

SWR2 Leben

## **Perfektionismus - wenn gut nicht gut genug ist**

Von Henrike Stein

Sendung: 19.11.20, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Produktion: SWR 2020

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

### **Anmoderation:**

Niemand macht gerne Fehler. Für Perfektionist\*innen aber ist jeder Fehler eine echte Katastrophe. Unsere Autorin ist selbst Perfektionistin. Sie spricht mit perfektionistischen Freundinnen und Familienangehörigen: Wie wirkt sich Perfektionismus auf unser Leben aus? Woher kommt er? Und wie damit umgehen?

Sprecherin:

Mein Name ist Henrike, ich bin 29 Jahre alt und ich bin Perfektionistin. Was würde wohl ein potenzieller Arbeitgeber denken, wenn ich ihm das so sage? Dass ich leistungsstark bin und sehr gründlich arbeite? Oder dass ich mich in unwichtigen Details verliere und nie fertig werde?

Wer sich selbst als perfektionistisch bezeichnet, umgibt sich mit einem Hauch von Fleiß und Leistungsbereitschaft. Für mich bedeutet mein Perfektionismus jedoch vor allem innere Unfreiheit. (Song „Montpellier“ ab 00:02) Unerreichbar hohe Maßstäbe und überzogene Selbstkritik – ich stehe dauernd unter Druck. Dabei sehne ich mich nach mehr Leichtigkeit, nach mehr Leben im Hier und Jetzt...

(Song „Montpellier“ freistehend, danach hinterlegen)

Sprecherin:

Der Song ist von meiner kleinen Schwester Charly, sie ist 20 Jahre alt und macht sehr tolle Musik. Auch sonst ist sie der Muße zugetan – vielleicht auch, weil sie im Gegensatz zu mir nicht dauernd angespannt ist?

(Song „Montpellier“, freistehend)

Welche absurd hohen Maßstäbe ich mir setze, konnte Charly schon als Kind beobachten:

O-Ton (Charlotte):

Jaa, also ich würde schon sagen, dass du perfektionistisch bist. Ehm also ich musste da zuerst an die Abi-Zeit denken, wo du für Geschi gelernt hast, und alle Wände mit kleinen Zetteln dekoriert hast, damit du [lacht], damit du halt wirklich jeden kleinen Teil der Geschichte weißt und dann diese ganzen Wände ablaufen konntest. Ich glaube, im Bad waren sogar auch Zettel. Das fand ich damals ziemlich verrückt. Und als ich dann im Abi war, habe ich gemerkt, dass das nicht normal ist, dass man das so macht. [lacht]

Sprecherin:

Und das hat sie gemerkt, obwohl sie damals erst 8 Jahre alt war. 10 Jahre später hat sie es selbst dann ganz anders gemacht:

O-Ton (Charlotte) Also im Vergleich, mein Abi, ich habe wirklich sehr wenig für mein Abi gemacht. Ich habe es geschafft, gerade so mein Abi zu kriegen, indem ich gerade so fünf Punkte in Mathe geschrieben habe, ohne die ich mein Abi auch nicht gekriegt hätte. Und ich bin wirklich mit so wenig Einsatz wie möglich dadurch gekommen, sogar in den Fächern, die ich mochte, und bin sehr okay damit. [lacht]

Sprecherin:

Charly war es schlicht egal, was für eine Note auf ihrem Abiturzeugnis steht. Sie wollte nebenher „noch ein Leben“ haben, sagt sie. Um diese Gelassenheit beneide ich meine kleine Schwester sehr. Für mich ist es gefühlt immer notwendig, das Beste aus dem herauszuholen, was ich gerade tue – auch, wenn es nur um eine sprachwissenschaftliche Klausur in Mittelhochdeutsch geht, und ich bereits weiß, dass ich keine Expertin dieser alten Sprachform werden möchte. Doch etwas schludrig oder oberflächlich zu machen, ist für mich kaum möglich.

