

rowohlt
POLARIS

THOMAS CURRAN

Nie gut genug

DIE FATALEN FOLGEN DES
PERFEKTIONISMUS –
UND WIE WIR UNS VOM
SELBSTOPTIMIERUNGSDRUCK
BEFREIEN KÖNNEN

Übersetzt von Lucien Deprijck

ROWOHLT POLARIS

Die englische Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel
«The Perfection Trap» bei Cornerstone, London.

Deutsche Erstausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,

Hamburg, Oktober 2023

Copyright © 2023 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

«The Perfection Trap» Copyright © 2023 by Thomas Curran Ltd

Lektorat Ana González y Fandiño

Abbildungen im Innenteil: © Cornerstone / PRH UK

Abbildung S. 91: nach einer Zeichnung von: Gaudreau, P. (2019).

On the distinction between personal standards perfectionism
and excellencism: A theory elaboration and research agenda.

Perspectives on Psychological Science, 14(2), 197–215.

Covergestaltung Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Satz aus der Proforma bei Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-499-00436-0

Die Rowohlt Verlage haben sich zu einer nachhaltigen Buchproduktion
verpflichtet. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen
wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von
Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.
www.klimaneutralerverlag.de



Für June

INHALT

Vorwort II

TEIL 1 | WAS IST PERFEKTIONISMUS? 17

1. Unsere Lieblingsschwäche oder Der Perfektionswahn in der modernen Gesellschaft 19
2. Lass mich genug sein oder Warum Perfektionismus so viel mehr ist als extrem hohe Ansprüche 35

TEIL 2 | WAS MACHT PERFEKTIONISMUS MIT UNS? 63

3. Was mich nicht umbringt oder Warum Perfektionismus so viel Schaden in unserer Psyche anrichtet 65
4. Wo ein Anfang, da kein Ende oder Das seltsame Verhältnis von Perfektionismus und Leistung 84
5. Die unsichtbare Epidemie oder Die erstaunliche Erfolgsgeschichte des Perfektionismus in der modernen Gesellschaft 104

TEIL 3 | WO KOMMT DER PERFEKTIONISMUS HER? 117

6. Manche Perfektionist:innen sind perfekter als andere oder Das komplizierte Wechselspiel von Veranlagung und Umwelteinflüssen bei der Entstehung von Perfektionismus 119
7. Was ich alles nicht habe oder Wie Perfektionismus auf dem Acker unserer Unzufriedenheit gedeiht 139

8. Was sie so alles gepostet hat oder Warum Social-Media-Konzerne vom Perfektionsdruck profitieren 161
9. Ich habe es einfach noch nicht verdient oder Wie die Leistungsgesellschaft für Schule und Universität neue Maßstäbe gesetzt hat 181
10. Perfektionismus beginnt zu Hause oder Wie der Erfolgsdruck die Erziehung unserer Kinder beeinflusst 208
11. Von nichts kommt nichts oder Wie Unsicherheit am Arbeitsplatz den Perfektionsdruck erhöht 224

TEIL 4 | WIE MAN LERNT, MIT «GUT GENUG» ZUFRIEDEN ZU SEIN 245

12. Sich selbst annehmen oder Die Kraft des «Gut-genug» in einem Leben, das nun mal nicht perfekt ist 247
13. Post-Scriptum für eine post-perfektionistische Gesellschaft oder Leben in der Republik der Genügsamkeit 264

Danksagung 295

Endnoten 299

«... vergebens die Suche danach, was innerhalb einer
monolithischen Gesellschaft Ursache gewesen sein soll.
Ursache ist nur noch jene selbst.»

THEODOR W. ADORNO, Negative Dialektik

VORWORT

Die westliche Kultur, in der wir leben, ist ein Gewebe perfektionistischer Fantasien, dem sich niemand von uns entziehen kann. Sie ist wie die holografische Simulation einer völlig übertriebenen Realität, in der Hochglanzfotos und bewegte Bilder perfekter Lebensentwürfe von City-Light-Postern, Kinoleinwänden, Fernsehbildschirmen, Werbespots und Social-Media-Feeds flackern. Dieses Hologramm feuert unablässig Partikel einer unrealistischen Wirklichkeit mit ihrer Botschaft auf uns: Wir könnten ein glückliches und erfolgreiches Leben führen, wenn wir denn nur perfekt wären – und alles wird in sich zusammenfallen, wenn wir uns zu weit von diesem Ideal entfernen. Diese Vorstellung ist real, greifbar und allgegenwärtig, und sie hat uns so durchdrungen, dass Perfektionismus zu unserem ständigen Begleiter geworden ist, der sich nicht abschütteln lässt. Andauernd zerbrechen wir uns den Kopf darüber, was wir *nicht* haben, wie wir *nicht* aussehen und was uns *nicht* gelungen ist.

