

# WENN HOHE ANSPRÜCHE *zum tiefen Fall führen*

Für die meisten ist **PERFEKTIONISMUS** etwas Positives. Doch ständige Selbstzweifel und die Angst vor Kritik oder Fehlern können bei Betroffenen zu Daueranspannung und Depressionen führen.

Text Ginette Wiget Illustration Birgit Lang

**Z**ur Arbeit erschien Tanja Richter\* stets pünktlich, mit akkurat gebügelter Bluse und perfekter Frisur. Ihrem Chef präsentierte sie nur Bestleistungen. Dafür sass sie bis in den späten Abend hinein im Büro. Die Beste zu sein, war für die 27-jährige Marketingfachfrau selbstverständlich: «Etwas anderes hätte ich nicht akzeptiert.»

Wohl war ihr dabei nicht. Ständig sass ihr die Angst vor Fehlern und Kritik im Nacken. Ihr Körper reagierte darauf mit Migräne, Verspannungen, Hautausschlägen und Magenschmerzen. Erst als ein Arbeitskollege ein Burn-out erlitt, zog sie die Notbremse. Sie kündigte. Doch anstatt die Auszeit zu geniessen, sass sie zu Hause, fühlte sich leer und wertlos. «Ich kam morgens kaum mehr aus dem Bett und wollte niemanden sehen.»

Ihre Eltern befürchteten eine Depression und rieten ihr, professionelle Hilfe zu holen. «Schlimmer kann es nicht werden», dachte sich Tanja Richter und suchte eine Psychotherapeutin auf. Gemeinsam fanden die beiden schnell die Wurzel ihrer depressiven Verstimmung: Ihr ständiger Perfektionismus.

Perfektionismus ist für die meisten etwas Positives. Ohne Menschen, die nach Vollkommenheit streben, wäre die Welt in

der Tat um viele Errungenschaften ärmer. «Wir würden heute noch im Fluss waschen, wenn niemand nach einer besseren Lösung gesucht hätte», sagt die Perfektionismus-Forscherin Christine Altstötter-Gleich von der Universität Koblenz-Landau.

Wissenschaftler sprechen von Perfektionismus, wenn er verschiedene Lebensbereiche durchdringt. Typisch sind Sätze wie «Ich gebe immer mein Bestes» oder «Es ist wichtig, bei allem, was ich tue, möglichst kompetent zu sein».

## Oft kontrollsüchtig

Wer solch hohe Ansprüche an sich hat, schadet damit nicht automatisch seiner Gesundheit, sagt die Psychologin Altstötter-Gleich. «Problematisch wird es erst, wenn man ständig an sich zweifelt und Angst vor Kritik oder Fehlern hat.» Forscher sprechen dann von einem dysfunktionalen Perfektionismus (siehe Box). Er hat im Alltag verschiedene negative Auswirkungen. Im Beruf fällt es den Betroffenen schwer zu delegieren. Arbeitskollegen halten sie oft für kontrollsüchtig. «Perfektionisten wollen alles alleine schaffen und trauen anderen nicht zu, dass sie die Arbeit gleich gut erledigen», sagt Christi-



Schweizer Familie  
8021 Zürich  
044/ 248 61 06  
www.schweizerfamilie.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 199'587  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 76  
Fläche: 144'593 mm<sup>2</sup>

ne Altstötter-Gleich. aus Angst vor falschen Entscheidungen  
 Mit ihrem Bestreben, alles richtig zu Aufgaben gar nicht erst angehen.»  
 machen, erreichen Perfektionisten häufig Sogar wenn die Betroffenen es schaf-  
 genau das Gegenteil. «Sie verlieren sich in fen, Bestleistungen abzuliefern, können  
 Details, überprüfen alles mehrmals und sie sich nicht darüber freuen. «Sie denken  
 werden darum mit ihrer Arbeit nicht recht- nur daran, dass sie es noch besser hätten  
 zeitig fertig», sagt die Perfektionismus-For- machen können.»  
 scherin. «Es gibt sogar Perfektionisten, die

## IST MEIN PERFEKTIONISMUS NOCH GESUND?

Mit Hilfe von einfachen Fragen können Forscher verschiedene Formen von Perfektionismus erkennen. Folgende Sätze sind Beispiele für einen sogenannten «dysfunktionalen» Perfektionismus. Wer solche Aussagen bejaht, hat Studien zufolge ein erhöhtes Risiko, an Depressionen und Burn-out zu erkranken.

