des Samurais

Wenn Bewerber:innen in Vorstellungsgesprächen nach ihrer größten Schwäche gefragt wurden, sagten viele von ihnen lange Zeit diesen Satz: »Ich bin leider zu perfektionistisch, hihi.« Wir outeten uns mit der Eigenschaft, die wir am ehesten für sozial akzeptiert hielten. Denn perfektionistisch zu sein klingt zwar ein bisschen nervig, aber eben auch wie der heimliche Traum einer jeden Führungskraft: ein pedantischer Arbeitsekel im Team, der einfach alles im Blick hat und der Firma zu großem Erfolg verhilft. Ein Mensch, der seine ganze Kraft in ein Projekt steckt und so lange dranbleibt und schraubt, bis alle Rädchen perfekt geölt ineinandergreifen.

Auch wenn wir gehört haben, dass irgendwas daran unangenehm zu sein scheint, ist die Versuchung groß, sich damit zu schmücken, ohne genau durchdrungen zu haben, dass es einen gewaltigen Unterschied zwischen Perfektionismus und Gewissenhaftigkeit gibt. Und es sei hier ganz klar gesagt: Schön, dass es euch gibt, die ihr gewissenhaft Erbsen zählt, ihr seid für viele in eurem Umfeld von unschätzbarem Wert. Auch wenn ihr nicht hauptberuflich an Herzen oder Hirnen herumoperiert, braucht es in allen Teams die Akribischen, die verlässlich doppelchecken, in die Ecken wischen und bis zum Boden der Wurmbox vordringen. Denn es lässt sich meiner tiefen Überzeugung nach nicht alles mal eben im Vorbeigehen erledigen. Qualität kommt zwar nicht von Qual, aber von einer Sorgfalt bis ins Detail und der nötigen Zeit, Ruhe und Konzentration dafür.

In der Welt des japanischen Samurai-Kriegers, dem Wortsinn nach »Diener« oder »Beschützer«, besteht die Vorstellung, dass sich die Aufmerksamkeit in den kleinen Dingen durchaus auf das Bewältigen von größeren Aufgaben auswirken kann. Frei übersetzt, den großen Aufgaben sollte man mit Leichtigkeit, den kleinen Aufgaben dagegen mit Ernsthaftigkeit begegnen.¹⁰ Es muss nur nicht jede:r alles davon und zu gleichen Teilen machen. In einem Arbeitsteam oder auch innerhalb einer Beziehung kristallisiert sich häufig schnell heraus, wer sich den Details widmet, z. B. dem effizientesten Einräumen der Spülmaschine, und wer das große Ganze im Blick hat, also z. B. das nächste Projekt, das schon am Horizont wartet, während sich das Team noch aktuellen Aufgaben widmet.

Wichtig ist, die unterschiedlichen Tendenzen zu erkennen und wertzuschätzen, sich in diesen Aufgaben auch mal abzuwechseln, um gegenseitiges Verständnis zu fördern und den Hang zur Gewissenhaftigkeit nicht am Geschlecht festzumachen. Alle detailreichen Aufgaben, die beispielsweise den sogenannten Mental Load innerhalb eines Familiensystems betreffen, haben nur bedingt etwas mit

Gewissenhaft und Perfektionismus zu tun. Es sind einfach immens viele Aufgaben, die erledigt werden müssen, um das System am Laufen zu halten und die, falls vorhanden, immer von mehreren erwachsenen Schultern getragen werden sollten.

Nicht zuletzt liegt dem Persönlichkeitsmerkmal Gewissenhaftigkeit das Wissen zugrunde, dass wir am Ende oft Zeit sparen, wenn wir bestimmten Dingen gleich die nötige Aufmerksamkeit und Hingabe schenken. Sich diese Zeit akribisch einzuplanen, hat also nichts mit Perfektionismus zu tun.

Durch welche Brille wir die Welt sehen

Übergroße Erwartungen mit Vollkommenheitsanspruch gelten als eine Einstellung, die zur Entstehung, dem günstigeren oder weniger günstigeren Verlauf und der Aufrechterhaltung unterschiedlicher psychischer Beeinträchtigungen beiträgt.¹¹ Sie wurde als Risikofaktor für die Entstehung von Essstörungen wie Anorexia Nervosa und Bulimie identifiziert, sie kann womöglich die Behandlung von Depressionen erschweren und ist zentraler Bestandteil der zwanghaften Persönlichkeitsstörung. Das universell anerkannte Modell der Persönlichkeitspsychologie, die sogenannten Big Five, verdeutlichen, zwischen welchen beiden Persönlichkeitsmerkmalen die meisten von uns wandeln, wenn wir gerade hingebungsvoll eine Excel-Tabelle ausfüllen, nämlich zwischen Gewissenhaftigkeit und Neurotizismus.¹² Es gibt selten den Prototyp einer Perfektionistin – die meisten von uns, die sich in diesem Kapitel angesprochen fühlen, befinden sich irgendwo auf dem breiten Spektrum zwischen extrem gewissenhaft und extrem neurotisch.

Das Persönlichkeitsmerkmal *Gewissenhaftigkeit* beschreibt, mit welcher Genauigkeit und Zielstrebigkeit wir Aufgaben angehen und wie ausgeprägt dabei unsere Ausdauer und Disziplin sind, um eine

Sache zufriedenstellend zu erledigen. Das Smartphone z. B. mit all seinen ablenkenden Funktionen wirkt sich für viele Menschen mit niedrigen Werten im Faktor Gewissenhaftigkeit und schwacher Selbstkontrolle deshalb so fatal aus, da sie ohnehin Schwierigkeiten haben, konstant bei einer Sache zu bleiben. Ihnen hilft es, im Arbeitsalltag bewusst Stimuluskontrolle einzusetzen. Darunter versteht man in der Verhaltenstherapie das aktive Verändern der Bedingungen, innerhalb derer uns äußere Reize ablenken, indem wir unser zu beobachtendes oder verdecktes Verhalten beeinflussen.¹³ Konkret: Push-Benachrichtigungen ausschalten, das Gerät während der Arbeit in einen anderen Raum legen oder zu gewissen Tageszeiten abschalten.

Neurotizismus als Persönlichkeitsmerkmal beschreibt unsere Anfälligkeit für Stimmungsschwankungen. Auch neurotisch sein bewegt sich auf einem Spektrum, und zwar zwischen grundlegender emotionaler Stabilität und Labilität. Wir alle tendieren in bestimmten Situationen mal mehr und mal weniger stark ausgeprägt dazu, souverän zu reagieren, wir alle haben bessere und schlechtere Phasen, je nachdem, wie viele Stressoren gleichzeitig auf uns einwirken und wie viel wir davon kompensieren können.

