

WO PERFEKTIONISMUS ANFÄNGT, HÖRT DER SPASS AUF

BENITA FELLER
MICHAEL BREPOHL



NICHT GUT GENUG



EINE
ANLEITUNG
ZUM
HALBLANG
MACHEN



**WO PERFEKTIONISMUS
ANFÄNGT, HÖRT DER
SPASS AUF**

BENITA FELLER
MICHAEL BREPOHL

INHALT

Vorwort

6

Perfektion: Warum sie eine Illusion ist

8

Was heißt schon perfekt?	8
Ein Blick in die Historie	10
Der moderne Mensch im Perfektionswahn	11
Starkult – einmal schnell berühmt werden	15
Perfektion – ein Schrei nach Liebe?	16
Der perfekte Kandidat	17
Statussymbole sind keine Lösung	20
Vom Familienalbum zum Selfiewahn	21
Die perfekten Kinder	22
Generation Lebenslauf – nur gut auf dem Papier	24
Karriereturbo – höher, schneller, weiter	27
Essen als Zeichen eines Ungleichgewichts	29
Das perfekte Dinner	33
Wer will eigentlich, dass wir perfekt sind?	34
120 % ist gerade gut genug	36
Der schöne Schein in den sozialen Medien	40
Geht das: unperfekt und unoptimiert überleben?	42
Wie weit wollen wir uns noch perfektionieren?	44
Big Brother	47
Wenn Gefühle unterdrückt werden	49
Die Hochphase der Influencer	50
Zu viel Schönheit tut nicht gut	51
Alter und Gemeinschaft	53
Perfektionisten sind abhängig	54

Der innere Druck, perfekt zu sein	55
Der innere Widerstreit	56
Nobody is perfect	57
Plädoyer für eine neue Entspanntheit	59
Wieder zu sich selbst finden	60
Individualität	61
Perfektion	64
Optimierung	67
Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstachtung	68

Wie Sie den perfekten Normalzustand finden 72

Innere und äußere Ebene	72
Die innere Ebene: Wie stehe ich zu mir?	73
Die Blasentechnik	76
Was macht mich aus?	78
Wer bin ich?	81
Den inneren Kritiker erkennen	85
Das innere Kind gut behandeln	91
Den inneren Kritiker zum Schweigen bringen	92
Wenn Schwierigkeiten auftauchen	97
Die äußere Ebene: Welche Rolle spielen die anderen?	105
Das Ich und die anderen	107
In Harmonie mit dem Außen	113
Anerkennung bei sich selbst suchen	117
Neue Perspektiven auf die anderen finden	120

Bestandsaufnahme: Wo stehe ich?	124
Was ist für mich perfekt?	127
Für wen möchte ich perfekt sein?	128
Was möchte ich mit dem Perfektsein erreichen?	129
Was macht mich individuell?	131
Wie steht es mit meinem Umfeld?	134
Sich treu bleiben	141
Runterschalten	142
Den Glücksort besuchen	143
Nein sagen	143
Sich nicht aus der Ruhe bringen lassen	144
Spazieren und im Gehen meditieren	145
Einfach mal blaumachen	146
Offline gehen	147
Den Körper pflegen	148
Bewusst im Jetzt sein	149
Sich nicht anstecken lassen	150
„Ziemlich gut“ ist das neue „perfekt“	152

VORWORT

„When too perfect, lieber Gott böse.“

Nam June Paik, koreanischer Künstler

Liebe Leserin, lieber Leser,

bevor ich vor einigen Jahren meine Praxis als psychotherapeutische Heilpraktikerin eröffnete, habe ich eine ganze Weile als Redakteurin bei einem Modemagazin gearbeitet. Darum kenne ich sämtliche Tricks und Kniffe der Branche, wie man Menschen perfekt inszeniert, um sie zu Vorbildern zu machen, die kein normaler Mensch jemals erreichen kann. Schon weil niemandem von uns ein ganzer Stab von Make-up-Artisten oder Stylistinnen zur Verfügung steht, die sich stundenlang um den perfekten Look kümmern.

