



MUSTER- ELTERN, MUSTER- KINDER

Kinder dürfen sich heute
zu kleinen Mozarts,
Beckers oder Klums
entwickeln.
Das hat einen
hohen Preis.

VON PETER KLEIN

Von Geburt an werden sie gefördert, trainiert und gestylt. Sie sind selbstverständlich hochbegabt – zumindest nach der Einschätzung ihrer Eltern. Perfektionismus prägt den Zeitgeist und unsere Wertvorstellungen. Die Grenzen zum Perfektionismus sind fließend. Und auch die zu den Leiden, die auf sein Konto gehen. Viele psychische Krankheiten zeigen in klinischen Studien einen Zusammenhang mit der Neigung zum Perfektionismus, besonders Burn-out, Zwangsstörungen, Depressionen und Essstörungen. Es gibt aber keinen Konsens, was Perfektionismus bedeutet.

Auf der Liste der „attraktiven Laster“ steht er weit oben. „Ich habe einen Hang zum Perfektionismus“. – Diese Diagnose finden wir verzeihlich, ja schmeichel- oder gar heldenhaft. Sie bestätigt einen Nimbus durch Fleiß, Ordentlichkeit und Ernsthaftigkeit. Von bestimmten Berufsgruppen wie Piloten, Politikern oder Ärzten erwarten wir zu Recht, dass sie mehr tun als ihre Pflicht.

Ein Perfektionist strebt Perfektion aber nicht nur an, weil er sich an Vollkommenheit erfreut, sondern weil er damit unerreichbarwerden möchte. Der Perfektionist leidet im Grunde unter Unzufriedenheit und innerem Druck und gibt das an Partner, Freunde oder Arbeitskollegen weiter. Wem es stets darum geht, Tadelloses oder Außergewöhnliches vorzuweisen, bei dem findet sich, wie die Coachingpraxis oft zeigt, Angst vor Ablehnung und Versagen sowie stetige Sorge um den eigenen Ruf. Als unsicherer Mensch braucht er die Maske der Unangreifbarkeit, hinter der er sich verstecken kann.

Seinen Mitmenschen versucht der Perfektionist seine Ideale aufzudrücken, gleichviel ob sie es wünschen oder nicht. So entwickelt er sich oft wider Willen zum humorlosen Querulanten, Nörgler oder Pessimisten mit der Devise: Alles oder nichts. Entweder ist alles perfekt oder es taugt nichts.

Es dauerte eine Weile, bis ich im Perfektionismus einen lohnenden Gegenstand, etwa für Inhouse-Seminare, erkannte. Eine Auftraggeberin legte ihn mir nahe, ich war zunächst skeptisch. Welche Fachkraft, welche Führungskraft würde sich freiwillig für eine Weiterbildung zu so einem Thema anmelden? Ich irrte mich sehr. Das Seminar ist seit drei Jahren das meistgebuchte von allen Themen, die ich diesem Kunden jemals anbot.

Familiendynamik und Leistungsgesellschaft

Wie entsteht Perfektionismus? Erfahrungen in der Kindheit spielen eine große Rolle. Wie erlebte jemand als Kind Vater und Mutter? Nicht wenige Eltern sind selbst perfektionistisch und kritisieren alles Unvollkommene an ihren Kindern. Sie fördern damit eine Lebenseinstellung, die da lautet: Wenn ich fehlerlos bin, gehe ich allem Leid und Schmerz aus dem Weg. Ein als „mittelmäßig“ angesehenes Kind lässt auf schlechte Eltern schließen. Welche Mutter, welcher Vater will das schon sein?

Solche Glaubenssätze von Musterkindern können einem als Coach oder Trainer immer wieder begegnen: *Ich werde geliebt, weil ich mich muster-gütig verhalte.* Oder: *Ich werde bewundert, weil ich edle Ziele verfolge.* Wenn (perfektionistische) Eltern es

versäumen, angeborene Bedürfnisse ihres Kindes zu erfüllen, können sich im Kind ein falsches Selbstverständnis und ein mangelhaftes Selbstwertgefühl entwickeln. Manche Perfektionisten haben eine chaotische Kindheit hinter sich. Wer völlig auf sich allein gestellt ist, vermisst Halt und den Schutz der Umgebung. Zwanghafter Perfektionismus kann daraus entstehen, das Chaos in den Griff zu bekommen und in weiterer Folge als Erwachsener vermeiden zu wollen. Fehlende innere Sicherheit wird dann durch äußere Kontrolle kompensiert.