Menschen mit hohen Neurotizismuswerten¹⁴ nehmen das Leben grundsätzlich schwerer. Sie reagieren stärker auf Stress und empfindlicher auf Kritik, sie klagen mehr, sind weniger zufrieden, neigen zu emotionalen Ausbrüchen oder Rückzug, haben Launen, sind reizbarer und schneller verärgert, traurig, angespannt oder ängstlich.

Wichtig ist an dieser Stelle zu sagen, dass die Ausprägung eines Persönlichkeitsmerkmals nichts ist, was wir uns aussuchen könnten. Durch welche Brille wir die Welt sehen, hat nichts damit zu tun, für welches Modell wir uns beim Optiker entscheiden. Zwillingsstudien haben gezeigt, dass 30 bis 60 Prozent unserer Persönlichkeitsmerkmale vererbt sind und die individuelle Umwelt dazu

führt, dass sich Merkmale über die Lebensspanne hinweg entwickeln.¹⁵

Im Lauf unseres Lebens kommt es zu sogenannten Genom-Umwelt-Interaktionen. Die Gene, mit denen wir auf die Welt kommen, beinhalten bestimmte Potenziale – und gewisse Risiken. Was mit diesen Potenzialen und Risiken geschieht, hängt von Umweltfaktoren ab. Unser soziales Umfeld, also die engen Bezugspersonen, mit denen wir aufwachsen, soziale Bedingungen (z. B. ein Leben in Armut), aber auch das jeweilige Bildungssystem, unsere Ernährung und in welchem Teil der Erde wir aufwachsen, beeinflussen, wie wir uns entwickeln.

Wir selbst können also erst mal recht wenig für unsere Persönlichkeit. Doch wie wir die Welt wahrnehmen und uns zu ihr verhalten, ist nicht so unveränderbar, wie wir an schlechten Tagen glauben. Nicht von heute auf morgen, aber mit Geduld kann es gelingen, rigide Muster und Zwänge abzulegen. Darauf werde ich am Ende dieses Kapitels eingehen.

»Lass mich genug sein«¹⁶

Der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Erich Fromm bezeichnet Eltern als »die psychischen Agenten der Gesellschaft«.¹⁷ Der »Gesellschaftscharakter« wirkt demnach durch die kindlichen Bezugspersonen immer auch prägend auf das Individuum. Noch bevor ein Kind mit der erweiterten Umwelt in Kontakt kommt, in der Zeit, in der seine engsten Bezugspersonen seine ganze Welt bedeuten und sein Zuhause die Bühne des Lebens ist, geben Eltern demnach bereits gesellschaftliche Prägungen weiter.

Kinder haben überaus feine Antennen für deren Erwartungen. Eine Perspektive, die mich sofort angesprochen hat, da viele Eltern davon ausgehen, dass sie vor allem individuelle Prägungen weiter-

geben. Bemühungen, es anders zu machen als frühere Generationen – bindungsorientierter, gefühlsbejahender, gewaltfreier zu erziehen –, verdienen Anerkennung und Zuspruch.

Sich gänzlich dem Sog des Müssens und Sollens unserer Selbstoptimierungsgesellschaft zu entziehen, dem finanziellen Druck und den nagenden Zukunftsängsten, scheint jedoch utopisch. Auch wer sich beliest und therapiert, handelt nicht im luftleeren Raum, sondern stets unter dem Einfluss von kulturellem Erbe und Zeitgeist.

Die britischen Psychologen Thomas Curran und Andrew Hill haben 41 000 Studierende aus den USA, Kanada und Großbritannien in regelmäßigen Abständen von 1989 bis 2016 zu drei Formen von Perfektionismus befragt: dem an sich selbst gerichteten Perfektionismus, dem erlebten Druck von außen und den hohen Ansprüchen, die wir an andere Menschen stellen. In allen drei Formen zeigte sich ein deutlicher Anstieg über die Jahrzehnte hinweg, besonders stark stieg der erlebte soziale Druck: um 33 Prozent.¹⁸

Wie ist dieser starke soziale Druck zu erklären? Wer beeinflusst Heranwachsende maßgeblich in der Entwicklung perfektionistischen Strebens? Sind es Eltern, die beständig mit der Peitsche knallen, das wettbewerbsorientierte Schulsystem oder die Vergleichsmaschinerie von Social Media?

Die Rolle der Eltern

Curran sieht zum einen die überfürsorglichen Eltern in der Verantwortung.¹⁹ In seinem 2023 erschienenen Buch *The Perfection Trap* verwendet der Psychologe den Ausdruck »Helikoptereltern«, den ich ablehne, da er nicht trennscharf definiert ist und häufig alle über einen Kamm schert, die sich mehr als nur einen flüchtigen Gedanken um ihre Kinder machen. Elterliches Interesse, Fürsorge und Zugewandtheit sind zweifellos entwicklungsfördernd. Die Frage ist, ob in Familien bestimmten Aspekten zu viel Bedeutung beigemess-

sen wird und sie dann – meist aus Angst – in Überfürsorge und Bevormundung kippen.

Curran schreibt, dass die Weichen für perfektionistische Ansprüche gestellt würden, wenn der Leistungsgedanke nicht nur in Bezug auf Schule und Hobbys im Mittelpunkt des Familienlebens steht, sondern es auch in der gemeinsamen Freizeit vor allem darum geht, besser zu werden und mitzuhalten. Eltern aufzufordern, solche leistungsorientierten Bemühungen einfach sein zu lassen, hält Curran angesichts der ökonomischen Lage, des sozialen Vergleichs und frühen Notendrucks jedoch für unrealistisch und wenig zielfördernd. Allein die Besorgnis der Eltern, nicht mithalten zu können, würde auf Kinder Druck ausüben. Außerdem sei elterliches Verhalten immer auch Vorbild und werde nachgeahmt. Das trifft übrigens auch auf die eigene erwachsene Rastlosigkeit im familiären Wettbewerb um das nächste Urlaubsziel, die tadellos saubere Wohnung trotz der täglichen Mehrfachbelastung und die harsche Beurteilung des eigenen Aussehens zu.