Mit anderen Worten: Ganz viel von der Perfektion, die man uns vorgaukelt, ist nichts als Hokuspokus. Und das liegt nicht nur an Bildbearbeitungsprogrammen wie Photoshop. Trotzdem vergeht kaum ein Tag, an dem nicht ein Klient zu mir in die Praxis kommt, der unter der Vorstellung leidet, nicht perfekt genug zu sein. Und das kann ganz viele Ausprägungen haben. Es gibt zahllose Menschen, die sich im Job krank arbeiten, weil sie denken, sie müssten immer die perfekte Leistung bringen oder immer „die Extrameile gehen“. So lange, bis ihr Körper nicht mehr mitmacht und der Burn-out sie zur Strecke bringt. Nicht nur junge Mädchen hungern sich krank, um eine Figur wie „Germany’s Next Topmodel“ zu bekommen, auch Frauen in den Vierzigern befinden sich im ständigen Krieg gegen ihren eigenen Körper. In der Paartherapie ist einer der häufigsten Sätze, die ich höre: „Ich wollte doch, dass alles perfekt ist.“

In meiner Praxis habe ich es mit unterschiedlichen Typen von Perfektionisten zu tun. Da gibt es die, die bei einem Thema absolut perfekt sein wollen, beispielsweise möchten sie mit allen Mitteln eine Traumfigur bekommen oder sie legen sämtliche Energie in den Job. Dann gibt es die Multiperfektionisten, die in allem immer herausragend sein möchten, zum Beispiel die perfekte Mutter, die eine Bilderbuchkarriere hinlegt und zusätzlich Yogameisterin werden will.

Die weitaus größte Gruppe aber bilden diejenigen, die immer nur das Gefühl haben, besser sein zu müssen, tatsächlich aber kaum etwas dafür tun. Sie liegen beispielsweise am Sonntag auf dem Sofa und denken darüber nach, dass sie eigentlich joggen gehen müssten, tun es aber nicht, haben ein schlechtes Gewissen und können deshalb ihr Leben nicht genießen. Und dann sind da noch diejenigen, die sich immer schlecht fühlen, weil sie meinen, etwas an ihnen müsste besser sein. Innerlich sind sie ständig mit sich im Konflikt, weil sie nicht die ideale Nase haben, nicht die perfekte Strandfigur, nicht den rundum erfüllenden Job und auch nicht den perfekten Look im Schrank.

Das große Problem bei all dem Perfektionswahn: Wer immer perfekt sein möchte, der wird sich niemals gut genug sein. Dieses Buch soll allen Menschen helfen, die meinen, sie wären nicht gut genug, so wie sie sind. Ich habe es für Sie geschrieben, damit Sie entdecken, was für ein wunderbarer Mensch Sie sind, auch wenn Sie keine Modelfigur haben, nicht fließend Chinesisch sprechen und sich auch immer noch nicht für den Iron-Man-Wettbewerb auf Hawaii angemeldet haben. Denn wer ständig nach Perfektion strebt, verliert all das Gute in seinem Leben aus den Augen!

Ihre

Benita Feller

PERFEKTION: WARUM SIE EINE ILLUSION IST

Immer perfekt sein, immer im Sonnenschein stehen – das kann auf die Dauer nicht gutgehen. Um zu verstehen, wie die Perfektionsfalle funktioniert, erfahren Sie in diesem Kapitel zunächst etwas über die Ursachen und Einflüsse, die uns dazu bringen, nie mit uns selbst zufrieden zu sein.

Was heißt schon perfekt?