Anscheinend wollen wir es aber auch gar nicht anders haben. Bei Bewerbungsgesprächen wird Perfektionismus kokettierend als größte Schwäche benannt. Führende Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Politik und Sport sehen in ihm den Schlüssel zu ihrem Erfolg. Prominente und *Life Coaches* zeigen uns, wie wir ihn kultivieren können, um Kapital daraus zu schlagen. Tatsächlich ist vieles von dem, was wir mit Blick auf Gesundheit, Arbeit, Geld, Status

und «das gute Leben» in der modernen Gesellschaft für recht und billig halten, eine der treibenden Kräfte, wenn nicht *die* treibende Kraft des Perfektionismus: eine ungebremst wachsende Besessenheit und gnadenlose Gier nach mehr, koste es, was es wolle.

Die Kosten dieser Gier sind sprunghaft angestiegen. Wir ertrinken in unserer Unzufriedenheit, versinken im Treibsand der Unersättlichkeit, auf der Jagd nach einer Perfektion, die allen anderen außer uns zufliegt. Dabei wissen wir, dass das nicht stimmt. Wir wissen, dass niemand perfekt ist. Und dass uns das Kettenhemd des Perfektionismus auf Dauer förmlich runterzieht.

Trotzdem legen wir es nicht ab. Denn es würde bedeuten, uns zu akzeptieren, wie wir sind, als Menschen mitsamt Fehlern. Das fällt uns unglaublich schwer, erst recht wenn es gleichzeitig unsere Überzeugungen infrage stellt, was in der modernen Gesellschaft als «großartig» und «gut» gilt, und damit eine Abwendung von allen Überzeugungen bedeuten würde, wie wir in dieser Welt zu sein haben. Wann haben Sie es das letzte Mal erlebt, dass ein Mensch, geschweige denn ein ganzes Land, so viel Selbstreflexion an den Tag gelegt hätte?

Dabei ist sich selbst zu hinterfragen genau das, was wir tun müssen, wenn wir gemeinsam der Perfektionsfalle entgehen wollen. Und dieses Buch, *Nie gut genug*, zeichnet nach, wie ich zu den erforderlichen Schlussfolgerungen gekommen bin. Alles begann damit, dass ich über dieses Thema nachdachte, so, wie man auf einen hartnäckigen Juckreiz mit Kratzen reagiert. Doch schon bald kristallisierte sich aus diesen Gedanken ein Spannungsbogen heraus, durch den sich ein gemeinsamer roter Faden zog: Perfektionismus ist die maßgebliche Geisteshaltung eines ökonomischen Systems, das alles dransetzt, menschliche Grenzen zu überschreiten. Dieser Grundgedanke zieht sich nun durch die dreizehn Kapitel dieses Buches. Sie erklären, was Perfektionismus eigentlich ist, was er mit uns macht, wie schnell und warum er

sich aktuell so rasant verbreitet und was wir tun können, um ihm zu entkommen.

Meine Argumentation stützt sich auf einen Mix aus offiziellen und inoffiziellen Daten, so zum Beispiel die Ergebnisse psychologischer Studien, klinische Fallbeschreibungen, Wirtschaftszahlen sowie psychoanalytische und soziologische Theorien. Außerdem habe ich auf die eine oder andere Anekdote direkt aus dem Leben zurückgegriffen, und zwar mehr, als man das von einem Sozialpsychologen wohl erwarten würde. Und dafür möchte ich mich auch gar nicht entschuldigen. Ich bin zwar eindeutig ein Zahlenmensch. Ich liebe Statistik. Ich verbringe die meiste Zeit des Tages damit, sie Studierenden einzutrichern. Aber Daten allein reichen nicht aus, um eine Idee in der realen Welt zu beweisen. Sie muss sich ebenso auf konkrete Erfahrungen stützen, sonst wird sie zur bloßen Abstraktion – eine Nummer, eine Trendkurve, eine Schätzung unter vielen.