Während Charly ihr Abitur gerade so bestand, schloss ich mein Staatsexamen in Sprach- und Literaturwissenschaften mit einem 1er Schnitt ab. Eineinhalb Jahre hatte ich gelernt. Ich hatte das Gefühl, diese Prüfung würde darüber entscheiden, ob ich jemand oder niemand bin. Im Rückblick kein Wunder, dass ich in dieser Zeit chronische Magenbeschwerden entwickelte und mehrere Kilo abnahm. Dass es meine eigenen überhöhten Ansprüche waren, die mir diese Zeit so schwer machten, konnte ich damals noch nicht sehen. Heute lese ich auf der Suche nach Erklärungen in dem Buch des Psychotherapeuten Nils Spitzer, „Perfektionismus überwinden: Müßiggang statt Selbstoptimierung“. Er bringt es auf den Punkt:

O-Ton (Buch Nils Spitzer) Perfektionisten sehen das Leben vorwiegend aus der Perspektive der Leistung und wollen das Beste – und vielleicht auch das Letzte – aus sich herausholen.

Sprecherin:

Ohja, die Leistung: In einem Praktikum war ich bereits am dritten Tag völlig niedergeschlagen, weil ich noch nicht so viel wusste und konnte wie jahrelange Mitarbeiter\*innen – für mich ein Beweis meiner prinzipiellen Untauglichkeit. Oder: Um sicherzustellen, dass meine Emails absolut fehlerfrei sind, kontrolliere ich sie vor dem Absenden an die zehn Mal. Ist da nicht doch noch ein Rechtschreibfehler? Ist die Formulierung möglicherweise ungenau? Der Tonfall unangemessen? Effizienz sieht anders aus. In diesen Momenten bleibt das Gefühl zurück, versagt zu haben. Ich lese in dem Buch „Perfektionismus: Wenn das Soll zum Muss wird“ des Wiener Psychiaters Raphael Bonelli. Die Anspannung von Perfektionist\*innen erklärt er so:

O-Ton (Buch Bonelli) Der Perfektionist missversteht die Unerreichbarkeit eines hohen Ideals als ständigen Vorwurf, noch nicht ideal zu sein. Wenn das SOLL zum MUSS wird, blockiert dieser Anspruch die Freiheit zur Weiterentwicklung und wird zum Zwang, das Unmögliche zu erreichen.

Sprecherin:

Und weiter schreibt er:

O-Ton Mit dieser Priorität bringt sich der Perfektionist in eine Sisyphos-Situation. Wie der tragische Held der Antike läuft er einem unerreichbaren Ziel nach.

Sprecherin:

Ich treffe meine Freundin Jasmin, auch sie ist Perfektionistin. Jasmin ist seit einigen Monaten in Elternzeit, eigentlich ist sie Lehrerin. Für die perfekte Stundenvorbereitung hat sie schon viele Nächte am Schreibtisch verbracht und dabei Essen, Trinken und soziale Kontakte vernachlässigt. Und für die perfekte Dekoration hätte sie fast die Nacht vor ihrer eigenen Hochzeit geopfert:

O-Ton (Jasmin) Ich hatte im Kopf so eine ganz bestimmte Vorstellung davon wie ich möchte dass die Hochzeit abläuft. Und war da auch einigermaßen unerbittlich bei der Umsetzung. Also das hat dann dazu geführt, dass ich am Abend vor der Hochzeit, als ich noch mittendrin war, die ganze Deko zu machen und noch die letzten Feinschliffe zu vollziehen, einfach von meiner Schwester ins Auto gepackt wurde, und nach Hause gefahren wurde, so nach dem Motto jetzt mal gut das sieht alles super aus. Du musst dich jetzt auch noch ein bisschen ausruhen, bevor dann eben Morgen der große Tag ist, und ich habe gemerkt, mir hat es richtig gut getan, dass meine Schwester das so im Blick hatte weil sonst wäre ich glaube ich bis vier Uhr morgens noch in der Halle gestanden und hätte da noch die Deko vollends fertig gemacht. Wie fandest du die Deko [lacht]

Sprecherin: Sehr schön, sehr perfekt [Lachen]

Sprecherin:

Jasmins Hochzeitsdeko war in der Tat ziemlich beeindruckend. Sie hatte die Räumlichkeiten und den Garten mit Hunderten von selbstgefalteten Papierkranichen geschmückt. Das eigentliche Ziel hätte Jasmin an dem Abend ohne ihre Schwester jedoch fast aus den Augen verloren: Dass sie den Hochzeitstag genießen kann. Die Deko erschien ihr auf einmal übermäßig wichtig. Dieses typische Problem von Perfektionist\*innen beschreibt Raphael Bonelli so:

O-Ton (Buch Bonelli) Seine Zieldefinition ist unbeweglich rigide, wodurch er das eigentliche Endziel aus den Augen verliert. Der Perfektionist verabsolutiert Teilziele: Er weiß nicht mehr, warum er ein Zwischenziel angestrebt hat, er hat den Überblick verloren.

