

Makellos ist ja wohl das Mindeste

Sie haben extrem hohe Ansprüche an Kinder, Kolleginnen und Freunde: Über das innere Drama von nach außen orientierten Perfektionisten – und wie man am besten mit ihnen umgeht

Text: Birgit Schönberger

Der Mann, der Lori Gottlieb gegenüber sitzt, ist nach eigenen Aussagen von Idioten umzingelt. Er ist genervt von seinem Kollegen, der immer nur Fragen stellt und es nicht fertigbringt, mal eine klare Ansage zu machen. Er schimpft über den Autofahrer vor ihm, der schon bei Gelb angehalten hat, den Techniker im Computerladen, der sich unfähig zeigte, seinen Laptop zu reparieren. Gottlieb versucht einzuhaken, da legt er wieder los und beklagt sich über seine Frau. Es mache ihn wahnsinnig, dass sie sich offensichtlich unwohl und angegriffen fühle, obwohl sie überhaupt keinen Grund dazu habe. Wenn sie sauer auf ihn sei, solle sie ihm das verdammt noch mal sagen und es sich nicht mühsam aus der Nase ziehen lassen. Das könne doch nicht so schwer sein.

„Nett, aber ein Idiot“

Mit dieser Szene beginnt Lori Gottliebs Buch *Vielleicht solltest du mal mit jemandem darüber reden*. Die amerikanische Psychotherapeutin schildert darin mit Humor und Tiefgang unter anderem ihre Sitzungen mit John, der sie aufsucht, weil er sich gestresst fühlt, Schlafstörungen und Probleme mit seiner Frau hat; sein letzter Therapeut („nett, aber ein Idiot“) war in seinen Augen ein Fehlgriff. Was sich zunächst sehr amüsant liest, offenbart jedoch mehr und mehr das innere Drama eines nach außen orientierten Perfektionisten,



der seine Umgebung mit seinen extrem hohen Ansprüchen und fixen Vorstellungen terrorisiert. Er präsentiert eine scheinbar makellose Fassade und konzentriert sich auf die Unzulänglichkeiten der anderen, um von seinen eigenen Unsicherheiten und

Verletzlichkeiten abzulenken. Dummerweise hält er mit dieser Strategie gerade auch diejenigen Menschen, die er liebt, auf Distanz und bleibt so innerlich einsam, unzufrieden und ängstlich.

Über Perfektionismus ist viel geschrieben worden. Wir alle schlagen uns mehr oder weniger mit perfektionistischen Tendenzen herum. Viele von uns wollen im Job erfolgreich sein, sich gesund ernähren, eine liebevolle Ehe führen, glückliche und erfolgreiche Kinder großziehen, sportlich aktiv bleiben, Freundschaften pflegen, sich gesellschaftlich engagieren ... Die kanadischen Psychologen Gordon L. Flett und Paul L. Hewitt – vielzitierte Perfektionismusforscher – bezeichnen Perfektionismus als „die Epidemie der westlichen Welt“ und konzentrieren sich auf die Kehrseite des Exzellenzstrebens. Als perfektionistisch gilt, wer nach Makellosigkeit strebt, übertrieben hohe und starre Leistungsstandards hat und sein eigenes Verhalten übermäßig kritisch bewertet.

Doch nicht alle Formen von Perfektionismus richten sich selbstkritisch auf die eigene Person: Die Forschung unterscheidet selbst-, sozial- und fremdorientierten Perfektionismus (siehe *Drei Facetten des Perfektionismus* auf Seite 27).



Es ist gut erforscht, wie Menschen sich das Leben versauern, weil sie gnadenlos selbstkritisch sind und sich in überzogenem Maß an mutmaßliche Erwartungen anderer anpassen und dabei über ihre Grenzen gehen. Eine Flut von Ratgebern verspricht Befreiung von Perfektionismus: *Perfektionismus ist ein Arschloch, Perfektionismus überwinden, Gut genug statt perfekt*, um nur einige Titel zu nennen. Sie alle konzentrieren sich darauf, einen gelassenen und großzügigen Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