Ein weiteres Risikoverhalten überfürsorglicher Eltern ist die Tendenz, alle möglichen Gefahren vermeiden zu wollen, also übervorsichtig zu sein. Wenn Kinder früh lernen, dass jeder Luftzug zwangsweise zu einer Erkrankung führt, unpassende Kleidung und ein Fleck auf der Hose den sozialen Ausschluss bedeuten und der Weg zum Spielplatz mit Gefahren gepflastert ist, dann pflanzt sich der Gedanke ein, dass Fehler unter allen Umständen vermieden werden sollten, da sie unvermeidlich schlimme Folgen nach sich ziehen, für die man ganz allein die Verantwortung trägt.

Aber auch Kinder, die keinem nennenswerten Leistungsdruck ausgesetzt sind, können Perfektionsgedanken entwickeln, so die Berliner Psychologin Angelika Vandamme.²⁰ Vor allem dann, wenn sie eher Gegenteiliges erfahren, also ein Zusammenleben ohne feste Strukturen und Richtlinien. Perfektionismus kann in diesem Fall zu einer Strategie des Kindes werden, Kontrolle über das eigene

Handeln zu erlangen. Wenn jegliche Korrektur der Eltern ausbleibt und das Kind einen Mangel an Beziehung erlebt, werden z. B. eigene, zu hoch gesteckte Erwartungen nicht eingeordnet und angemessen begleitet. Gerade bei schulischen Bewertungen geht es immer wieder darum, realistische Rückmeldungen zu geben, die sich auf das Verhalten des Kindes und nicht auf seine Person beziehen.

Bleiben diese aus, kann diese frühe Strategie, die das psychische Überleben gesichert hat, im Erwachsenenalter zu dysfunktionalem Perfektionismus werden. Auch von Bedeutung – und das kommt leider häufig bereits in der frühen Betreuung, später dann in der Schule zu kurz – ist das Verschieben des Fokus auf das Ergebnis hin zum Prozess: Wenn es nur darum geht, ein »Kunstwerk« zu produzieren, ist das Scheitern an den großen Zielen vorprogrammiert. Wenn ausschließlich die Endnoten zählen, aber nicht die zugrunde liegende, jedem Kind innewohnende Motivation am Lernen und die individuellen Stärken, lernen Kinder ein defizitorientiertes Denken sich selbst gegenüber.

Der Druck auf Heranwachsende endet aber nicht mit dem Schulabschluss, so Curran und Hill. Eine Metaanalyse von Studien mit rund 24 000 US-amerikanischen, kanadischen und britischen Studierenden in den Jahren 1989 bis 2021 ergab, dass sich die Befragten seitens ihrer Eltern steigendem Druck, harscher Kritik und höheren Erwartungen ausgesetzt fühlten. Im Mittel zeigte sich ein Anstieg um 40 Prozent. Die beiden Psychologen nehmen an, dass der zunehmende Erfolgsdruck mit einer sich immer stärker individualisierenden Gesellschaft zusammenhängen könnte. Bei den Eltern, die weniger familiäre Unterstützung als früher erhalten, könnte dieser steigende Druck bewirken, dass sie wegen des drohenden sozialen Abstiegs strenger und besorgter werden und so den Erfolgsdruck an ihre Kinder weitergeben.

Es ist so verständlich, es als Elternteil möglichst gut machen zu wollen. Gleichzeitig können Eltern aber üben, sich wohlwollend in

der eigenen Fehlerhaftigkeit zu begegnen. Vermeintlich »perfekte« Erwachsene haben häufig Probleme damit, ihren »unperfekten« Kindern mit Milde und Nachsicht zu begegnen. Wer sich aufrichtig um die Beziehung zum Nachwuchs bemüht, sollte sich auch immer wieder daran erinnern, dass Perfektion innerhalb eines Familiensystems nicht erstrebenswert ist. Eltern dürfen »gut genug« sein, ihre Wohnung darf »gut genug« sein, genauso auch die Speisen, der Medienkonsum, die Freizeitgestaltung. Pädagog:innen wie Eliane Retz betonen immer wieder, auf was es bei bindungssicherem Aufwachsen ankommt und warum es dabei eben nicht um Perfektion, sondern um eine Haltung geht.²¹

Perfekt sein auf Social Media

Soziale Medien sind Werbeunternehmen mit Milliarden von Umsatz und Milliarden von Nutzer:innen, die nicht nur die Inhalte für die Plattformen selbst produzieren, sondern sie sich auch noch gegenseitig vorsetzen. Und die Algorithmen sorgen dann dafür, dass wir das angezeigt bekommen, was wir vermeintlich dringend brauchen.

Auch wer glaubt, die Plattformen ausschließlich für eigene Zwecke zu nutzen, entkommt der Dopaminschleuder nicht, wie Influencerin Louisa Dellert mir nach ihrer Burnout-Erkrankung und Depressionsdiagnose im Interview erzählte: »Social Media ist eine Sucht, so sehr du es auch versuchst, du kannst es nicht gesund nutzen, eine Sucht ist niemals gesund.« Die Influencerin geht mittlerweile den Weg der radikalen Sichtbarmachung von Unvollkommenheit mit dem Hashtag #unshame, zeigt sich nach Gewichtszunahme im Badeanzug, filmt in Nahaufnahme ihr Doppelkinn und stellt eigene gephotoshoppte Ganzkörperbilder neben die Originalaufnahmen ohne Filter. Auch wenn es diese Gegenmodelle der sogenannten Bodypositivity- und Bodyacceptance-Bewegung auf TikTok und Instagram gibt, bleiben sie eher die Ausnahme. Laut Psycho-

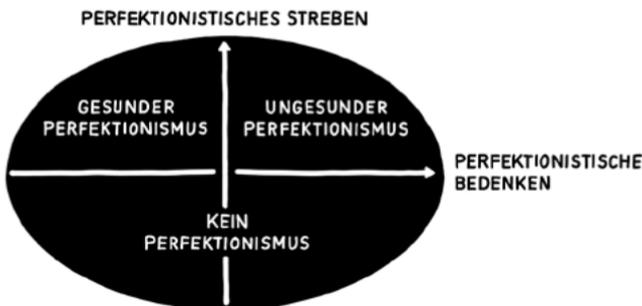
therapieforscherin Katrin Giel von der Universität Tübingen ist die Forschungslage eindeutig: Je intensiver Menschen soziale Medien nutzen, desto unzufriedener seien sie mit ihrem Körper und desto anfälliger für Essstörungen. Darauf deuten auch zwei kanadische Studien hin.²² Zwar ist die Entstehung von Essstörungen immer ein Zusammenspiel aus mehreren Faktoren, gerade die bildstarken Netzwerke können aber der eine Auslöser zu viel sein. Besonders ängstliche Mädchen und Frauen mit perfektionistischer Persönlichkeitsstruktur seien gefährdet, eine Essstörung zu entwickeln, so Giel. Ein Glaubenssatz sei, nur als dünner Mensch wertvoll zu sein. Der erlebte soziale Druck scheint aktuell der größte Risikofaktor für einen klinisch relevanten Perfektionismus zu sein.