Sprecherin:

Das große Ganze im Blick behalten und auf dem Weg dorthin Unwichtiges sein lassen fällt auch mir häufig schwer. Aufhören. Loslassen: Unter Zeitdruck kann ich einen Artikel innerhalb weniger Stunden schreiben. Wenn das Abgabedatum jedoch erst in einer Woche ist, kann es sein, dass ich wirklich die ganze Woche dafür brauche – denn der Artikel kann ja immer noch besser werden. Das kennt auch Jasmin.

O-Ton (Jasmin) Also klar habe ich manchmal dann keine Lust mehr, an der Sache zu arbeiten. Aber ich bin halt erst dann zufrieden, wenn ich das Gefühl habe, es ist - ja fehlerfrei tatsächlich, und ich glaube, es kommt auch vielleicht von so einer Angst, nicht zu genügen oder sich irgendwie angreifbar zu machen. Also, ich habe irgendwie Angst vor dem Vorwurf, das hättest du ja auch besser hinkriegen können.

Und das habe ich irgendwie so tief drin, dass ich relativ unterschiedslos alle Sachen versuch sehr gut zu machen.

Sprecherin:

Im Grunde, scheint mir, ist Perfektionismus ein Umgang mit Unsicherheit, mit dem beständig nagenden Gefühl, nicht zu genügen. Gerade in Bewertungskontexten geht es für Perfektionistinnen wie Jasmin und mich um viel.

O-Ton (Jasmin) Also ich glaube, dass dieser Perfektionismus in Zeiten, wo ich eben noch von Lehrkräften oder so bewertet wurde, dazu geführt hat, dass ich auch immer das Gefühl hatte, dass ich als Person bewertet werde. Und wenn es dann eben nicht die glatte Eins war, sondern ne eins minus oder eine eins bis zwei, das dann auch da immer eine ganz große Enttäuschung dahinter war. Nach dem Motto: Ich war nicht perfekt genug. Und ich bin jetzt doch nicht so viel wert, wie ich gehofft hatte.

Sprecherin:

Den eigenen Wert ständig neu ermitteln und beweisen müssen – wenn ich das eine andere Person sagen höre, klingt das ganz schön anstrengend und traurig. Doch es abzulegen ist nicht leicht. Woher kommt das eigentlich?

O-Ton (Jasmin) Oh je, da muss ich jetzt irgendwie arg in meiner Kindheit und Jugend rumsuchen. Eine Vermutung, die ich habe, ist tatsächlich, dass es ganz stark auch durch meine Erziehung kommt. Also durch den kulturellen Hintergrund, den ich von meinen Eltern mitbekommen habe, ist der Anspruch schon ein Kind zu sein, das krass gut funktioniert, um die Eltern stolz zu machen.

Sprecherin:

Jasmins Eltern kommen aus Vietnam.

O-Ton Und da steckt natürlich die Angst dahinter dass wenn ich nicht Klassenbeste bin, wenn ich nicht die eins mit nach Hause bringen, dass meine Eltern mich dann weniger lieb haben. Also es hat auch ganz viel mit dieser Verknüpfung von Leistung und Zuneigung zu tun. Natürlich super unausgesprochen. Na also, es war ja nie so, dass meine Eltern gesagt haben wenn du eine zwei in Mathe hast, dann haben wir dich weniger lieb. Aber es schwebte immer so unausgesprochen bei uns Zuhause rum. Also ganz diffus.

Sprecherin:

Jasmin sagt, ihre Eltern hätten sich gewünscht, dass sie einen Platz in der deutschen Gesellschaft bekommt. Deshalb sollte sie mit sehr guten Leistungen herausstechen. Aber es waren nicht nur ihre Eltern, die ihren Perfektionismus geformt haben:

O-Ton (Jasmin) Ich würde auch sagen, dass diese, ja wahrscheinlich auch rassistische Zuschreibung von außen da eine Rolle gespielt hat, vor allem dann in meiner Jugend, dass ich von Lehrern und Lehrerinnen am Gymnasium auch irgendwie so die Rückmeldung bekommen habe: Ah das ist ja klar, dass du so gute Noten hast, weil du hast ja diesen vietnamesischen Hintergrund und alle Kinder oder

alle Jugendlichen aus Vietnam lernen total viel.

