



**Perfektion hält gefangen – Befreiung  
heisst Denkmuster durchbrechen.**

Wenn das Beste nicht gut genug ist

# Die Perfektionismus-Falle

VON ERNST BAI

● **«Mein Ziel ist es, das Optimum für meine Kunden herauszuholen. So kann es passieren, dass ich stundenlang über den Dossiers brüte, um noch eine Optimierung herauszuholen. Aber dadurch sind meine Kräfte gebunden und ich habe keine Energie mehr, neue Kunden zu gewinnen. Statt das Wesentliche in Angriff zu nehmen, verliere ich mich in unwesentlichen Details», klagt der perfektionistisch veranlagte Versicherungsfachmann. – «Wenn ich etwas mache, dann immer ganz», sagt die Familienfrau mit zwei kleinen Kindern. «Ich kann nicht damit leben, wenn die Wohnung nicht ordentlich aufgeräumt ist, weil die Kinder alles liegen lassen. Oft sauge und reinige ich den Boden nochmals gründlich, bevor die Raumpflegerin kommt. Was würde die wohl denken, wenn sie so einen Saustall bei mir anträfe?»**

Immer das Optimum herausholen, immer der Beste sein, immer die Wohnung sauber halten – das kann enorm motivieren. Häufiger führt es in einen Teufelskreis. Egal, wie man sich engagiert, es ist nie genug. Perfektion ist wie eine ewige Jagd, die niemals endet und einen an die Grenzen der Kraft bringt. Das Selbstvertrauen schwindet, weil man sich am Erreichten nicht mehr freuen kann.

Das unlogische und verzerrte Denkmuster des Perfektionisten weist drei Merkmale auf:

## 1. Alles oder nichts

Perfektionistisch veranlagte Menschen neigen zum Alles-oder-Nichts-Denken. Sie sehen entweder alles schwarz – oder alles weiss. Entweder ist alles schlecht, oder alles wird durch die rosarote Brille gesehen. Zwischentöne scheint es nicht zu geben. Schüler, die so denken, können sich nur mit der besten Note zufrieden geben. Liegen sie nur wenig unter dem Maximum,

empfinden sie sich als absolute Null. Das perfektionistische Denken führt bei Betroffenen oft zu panischer Angst vor Fehlern und zu Überreaktionen auf diese Fehler.

## 2. Ich mache immer alles falsch

Bei diesem zweiten Symptom geht es um den Hang, alles zu verallgemeinern. Und so sind Perfektionisten innerlich davon überzeugt, dass sich ein negatives Ereignis endlos wiederholen wird. Unterläuft ihnen ein Fehler, sagen sie: «Ich mache sowieso immer alles falsch. Nie werde ich es richtig hinkriegen.» Fühlen sie sich von einem Menschen verachtet, gehen sie davon aus, dass alle sie verachten. Und wegen der Tendenz, alles zu verallgemeinern, glauben sie, nur einen ganz kleinen Spielraum zu haben.

## 3. Ich sollte besser sein

Zum dritten Merkmal des Perfektionisten gehören die sogenannten «Sollte»-Äusserungen. «Ich sollte es doch besser wissen! So etwas sollte ich wirklich nicht machen! Das sollte mir nicht noch einmal passieren!» Menschen, die so denken, gehen hart mit sich ins Gericht. Sie befinden sich dauernd auf der Anklagebank vor sich selbst als Richter. Erreichen sie das selbstgesteckte Ziel nicht, fragen sie sich sofort: «Was kann ich daraus lernen?» Wer nach der «Sollte-Melodie» lebt, verfängt sich bald einmal im Netz von Frustration und Schuldgefühlen. Tragisch ist dabei, dass der Einzelne trotz aller Reue und aller guten Vorsätze von dem betreffenden Fehler nicht mehr wekommt. So versinkt er in unproduktiven, selbstzerfleischenden Grübeleien, die zu Depressionen führen können. In jedem Fall entsteht ein unrealistisches, negatives Selbstbild.

Diese verzerrten Denkgewohnheiten sind verantwortlich für die moralisierende Selbsteinschätzung von Perfektionisten.