Gibt man bei Amazon das Wort „perfekt“ ein, bekommt man mehr als 600 000 Ergebnisse angezeigt. Perfektion ist sehr gefragt und lässt sich ganz ausgezeichnet vermarkten. Mehr als 10 000 deutsche Buchtitel benutzen dieses Wort, viele davon versprechen uns, dass wir mit ihrer Hilfe unser Denken und Handeln optimieren können. Es scheint, dass überhaupt alles perfekt sein müsse. Die Modemagazine präsentieren uns den perfekten Look, in dem wir uns auf die Suche nach dem perfekten Liebhaber machen, den wir mit einem perfekten Dinner bekochen. Haben wir ihn dann gefunden, wollen wir die perfekte Mutter sein und nebenbei auch noch perfekt in unserem Job performen. Natürlich dürfen wir uns zwischendurch auch mal etwas gönnen, einen perfekten Urlaub zum Beispiel – oder wenigstens einen perfekten Abend mit unseren perfekten Freundinnen.

„Perfekt“ bedeutet wörtlich „frei von Mängeln, vollkommen“.



Aber was heißt eigentlich perfekt? Der Duden sagt: „frei von Mängeln, vollkommen“. Weil sich viele Menschen unvollkommen fühlen, greifen sie zu einschneidenden Maßnahmen, um sich zu perfektionieren. Ungefähr 400 000 Deutsche unterziehen sich jedes Jahr einer Schönheitsoperation. Doch auch im Alltag verfallen immer mehr Menschen dem Perfektionswahn. Eine App auf unserem Handy zählt jeden unserer Schritte und jedes Stockwerk, das wir erklommen haben. Die dabei verbrauchte Kalorienmenge können wir dann gegen die Kalorien aufrechnen, die wir zu uns genommen haben und über die natürlich auch Buch geführt wird, schließlich soll nichts unversucht bleiben, damit wir einen perfekten Body bekommen, in dem ein perfekt getaktetes Herz schlägt. Nur ist Perfektion ein Zustand, den die allerwenigsten erreichen, und das auch nur für eine kurze Zeit. Das mühsam antrainierte Sixpack verschwindet nach ein paar Pizzas und einigen Eisbechern ganz schnell und auf Nimmerwiedersehen unter einem gemütlichen kleinen Bäuchlein.

In meiner Praxis erlebe ich fast jeden Tag Menschen, denen die Suche nach der Perfektion zum Verhängnis geworden ist. Sie arbeiten zu viel und leben zu wenig. Ständig auf der Suche nach einem Zustand, von dem sie sich versprechen, dass er sie glücklich macht, verlieren sie sich früher oder später selber aus dem Blick.

Wer sich ständig verbessern will, tut das meist aus einem sehr traurigen Grund: Er fühlt sich so, wie er ist, nicht liebenswert und hofft, das würde sich ändern, wenn er sich ständig optimiert. Das ist ein

Mechanismus, der oft schon in der Kindheit in uns angelegt wurde: Wenn wir in den Augen unserer Eltern etwas Tolles vollbracht hatten, brachten sie ihre Liebe uns gegenüber am deutlichsten zum Ausdruck. Und so versuchen wir ständig, wieder etwas ganz Großartiges zu vollbringen, in der Hoffnung, dafür belohnt zu werden. Auf die Idee, dass wir genau so, wie wir sind, verdammt liebenswert sind, kommen viele nicht.



Ich muss nicht besser werden, um liebenswert zu sein.

Ein Blick in die Historie

Eine meiner Klientinnen stellte mir einmal seufzend die Frage: „Woran liegt das nur, dass heute jeder Mensch meint, er müsse etwas ganz Besonderes sein?“ Historisch betrachtet ist das tatsächlich ein relativ neues Phänomen. Früher – und auch heute noch in manchen Ländern – sahen sich Menschen als Teil einer Gruppe, einer Gemeinschaft. Es war eine Selbstverständlichkeit, dass das Interesse aller über den Interessen des Einzelnen stand, denn allein hat der Mensch kaum eine Überlebenschance: Unsere Vorfahren, die noch in Höhlen lebten, konnten nur im Verband erfolgreich sein. Als der Mensch sesshaft wurde, waren viele Hände nötig, um die Feldarbeit zu erledigen. Die Familie war darüber hinaus das einzige soziale Netz, das es gab und das einen auffing, wenn man krank oder zu alt war, um für sich selbst zu sorgen.