Sprecherin:

Solche rassistischen Zuschreibungen von außen haben bei mir als weißer Person keine Rolle gespielt. Mit dem Druck durch hohe Erwartungen von außen kann ich jedoch auch etwas anfangen. Meine Eltern haben mit ihren Berufen als Richter und Journalistin selbst ambitionierte Berufe gewählt, noch heute arbeiten sie wie selbstverständlich auch am Wochenende. Als meine beiden Schwestern und ich klein waren, fiel Zuhause oft der Spruch: „Macht doch mal was Sinnvolles“. Als sinnvoll galt, etwas für die Schule zu machen oder Instrumente zu üben. Ich erinnere mich, dass sogenannter „Leerlauf“ von meinen Eltern kritisch beäugt wurde, „rumhängen“ galt als Zeitverschwendung.

Habe ich deshalb das Gefühl, immer produktiv sein und an mir arbeiten zu müssen? Aber warum scheint dann meine kleine Schwester Charly so unberührt davon geblieben zu sein? Sie vermutet, dass es daran liegen könnte, dass sie für die 10. Klasse für ein Jahr nach Kanada ging:

O-Ton (Charlotte) Ja, ich denke, dass es vielleicht durch mein Auslandsjahr kommen könnte. Also weil ich einfach in Kanada halt wirklich fast gar nicht Schule hatte. Also ich hatte ja Gitarre, Musical, Theater. Dann hatte ich Englisch und Französisch als meine einzigen richtigen Fächer quasi. Und die haben wir auch wirklich nicht ernst genommen. Also, das war wirklich - in Französisch ist man reingekommen und hat sich erst mal ein Kakao gemacht. Deswegen, das war eine ganz andere Lernatmosphäre da. Auch in Französisch, das war halt viel entspannter.

Sprecherin:

Charly hat in Kanada fern von jeglicher elterlichen Aufsicht nur das gemacht, worauf sie Lust hatte, und sich ausprobiert – eine große Freiheitserfahrung. Zurück in Deutschland überlegte sie, die Schule abzubrechen, und entschied sich dann doch noch für ein Abitur auf Sparflamme.

O-Ton (Charlotte) Und dann habe ich gemerkt, dass ich es halt nicht schlimm finde, also dass ich kein schlechtes Gewissen habe, wenn ich eine schlechte Note in einem Test habe. Wenn ich dann gerade noch damit durchkomme so. Ja, das war eine neue Entdeckung und die war dann – die war super. [lacht] Ja, wirklich!

Sprecherin:

Ist das nun Naivität oder Lebensklugheit? Mein Sicherheitsbedürfnis meint das eine, mein Neid das andere. Inspirierend finde ich es allemal. Vielleicht waren auch meine Eltern bei ihrem jüngsten Kind nach 10 Jahren Erziehungserfahrung selbst etwas entspannter. (Milk and honey ab 00:21- ca. 00:42)

Auch Charly stellt bisweilen natürlich hohe Ansprüche an sich, vor allem, was ihre Musik angeht. Aber dahinter steht keine Angst, zu versagen, sondern die Lust zu zeigen, was sie kann.

(Milk and honey freistehend)

Sprecherin:

Das Gefühl, nicht gut genug zu sein, geht bei mir einher mit der Überzeugung, dass alle anderen besser sind. Nils Spitzer schreibt dazu:

O-Ton (Buch Nils Spitzer) Perfektionismus dieser Couleur ist eng mit einem ausgeprägten Konkurrenzdenken verwandt, einem Vergleich mit den Besten: Durch den inneren Anspruch, immer an erster Stelle stehen zu wollen, oft verbunden mit dem Empfinden, sich schon als Zweite minderwertig zu fühlen, sehen sich klinische Perfektionisten immer in einem inneren Wettkampf mit anderen Menschen und peitschen sich vorwärts: Besser werden! Noch besser werden!