## Die Wurzeln des Perfektionismus

Nebst der Veranlagung, die man sozusagen in die Wiege gelegt bekommt, spielen die Erziehung und andere Einflüsse eine wesentliche Rolle bei der Entstehung des Perfektionismus. In der Erziehung kann die Gefahr darin bestehen, dass ein Kind für aussergewöhnliche Leistungen regelmässig mit Liebe und Anerkennung belohnt wird. Wenn das Kind jedoch versagt und Fehler macht, reagieren die Eltern besorgt und enttäuscht. Sagt die Mutter dann noch: «Da sieht man wieder, was für eine schlechte Mutter ich bin», verstärkt sich der Druck auf das Kind. Es wertet die abweisende Haltung der Eltern als Strafe, und wenn die Eltern sich dann noch selbst Vorwürfe machen, gibt das Kind sich auch daran die Schuld. Vor Scham, sich nicht korrekt verhalten zu haben, möchte es am liebsten im Erdboden versinken. Im Kind kommt eine panische Angst auf, etwas falsch machen zu können. Es kann sich nicht mehr ungezwungen auf Erfahrungen und Abenteuer einlassen. Und so nimmt sich das Kind immer mehr zurück, lebt isoliert und mit der ständigen Angst im Genick, nicht genügen zu können. Es hat nie lernen können, mit Gefühlen der Unsicherheit und Ungewissheit angemessen umzugehen. Und schon ist der Perfektionismus geboren. Perfektionismus kommt vielfach aus der Angst, etwas falsch zu machen.

Nebst Veranlagung und Erziehung, gibt es noch die kulturellen Normen und Werte, die den Perfektionismus begünstigen können. Die verführerischen Sirenen des Perfektionismus sind allgegenwärtig. Wo wir stehen und gehen, sind wir von ihnen umgeben. Werbung, Zeitschriften, Diät- und Fitnessprogramme wollen uns einreden, glücklich und zufrieden können wir nur dann sein, wenn wir den perfekten Körper, die perfekte Gesundheit, die perfekte Kleidung, das perfekte Finanzprodukt und das perfekte Haus haben.

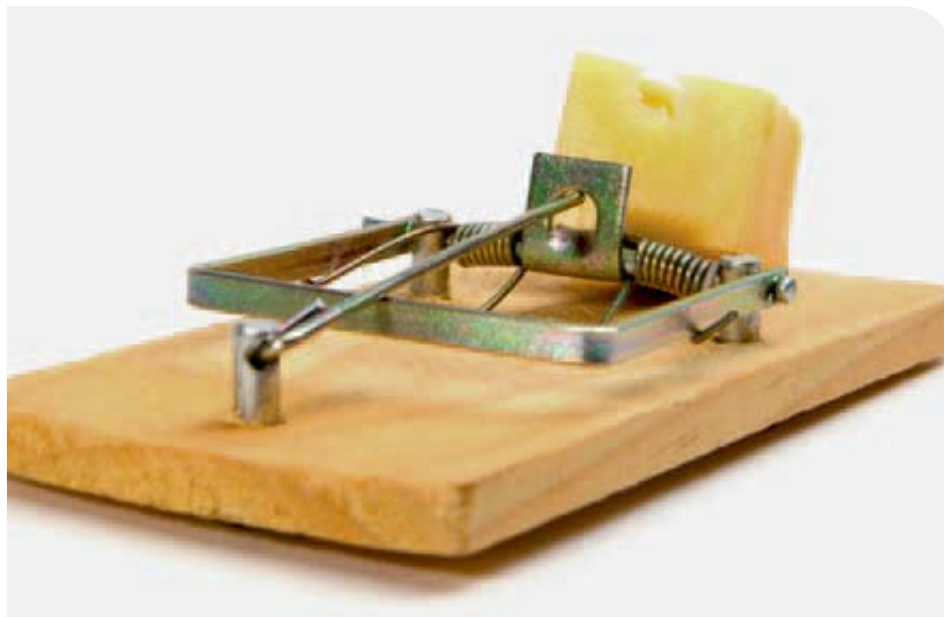
### Die Auswirkungen des Perfektionismus

Ein gewisser Idealismus und der Hang zum Perfektionismus können gut und nützlich sein. Oft waren es perfektionistisch veranlagte Menschen, die grosse wissenschaftliche und kulturelle Leistungen vollbracht haben. Streben nach Perfektion ist also nicht an sich falsch. So gibt es viele grosse wissenschaftliche Errungenschaften und hervorragende Werke der Kunst, Musik und Literatur, die von Perfektionisten hervorgebracht wurden. In diesem Artikel möchte ich jedoch auf die negativen Aspekte hinweisen.

Vordergründig fällt auf, dass viele Menschen mit ihrem Perfektionismus ganz gut zurechtkommen. Sie fühlen sich wohl. Das Leben ist überschaubar. Und im Rahmen der selbst gemachten Sicherheit entsteht das Gefühl, vor sich und anderen Menschen bestehen zu können. Aber der Eindruck trügt: Perfektionisten leben oft in Zwängen und stehen unter Leistungsdruck. Ja, sie treiben sich zu Höchstleistungen an. Ihr Selbstwertgefühl definiert sich ausschliesslich über Produktivität und Leistung.