Liebe, gekoppelt an Leistung

Buchtitel wie „So hören Sie auf, andere mit Ihren Ansprüchen zu tyrannisieren“ sucht man hingegen vergeblich. Auch in der Forschung fand der *other-oriented perfectionism*, übersetzt: fremdorientierter oder nach außen gerichteter Perfektionismus, lange kaum Beachtung. Eine mögliche Erklärung: Wer sich selbst mit überzogenen Leistungsansprüchen permanent traktiert, sucht irgendwann einen Ausweg aus dem Teufelskreis und begibt sich schließlich in ärztliche oder in psychotherapeutische Behandlung. Unter dem Verhalten von nach außen orientierten Perfektionisten hingegen leiden ähnlich wie beim Narzissmus zuerst vor allem die Lebenspartnerinnen, Kinder, der Freund oder Kolleginnen. Diese Art von Perfektionisten zeigt sich felsenfest davon überzeugt, dass ihre Mitmenschen die Probleme verursachen und sie glücklicher und erfolgreicher wären, wenn die anderen endlich folgen und alles richtig machen würden.

„Mein Vorgesetzter kontrolliert jede einzelne Folie und Tabelle, rechnet und prüft alles noch mal ganz genau nach. Wenn ich nicht exakt den Schrifttyp nehme, den er favorisiert, oder eine Zeile in der Tabelle nicht den perfekten Abstand hat, bekomme ich alles rot markiert zurück, mit dem Hinweis, dass ich mich unbedingt verbessern muss, weil ich sonst nicht befördert werden kann. Das demotiviert mich total. Ich habe schon morgens keine Lust, ins Büro zu gehen – obwohl ich gern arbeite –, weil ich mich so gegängelt fühle. Wenn das so weitergeht, suche ich mir eine andere Stelle“, so beschreibt die Mitarbeiterin einer Unternehmensberatung in einem Coaching ihre Zusammenarbeit mit einem perfektionistischen Chef mit einem Hang zu zwanghaftem Verhalten, was häufig mit Perfektionismus gekoppelt ist.

Menschen mit perfektionistischen Erwartungen an andere fixieren sich auf die vermeintlichen Schwächen und Fehler ihres Gegenübers. „Sie schauen permanent auf das halbleere Glas und verlieren das, was die andere Person kann und was sie auszeichnet, aus dem Blick“, erklärt Sven Steffes-Holländer, Chefarzt der Heiligenfeld-Klinik Berlin, einer Fach- und Tagesklinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Eine Führungskraft, die perfektionistisch, kritisch und kontrollierend ist, versuche auf diese Weise, sich selbst zu schützen. Nach dem Motto: Nur wenn ich alles im Blick und im Griff habe, kann ich vermeiden, dass meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Fehler machen. „Die Angst vor Fehlern führt zu einer Imperfektionsintoleranz.

Dahinter steckt auch die Angst vor Kontrollverlust und unangenehmen Gefühlen.“

Auch wenn es aus Forschungssicht interessant sei, unterschiedliche Ausprägungen von Perfektionismus zu unterscheiden und einzelnen Persönlichkeitsmerkmalen zuzuordnen, so hält Steffes-Holländer die klare Trennung zwischen selbst-, fremd- und sozial orientiertem Perfektionismus für künstlich. In seiner täglichen therapeutischen Arbeit begegnet ihm meistens eine Mischung. Nach außen orientierte Perfektionistinnen und Perfektionisten projizieren ihre eigenen krankhaften Leistungsansprüche auf ihr Gegenüber. „Wenn ich das auf eine rigide Weise mache, koppele ich Liebe und Anerkennung an Leistung. Der andere bekommt nur Wertschätzung von mir, wenn er meinen Ansprüchen genügt.“

Dieses Muster kommt jedoch nicht von ungefähr. Die meisten Menschen mit überzogenen Ansprüchen an andere mussten als Kinder und Jugendliche selbst hohe Ansprüche erfüllen. Sie sind also gewissermaßen gleichzeitig „Opfer“ und „Täter“.

In der Fachklinik hat Steffes-Holländer täglich mit jungen Erwachsenen zu tun, die über unerfüllbare elterliche Ansprüche klagen. „Die Eltern formulieren hohe Erwartun-





Drei Facetten des Perfektionismus

Das Modell der Psychologen Paul. L. Hewitt und Gordon L. Flett unterscheidet drei Arten von Perfektionismus:

- **Selbstorientierte** Perfektionistinnen und Perfektionisten haben hohe persönliche Standards, streben nach Exzellenz, erwarten von sich selbst, perfekt zu sein, und sind sehr selbstkritisch, wenn sie ihre Erwartungen an sich selbst nicht erfüllen
- **Sozial orientierte** Perfektionistinnen und Perfektionisten gehen davon aus, dass andere von ihnen Perfektion erwarten. Sie strengen sich enorm an, die mutmaßlichen Erwartungen ihres Umfelds zu erfüllen, und achten darauf, möglichst fehlerlos zu erscheinen
- **Fremdorientierte** Perfektionistinnen und Perfektionisten erwarten, dass andere perfekt sind, achten auf Fehler und Schwächen in ihrem Umfeld und äußern sich abfällig und kritisch, wenn andere ihre Standards nicht erfüllen

gen, sind aber gleichzeitig sehr kontrollierend und gewähren ihren adolescenten Kindern wenig Autonomie, so dass diese gar keine Chance haben, sich eigenständig zu entwickeln.“

Dieses Phänomen wird seit einigen Jahren unter dem Stichwort „Helikoptereltern“ oder „Overparenting“ diskutiert. In dem Artikel *Perfectionism Can Become a Vicious Cycle in Families* in *The Atlantic* über zerstörerischen Perfektionismus in Familien schildert die Autorin Gail Cornwell das Beispiel von Roshni Ray Ricchetti. Mit 16 Jahren kam sie mit Bestnoten ans *Massachusetts Institute for Technology*, brach aber bald ab, weil sie den Druck nicht mehr aushielt und Depressionen entwickelte.

„Paul ist ja so begabt“

Als Kind sei sie dazu angetrieben worden, das Beste aus ihren Talenten herauszuholen: In der achten Klasse rief sie ihren Vater an, um ihm mitzuteilen, dass sie die Wissenschaftsolympiade an ihrer Schule gewonnen hatte. Statt ihr zu gratulieren und sich mit ihr zu freuen, wollte er als Erstes wissen, wie viele Punkte sie bekommen hatte. Als sie sagte: „96 von 100 Punkten“, fragte er: „Oh, was ist mit den restlichen vier Punkten passiert?“ Plötzlich fühlte sie sich als Versagerin, obwohl sie gewonnen hatte.

Als sie sich fragte, welche Richtung sie beruflich einschlagen wollte, kommentierte ihr Vater diese Überlegungen mit den Worten: „Es ist mir egal, was du tust, aber was immer du tust, du musst die Beste darin sein.“

Kein Wunder, dass Ricchetti das Gefühl entwickelte, nichts wert zu sein, wenn sie nicht immer die Beste war. Heute sorgt sie sich, ihre eigenen Kinder mit überzogenen Ansprüchen zu quälen. Die meisten Eltern wollen gute Eltern sein und ihre Kinder bestmöglich fördern. Doch indem sie von sich selbst erwarten, perfekte Eltern zu sein, verlieren sie die wesentlichen Fragen aus dem Blick: Was braucht mein Kind? Wofür interessiert es sich? Was mag es? Wenn Eltern sehr hohe Ansprüche formulieren, bekommen Kinder keine Zuwendung durch gemeinsam verbrachte Zeit, sondern primär dadurch, dass sie ein Instrument beherrschen, hervorragende Noten bekommen und am besten schon in drei Fremdsprachen parlieren. Doch Bestleistungen machen nicht auf Dauer glücklich, und weil Erfolg nicht nur von der eigenen Performance, sondern von vielen Unwägbarkeiten abhängt und folglich schwankt, lässt sich darüber kein stabiles Selbstwertgefühl aufbauen.

Auch wenn der Vater oder die Mutter hohe Erwartungen an sich selbst stellt und das Kind als Erweiterung seiner oder

ihrer selbst betrachtet, geraten Kinder und Jugendliche unter Perfektionsdruck: „Um sich selbst nicht unvollkommen zu fühlen, leihen sich diese Eltern die Perfektion ihrer Kinder aus“, so erklärt der Perfektionismusforscher Paul L. Hewitt die Dynamik. Sie benutzen die Leistungen der Kinder, um ihren eigenen Selbstwert zu stabilisieren. Bei Treffen mit Freundinnen und Freunden heißt es dann: „Paul ist ja so begabt, er hat Topnoten und kann sich vor Jobangeboten kaum retten.“ Wie es Paul geht, ist uninteressant.