Die verschiedenen Dimensionen von Perfektion

Mein Lieblingsleserkommentar unter einem *Zeit-Online*-Artikel lautet: »Ich bin nicht perfektionistisch, ich habe einfach nur scheiß viel Arbeit.« Wo die Trennlinie zwischen produktiver Leistungsbereitschaft und klinisch relevantem Perfektionismus verläuft, darüber gibt es diverse Sichtweisen und Konzepte. Eine objektive Richtlinie, wie hoch die eigenen Ansprüche sein müssen, um einen klinisch relevanten Perfektionismus bescheinigt zu bekommen, gibt es aber nicht.²³ Es geht vielmehr um die Kombination bestimmter Faktoren.²⁴ Die beiden kanadischen Pioniere dieses Forschungszweigs, Paul Hewitt und Gordon Flett, sprechen sich allerdings dagegen aus, Menschen, die hohe selbstgesetzte Standards haben, aber gut damit zurechtkommen, überhaupt Perfektionist:innen zu nennen.²⁵ Neuere Forschungsergebnisse weisen ebenfalls darauf hin, dass hohe Ansprüche nicht grundsätzlich ein Problem darstellen, sie sind erst mal nah beim Persönlichkeitsfaktor Gewissenhaftigkeit angesiedelt und werden als »perfektionis-

tisches Streben« bezeichnet.²⁶ Das tun Menschen, die ihr Bestes geben, aber darauf verzichten, sich komplett zu verausgaben. Sie haben wegen ihrer Leistung weder prophylaktisch noch im Nachgang schlaflose Nächte und erleben bei Fehlritten keine Selbstwerteinbußen.

Kommt zu diesem Streben aber eine ausgesprochen starke Fehlerunfreundlichkeit und harsche Selbstkritik mit der Tendenz, sich abzuwerten hinzu, werden daraus »perfektionistische Bedenken«.²⁷ Dabei besteht häufig die Annahme, im Fall einer eigenen Unzulänglichkeit, von anderen weniger geschätzt und gemocht zu werden. Wir bewegen uns dann in Richtung des Persönlichkeitsfaktors eines ausgeprägten Neurotizismus. Stark vereinfacht könnte man sagen, dass es drei Gruppen gibt: Menschen, die nicht perfektionistisch sind, was nicht bedeutet, dass sie schlechtere Leistungen bringen. Aber sie streben nicht nach optimalen Ergebnissen. Menschen mit einem »gesunden« Perfektionismus, eben die Gewissenhaften, die das Optimum suchen und nicht gern über eigene und fremde Fehler stolpern. Für die aber auch irgendwann mal Schluss und Feierabend ist. Und es gibt die »ungesunden« Perfektionist:innen, für die Fehler eine Gefahr für ihren Selbstwert bedeuten. Letztere riskieren auf lange Sicht ihre Gesundheit.



Das zweidimensionale Modell nach Stoeber und Otto²⁸

Hohe Ansprüche in Kombination mit hoher Fehlersensibilität führen unweigerlich dazu, dass Realität und Idealvorstellung an irgendeinem Punkt nicht zusammenpassen, was zu einer Reihe unangenehmer Gefühle führt. Das Risiko, psychisch zu erkranken, erhöht sich zusätzlich, wenn zwei weitere Faktoren hinzutreten: Zum einen der Drang, in möglichst vielen Lebensbereichen perfekt zu performen, sodass z.B. aus der gemütlichen Schwimmrunde nach Feierabend ein Hochleistungshobby wird.

Zum anderen haben sehr perfektionistische Menschen häufig die Tendenz, sich selbst in die Überforderung zu treiben. Sie scheinen mehr auf dem Zettel zu haben als Menschen mit grundsätzlich weniger Ambitionen. Sie gehen freiwillig die Extrameile und haben ein Talent dafür, sich geschäftig zu halten. Die Psychologinnen Christine Altstötter-Gleich und Fay Geisler haben in ihrem Ratgeber Gefühle aufgelistet, die mit perfektionistischem Bedenken und den Gedanken darüber einhergehen:²⁹

Perfektionistische Bedenken	Gedanken	Gefühle
Bei nicht-perfekten Ergebnissen kommt es zu einer Real-Ideal-Diskrepanz (d. h. reales und ideales Selbstkonzept klaffen auseinander)	»Das hätte ich besser machen können.«	Unzufriedenheit
Fehlersensibilität	»Ich habe versagt.«	Scham, Schuld
Zweifel an den eigenen Fähigkeiten	»Ich schaff das nicht.«	Angst

Altstötter-Gleich und Fay stellen auch gewissenhaftes Streben und neurotischen Perfektionismus nebeneinander auf, um die Unterschiede in den Zielen, der Motivation, Wahrnehmung und der dabei auftretenden Emotionen zu verdeutlichen.

	Gewissenhaftes Streben	Neurotischer Perfektionismus
Ziele	Anspruchsvoll, bei negativen Konsequenzen können Ziele flexibel verändert werden	Anspruchsvoll, gesteckte Ziele sind auch bei negativen Konsequenzen unveränderbar
Motivation	Erfolg erreichen	Misserfolg vermeiden
Wahrnehmung	Gelingen steht im Fokus, Defizite werden gesehen	Defizite stehen im Fokus, das Gelungene ist wenig relevant
Emotionen bei Erfolg	Freude, Stolz bis hin zur Euphorie	Erleichterung
Emotionen bei Misserfolg	Unzufriedenheit und Ärger, hält aber nur kurz an	Angst, Trauer, Schuld, Scham, es fällt schwer, sich davon zu lösen

Und auch hier gilt wieder: Vielleicht erfüllen wir nicht lehrbuchmäßig jedes Kriterium, aber erkennen wiederkehrende Tendenzen. Die meisten von uns sehnen sich in bestimmten Bereichen nach Erfolg, sie können dafür aber in anderen Bereichen eher den Stift fallen lassen, den Wäscheberg ignorieren, in Jogginghose das

Haus verlassen oder die rare Freizeit auf der Couch verlümmeln. Und das ist gut so. Kein Mensch sollte rund um die Uhr im Performance-Modus sein.