### Die Folgen sind gravierend:

- Die überhöhte Erwartungshaltung und Selbstüberforderung behindert die Fertigstellung von Aufgaben. Man bevorzugt es, Dinge auf die lange Bank zu schieben aus lauter Angst, es nicht perfekt machen zu können. Paul Tournier sagt, der Perfektionist «möchte alles machen, wählt aber nichts und fängt somit nie an. Leben heisst, das eine zu wählen und das andere dafür nicht, aber diese Menschen werden nichts aufgeben und dadurch alles verlieren.»
- Perfektionistisch veranlagte Menschen leben oft in gestörten zwischenmenschlichen Beziehungen. Es fehlt ihnen an einer realistischen Selbstkontrolle. Die hohen Erwartungen an sich und an andere Menschen wirken zerstörerisch.
- Perfektionismus ist Bestandteil der zwanghaften Persönlichkeitsstörung und zeichnet sich aus durch übertriebene Pedanterie, Unentschlossenheit, Misstrauen, Zweifel, übermässiger Vorsicht und Kontrolle.
- Perfektionismus führt nicht zu überdurchschnittlichen Leistungen, sondern



Das Perfekte lockt – aber zu welchem Preis?

eher zu Rückenschmerzen, Magenproblemen, Migräne, Burn-out, Depressionen, Magersucht usw.

### Perfektionismus – eine christliche Tugend?

Gerade im christlichen Bereich sind an vielen Stellen perfektionistische Tendenzen sichtbar. Anweisungen aus der Bibel können geradezu zum Perfektionismus verführen. So zum Beispiel: «Ihr aber sollt vollkommen sein wie euer Vater im Himmel» (Matthäus 5,48). Wer davon ableitet, dass es ein absolut sündloses und heiliges Leben geben kann, gerät leicht in den Sog des christlichen Perfektionismus. In so einer Gemeinde oder Gruppe ist es nicht erlaubt, seine wahren Gefühle, Schwierigkeiten und Kämpfe zu zeigen. Vielmehr muss man so erscheinen, als ob alles im Leben gut laufe. Probleme zu haben, gilt als Beweis, dass jemand keine reife und geistliche Persönlichkeit ist.

### Auswege aus der Perfektionismus-Falle

#### Die Vor- und Nachteile notieren

Schreiben Sie auf ein Blatt Papier die Vor- und Nachteile Ihres perfektionistischen Verhaltens. Machen Sie sich dabei bewusst, wie viele Nachteile der Perfektionismus mit sich bringt. Dieses Bewusstsein kann die Motivation fördern, an sich zu arbeiten und

die schädlichen Denkmuster aufzugeben. Eine Frau fand sofort vier nachteilige Aspekte: Erstens bin ich an der Arbeit oft so nervös, dass ich die guten Ergebnisse nicht einmal präsentieren kann. Zweitens bin ich oft unfähig, neue Dinge auszuprobieren, weil ich stets auf «Sicherheit» aus bin. Dadurch ist meine Welt eingegrenzt und langweilig. Drittens kann ich mich nie entspannen, weil ich garantiert etwas finde, das nicht vollkommen ist. Viertens macht mich der Perfektionismus intolerant und hochmütig anderen gegenüber, denn ich sehe ständig nur ihre Fehler. Dadurch werde ich als Nörglerin und Kritikerin abgestempelt.

### Das «Alles-oder-Nichts-Denken» verändern

Versuchen Sie mal einen Tag lang die Welt in schwarz und weiss einzuteilen. Ist dieser Mensch auf der anderen Strassenseite schön oder hässlich? Ist das Essen gut oder schlecht? Ist die Tochter klug oder dumm? Diese einfache Übung kann dazu verhelfen, das irrationale Denken zu durchbrechen.

### Realistisches Denken einüben

Wer an Perfektionismus leidet, soll zu einer realistischeren Denkweise angeleitet werden. Wenn zum Beispiel ein Hilfesuchender sagt: «Die Gartenparty war eine totale Katastrophe, weil ich die Steaks zu lange

gegrillt habe», dann soll er dazu angeleitet werden, zu sagen: «Es war nicht gerade das beste Essen, aber es war durchaus noch akzeptabel.» Diese neue Sichtweise kann eingefahrene Denkmuster aufbrechen.

### **Bekennen von Stolz und Ehrgeiz**

Die perfektionistische Lebensweise, der überzogene Ehrgeiz, der Stolz soll schliesslich als Sünde erkannt und bekannt werden. Da gibt es viel zu bekennen: Die Idee, perfekt sein zu müssen. Das ständige Sich-Vergleichen mit anderen. Die eigene harte, kalte und richtende Art in der Begegnung mit anderen Menschen. Oft sind es die engsten Angehörigen, der Ehepartner, die Kinder, Verwandte und Bekannte, die unter meiner Art leiden, und ich merke es nicht einmal. Das Bekenntnis der Schuld löst nicht schlagartig alle Probleme, aber es kann befreiend wirken. Jesus kann es schenken, dass Sie barmherziger mit sich und anderen Menschen umgehen.