- Ich hasse es, wenn ich nicht der Beste bin in dem, was ich tue.
- Je weniger Fehler ich mache, umso mehr mögen mich die Menschen.
- Wenn ich nur zum Teil versage, ist das genauso schlecht, als wenn ich im Ganzen versagt hätte.
- Auch wenn ich etwas sehr sorgfältig mache, habe ich oft das Gefühl, dass es nicht ganz richtig ist.
- Ich neige dazu, mit meiner Arbeit hinterherzuhinken, weil ich alles noch mal und noch mal machen muss.

Quelle: Christine Altstötter-Gleich, Niels Bergmann: Testgüte einer deutschsprachigen Version der Mehrdimensionalen Perfektionismus Skala von Frost, Marten, Lahart und Rosenblate (MPS-F), in: Diagnostica 52, S.105 bis 118, 2006

Datum: 16.10.2014

# Schweizer Familie



Schweizer Familie  
8021 Zürich  
044/ 248 61 06  
www.schweizerfamilie.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 199'587  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 76  
Fläche: 144'593 mm<sup>2</sup>



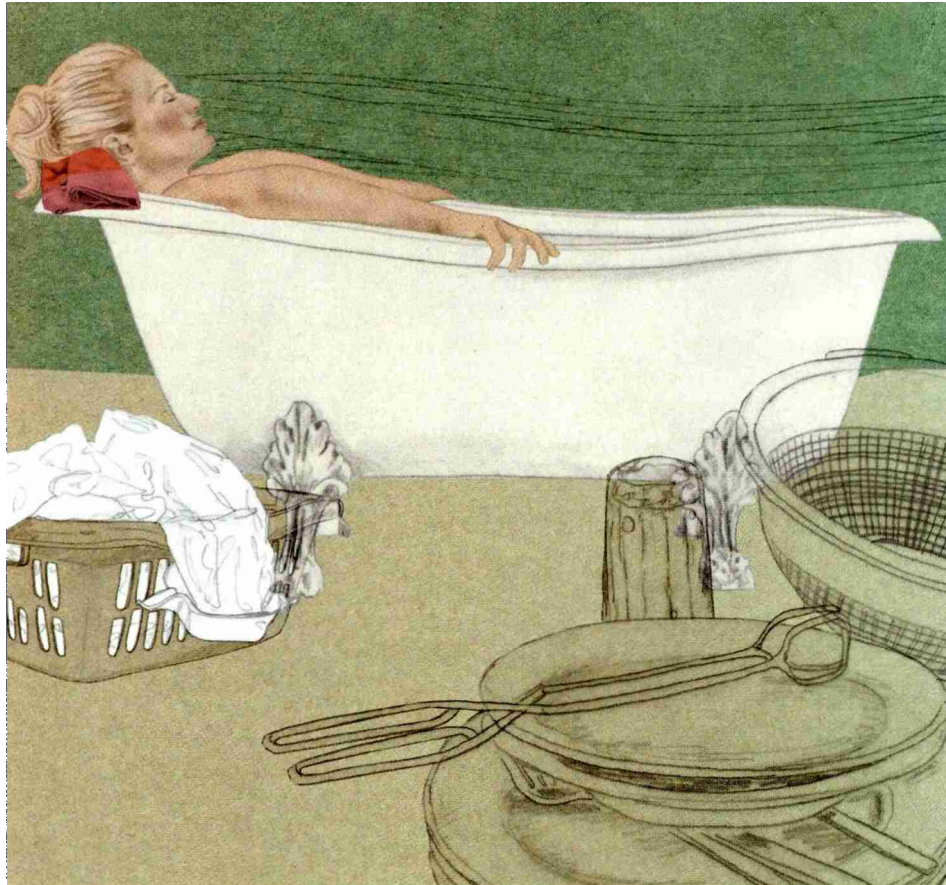
Unrealistisch hohe  
Messlatte: Wer im  
Berufs- und Privat-  
leben immer der Beste  
sein will, läuft Gefahr,  
krank zu werden.