Das Zeitalter des Individualismus begann erst am Ende des 18. Jahrhunderts. Während mit der Erfindung der Dampfmaschine

die Weichen für die industrielle Revolution gestellt wurden, machten sich Philosophen wie Immanuel Kant Gedanken über das Individuum und seine Rechte. Ab dieser Zeit wurden sich immer mehr Menschen ihrer Einzigartigkeit bewusst.

Geprotzt und geprunkt wurde natürlich zu allen Zeiten, doch in früheren Zeiten war das ein Privileg einer winzigen adligen Oberschicht. Im 19. Jahrhundert, als sich das Bürgertum entwickelte und zu Wohlstand gelangte, wollte man es dem Adel gleichtun. Das war die Geburtsstunde der Snobs: Der Begriff leitet sich ab von lateinisch „sine nobilitate“, ohne Adelstitel. Es war die Stunde der Dandys und Stutzer, die, nicht ganz unähnlich den Hipstern heute, sehr viel Wert auf ihr Äußeres legten und vor allem eines wollten: auffallen. Doch das konnten sich immer noch nur die wenigsten leisten. Der allergrößte Teil der Bevölkerung hatte damals ganz andere Sorgen, als aufzufallen: Wer 70 Stunden in der Fabrik arbeitet und kaum etwas verdient, hat anderes im Kopf als Selbstverwirklichung.

Perfektionismus ist ein relativ neues Phänomen.



Der moderne Mensch im Perfektionswahn

Wenn man einem Fabrikarbeiter vor 150 Jahren erzählt hätte, welche Probleme seine Nachfahren heute haben, wäre er aus dem Staunen kaum herausgekommen. Was wir auch unternehmen: Gut ist nicht gut genug, es muss immer noch besser werden. Kaum sind wir im Job befördert worden, beschleicht uns das ungute Gefühl, nicht gut genug für die neuen Herausforderungen zu sein und die

neue Position wieder zu verlieren – oder wir denken schon über den nächsten Karriereschritt nach. Schaffen wir beim Joggen eine neue Rekordzeit, überlegen wir schon, wie wir die wohl noch übertreffen können. Und wenn wir uns für all unsere Mühen mal belohnen wollen, dann mit einem Urlaub, der aber so was von perfekt ist, dass es nur so kracht.

Wir sind beseelt von dem Gedanken, dass in unserem Leben immer alles größer, schöner und besser sein muss, schon damit wir uns aus der Masse der anderen herausheben. Dieses Streben hat in den letzten Jahren immer mehr zugenommen, besonders seit es die sozialen Netzwerke gibt. Denn dort kann man immer alles vergleichen, bis hin zum Mittagessen. Da wird dann womöglich nicht das Gericht ausgesucht, auf das man Lust hat, sondern etwas, das auf Facebook gut aussieht. Einmal gestand mir eine Klientin, dass sie im Café immer einen großen Eisbecher oder ein dickes Stück Kuchen bestellt, um sich damit abzulichten, und wenn das Foto gepostet ist, reicht sie die Kalorienbombe weiter an ihre Freundinnen.

Alles, was wir tun, soll möglichst einzigartig sein. Hat man dann tatsächlich durch monatelanges Hungern und pausenlose Work-outs die gewünschte Figur, geht es an die nächsten Veränderungen. Als Zeichen der Individualität lässt man sich ein Tattoo stechen, dann noch eins und noch eins. Dabei entsteht inzwischen der Eindruck, dass Menschen ohne Tattoo mittlerweile viel einzigartiger sind. Denn irgendwann werden die Symbole der Individualität zur Uniform, etwa die sündhaft teuren, mit Löchern übersäten Jeans, die aber aussehen, als hätte sie jemand aus der Altkleidersammlung gefischt. Medien und Industrie gaukeln uns vor, wir wären Individualisten, wenn wir nur das richtige Auto fahren, die richtigen

Sachen tragen und an den richtigen Orten Urlaub machen – so wie all die anderen Individualisten auch.