Sprecherin:

Noch heute vergleiche ich mich ständig mit anderen, meistens zu meinen Ungunsten. Und das nicht nur im beruflichen Bereich. Selbst, wenn ich mit Bekannten und Freundinnen zu Abend esse kann es passieren, dass ich plötzlich verstumme - weil ich mich instinktiv vergleiche. Meine Selbstevaluation ergibt blitzschnell: Ich bin nicht originell, intelligent, schlagfertig genug. Nicht genug! Ich verurteile mich dafür, dass ich meinem eigenen Ich-Ideal nicht gerecht werde und verliere mich in Selbstvorwürfen. Aus Scham verstumme ich, und die Scham über meine Scham macht es nur noch schlimmer. Dass es bei einem geselligen Beisammensein gar nicht darum geht, irgendetwas zu leisten, ist mir dabei leider nur theoretisch klar. Gefühlt habe ich in der Situation versagt.

(„Montpellier“ freistehend, dann unterlegen bis zu Saskia)

Sprecherin:

Was denken die anderen über mich? Diese Frage quält auch meine Bekannte Saskia regelmäßig. Sie ist 42 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Kinder. Nach außen möchte sie gerne ein bestimmtes Bild einer abgeben:

O-Ton (Saskia) Also so ja, so ein bisschen desperate Housewives mäßig irgendwie. Einfach so das Bild, was von einer heilen, perfekten Familie in den Köpfen ist hab ich immer das Gefühl möchte ich irgendwie auch darstellen.

Sprecherin:

Auch sie glaubt, ihr Perfektionismus sei schon früh entstanden:

O-Ton (Saskia) also meiner Mutter war es auch immer sehr, sehr wichtig: Was denken die anderen von mir? Und das habe ich ganz sicher auch in der Hinsicht mitgenommen. Also das hat sich einfach übertragen. Und ja, das ist dann vielleicht auch eine Art von mangelndem Selbstbewusstsein, dass es so wichtig erscheint, was andere über einen denken. Im Endeffekt ist es ist es wirklich ein Quatsch!

Sprecherin:

Aber trotzdem: Herumliegende Legosteine, eine gebrauchte Socke im Wohnzimmer oder eine leere Kaffeetasse auf der Küchenarbeitsfläche – all das kann Saskia verrückt machen.

O-Ton (Saskia) Ja, also ich glaube, ich habe einfach für jeden Raum und für jeden Bereich bei uns im Haus wie ein Bild in meinem Kopf, das ja, man kann sich das vielleicht vorstellen wie diese Suchbilder, die man so nebeneinander hat, wo im Endeffekt die Fehler zu finden sind. Und alle diese Fehler sehe ich ständig. Und erst wenn ich all diese Punkte in jedem Raum weggeräumt habe und wieder richtig sortiert habe, dann kehrt so eine Ruhe ein und so eine Zufriedenheit. Und dann kann ich auch erst das nächste machen und vor allem auch erst frühestens dann kann ich mir auch mal erlauben, was für mich zu tun.

Sprecherin:

In Saskias Haus ist alles durchdacht eingerichtet und aufeinander abgestimmt. Erst, wenn alles an seinem Platz ist, kann sie zur Ruhe kommen. Die perfekte Ordnung gibt ihr ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle über ihr Leben.

Auch ich bin permanent damit beschäftigt, mein Leben „in Ordnung“ zu bringen. Vor allem meine „to do“ Listen geben mir dabei Struktur und Sicherheit – an ihnen hängele ich mich entlang. Das Gemeine dabei: Meine Listen sind unendlich, sie wachsen nach. Immer steht etwas auf meiner Liste, immer gibt es etwas zu erledigen, immer etwas abzuarbeiten. Das macht es nahezu unmöglich zu entspannen, wie Saskia aus eigener Erfahrung weiß:

O-Ton (Saskia) Ehm mir Momente rauszunehmen, in denen ich mich bewusst entspannen möchte, ist ja schon sehr selten. Weil dazu müsste ich ja fertig werden mit etwas. Ich muss ja erst alles erledigt haben. Und nachdem ich ja nun perfektionistisch bin, ist es schwer, alles zu erledigen, weil es ist ja immer noch mal was zu tun. Wenn ich mir aber mal vornehme, dass es jetzt wichtig wäre, mich zu entspannen, dann ist es sicherlich so, dass ich das nicht einfach mache, sondern ja dann bereite ich das auch erst vor. Und zünde mir Kerzen an abends und ich stell mir irgendwie ein Gläschen Sekt hin und ich ja, ich plane quasi die Entspannung, auch wieder eine Art von Perfektionismus, damit ich eine perfekte Umgebung habe, in der ich mich möglichst perfekt entspannen kann.