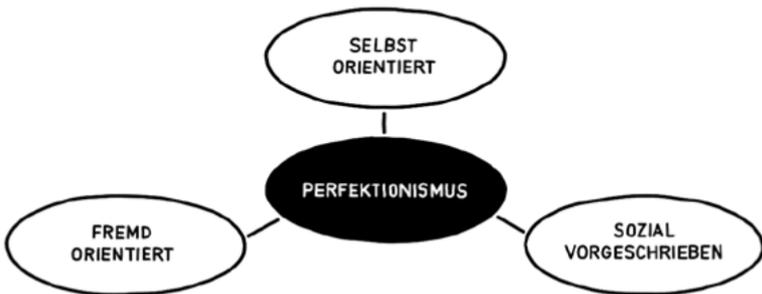
Makellos ins Burnout: Perfektionismus und Stress

Und dann passiert es doch wieder, obwohl solche Auswüchse eigentlich längst der unreflektierten Vergangenheit angehören. Kein Blatt passt mehr zwischen Sorgearbeit, ungelesene E-Mails und einen erneuten Gürtelrosenausbruch, als wir als Familie beschließen, zumindest ein bisschen Geburtstag zu feiern. Die Verwandtschaft ist für fünf Uhr nachmittags angekündigt und ich stehe in der Küche, um einen Kuchen zu backen.

Backen ist dabei der falsche Ausdruck, das wäre ja profan. Statt einen mittelmäßigen Rührkuchen auf den Tisch zu knallen und mich ein paar Stunden nett zu unterhalten, stürze ich mich, etwas zu spontan, um den Zeitaufwand richtig einzuschätzen, in die Errichtung einer Beeren-Schoko-Sahnetorte aus fünf verschiedenen Teigschichten, die am Ende durchaus mit der Tortenvitrine der preisgekrönten Konfiserie im Viertel mithalten kann. Die Konditor:innen dort bewerkstelligen so einen Aufwand aber in ihrer regulären Arbeitszeit, während ich nach Stunden des Feiertag-Werkelns einfach nur fix und fertig ins Sofa sinke und es wieder passiert ist: Der Besuch musste ganz schön lang warten, bis es etwas zu essen gab.

Bei der Zubereitung von Speisen ertrage ich kein Mittelmaß und damit erfülle ich schon mal eine der drei wesentlichen Annahmen im Perfektionismus-Modell von Paul Hewitt und Gordon Flett, die seit den 1990er-Jahren den Zusammenhang von Stress und Perfektionismus untersuchen. Bei meinem Tortenaktionismus handelt es

sich um *selbstorientierten Perfektionismus*, kurz SOP, da niemand von mir Konditorinnenhandwerk erwartet hätte. Im Drei-Facetten-Modell der beiden Forscher geht es zum einen um die Richtung, also von wem der Perfektionismus ausgeht, das können eben wir selbst sein oder unsere Umwelt, wobei die Forscher vom *sozial vorgeschriebenen Perfektionismus* sprechen, kurz SVP. Und dann geht es noch darum, an wen sich die Ansprüche richten, also an uns selbst oder von uns selbst aus an andere Personen, was *fremdorientierter Perfektionismus*, kurz FOP, genannt wird.³⁰



Das 3-Facetten-Modell nach Hewitt und Flett³¹

Im Selbstwert-Kapitel gehe ich auf das Grundgefühl des Nie-genug-Seins genauer ein. Perfektionist:innen erleben sich auch nach Höchstleistungen selten als genug, der innere Druck lässt maximal phasenweise nach, Unzufriedenheit und drohende Schande sind die dauerhaften Begleiter ihres Lebens, in dem sie beständig zwischen Erfolgshunger und Versagensängsten pendeln.³²

Brothers in Crime: Perfektion und Prokrastination

Prokrastinieren, also eine wichtige Tätigkeit so lange hinauszuschieben, bis man in Zeitnot gerät, obwohl genug Zeit gewesen wäre, und negative Konsequenzen drohen,³³ wenn man es nicht schafft, sie rechtzeitig fertigzustellen, ist so alt wie die Geschichte des Abschlussarbeiten-Schreibens. Die meisten Auszubildenden und Studierenden können einen Schwank aus ihrer Prüfungszeit erzählen, in der sie lieber die Waschmaschine von innen gescheuert haben, anstatt mit dem Lernen zu beginnen. Bezogen auf Deadlines hat chronisches Aufschieben fast schon Comedycharakter, wenn sich darin überboten wird, wie viele Nächte jemand mit wie viel Gallo- nen von Energydrinks wach geblieben ist.

Bezogen auf unsere Lebensziele bringt Prokrastinieren aber viel Leid mit sich. Und weil im Großteil dieses Kapitels das Persönlichkeitsmerkmal *Gewissenhaftigkeit* so gut wegkommt, hier ein kleiner Downer: Gerade Gewissenhaftigkeit und verwandte Konstrukte wie Selbstkontrolle stellen zwar das logische Gegenstück zum Aufschieben dar, beinhalten aber gleichzeitig einen hohen Erklärungswert für das Nicht-in-die-Gänge-Kommen. Der Motivationsforscher Piers Steel schreibt, dass Prokrastination als »zentraler Aspekt der Gewissenhaftigkeit angesehen werden [kann], aber sie ist nicht die Gewissenhaftigkeit selbst.«³⁴

Natürlich führen viele weitere Faktoren und auch eine Kombination daraus zu chronischem Aufschieben. So spielt z. B. der individuelle Grad an Impulsivität eine Rolle, da impulsive Menschen sich leichter von externen Reizen ablenken lassen, anstatt sich konstant auf eine Aufgabe zu fokussieren. Es gibt daneben auch eine Reihe von Studien und Theorien in der Motivationsforschung, in denen diskutiert wird, ob Menschen mit einem besonders hohen oder mit einem besonders niedrigen Selbstwert aufschieben. Wer

von sich weiß, dass er oder sie perfektionistisch ist und gleichzeitig zum Aufschieben mit negativen Konsequenzen neigt, kann sich diese Fragen stellen:

- Habe ich mir schlicht zu viel vorgenommen? Also prokrastiniere ich eigentlich gar nicht, sondern mache nur wohlverdiente Pausen? In der Regel planen Menschen viel zu knapp und müssten auf jede ihrer Tätigkeiten zusätzliche 50 Prozent mehr Zeit zur Fertigstellung obendraufschlagen. Denn es ist ein Trugschluss, dass wir uns einen kompletten Arbeitstag konstant konzentrieren und jeden Tag voll ausschöpfen können.
- Wie hoch sind meine Ansprüche? Muss es perfekt sein oder erlaube ich mir, einfach mal mit der Tätigkeit in dem Wissen anzufangen, dass meine Arbeit mittelmäßig ist und dass ich später noch nachjustieren kann?
- Habe ich Angst vor der Tätigkeit, weil ich sie mir nicht zutraue oder weil ich das Ergebnis fürchte?
- Langweilt mich die Tätigkeit bzw. bin ich schnell frustriert? Dann geht es nicht darum, mich stärker zu peitschen, sondern um die Frage, was mich motivieren könnte.

Kleine Lösungen gegen Versagensangst

Sich als perfektionistisch zu beschreiben, ist leider keine Zauberkarte im Bewerbungsgespräch, sondern eher ein Hilfeschrei. Diejenigen von uns mit stark perfektionistischen Zügen sollten regelmäßig aktiv gegensteuern, wenn Angst und innere Anspannung steigen.

Gerade die große Begeisterung und Bereitschaft, sich für eine Sache zu engagieren, markiert oft den Beginn der Burnout-Spirale. Wer bereit ist, vermeintlich Großes zu leisten, die eigene Sache

also wichtig nimmt und tagein tagaus alles gibt, läuft Gefahr, sich zu übernehmen. Das bedeutet keinesfalls, dass wir uns nicht mehr engagieren sollten und Lethargie die Lösung wäre. Aber ein erster Schritt wäre, dass wir uns im konstanten Einfordern hoher Maßstäbe beobachten.

Warum habe ich hier Angst, einen Fehler zu machen? Was würde im allerschlimmsten Fall passieren? Warum darf ich mir ein bisschen mehr Wurschtigkeit unter keinen Umständen erlauben, auch wenn ich gesundheitlichen Schaden nehme?

Für die Perfektionist:innen unter uns wird es eine Zeit dauern, die eigenen Verhaltensweisen zu analysieren und sich in eine andere Richtung zu bewegen. Nach dem Beobachten sollten wir ins Handeln kommen. Das geht sicher am leichtesten mit therapeutischer Begleitung. Aber nichts wird uns am Ende verändern können, außer wir uns selbst in den vielen kleinen Begebenheiten des Alltags. Die folgenden Interventionen können dabei helfen.

Fünf Fragen, um das Streben zu umzingeln

Wenn wir regelmäßig in starke Stress- und Erschöpfungszustände geraten, in denen wir uns selbst im Weg zu stehen scheinen, können wir uns als Erstes fünf Fragen stellen, um herauszukriegen, in welchen Bereichen unseres Lebens wir so viel Druck haben und aus welcher Richtung dieser Druck kommt.

- Wo will ich besonders gut sein? Sind es nur bestimmte Bereiche (z. B. Job, Familie, Aussehen) oder stelle ich mir mein gesamtes Leben wie eine Show mit Instagramfilter darüber vor?
- Welche konkreten Situationen lösen bei mir perfektionistisches Verhalten aus?
- Welche Gefühle und Verhaltensweisen treten in diesen Situationen auf?

- Welche Arten von Perfektionismus habe ich internalisiert? Stelle ich mir selbst die Ansprüche oder spüre ich sie von außen?
- Was wünsche ich mir ganz konkret? In großer Erschöpfung neigen wir nämlich z. B. zu Eskapismus-Fantasien. Auszuwandern und alles hinter sich zu lassen erscheint leichter, als an konkreten Stellschrauben im Hier und Jetzt zu arbeiten.

Aktives Begrenzen in der Miniatur

Es sind die kleinen alltäglichen Tätigkeiten, in denen wir üben können, unsere Toleranz gegenüber Imperfektion zu erhöhen und – so platt es klingen mag – Fehler als Chance zu begreifen, Unvollkommenheit zu üben. Es geht darum, uns immer wieder, auch in den kleinen Dingen, vor Augen zu führen, welche Einbußen wir in unserem Leben in Kauf nehmen, die durch innere Anspannung, Selbstabwertung und Angst entstehen. Hier zwei Beispiele einer Intervention im Kleinen:

- **Aktives Begrenzen des selbstorientierten Perfektionismus (SOP):** Wer mit mir in einem gemeinsamen Onlinedokument arbeitet, kann mich dabei beobachten, wie ich nonstop hinterher bin, die Kommasetzung meines Schreibpartners zu verbessern. Egal, ob dieses Dokument je veröffentlicht wird oder nicht. Mich stört es nicht, dass ein anderer Fehler macht, ich selbst will nur an keinem Schriftstück beteiligt sein, in dem Rechtschreib- oder Zeichensetzungsfehler vorkommen. Vielleicht, weil ich Germanistin und Journalistin zugleich bin. Dabei mache ich selbst häufig den pandemischen *das/dass*-Fehler. »So schwer kann *das* doch nicht sein!«, schallert es jedes Mal in meinen Ohren, wenn ich zu schnell eine Chatnachricht mit eben diesem Fehler verschickt habe. Und gerade weil ich hier so festgefahren und von meinen Ansprüchen völlig überzeugt bin, probe ich jedes Mal mein linguistisches Scheitern, wenn ich we-

nig Zeit habe und E-Mails verschicken muss. Ich versuche, mein perfektionistisches Verhalten aktiv zu begrenzen, indem ich die Mail schreibe, dann noch ein einziges Mal auf Rechtschreibfehler durchlese, um danach ganz schnell und mit geschlossenen Augen den Senden-Knopf zu drücken. Ein bisschen so, als ob ich meine Augen bewusst vor den möglichen Fehlern verschließe, die noch darin sei könnten. Auch wenn Rechtschreibfehler dadurch wahrscheinlicher sind, halte ich mich nicht unnötig lange damit auf.