### **Hilfe und Beratung in Anspruch nehmen**

Wenn Sie an der Stelle treten und nicht mehr aus der Perfektionismus-Falle herausfinden, sollten Sie Hilfe in Anspruch nehmen. Und das wäre dann ein Zeichen wahrer Grösse!

### **Das Ziel vor Augen haben**

Als die ersten Menschen im Paradies lebten, war alles perfekt und vollkommen. Die Pflanzenwelt, die Tiere und auch die Menschen. Perfekte Menschen lebten in einer perfekten Welt, die vollkommener nicht hätte sein können. Wir wissen zudem, dass wir eines Tages, in Gottes neuer Welt, wieder vollkommen sein werden. Viele unserer Sehnsüchte spiegeln somit die Realität dessen wider, wer wir wirklich sind. Tief in uns lebt die Sehnsucht nach dem verloren gegangenen Paradies. Aber so lange wir auf dieser Erde leben, werden wir nie jene Vollkommenheit erreichen, die wir gerne erreichen möchten. Unser Leben bleibt bruchstückhaft und unvollendet. Seit dem Sündenfall von Adam und Eva und durch das eigene Schuldigwerden, leben wir jenseits von Eden, in einer unvollkommenen Welt.

Aber Gott lässt unser Leben nicht unvollendet. «Deshalb bin ich auch ganz sicher, dass Gott sein Werk, das er bei euch durch den Glauben begonnen hat, zu Ende führen wird, bis zu dem Tag, an dem Jesus Christus wiederkommt» (Philipper 1,6). Perfektionismus ist nicht nur eine Falle, in die wir geraten können, sondern letztlich die Sehnsucht nach der neuen Welt Gottes. Das ist der Ort, nach dem wir uns sehnen.



## **Ernst Bai...**



arbeitet auf der Grundlage biblischer Seelsorge, absolvierte ein Theologiestudium und ist Dipl. Berater für Existenzanalyse und Logotherapie. Seit Oktober 2008 ist er Geschäftsführer des neu gegründeten Lebensberatungszentrum (LBC) Rapperswil-Jona.

Wenn Sie der Artikel anspricht und Sie mehr Informationen oder fachliche Beratung in Anspruch nehmen möchten, dann können Sie mit Ernst Bai Kontakt aufnehmen.

Das Team vom LBC bemüht sich um eine wertschätzende Beziehung, in der neue Lösungsansätze erarbeitet, vorhandene Ressourcen aktiviert und die Handlungsmöglichkeiten erweitert werden. Die Beratungen basieren auf christlichen Werten.

**Tel. 055 220 26 16**  
**ernst.bai@lebensberatung-rj.ch**  
**www.lebensberatung-rj.ch**

## **Impressum**

### **Herausgeber**

ERF Medien  
Witzbergstrasse 23  
8330 Pfäffikon  
Tel. 044 953 35 35  
Fax 044 953 35 01  
E-Mail: erf@erf.ch  
Internet: www.erf.ch  
Hanspeter Hugentobler  
(Geschäftsführer)

### **ERF Medien**

ERF Medien [Evangelium in Radio und Fernsehen] haben es sich zur Aufgabe gemacht, das Evangelium in Radio und Fernsehen zu thematisieren.

### **Vorstand**

ERF Medien  
Werner Messmer (Präsident)  
Peter Henning  
Hanny Maurer  
Ingrid Rubli-Locher  
Markus Schaaf  
Heiner Studer  
Jakob Sturzenegger  
Martin Voegelin

### **Redaktion**

Verena Birchler (Leitung)  
Tony Baumgartner  
Marcel Eberle  
Mathias Fontana  
Betty Heimgartner

### **Layout, Grafik**

P+S Werbung AG  
8184 Bachenbülach  
www.pswerbung.ch

### **Druck**

Ziegler Druck- und Verlags-AG  
8401 Winterthur  
Auflage: 24 000 Ex.  
erscheint monatlich

### **Jahresabonnement**

Fr. 30.- Der Abobeitrag wird separat erhoben.  
Postkonto 84-183-1  
Zürcher Kantonalbank  
Meilen Nr. 1127-0223.348  
Inserate und Beilagen gemäss separatem Tarif

Inserate und Beilagen werden inhaltlich von den Inserenten und nicht von der Redaktion verantwortet.

Wiedergabe von Artikeln und Bildern – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

### **Bildnachweise:**

Titelbild	P+S Bildarchiv/stockphotos
S. 3	Privat
S. 4	Fotolia
S. 6	P+S Bildarchiv/stockphotos
S. 9	Fotolia
S. 12	Fotolia
S. 16 (links)	Fotolia
S. 16 (rechts)	Dreamstime
S. 20 bis 29	Fotolia
S. 30	TWR
S. 31	Fotolia