Ich möchte gleich zu Beginn auf einige Aspekte dieses Buchs hinweisen. Erstens werden darin viele psychologische, ökonomische und soziologische Ideen angesprochen, allerdings nicht näher ausgeführt, sondern anhand konkreter Erfahrungen von mir und anderen Menschen in meinem Umfeld veranschaulicht und überprüft. Zweitens – und das ist vielleicht noch wichtiger – wurden Identitäten und Umstände abgewandelt, um diese Erfahrungen anonymisiert wiedergeben zu können. Dafür habe ich Namen und manchmal das Geschlecht geändert, Orte und Zeitpunkte verlegt, Schauplätze erfunden und gelegentlich mehrere Stimmen zu einer gebündelt oder Aussagen auf mehrere Sprecher:innen verteilt. Mir ist klar, dass diese verschleierte Identitäten und Tarnmanöver den Leser:innen einiges an Vertrauen abverlangen, doch hoffentlich nicht mehr als bei einem Drehbuchautor, der einen gut gemachten Plot liefert. Daher habe ich mir vorgenommen, Sinn und Bedeutung von allem, was ich gesehen, gehört und selbst

erlebt habe, so genau wie nur möglich wiederzugeben, wenn ich schon die genauen Umstände nicht offenlegen kann.

Denn ja, ich bin ein Perfektionist. Und in erster Linie ist dieses Buch als Trostpflaster für andere Perfektionist:innen gedacht. Je mehr ich mich mit meinem eigenen Perfektionismus, dem Perfektionismus der Menschen um mich herum und Forschungsergebnissen über die Auswirkungen von Perfektionismus auf Glück und Gesundheit auseinandergesetzt habe, desto klarer wurde mir, dass unsere Geschichten im Wesentlichen die gleichen Wurzeln haben. Sicher, wir leiden alle auf unsere eigene Weise unter Perfektionismus. Doch wir starten unsere Reise unter den gleichen Bedingungen, nämlich in der festen Überzeugung, für andere unbedeutend oder nicht liebenswert zu sein, was auf dasselbe hinausläuft. Man kann dieses Gefühl der Minderwertigkeit an vielen Orten erleben, doch wo es uns grundsätzlich und universell vermittelt wird, ist die makellose Simulation, die uns umgibt und mit der wir völlig verwoben sind.

Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen Mut macht. Ich hoffe, es hilft Ihnen dabei, ein Verständnis dafür zu entwickeln, was Perfektionismus mit uns macht und wo er seinen Ursprung hat. Ich hoffe, es tut Ihnen gut zu erfahren, dass Sie selbst keine Schuld trifft – und dass Sie keineswegs minderwertig sind, auch wenn Ihre Kultur Ihnen noch so sehr das Gegenteil suggeriert. Ich hoffe, es ebnet Ihnen den Weg zu mehr Selbst-Akzeptanz. Und ich hoffe, es regt Sie dazu an, sich für soziale und politische Anliegen einzusetzen, die eine bewusstere, achtsamere Lebensweise ermöglichen – eine, die menschliche Grenzen respektiert.

Mit anderen Worten wünsche ich mir, dass dieses Buch Ihnen zu der einen oder anderen Einsicht verhilft – über sich selbst und die Welt, in der wir leben. Und hoffe, dass es Ihnen mit diesem Wissen leichter fällt, die unvergleichliche Freude zu genießen, die sich einstellt, wenn man sich selbst voll und ganz akzeptiert und

die eigenen Schwächen als die erstaunlichen kleinen Anfälle von
Menschlichkeit begreift, die sie in Wahrheit sind.

September 2022

London, England

TEIL 1

**WAS IST
PERFEKTIONISMUS?**

I. UNSERE LIEBLINGSSCHWÄCHE ODER DER PERFEKTIONSWAHN IN DER MODERNEN GESELLSCHAFT

Ich bin Perfektionistin, damit mache ich mich selbst verrückt – und andere genauso. Andererseits glaube ich, das ist einer der Gründe für meinen Erfolg. Weil mir wirklich wichtig ist, was ich tue.