Dabei ist jeder von uns von Geburt an einzigartig und perfekt! Doch egal was wir unternehmen, wir wollen uns immer wieder übertreffen und die anderen am besten gleich mit. Eine Klientin erzählte mir einmal folgende Geschichte: Seit ihrer Studienzeit traf sie sich regelmäßig mit drei Freundinnen, man lud sich einmal im Monat gegenseitig nach Hause ein. Doch meine Klientin meinte, sie könne sich diese Freundschaften bald nicht mehr leisten: Früher gab es bei ihren Treffen immer Salzstangen und Prosecco, inzwischen wurde aber von der Gastgeberin erwartet, dass sie Champagner und erlesene Leckerbissen auftrug. Als meine Klientin mal wie früher Salzstangen und Prosecco besorgte, fanden die Freundinnen das überhaupt nicht lustig. Außerdem bot der Umstand, dass meine Klientin nach zehn Jahren im Job immer noch in einer eher bescheidenen Wohnung lebte, immer wieder Anlass zu spitzen Bemerkungen. Sie selbst fühlte sich rundum wohl in ihrem Zuhause, doch geht eine solche Kritik an den wenigsten spurlos vorüber.

Weniger Perfektionismus bedeutet mehr Lebensfreude!



Nachdem wir ausführlich darüber diskutiert hatten, entschloss sie sich, ihren Freundinnen zu sagen, sie wären in ihrer kleinen Wohnung immer willkommen, solange sie sich dort bei Prosecco und Salzstangen wohlfühlten – und siehe da, die Stimmung drehte sich. Auf einmal musste es kein Champagner mehr sein, und die Treffen wurden für alle entspannter.

Der perfekte Wunsch – ein Märchen aus dem Morgenland

Eines Tages fand ein Mann bei einem Spaziergang am Meer zwischen Treibholz eine alte, merkwürdig geformte Flasche, die gänzlich von Korallen überwuchert war. Er befreite sie von ihrem Panzer und rieb an ihrer goldschimmernden Oberfläche. Da entwich ihr mit einem lauten Zischen ein Geist, der sich artig bei dem Mann bedankte und erzählte, er sei ein Prinz, der vor Kurzem von einem Magier in dieser Flasche gefangen gesetzt worden sei. Für seine Befreiung wollte er dem Mann jetzt einen Wunsch erfüllen.

Der Mann wusste nicht, ob er lachen oder weinen sollte, schließlich weiß man, dass einem für die Befreiung von Flaschengeistern eigentlich die Erfüllung von drei Wünschen zusteht. Der Geist konnte Gedanken lesen und erklärte dem Mann, dass er nur eine kurze Gefangenschaft durchgemacht habe und dass es dafür nur einen Wunsch gebe. Der Mann sah, dass es keinen Zweck hatte zu verhandeln. Nur – was sollte er mit dem einen Wunsch anfangen? Er wünschte sich gesund zu bleiben, wollte so glücklich werden wie möglich, vielleicht auch berühmt, aber das Allerwichtigste war ihm, geliebt zu werden, und ein großer Batzen Gold wäre auch nicht verkehrt. Aber wie das alles in einen Wunsch verpacken? Der Mann überlegte und überlegte, und der Geist wurde allmählich ungeduldig. Da sagte der Mann: „Lieber Geist, mach mich zu einem perfekten Menschen!“

Der Geist brach in schallendes Gelächter aus. Als er sich endlich wieder beruhigt hatte, klopfte er dem Mann auf die Schulter. „Leichter konntest du es mir nicht machen, denn du bist längst perfekt.“