- **Aktives Begrenzen des sozial vorgeschriebenen Perfektionismus (SVP):** »Bei euch müsste mal Marie Kondo durchfeudeln«, sagte einer meiner Freunde, als er spontan zu Besuch kam und über die Haufen in unserem Wohnzimmer stakste. Von guten Freund:innen kriegt man solche Sätze manchmal gratis und fast habe ich mich gefreut, dass meine Annahme über die gestellten Ansprüche zwar bestätigt wurde, ich diese schambesetzte Situation aber bewusst herbeigeführt hatte. Als er sich spontan mit Anhang zum fröhlichen Pfannkuchenessen angekündigt hatte, überflog ich kurz den Zustand der Wohnung und tat: nichts. Es gibt ihn nämlich durchaus, diesen Anspruch von außen. Kein Mensch, auch nicht unsere besten Freunde, werden uns in all den selbst- und fremdgestellten Ansprüchen entlasten, das können wir in der Regel nur selbst tun und unser Weltbild eigenständig zurechtrücken: Müssen wir eine Wohnung mit ausschließlich freien Flächen präsentieren, wo jedes Bücherregal dem Fingerstaubtest standhält? Oder reicht die Realität – Unordnung, aber keine, in der die Hygiene ernsthaft gefährdet ist? In keiner Wohnung muss 24/7 vom Boden gegessen werden können. Aber obwohl gerade Eltern sich immer wieder gegenseitig beteuern und zusichern, dass vor Besuchen nicht extra aufgeräumt werden muss, wird am Ende doch der Staubsauger angeworfen, das Kinderzimmer durchgepflügt und richtig schön Stress gemacht.

Damit wir diese Extreme unterscheiden lernen, können wir auch folgende Übung in unseren Alltag integrieren.

Worst-Case-Szenario und Schwarz-Weiß-Denken

Menschen mit sehr hohen Ansprüchen neigen zum Katastrophisieren. Eine Eigenschaft, die sehr hemmend sein kann. Oft verhindert sie, dass wir überhaupt ins Tun kommen oder dass wir jemals mit unseren Vorhaben fertigwerden. Beim aktiven Vorstellen des Worst-Case-Szenarios machen wir aus der Not eine Tugend und stellen uns bewusst die Frage, was im schlimmsten Fall passieren könnte, wenn wir eine Aufgabe nicht perfekt erledigen, sondern einfach Mittelmaß abliefern.

Werden sich unsere Freunde von uns abwenden, weil wir beim gemeinsamen Sonntagsfrühstück keine tadellose Wohnung samt ofenwarmer Brezen präsentieren? Werden unsere Vorgesetzten uns anschreien und herabstufen, weil wir nicht Tag und Nacht verfügbar sind? Werden wir sofort aus der Ausbildung fliegen, weil wir eine Aufgabe verpatzt haben?

Und noch ein Beispiel aus der Elternschaft, wo Gefühle häufig sehr extrem und plötzlich auftreten, und sich unsere Ansprüche, wie etwas zu sein hat, unweigerlich zeigen. Gerade Eltern mit Tendenz zur perfektionistischen Überfürsorge können einmal versuchen, ihr inneres Worst-Case-Szenario laut auszusprechen, am besten in Bezug auf eine wiederkehrende Situation, die im Alltag zu einem starken Handlungsimpuls und großem Verdruss führt.

Ein Beispiel: Das Kind will sich nicht nach den Vorstellungen der Eltern kleiden, z. B. viel zu kühl oder auch modisch gewagt. Dann geht es darum, die innere Befürchtung erst als Fakt und Aussagesatz, danach als Frage zu formulieren und sie sich selbst zu beantworten:

- *Mein Kind wird schwer krank werden, wenn es bei diesen Temperaturen ein paar Minuten lang keine Jacke anzieht.*
- *Wird mein Kind schwer krank werden, weil es bei diesen Temperaturen ein paar Minuten lang keine Jacke anzieht? Was wird im schlimmsten Fall passieren? Mögliche Antwort: Mein Kind könnte sich erkälten, was bedeutet, dass ich womöglich nicht zur Arbeit gehen kann. Das ist richtig blöd für mich, aber es wird nicht schwer krank werden. Ich werde meine Arbeitsstelle deshalb nicht verlieren.*

Das ist nur ein Beispiel, das Worst-Case-Szenario lässt sich auf sehr viele Situationen übertragen, z. B. wenn es um Schulnoten geht oder um unsere eigenen Arbeitsleistungen. Natürlich gibt es immer sehr gute Gründe, an unserem Verhalten unbedingt festhalten zu wollen. Das Faszinierende an dieser Übung ist aber: Wenn wir unsere schlimmsten Befürchtungen laut aussprechen und beim Namen nennen, besteht die Chance, dass sie ein bisschen ihren Schrecken verlieren. Das diffuse Gefühl der Anspannung wird leichter und wir können weniger rigide mit uns und anderen umgehen. Und auf perfektionistische Leistungen bezogen können wir versuchen, uns in die epikurische Mitte zu lenken: Wenn wir etwas nicht perfekt machen, ist es deshalb nicht absolut schlecht, sondern mittelmäßig oder fast richtig gut. Nur weil wir nicht 100 Prozent gegeben haben, aber 100 oder 80, können wir eine passable Leistung abgeliefert haben. Womit wir zu einem Konzept aus der Wirtschaft kommen, das für klinische Perfektionist:innen eine echte Herausforderung ist.

Das Pareto-Prinzip

Arbeiten nach dem Pareto-Prinzip ist für Perfektionist:innen vielleicht aus dem Stand eine zu große Herausforderung. Sogar einen Kindergeburtstag nach dem Pareto-Prinzip auszurichten, erscheint erst mal unmöglich. Aber als Gedankenspiel kann dieses Konzept, benannt nach dem italienischen Ökonom Vilfredo Pareto, trotzdem

inspirieren. Es wird auch das 80/20-Prinzip genannt und besagt im Wesentlichen, dass in vielen Situationen ungefähr 80 Prozent der Ergebnisse durch nur etwa 20 Prozent der Ursachen erzeugt werden. Mit anderen Worten: Eine kleine Menge von Aufwand (Input) ist für den Großteil der Ergebnisse (Output) verantwortlich.