Schweizer Familie  
8021 Zürich  
044/ 248 61 06  
www.schweizerfamilie.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 199'587  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 76  
Fläche: 144'593 mm<sup>2</sup>



Auch im Privatleben setzen Perfektionisten die Messlatte unrealistisch hoch. «Kam jemand auf Besuch, musste meine Wohnung blitzblank sein und der Tisch schön gedeckt», erzählt Tanja Richter. Traf sie sich mit ihrem Freund, verwendete sie viel Zeit dafür, um sich perfekt zu stylen. Konflikte in der Beziehung wurden nicht ausgetragen, sondern unter den Teppich gekehrt. «Streit passte nicht ins Bild einer perfekten Beziehung.»

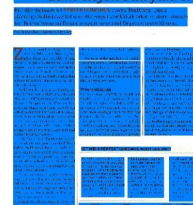
**Ständig überfordert**

Um Höchstleistungen zu erbringen, überfordern sich Perfektionisten ständig. Die Selbstzweifel und die Angst vor Fehlern führen zu einer Daueranspannung. Ist der Betroffene zusätzlich im Alltag grossen Be-

lastungen ausgesetzt, kann der Perfektionismus in ein Burn-out oder eine Depression münden. Studien zeigen, dass auch ein erhöhtes Risiko für Angsterkrankungen, Zwangs- und Essstörungen besteht. Manchmal ist der Perfektionismus auch ein Symptom einer sogenannten zwanghaften Persönlichkeitsstörung.

Wie verbreitet Perfektionismus ist, lässt sich nur schwer beziffern. «Es handelt sich sicherlich um ein häufiges Phänomen», sagt die Forscherin Altstötter-

Gleich. Schätzungen sind nur über die Zahl psychischer Folgestörungen möglich. So leidet etwa ein Viertel der Bevölkerung irgendwann mal im Leben an einer Depression. Laut Christine Altstötter-Gleich hat eine erhebliche Menge da-



von Probleme mit Perfektionismus.

Woher kommt der Drang nach Perfektion? «Perfektionismus ist eine Eigenschaft, die von den Genen mitbestimmt wird», sagt Batya Licht, die am Sanatorium Kilchberg eine Spezialsprechstunde für Perfektionismus, Zwanghaftigkeit und Zwangsstörungen leitet. Ob und wie stark diese Veranlagung zum Tragen komme, werde durch Erfahrungen im Leben beeinflusst. «Oft legten die Eltern der Betroffenen viel Wert auf Leistung. Fehler galten als etwas Schlimmes oder wurden sogar bestraft», sagt Batya Licht. «Möglich ist auch, dass die Eltern Perfektionisten waren und als Vorbild fungierten.»

Tanja Richter wuchs behütet auf, in einer heilen Welt, in der schwierige Emotionen wie Traurigkeit oder Wut keinen



**«Perfektionisten wollen alles alleine schaffen und trauen anderen nicht zu, dass sie die Arbeit gleich gut erledigen.»**

Christine Altstötter-Gleich  
Psychologin

Platz hatten. «In unserer Familie wurde praktisch nie gestritten», erinnert sie sich. «Ich habe schon früh immer mein Bestes gegeben, um negative Reaktionen zu vermeiden. Denn sie machten mir Angst.» Schon von klein auf sei es ihr wichtig gewesen, dass sie von allen gemocht wurde.

Bis sich Perfektionisten Hilfe holen, dauert es in der Regel lange. Meist wird erst

eine Therapie begonnen, wenn es zu psychischen Störungen kommt. Dabei würde eine Behandlung bereits vorher Sinn machen. «Beeinträchtigt der Perfektionismus die Lebensqualität oder steht er der Erfüllung wichtiger Lebensziele im Weg, kann eine Therapie hilfreich sein», sagt die Psychotherapeutin Batya Licht.