MICHELLE PFEIFFER (US-amerikanischer Filmstar)

Die Erzählung *Das Muttermal* von Nathaniel Hawthorne aus dem Jahr 1843 handelt von Aylmer, einem angesehenen Wissenschaftler, der Georgiana heiratet, eine perfekte junge Frau, deren Vollkommenheit allein durch ein kleines Muttermal auf ihrer linken Wange getrübt wird. Dieses angeborene Mal sticht aus Georgianas ansonsten makellosem Gesicht hervor, und das stört den Perfektionisten Aylmer, der diesen einzigen Schönheitsfehler seiner Frau einfach nicht übersehen kann. «Wie ein purpurroter Schandfleck im Schnee.»

Für Aylmer ist Georgianas Muttermal ihre «fatale Schwachstelle». Nicht lange, und seine Abscheu färbt auf sie ab, sodass sie das von ihm erschaffene verzerrte Bild ihrer selbst zu hassen lernt. Sie bittet Aylmer inständig, seine wissenschaftlichen Kenntnisse zu nutzen, um den Fehler in ihrer makellosen Erscheinung zu beseitigen, «koste es, was es wolle».

Also schmieden sie einen Plan. Aylmer, ein versierter Chemiker, experimentiert mit verschiedensten Substanzen, um ein geeignetes Mittel zu finden. Er arbeitet Tag und Nacht, aber die perfekte Rezeptur will nicht gelingen. Während er über seinen Reagenzglä-

sern brütet, erhascht Georgiana eines Tages einen Blick in Aylmers Notizen und stößt dabei auf eine Liste mit Fehlversuchen. «So viel er auch erreicht hat», stellt sie fest, «gemessen an seinen Zielen waren selbst die besten Ergebnisse so gut wie ausnahmslos Misserfolge.»

Dann plötzlich: «Heureka!» Aylmer ist es gelungen, ein alchemistisches Wundermittel zu brauen. Hastig trinkt Georgiana das «Wasser aus himmlischer Quelle», ehe sie erschöpft zusammenbricht, um am nächsten Tag ohne eine Spur ihres Muttermals zu erwachen. Aylmer kann seinen Erfolg kaum fassen: «Du bist perfekt!», erklärt er seiner nunmehr makellosen Frau.

Doch Hawthornes Geschichte hat einen Haken. Denn Aylmers Trank lässt zwar Georgianas Schönheitsfehler verschwinden, doch sie muss dafür mit dem Leben bezahlen. Nicht nur das Muttermal hört auf zu existieren – bald darauf tut es auch Georgiana.

Kurz nachdem Hawthorne *Das Muttermal* verfasst hatte, schrieb ein anderer Autor des Horror- und Schauergenres, Edgar Allan Poe, eine ebenso beklemmende Studie über das verhängnisvolle Wesen des Perfektionismus. In Poes Kurzgeschichte *Das ovale Porträt* sucht ein Verwundeter Schutz in einem verlassenen Haus in Italien. Sein Diener ist bemüht, die Wunden zu versorgen, muss aber schließlich aufgeben. Der Verletzte erkennt die Hoffnungslosigkeit seiner Situation und verkriecht sich in einem der zahlreichen Schlafzimmer des Hauses, um zu sterben.

Als er zitternd und fiebrig auf dem Bett liegt, fallen ihm plötzlich die vielen Gemälde an den Zimmerwänden auf. Auf dem Kopfkissen neben ihm liegt ein kleines Buch, das die Bilder angeblich erklärt. Als er den Kerzenleuchter zurechtrückt, um besser lesen zu können, fällt das Licht in eine dunkle Nische hinter dem Bettposten und gibt den Blick frei auf das Porträt einer jungen Frau in einem ovalen Rahmen. Der Mann ist fasziniert. Er blättert das Buch auf und findet den Eintrag zur Geschichte des Bildes.

Die Frau auf dem ovalen Porträt war die Braut eines ebenso begabten wie gebeutelten Malers. Sie war «ein Mädchen von seltener Schönheit», doch ihr Mann war so besessen von seiner Kunst, dass er sie kaum beachtete. Eines Tages fragte der Maler seine Frau, ob er ihr Porträt malen dürfe. Sie stimmte zu, schließlich ergab sich dadurch endlich eine Gelegenheit, kostbare Zeit mit ihrem Ehemann zu verbringen. Sie betrat also sein Atelier in einem dunklen, hohen Turmzimmer und nahm geduldig Platz, während der Maler ihre fast schon überirdische Schönheit verewigte.