Um ein paar Beispiele zu nennen: In vielen Unternehmen kommt etwa 80 Prozent des Umsatzes von nur etwa 20 Prozent der Kund:innen. Das können beispielsweise diejenigen sein, die regelmäßig große Mengen kaufen oder langfristige Verträge abgeschlossen haben. Das kann für Unternehmen jeglicher Größe gelten, von Autozulieferern bis zur kleinen Eckkneipe, die hauptsächlich von Stammkund:innen lebt. In vielen Städten wird beobachtet, dass etwa 80 Prozent des Verkehrs auf nur etwa 20 Prozent der Straßen stattfinden. Das sind oft Hauptverkehrsadern oder Autobahnen, die stark frequentiert sind. In vielen Gebäuden werden etwa 80 Prozent des Energieverbrauchs von etwa 20 Prozent der Geräte oder Anlagen, wie z. B. Heiz- und Kühlanlagen, verursacht. Es kann sich dann lohnen, Geld in die Optimierung der Energieeffizienz dieser Geräte zu stecken anstatt an anderer Stelle.

Aber auch in der individuellen, der persönlichen Zeitplanung kann uns das Pareto-Prinzip helfen. Konkret heißt das, dass wir bei der Präsentationsvorbereitung vielleicht nach zwei Stunden bereits eine brauchbare PowerPoint zusammengeschustert haben. Nach dem Pareto-Prinzip können wir dann versuchen, diese 80 Prozent »gute« Präsentation zu einer 100 Prozent »perfekten« Präsentation zu überarbeiten. Das könnte uns allerdings weitere acht Stunden kosten. Die Fragen, die wir uns jedes Mal stellen sollten, lauten also: Lohnt sich das? Ist es das wert? Und auch: Kann ich mir bei dieser Sache Perfektionismus erlauben? Ganz egal, ob ich eine Präsentation vorbereite, eine Fünf-Schicht-Torte backe oder eine Unterkunft für den Urlaub suche. Für Perfektionist:innen kann es ein erster Schritt sein, den Bereich in ihrem Leben ausfindig zu machen, in dem sie

mal nur 20 Prozent geben – in der Vorbereitung zum gemeinsamen Picknick zum Beispiel?

Maximizer und Satisficer

Aus der Entscheidungstheorie stammt ein weiteres psychologisches Konzept, das beim Treffen von Entscheidungen helfen kann. Wie bereits beschrieben, ist das Treffen von Entscheidungen für Perfektionist:innen in der Regel ein sehr quälender Prozess, da die bestmögliche Entscheidung getroffen werden will. Das Konzept der sogenannten Maximizer und der sogenannten Satisficer beschreibt zwei unterschiedliche Herangehensweisen an Entscheidungsfindung und daraus resultierende Zufriedenheit.³⁵

Maximizer sind Personen, die bestrebt sind, die bestmögliche Option aus einer Reihe von Alternativen auszuwählen. Sie suchen aktiv nach der optimalen Lösung und betrachten alle verfügbaren Optionen, um sicherzustellen, dass sie keine bessere Möglichkeit übersehen. Sie neigen dazu, hohe Standards zu haben und setzen sich selbst unter Druck, die bestmögliche Entscheidung zu treffen. Und jetzt kommt der tragische Part: Obwohl Maximizer möglicherweise am Ende bessere Entscheidungen treffen, neigen sie dazu, sich auch nach der Entscheidung immer noch unsicher oder unzufrieden zu fühlen, da sie befürchten, dass es irgendwo da draußen eine bessere Option geben könnte.

Satisficer sind dagegen Personen, die sich mit einer Lösung oder Option zufriedengeben, die die Anforderungen befriedigend erfüllt, also akzeptabel ist, anstatt nach der absolut besten Option zu suchen. Sobald sie eine Lösung gefunden haben, die ihren Kriterien entspricht, treffen sie die Entscheidung und betrachten die Suche als abgeschlossen. Sie priorisieren Effizienz und Zufriedenheit. Sie treffen schnellere Entscheidungen und sind im Nachhinein (selbst wenn sie objektiv »schlechtere« Entscheidungen getroffen haben als die Maximizer) oft zufriedener mit ihrer Wahl.

In der Praxis sind wir alle nicht entweder nur Maximizer oder immer Satisficer, sondern tragen beides in uns. Unsere Aufgabe besteht als darin, zu beobachten, wozu wir mehr tendieren, und dann zu entscheiden, ob wir das so weiterlaufen lassen möchten oder ob wir uns in Zukunft vornehmen, öfter mal anders zu entscheiden. Damit können wir unsere Tendenz langsam verändern. Natürlich wird das nicht bei jeder Entscheidung möglich sein. Aber erst, wenn wir es uns vornehmen, werden wir die Möglichkeiten entdecken, das neue Vorgehen zu üben.

Dilettantin und Müßiggänger

Viele Jahre hat die Fernsehnation sie ausgelacht, dabei ist der mutige Dilettantismus von Castingshow-Bewerber:innen eigentlich das Schönste, was es gibt. Aus vollem Herzen singen, am besten noch mit Stöpseln in den Ohren und dabei selbstvergessen die Augen schließen – genau das sollten Perfektionist:innen viel öfter tun (die TV-Kameras müssen dabei ja nicht laufen). Und ich spreche aus Erfahrung. Ich lerne gerade den Hit *Shallow* von Lady Gaga und Bradley Cooper und singe wirklich gern, aber wirklich nicht wie Lady Gaga. Beim dilettantischen Hobby, der Schweizer Erziehungswissenschaftler Roland Reichenbach bezeichnet es als »das vielseitige, unprofessionelle Liebhabertum«,³⁶ soll es um Spaß an der Freude gehen. Sobald es zu anstrengend wird, dürfen wir uns etwas anderem zuwenden. Der Fokus liegt auf der Leichtigkeit und dem reinen Unterhaltungswert, die eine Tätigkeit für uns hat.

Genauso aktiv wie die Dilettantin ist auch der Müßiggänger. Beide Figuren sind deshalb so spannend, da es dem perfektionistischen Menschen außerordentlich schwerfällt, die Füße still zu halten. Aber auch mit dem Müßiggang darf er in Bewegung bleiben. Wie lässt sich dieser Zustand nun beschreiben? Stellen wir uns vor, zu flanieren, so etwas wie Urlaub in der eigenen Gegend zu machen, die Dinge anzuschauen wie ein Tourist. Unsere Sinne sind wach,

das Ziel ist unbestimmt, es könnte aber die nächste Eisdielen sein. Wir nehmen unsere Umgebung wahr, entdecken Kleinigkeiten wie die Malerei an einer Häuserwand, das frisch gestrichene Haus, den Aufkleber an einer Straßenlaterne, die Vögel im Garten der Nachbarn. Als Müßiggänger dürfen wir aufmerksam und zerstreut zugleich sein.³⁷