Sprecherin:

Auch mir fällt es oft schwer, mit dem Arbeiten aufzuhören und mir Pausen zu gönnen. So erwische ich mich nach einem vollen Arbeitstag oft dabei, wie sich meine perfektionistischen Maßstäbe ins Private ausdehnen und ich weiter an mir arbeite: Indem ich zu einem klugen Buch statt zu einem leichten Roman greife, einen Podcast zu Beziehungsdynamiken höre, um meine eigenen Konfliktfähigkeiten zu verbessern, oder mein Innenleben auseinandernehme – natürlich auch hier mit dem Ziel, „besser“ zu werden. Dazu Nils Spitzer:

O-Ton (Buch Nils Spitzer) Für Perfektionisten ist das Leben ein dauernder Kampf oder eine ständige Prüfung, denn um einen Erfolg oder ein Scheitern wirklich zu erkennen, müssen sie den Ausgang ihrer Handlungen beständig detailliert begutachten, ein kurzer, oberflächlicher Scan reicht nicht aus – ihr ganzes Leben verwandelt sich schnell in eine Abfolge von Tests oder Examen.



Sprecherin:

Aber muss Perfektionismus wirklich belastend sein? Kann es nicht doch auch einen positiven, einen gesunden Perfektionismus geben? *(Audioaufnahme starten)* Ich mache mich auf den Weg zu meinem Opa nach Rheinhessen. Die perfektionistische Linie in meiner Familie läuft in meinen Augen von ihm, über meinen Vater bis hin zu mir.

O-Ton (Opa und Sprecherin) [zweimal Klingeln, Tür wird geöffnet] – „Hallo“ - „Hallo hallo“ – „es piept und piept“ - „Hoher Besuch vom SWR. Das hat man ja nicht alle Tage. So, dann komm mal rein“]

Sprecherin:

Mein Opa wird nächstes Jahr 90 Jahre alt. Er kann auf ein beruflich sehr erfolgreiches Leben zurückblicken: Wie mein Vater und auch bereits sein Vater war er Richter. Parallel zu seiner juristischen Tätigkeit hat er zahlreiche Bücher veröffentlicht. Auch heute, schon lange in Rente, sind seine Tage immer voll. Wegen Corona unterhalten wir uns draußen in seinem Hof, der an den Garten und eine Straße grenzt:

O-Ton (Opa) „So, jetzt sind wir kampfbereit“. *(Atmo unter nächsten Paragraphen)*

Sprecherin:

Viele meiner perfektionistischen Verhaltensweisen erkenne ich in meinem Opa wieder. Da ist zum Beispiel meine Neigung zu übermäßiger Planung, zu Genauigkeit und Gründlichkeit. Meine ausufernden Recherchen vor Entscheidungen. Und meine Angst davor, möglicherweise „fehlerhafte“ Mails abzuschicken. In der analogen Welt bringt diese Sorge jedoch ganz andere Schwierigkeiten mit sich:

O-Ton (Opa) Das kenne ich also auch, sehr richtig gell, ich habe schon Briefe zurückgeholt aus dem Briefkasten. Schwierigkeiten! Der eine Briefträger: Der – das kann ich nicht. Der andere hat mirs gemacht. Und da haben die tatsächlich beim Ausleeren vom Briefkasten auch geguckt. Und siehe da, es war nichts falsch, es war nichts falsch, aber der Gedanke, es könnte falsch – der macht einen verrückt. Das kommt jetzt so an, und der liest das so und so.

Sprecherin:

Die Angst vor Fehlern kennt mein Opa also auch. Grundsätzlich ablehnen möchte er seinen Perfektionismus dennoch nicht.

O-Ton Wenn man unter Druck als Ausfluss dieses Perfektionismus ein Ergebnis erreicht, das man sich gesetzt hat, wenn das ein besonders einmaliges Ergebnis ist zumal, und das auch von anderen anerkannt wird, dann ist in der Rückschau ist das wunderschön, dann freut man sich darüber, wenn andere das auch noch anerkennen, und man sagt sich es hat sich doch gelohnt, dass du in perfekter Weise etwas geschaffen hast, auch wenn es streckenweise sehr anstrengend war.