Doch wie Aylmer war auch der Maler ein Perfektionist. «Er vertiefte sich in seine Arbeit, Stunde um Stunde, Tag um Tag.» Viele Wochen vergingen. Der Maler verlor sich derart in seiner Kunst, dass er gar nicht bemerkte, wie seine Frau darunter litt. «Er sah nicht, wie das Licht, das so fahl in den einsamen Turm einfiel, die Gesundheit und die Lebensgeister seiner Frau verwelken ließ, die – allen außer ihm selbst ersichtlich – dahinsiechte.»

Dennoch fügte sie sich klaglos dem Perfektionismus ihres Gatten. Und der Maler war so besessen davon, das Ebenbild seiner Frau zu erschaffen, dass er irgendwann nur noch das Porträt betrachtete. «Er registrierte nicht, dass er die Farbe, die er auf der Leinwand verteilte, von den Wangen derjenigen nahm, die neben ihm saß.» Weitere Wochen vergingen. Und die Frau des Malers wurde immer schwächer.

Dann machte er den letzten Pinselstrich an seinem Meisterwerk und rief: «Das ist wahrhaftig das Leben selbst!»

Als er sich seiner Frau zuwandte, sah er, dass sie tot war.

Es stellt durchaus eine gewisse Herausforderung dar, Hawthorne und Poe aus heutiger Perspektive zu lesen. Ihre Geschichten haben einen bitteren Beigeschmack. So ähnelt Hawthornes Georgiana den vielen Männern und Frauen, die in ihrem Streben nach Perfektion durch Schönheitsoperationen entstellt worden sind oder

gar ihr Leben verloren haben. Und Poes Maler wiederum erinnert auffallend an die gestressten Banker und Juristen, die sich Tag und Nacht abrackern, um ein Geschäft oder einen Vertrag abzuschließen, wodurch ihnen keine Zeit für Familie und Freunde bleibt.

Doch noch aufschlussreicher als diese Parallelen sind die Gegensätze. Als Andrew Jackson 1829 bis 1837 Präsident der USA war, taugte Perfektionismus bestenfalls als Stoff für die damals beliebten Horror- und Schauerromane, davon abgesehen galt er aber als lächerlich und alles andere als erstrebenswert. Das hat sich von Grund auf geändert. Heute verherrlichen wir Perfektionismus als lobenswerte Eigenschaft, mit der wir uns schmücken wollen, die wir bewundern und für die wir bereit sind, hart zu arbeiten und alles zu geben.

Natürlich sind wir nicht so naiv wie Hawthornes Aylmer und Poes Maler. Uns ist sehr wohl bewusst, dass der Perfektionismus uns auch einiges abverlangt. Das unermüdliche Streben nach Perfektion, die zahllosen persönlichen Opfer, die wir bringen, und der gnadenlose selbst auferlegte Druck fordern ihren Tribut. Aber ist nicht genau das der springende Punkt? Perfektionismus ist in der modernen Kultur das Erkennungszeichen des selbst aufopfernden Erfolgs, eine Art goldene Mitgliedsnadel, mit der über eine gänzlich andere Realität hinweggetäuscht wird.

Deshalb entlarven gerade Vorstellungsgespräche unsere Bereitschaft für Perfektionismus. Unter all dem Druck geben wir einiges darüber preis, wie wir gesehen werden wollen und welche Masken wir tragen, um unser Gegenüber davon zu überzeugen, dass wir die Investition wirklich wert sind.

Der eindeutigste Teil des Kreuzverhörs ist immer die Antwort auf die Killerfrage: «Worin besteht Ihre größte Schwäche?» Wie wir darauf antworten, verrät, was wir für sozial akzeptable Schwächen halten – Schwächen, die unsere Eignung nur unterstreichen, Schwächen, die uns zugutekommen. «Meine größte Schwäche?»,

sagen wir und tun dabei so, als begäben wir uns auf der Suche nach der Antwort in die Tiefen unseres Selbst. «Ehrlich gesagt ist das wohl mein Perfektionismus.»

Diese Antwort ist abgedroschen. Laut Umfragen bezeichnen Personalverantwortliche den Satz «Ich neige manchmal zu Perfektionismus» als das am häufigsten bemühte Klischee in Vorstellungsgesprächen.¹ Doch wenn wir uns jenseits davon die Frage stellen, warum wir es verwenden, wird klar, dass wir damit unsere Eignung deutlich machen wollen. In einem Wirtschaftssystem, in dem gnadenlose Wettkämpfe und eine kompromisslose Siegermentalität der Alltag sind, verkommt «Durchschnitt» regelrecht zu einem Schimpfwort. Geben wir zu, dass wir damit zufrieden sind, einfach nur unsere Arbeit zu erledigen, gestehen wir im Klartext ein, dass wir weder den Ehrgeiz noch die Entschlossenheit haben, uns zu verbessern. Und wir glauben nun mal, dass Arbeitgeber nichts weniger als Perfektion erwarten.