Behandelt wird der Perfektionismus in der Regel mit einer sogenannten kognitiven Verhaltenstherapie. Hier erlernen die Patienten unter anderem, ungünstige Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und durch neue, sinnvollere zu ersetzen.

Tanja Richter war zunächst skeptisch, ob eine Psychotherapie ihr helfen würde. «Ich dachte, ich müsste auf der Couch liegen und stundenlang meine Kindheit durchkauen.» Tatsächlich wurde ihre Lebensgeschichte zwar kurz beleuchtet, um nach Erklärungen für ihren Perfektionismus zu suchen. Vor allem aber lernte die junge Frau, sich ihren Ängsten zu stellen und sich realistischere Standards zu setzen. «Fürchtete ich mich davor, einen Fehler zu machen, musste ich aufschreiben, was im schlimmsten Fall passieren könnte.» Also notierte sich Tanja Richter zum Beispiel: «Wenn ich eine Kundenanfrage falsch beantworte, erhalte ich eine Rüge vom Chef.» Durch das Aufschreiben musste sich Tanja Richter der aufkommenden Angst stellen. «Setzt man sich ihr regelmässig aus, gewöhnt man sich daran, und sie nimmt ab», erklärt die Psychotherapeutin Batya Licht. «Das Durchspielen der Befürchtungen hilft auch zu erkennen, dass sie übertrieben und der Situation nicht angemessen sind.»

In einem nächsten Schritt probierte Tanja Richter aus, was geschieht, wenn sie ihre hohen Standards mal nicht erfüllt. «Ich machte etwa pünktlich Feierabend, obwohl ich mit der Arbeit gar noch nicht fertig war.» Zu ihrem Erstaunen verlor ihr Chef am nächsten Tag kein Wort darüber.



Schweizer Familie  
8021 Zürich  
044/ 248 61 06  
www.schweizerfamilie.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 199'587  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 76  
Fläche: 144'593 mm<sup>2</sup>

Das half ihr zu erkennen, dass sie nicht immer 150 Prozent geben muss. Sie lernte auch, sich bewusst Zeit zu nehmen für Dinge, die nichts mit Leistung zu tun haben, wie zum Beispiel mitten am Tag ein langes, warmes Bad zu nehmen. «Perfektionisten fällt es schwer zu entspannen und sich selbst etwas Gutes zu tun», sagt Batya Licht. «Körper und Geist brauchen aber regelmässig Erholung, um funktionieren zu können.»

### Es muss nicht alles tipptopp sein

Ein weiterer Schwerpunkt in Tanja Richters Therapie war es, schwierige Gefühle zuzulassen. Zuvor hatte sie sie unterdrückt, weil sie nicht in ihr perfektes Weltbild passten. «Solche Gefühle auszuhalten, war anfangs sehr unangenehm, aber mit der Zeit merkte ich, dass es in Ord-

nung ist, traurig oder wütend zu sein.»

Tanja Richter geht es heute, zwei Jahre nach der Therapie, bedeutend besser als früher. Ihre Standards sind immer noch hoch, aber sie ist flexibler geworden und erlaubt sich kleine Nachlässigkeiten. «Heute gehe ich auch mal mit ungewaschenen Haaren aus dem Haus. Und die Wohnung muss nicht tipptopp aufgeräumt sein, wenn Freunde zu Besuch kommen.» Bei ihrem neuen Job im Kundendienst macht sie nur selten Überstunden und sagt klar Nein, wenn der Chef ihr zu viel Arbeit aufhalsen will. Fehler zu machen, stört sie zwar nach wie vor. «Aber es ist keine Katastrophe mehr, wenn einer passiert.» ●

*\*Name von der Redaktion geändert*



«Perfektionisten fällt es schwer, zu entspannen. Körper und Geist brauchen aber regelmässig Erholung.»

Batya Licht, Psychotherapeutin