Sprecherin:

Prinzipiell hält mein Opa Perfektionismus für erstrebenswert: Perfektionistische Menschen seien verlässlich und gewissenhaft. Man müsse sich nur hin und wieder fragen, ob es einem noch guttue.

O-Ton (Opa) Perfektionismus ist also nicht schlechthin etwas Negatives. Und diejenigen, die den Perfektionismus-Begriff rügen sind oft nichts anderes als schlampige Faulenzer, die schludrig ihre Arbeit machen und die dann auf die Perfektionisten herabsehen und sagen, die mit ihrem Wahn, man kann das Leben doch viel angenehmer gestalten. was sicher richtig ist, aber ob sie dann auch gewünscht und erwünscht sind in ihrer Arbeitswelt, das ist eine ganz andere Sache.

Sprecherin:

Mhm, interessant. Vielleicht gehört mein Opa zu einer Generation, für die Perfektionismus unhinterfragter Teil der eigenen Identität geworden ist. Bei mir ist das anders. Ich sehe vor allem die Fallstricke. Skeptisch macht mich auch, dass er sich so gut in unsere Leistungs- und Optimierungsgesellschaft einfügt. Liegt es nicht auch an der beinahe religiösen Huldigung der Lohnarbeit in unserer neoliberalen Gesellschaft, dass Menschen ständig ihren Wert bemessen? Eine ziemlich ökonomische Sichtweise. Aber ich will nicht einfach nur funktionieren. Menschsein bedeutet doch so viel mehr.

Milk and Honey (ab 00:00 bis Saskia)

Wie gehen Saskia und Jasmin mit ihrem Perfektionismus um? Saskia hilft es, Kreativ-Workshops anzubieten:

Milk and Honey (kurz freistehend)

O-Ton Ich denke, dass diese Anerkennung, die ich da bekomme, mir dann in dem Sinne ausreicht oder ich das Gefühl habe, ich brauche jetzt über andere Wege und über meinen Perfektionismus nicht mehr so viel Anerkennung.

Sprecherin:

Jasmin hat sich etwas vorgenommen:

O-Ton (Jasmin) Eigentlich muss ich mich darauf konzentrieren, auch mich als Person zu schützen vor meinem eigenen Perfektionismus. Weil es irgendwie so Raubbau an den eigenen Ressourcen ist, den ich da bestimmt auch jahrelang betrieben habe.

Sprecherin:

Für Saskia ist vor allem der Kontakt zu einer engen Freundin

Balsam:

O-Ton Jaa, wir stärken uns einfach gegenseitig so sehr. Und sie gibt mir einfach das Gefühl, gut zu sein, ohne dass ich perfekt sein muss. Und das habe ich vorher nicht

so gehabt. Also das kontinuierlich zu haben. Jemanden, der einem da einfach den Rücken stärkt und einem sagt: Du bist gut so, wie du bist. Das ist was unheimlich Wertvolles und es ist schwer zu finden.

Sprecherin:  
Und Jasmin?

O-Ton (Jasmin) Ja ich glaube durch die Auseinandersetzung mit dem Bild von Mutterschaft, das es in unserer Kultur gibt und auch eben durch dieses ja Erwachsenwerden und sich selbst mehr lieben bin ich jetzt so weit zu sagen: Ich darf Fehler machen. Ich muss nur einen guten Umgang mit dem Fehlermachen finden. Also mein Kind, wird es mir ja hoffentlich verzeihen, wenn ich einmal einen Fehler mache, weil es auch merkt, dass es dazu gehört zum Menschsein, Fehler zu machen...ja.

Sprecherin:  
Für mich steht nach dieser Entdeckungsreise fest: Ich möchte meinen Selbstwert weniger an das Erreichen unrealistischer Ansprüche koppeln. Und: ich darf meine Umgebung so gestalten, dass sie mir guttut. Ich möchte mich mit Menschen umgeben, die es gut mit mir meinen, die mich so annehmen, wie ich bin, und vielleicht auch mal mit mir über meine überzogenen Ideale lachen können. Wie schön wäre es, wenn ich eines Tages einfach zusammen mit Freundinnen eine laue Sommernacht genießen könnte, ohne mich konstant selbst zu bewerten und zu vergleichen. Ich würde interessiert nachfragen, selbst von mir erzählen und das Beisammensein genießen. Ich wäre... entspannt. Ich wäre ganz im Moment. Ich wäre einfach – gut genug.