Was wir im Übrigen eins zu eins von der Gesellschaft denken. Anders als noch zu Hawthornes und Poes Zeiten ist Perfektionismus in der modernen Welt ein notwendiges Übel, ein ehrenwerter Makel, unsere Lieblingsschwäche. Als Mitglieder dieser Gesellschaft sind wir so verstrickt in ihre Absurditäten, dass wir diese kaum noch als solche wahrnehmen. Doch wir sollten näher hinsehen. Hawthornes Aylmer und Poes Maler sind abschreckende Beispiele dafür, welchen Preis wir dafür zahlen, wenn wir unser Leben danach ausrichten, die schwindelerregenden Höhen der Vollkommenheit zu erklimmen. In diesem Buch werden wir gemeinsam herausfinden, was Perfektionismus wirklich bedeutet, ob er uns tatsächlich nützt, warum er eine größere Rolle spielt als jemals zuvor und wie man mit alledem umgehen kann.

Also, lassen Sie uns doch mal rational an die Sache herangehen. Dann wird nämlich deutlich, wie irrational es ist, den Perfektionismus zu verherrlichen. Im Grunde genommen ist Perfektion

ein utopisches Ziel. Sie ist nicht messbar, oft subjektiv und für uns Normalsterbliche völlig außerhalb unserer Reichweite. «Wahre Perfektion», scherzte der Justizpsychologe Asher Pacht, «existiert nur in Todesanzeigen und Grabreden.»² Sie ist eine Illusion, ein Holzweg. Und weil Perfektion immer jenseits des Möglichen liegt und ihr nachzujagen ein völlig hoffnungsloses Unterfangen ist, zahlen diejenigen, die es versuchen, zwangsläufig einen sehr hohen Preis.

Warum erscheint uns dann Perfektion als der einzige Weg zum Erfolg? Und ist dieser Glaube berechtigt?

Um diese Fragen zu beantworten, möchte ich zum 17. Januar 2013 zurückgehen. Ein zutiefst erschütterter Lance Armstrong sitzt in einem ledernen Sessel und blickt in einen geräumigen, altmodischen Lesesaal. Er hat die Beine übergeschlagen, sein Atem geht schwer, seine Hände bewegen sich fahrig zwischen Schoß und Gesicht hin und her. Er scheint zu spüren, dass sich hier eines der meistgesehenen Interviews der US-amerikanischen Fernsehgeschichte anbahnt.

Seine Interviewpartnerin, Oprah Winfrey, ist eine Meisterin ihres Fachs. Sie befindet sich nicht direkt gegenüber von ihm wie bei Interviews üblich. Stattdessen sitzt sie in einem bestimmten Winkel, sodass Armstrong ihr zwangsläufig den Kopf zuwenden muss, um sie anzusehen. Nach mehreren unverfänglichen Fragen steuert Winfrey direkt auf den Kern der Sache zu. Und dabei hält sie wirkungsvoll eine Sekunde inne, um dann den Kopf von ihren Notizen zu heben, den Blick auf Armstrong zu heften und ihn seelenruhig zu dem Bekenntnis aufzufordern, dass er seine sieben Tour-de-France-Titel dank leistungsfördernder Substanzen gewonnen hat.

«Ja», gesteht Armstrong. Er habe exzessiv gedopt.

Dann fordert Winfrey ihn auf, sich zu erklären. Und da geschieht etwas Bemerkenswertes. Armstrongs gesamtes Auftreten

ändert sich. Er nimmt Haltung an und hebt das Kinn. Auf diesen Moment hat er nur gewartet. Er blickt Winfrey geradewegs in die Augen und erklärt mit fester Stimme: «Ich habe es nicht getan, um mir einen Vorteil zu verschaffen.» Doping sei für seine Begriffe bloß eine Frage der Anpassung gewesen. «Das entsprach der Kultur im Radsport», erklärte er Winfrey trotzig, «es herrschte Konkurrenzkampf, wir waren alle erwachsen, und wir haben alle unsere Entscheidungen getroffen.»