Durch ihre überzogenen Ansprüche erreichen Eltern paradoxerweise das Gegenteil von dem, was sie beabsichtigen. Statt ihr Kind zu stärken, zu ermutigen, ihm zu vermitteln, dass es wertvoll und kompetent ist trotz aller Fehler, schwächen sie sein Selbstwertgefühl. Ein wesentliches Merkmal seelischer Gesundheit ist Flexibilität, die Fähigkeit, sich auf neue und unerwartete Situationen einzustellen. Das Festhalten an rigiden Maßstäben führt jedoch nicht dazu, dass Kinder und Jugendliche diese Fähigkeiten entwickeln. Sie lernen auch nicht, mit Rückschlägen umzugehen, und werden nicht dazu ermutigt, trotz Krisen einen Weg weiterzuverfolgen. Wenn Eltern ihre Wertschätzung und Liebe an gute Leistungen knüpfen und sich die Gespräche vor allem um Fehler

und Schwächen drehen, belastet das die Beziehung. Niemand möchte sich Zuneigung verdienen müssen.

Doch nicht nur die Eltern stressen und verunsichern ihre Kinder mit perfektionistischen Ansprüchen. Auch die Peer-group kann sich gnadenlos verhalten: Viele Studierende, die ein Semester verlieren, befürchten, in den Augen der anderen versagt zu haben und deshalb ausgegrenzt zu werden. In der Lebensphase zwischen 15 und 25, wenn es extrem wichtig wird dazuzugehören, bekommt die Angst, aus Freundeskreisen rauszufallen, eine existenzielle Dimension. Eine Entwicklung, die mit dem Studium nicht aufhört: „Ich bin völlig fertig. Jetzt habe ich endlich meinen Masterabschluss und werde ständig gefragt, was ich damit machen will. Das lähmt mich“, klagt ein Uniabsolvent im Coaching. Am liebsten wolle er für eine Weile abtauchen, um sich vor den Ansprüchen seiner Kommilitoninnen, Freunde und Eltern zu schützen.

Wovor habe ich eigentlich Angst?

Auch in der Partnerschaft kann Perfektionismus zum Beziehungskiller werden. Niemand möchte von seiner Lebenspartnerin oder seinem Lebenspartner ständig auf Fehler und Versäumnisse hingewiesen werden. Gängeleien und Nörgeleien vermiesen die Stimmung und untergraben Vertrauen. Eine Bekannte erzählte selbstkritisch, dass sie ihren Mann immer wieder zur Weißglut treibe, weil sie ganz genaue Vorstellungen habe, wie er die Küche aufräumen soll. Wenn er wieder mal einen Topf nicht weggeräumt oder vergessen habe, die Herdplatte zu säubern, halte sie ihm eine Standpauke. Als ihr dämmerte, dass sie mit ihrem Perfektionismus die Beziehung gefährdete, suchte sie sich therapeutische Unterstützung. „Ich habe gelernt zu akzeptieren, dass mein Mann die Dinge auf seine Weise macht. Ich rede ihm nicht mehr

rein in die Aufgaben, die er übernimmt, und halte es aus, dass am Ende nicht alles so ist, wie ich es gerne hätte. Seitdem hat sich unser Zusammenleben entspannt.“

Doch so viel Einsicht in das destruktive Potenzial perfektionistischer Ansprüche an andere zeigt sich eher selten. In der Regel müssen Konflikte erst explodieren, Beziehungen zerbrechen oder Angestellte reihenweise kündigen, bis nach außen orientierte Perfektionistinnen oder Perfektionisten anfangen, sich selbst zu hinterfragen.

Ob diese Facette von Perfektionismus sich eher auf die Familie oder den Beruf konzentriert, hängt von der eigenen Prägung ab. Es gibt Menschen, die im Job extrem hohe Ansprüche an Kolleginnen und Mitarbeiter stellen, im Zusammensein mit der Familie und ihren Freunden aber fünf gerade sein lassen können. Entscheidend ist dabei, ob der Selbstwert an einen bestimmten

Durch rigide Maßstäbe verlieren Kinder die Fähigkeit zur Flexibilität



Lebensbereich gekoppelt ist. Definiert sich jemand vor allem über seine Position und Leistung im Beruf oder über sein Privatleben?