„Ich – perfekt?“, protestierte der Mann. „So billig lasse ich dich nicht um den Lohn für deine Rettung kommen! Sieh mich doch an, ich ziehe mein rechtes Bein nach, mit einem Auge schiele ich!“

Wieder brach der Geist in dröhnendes Lachen aus. „Sag, hat dein hinkendes Bein dich nicht an diesen wunderbaren Ort gebracht?“ Der Mann nickte. „Und kannst du mit deinem schielenden Auge die Sonne sehen, wie sie gerade im Meer versinkt?“ Der Mann nickte wieder. „Und du willst behaupten, nicht perfekt zu sein? Jedes lebende Wesen ist perfekt.“

Starkult – einmal schnell berühmt werden

„In der Zukunft wird jeder weltberühmt sein – für 15 Minuten.“ Besser als mit dem Zitat von Andy Warhol lässt sich das Medienphänomen der Jetztzeit kaum beschreiben. Die modernen Medien bieten heute jedem, der sich einer breiten Öffentlichkeit präsentieren möchte, ein weltweites Forum. Im klassischen Fernsehen kann man seine Einzigartigkeit in einer stets wachsenden Zahl von Formaten zur Schau stellen. Wer meint, singen zu können, bewirbt sich bei einer Castingshow, wer sich für einen verkappten Sternekokch hält, dem stehen die Kochshows offen, wer über keine besonderen Talente verfügt, kann sich bei einer Kuppelshow versuchen oder alten Krempel aus Uromas Nachlass einem mehr oder weniger geneigten Publikum präsentieren.

Und wenn man bei all den TV-Formaten nicht die passende Nische für sich findet, klappt es im Internet garantiert: Man kann einen eigenen YouTube-Kanal eröffnen und der Internetgemeinde seine Schnäppchen aus dem Schlussverkauf oder sein Erdbeereis aus dem Thermomix vorführen oder auf Facebook das perfekte romantische Abendessen präsentieren, während man auf Instagram zeigt, wie man sich abschuftet, damit der perfekte Body noch ein kleines bisschen perfekter wird.

Viele meiner Klienten haben sich ganz aus den sozialen Medien zurückgezogen, weil sie sagen, das aufregende Leben der anderen zu sehen mache sie unzufrieden mit dem eigenen. Sie fühlen sich im Vergleich wertlos, hässlich oder einfach nur langweilig. Merkwürdigerweise hinterfragt aber niemand, was da eigentlich präsentiert wird. Es ist ja immer nur ein klitzekleiner Ausschnitt aus dem Leben: Von dem zu Schwermut neigenden Miesepeter findet man bei Facebook nur fröhliche Fotos, wer einmal in der Woche etwas Schönes kocht und ein Bild davon postet, unterschlägt der Internetgemeinde die drei Tiefkühlpizzas, die er zwischendurch vertilgt hat, wer schicke Bilder aus der Muckibude versendet, verbringt vielleicht tatsächlich viel mehr Zeit auf dem Sofa als dort – nur werden davon natürlich keine Bilder gemacht. In der Welt der digitalen Medien gilt also: mehr Schein als Sein.



Man darf sich nicht vom schönen Schein blenden lassen.

Perfektion – ein Schrei nach Liebe?

Es gibt Menschen, die vollbringen Unglaubliches, um sich zu perfektionieren. Sie malträtieren ihren Körper über jede vernünftige Grenze hinaus. Sie schinden sich beim Sport, sie arbeiten bis zum Umfallen, sie legen sich beim Schönheitschirurgen unter das Skalpell und riskieren ihre Gesundheit. Und warum das alles? Sie wollen Anerkennung, sie wünschen sich den Applaus ihrer Umgebung und gieren nach Komplimenten. Oft spielt dabei ein geringes Selbstwertgefühl die entscheidende Rolle. Sie erhoffen sich von außen die Anerkennung, die sie sich selbst nicht geben können.