Armstrong entschloss sich zu dopen, weil alle es taten.

Unser Verhalten ist beeinflusst vom Verhalten anderer. Wir halten uns für frei wie ein Vogel und glauben, wir seien einzigartige Individuen und grundverschieden von den Menschen um uns herum. Doch in Wahrheit sind wir nicht ansatzweise einmalig. Wie Armstrong es in seinem Gespräch mit Winfrey schilderte, handeln wir rein instinktiv oft eher wie Schafe. Unsere größte Sorge ist es, gemieden, geächtet oder aus der Herde verbannt zu werden. Also überprüfen wir tagtäglich, bewusst oder unbewusst, ob sich unser Verhalten in sozial vertretbaren oder *normalen* Grenzen bewegt.

Letztlich ist es weniger eine gottgegebene Individualität als der soziale (Gegen-)Wind, der die Wetterfahne hin und her bewegt, an der wir unser Denken, Fühlen und Handeln ausrichten. Bei der Arbeit, in der Erziehung, im Studium oder beim Posten in den sozialen Medien, wann immer uns Ängste oder Zweifel beschleichen – und das ist in diesen Zeiten sehr häufig der Fall –, neigen wir dazu, mit der Herde mitzulaufen. Und zwar selbst dann noch, wenn das Verhalten der Herde zweifellos schädlich ist, wie im Fall Armstrong. Wenn alle anderen perfekt zu sein scheinen, wirkt unsere eigene Überzeugung, Perfektion sei der einzige Weg zum Erfolg, absolut rational.

Es fällt schwer, dieser Einstellung zu entkommen. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass wir alle eine gewisse Intoleranz gegenüber Unvollkommenheit empfinden, sei es bei der Arbeit, bei

Schulnoten, im Auftreten, in der Erziehung, beim Sport oder beim Lebensstil. Der Unterschied, um die Psychoanalytikerin Karen Horney zu zitieren, «ist lediglich quantitativ»³. Bei den einen ist die Intoleranz etwas ausgeprägter, bei den anderen etwas weniger, die meisten bewegen sich in der Mitte. Und dieser mittlere Bereich im Perfektionsspektrum – der Durchschnitt – nimmt im Lauf der Zeit immer schneller zu. Wie schnell, das werden wir an anderer Stelle noch sehen. Hier soll es darum gehen, was sich hinter diesem kollektiven Gerangel um Perfektion verbirgt und inwiefern wir uns überhaupt Sorgen machen müssen.

Ich bin Universitätsprofessor und weltweit einer der wenigen, die zu Perfektionismus forschen. Im Laufe der Jahre habe ich mich mit Fragestellungen aller Art befasst, zum Beispiel: Was sind die charakteristischen Merkmale von Perfektionismus? Was sind die typischen Begleiterscheinungen, die häufig mit Perfektionismus korrelieren, also einhergehen? Und warum scheint Perfektionismus ein beherrschendes Kennzeichen der heutigen Zeit zu sein? Dabei habe ich mich mit vielen Klinikärzt:innen, Lehrer:innen, Manager:innen, Eltern und jungen Leuten ausgetauscht, die in unserer modernen Welt groß geworden sind. Sie alle stimmen darin überein, dass Perfektionismus der neue Zeitgeist schlechthin ist.

Die Bestätigung hierfür fand ich 2018 in meiner Mailbox. Eine Mitarbeiterin von TED (*Technology, Entertainment, Design*, ein Forum für interdisziplinären Austausch) namens Sheryl fragte an, ob ich Lust hätte, auf ihrer bevorstehenden Konferenz in Palm Springs, Kalifornien, einen Vortrag zu halten. Wie Sheryl mir versicherte, stieß das Thema Perfektionismus bei den TED-Mitgliedern auf enormes Interesse: «Sie begegnen Perfektionismus überall – in ihrem eigenen Leben, im Leben ihrer Kinder und im Leben ihrer Arbeitskolleg:innen.» Ich sollte auf der Konferenz einen Vortrag darüber halten, was es mit Perfektionismus auf sich hat, was dieses

Phänomen mit uns macht und warum es so verbreitet ist. «Sehr gerne», antwortete ich ihr. Also setzte ich mich noch im selben Monat mit den Redenschreiber:innen von TED zusammen, um einen zwölfminütigen Vortrag mit dem Titel «Unser gefährlicher Perfektionswahn wird immer schlimmer» (Original: *Our dangerous obsession with perfectionism is getting worse*) auszuarbeiten.