Der Psychologe Joachim Stoeber von der Universität Kent hat fremdorientierten Perfektionismus untersucht und herausgefunden, dass er eng gekoppelt ist mit den Persönlichkeitsmerkmalen der sogenannten dunklen Triade, also mit Narzissmus, Machiavellismus und Psychopathie. Nach außen orientierte Perfektionistinnen und Perfektionisten, so Stoeber, streben danach, andere zu dominieren, tun sich schwer damit, sich in andere einzufühlen, und empfinden ein geringes Interesse daran, ihnen zu helfen, mit ihnen auszukommen oder sie besser zu verstehen. Sie sind eher ausbeuterisch, manipulativ und gerissen und sie neigen zu aggressivem Humor, mit dem sie andere herabsetzen.

Sven Steffes-Holländer behandelt beide Seiten, außenorientierte Perfektionisten und diejenigen, die unter einer perfektionistischen Partnerin oder einem solchen Elternteil leiden. Das Kliniksetting hat den Vorteil, dass beide in einem geschützten Rahmen voneinander lernen können. In einer Gruppentherapie bekommen nach außen orientierte Perfektionisten von den anderen rückgemeldet, wie es sich anfühlt, misstrauisch beäugt, abfällig bewertet und mit gemeinen Sprüchen traktiert zu werden.

Wenn es gut läuft, können sie so lernen, sich in andere einzufühlen und zu begreifen, was sie mit ihren überzogenen Ansprüchen anrichten. Wichtig ist für sie auch, zu überprüfen: Welche Erfolge hatte ich bisher mit dieser Strategie, von anderen Perfektion zu erwarten? Wie hat sich dieses Muster bei mir verfestigt? Wovor habe ich eigentlich Angst? Welchen Preis hat diese Strategie? Was an meinem Verhalten führt zu Konflikten und Beziehungsabbrüchen? Wie könnte ich anders reagieren? Was kann mir helfen, großzügiger und gelassener mit anderen zu sein? Diese Fragen auszuloten und neue Antworten zu finden lohnt sich. Denn eins ist sicher: Von anderen Perfektion zu erwarten mag helfen, die eigenen Ängste in Schach zu halten. Glückliche Beziehungen werden dadurch verhindert. Sie entstehen auf dem Nährboden von Vertrauen, Humor und Großzügigkeit. ■

Birgit Schönberger ist Journalistin und Coachin in Berlin

ZUM WEITERLESEN

Christine Altstötter-Gleich, Fay C. M. Geisler: Perfektionismus. Mit hohen Ansprüchen selbstbestimmt leben. Balance, Köln 2018

Raphael M. Bonelli: Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird. Pattloch, München 2014

Konrad Piotrowski: Child-oriented and partner-oriented perfectionism explain different aspects of family difficulties. Plos One, 15/8, 2020. DOI: 10.1371/journal.pone.0236870

Nils Spitzer: Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen. Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung. Springer, Berlin 2016

Nils Spitzer: Perfektionismus überwinden. Müßiggang statt Selbstoptimierung. Springer, Berlin 2017

Joachim Stoeber: How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism: Further findings. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 37, 2015, 611–623. DOI:10.1007/s10862-015-9485-y



Was hilft im Umgang mit einem nach außen orientierten perfektionistischen Partner, einer Partnerin?

Verzichten Sie auf Vorwürfe wie: „Du willst mich immer tyrannisieren und dominieren.“

Sprechen Sie lieber darüber, was das Verhalten in Ihnen auslöst und wie Sie sich fühlen, wenn Sie wiederholt kritisiert werden. Sagen Sie beispielsweise, dass Sie Angst haben, Anforderungen nie gerecht werden und Normen nicht erfüllen zu können.

Erzählen Sie, was Sie in der Beziehung dadurch vermissen. Zum Beispiel Lockerheit, Spaß, Großzügigkeit.

Wenn Sie wiederholt kritisiert werden, weil Ihr Partner oder Ihre Partnerin sich selbst als Maßstab nimmt, stellen Sie zur Wahl:

- Entweder es wird akzeptiert, dass Sie die Dinge auf Ihre Art machen und eigene Lösungen finden. Oder die andere Person erledigt die Aufgabe selbst
- Seien Sie ein Modell. Leben Sie vor, wie viel einfacher das Leben sein kann ohne überzogene Ansprüche. Zeigen Sie, dass Fehler und Unvollkommenheiten keine Katastrophe sind
- Interessieren Sie sich dafür, was hinter den hohen Ansprüchen Ihres Partners, Ihrer Partnerin steckt, und unterstützen Sie ihn oder sie dabei, die Nachteile der eigenen perfektionistischen Ansprüche zu erkennen