Ich bin stolz, diesen Vortrag gehalten zu haben, aber der Titel stößt mir zunehmend auf. Er ist viel zu persönlich. Er setzt den Akzent auf uns, *unsere* Besessenheit von Perfektion. Die Arbeit an diesem Buch – vertieft in die knifflige Kunst, Gedanken in gefällige Sätze zu fassen und diese dann in eine lesbare Form zu bringen – war erhellend. So taten sich ungeahnte Lücken in meinem Denken auf. Und ich begann, Aspekte in den Daten zu entdecken, die ich vorher übersehen hatte oder einfach nicht sehen konnte.

Perfektionismus ist keine individuelle Besessenheit – es ist eine ausgesprochen kulturelle. Sobald wir alt genug sind, unsere Umwelt zu begreifen, werden wir uns ihrer Omnipräsenz auf unseren Fernschirmen und Kinoleinwänden, Reklametafeln, Computern und Smartphones bewusst. Sie ist allgegenwärtig und zeigt sich deutlich in der Sprache unserer Eltern, der Art und Weise, wie Nachrichten präsentiert werden, den Äußerungen von Politiker:innen, der Funktionsweise unseres Wirtschaftssystems sowie der Strukturierung unserer sozialen und öffentlichen Institutionen. Wir strahlen Perfektionismus aus, weil unsere Welt Perfektionismus ausstrahlt.

Mein Flug zur TED-Konferenz in Palm Springs startete vom damals nagelneuen Terminal 2 des Flughafens Heathrow. Das Terminal 2 ist das *Queen's Terminal*, benannt nach Königin Elisabeth II. 1955 eröffnete sie in Heathrow das ursprünglich *Queen's Building* genannte Terminal 2, das 2009 abgerissen wurde, um dem neuen internationalen 3-Milliarden-Pfund-Drehkreuz Platz zu machen.

Das *Queen's Terminal* ist ein atemberaubendes Stück kommerzieller Architektur. Der Journalist Rowan Moore schrieb im *Guardian*, der zentrale Wartebereich habe die Größe der Markthalle von Covent Garden. Und so sollen die Fluggäste das auch erleben. «Es ist ein großer gesellschaftlicher Treffpunkt», sagt der Architekt Luis Vidal, «wie eine Piazza oder eine Kathedrale.» Eine Verklärung, die man nachempfinden kann, wenn man hindurchgeht. Von der umlaufenden Galerie aus hat man freien Blick auf eine weitläufige architektonische Landschaft mit geschwungenen Bögen, klaren Linien, grellbunten Werbetafeln und bodentiefen Glasfassaden.

In diesem Monumentalbau verschwimmen die Grenzen zwischen Wirklichkeit und Imagination. Und Werbung spielt dabei eine tragende Rolle. Selbst nach heutigen Maßstäben stellt die Werbung im *Queen's Terminal* eine äußerst eigenwillige Art kreativer Unternehmenskultur dar. «Überlisten Sie die Viren!», fordert IBM die unbedarften Fluggäste auf, die das womöglich mitten in der Pandemie auf dem Weg zum Boarding zu lesen bekommen. Microsoft wiederum versichert uns, dass ihre Cloud «aus dem Chaos ein Uhrwerk» machen kann, während HSBC beteuert, dass der «Klimawandel keine Grenzen kennt».

Was an der Werbung im *Queen's Terminal* aber vielleicht am meisten auffällt, ist das konsequente *Lifestyle Branding*. Die eine Anzeigentafel zeigt einen eleganten und picobello gepflegten Mann, der mithilfe einer besonders nutzerfreundlichen Carsharing-App zielsicher von A nach B gelangt. Von einer anderen lächelt eine Geschäftsfrau mit einem teuren Koffer in der Hand, die strahlend am Boarding Gate einer ach so kundenfreundlichen Fluglinie begrüßt wird. Das sind nur zwei Beispiele von vielen: Von den Plakaten über die Luxusmode-Outlets bis hin zum beinahe zu geschmackvoll eingerichteten Café ist das Terminal ein Mikrokosmos aller Dinge, die wir so gerne verherrlichen: übertriebene und idealisierte Inszenierungen eines perfekten Lebens und Lebensstils.