Wie oft senden Eltern oder Erziehungspersonen diese Botschaft: Du kannst noch mehr bringen! Es kann kritisch werden, wenn ein Kind lernt: *Ich genüge nicht. Ich werde nur geliebt, wenn die Leistung stimmt.* Vor allem „berühmte“ Mütter und Väter, Promis und VIPs jeglicher Art, belasten nicht selten ihre Kinder. Manche strengen sich an, um ähnliche Leistungen zu erbringen. Andere stecken auf, rebellieren, nehmen Drogen und geraten ins Abseits. Wieder andere ahmen ihre Eltern oder einen Elternteil nach. Sie bewundern den Perfektionismus. Sie mühen sich in Auftreten, Kleidung und in der Sprache perfekt und vollkommen zu erscheinen.

Und dies passiert nicht nur Kindern von Hollywoodschauspielern, Tennistars oder anderen Berühmtheiten. Coaches und Berater kennen solche Dynamiken z.B. aus ihrer Arbeit mit Familienunternehmen. Die Erwartung der Eltern ist klar ausgesprochen oder wird subtil ausgedrückt: Das Kind soll in die oft zu großen Fußstapfen der Eltern treten. Die Eltern sind stolz auf ihre Kinder, wenn sie ihnen Freude bereiten, d.h. den eigenen ▶

Die Diagnose Perfektionismus finden wir verzeihlich oder schmeichelhaft.

Vorstellungen entsprechen. Die Kinder sind womöglich stolz auf ihre Eltern, von denen sie überall vorgeführt und zur Schau gestellt werden.

Und auch dieses Phänomen ist dem Perfektionismus zuzurechnen. Laut Umfragen wollen Mädchen unter 18 Jahren im Schnitt fünf Kilo abnehmen und nur eines von 15 ist mit seiner Figur völlig zufrieden. *Anorexia nervosa* ist zu 95 Prozent eine weibliche Domäne. Essstörungen sind in den 80er-Jahren zum Massenphänomen geworden, gemeinsam mit dem Model-Hype. Und: In Deutschland finden heute zehn Prozent aller Schönheits-OPs an 18-Jährigen statt – Tendenz steigend. Die Zahl der ästhetischen Eingriffe in Deutschland ist allein bei den plastischen Chirurgen von 178 000 im Jahr 2004 auf 500 000 im Jahr 2011 gestiegen. Auch Männer legen sich zunehmend unters Messer.

Lösungsansätze

Es ist nicht leicht, der Perfektionismus-Falle zu entgehen. In unserer Gesellschaft lautet die verführerische Pseudo-Gleichung: Erfolg = Glück. Wie können wir als Berater und Coaches damit umgehen? Methodisch eignen sich systemische Ziele-Arbeit, Arbeit mit Glaubenssätzen, systemische Aufstellungen, um Familien-Dynamiken aufzuarbeiten, Arbeitskontexte zu analysieren und auch kollektive Hintergründe (die Gesellschaft) zu beleuchten, sowie Film-Reflexionen. Und es lohnt sich auch bei Klienten mit einem Perfektionismus-Thema, deren Metaprogramme zu erarbeiten. Perfektionisten sind nach meiner Erfahrung in der Regel Beurteiler und prozedural, und der Leidensdruck in der Zusammenarbeit entsteht mit optionalen Wahrnehmern. Allein diese zwei Me-

taprogramme wecken bei meinen Teilnehmern erstaunliche Reaktionen. Ein Teilnehmer fotografierte das Flipchart ab, mit dem Kommentar: „Auf dieser Seite erschließt sich mir komplett der Konflikt in unserem Arbeitsteam.“

Hier noch zwei Interventionen:

Quick-&-Dirty-Lösung. Ein Klient, der darüber klagte, dass er nie genug Zeit findet, seinen Schreibtisch aufzuräumen, erhält vom Coach die Empfehlung, in einem festen Zeitrahmen von etwa 20 Minuten so gut wie möglich aufzuräumen. Also so gut, wie es in dieser Zeit eben geht. Quick-&-Dirty-Lösungen haben für Perfektionisten einen unmoralischen Beigeschmack. Sie neigen auch bei Aufgaben mit B-Priorität dazu, daran hängen zu bleiben, bis diese komplett erledigt sind. Wichtigere Ziele bleiben da auf der Strecke.

Der perfekte Augenblick. Das ist eine Imaginationsübung: Die Coachees werden dabei angeleitet, sich an eine wirklich wunderbare, schöne Situation aus dem eigenen Leben zu erinnern und sich einen der ganz besonderen Augenblicke vorzustellen. Daraufhin werden sie aufgefordert, sich alle Details näher zu betrachten, die noch etwas besser hätten sein können: der Strand z.B. menschenleer, die Sonne ein bisschen weniger heiß usw. Ziel ist, emotional erfahrbar zu machen, wie Perfektionismus das Erleben des Angenehmen verderben kann.

Mehr Gelassenheit mit sich selbst

Bekanntlich gab es nur einen Johann Wolfgang von Goethe, auch Gustav Klimt und Cristiano Ronaldo sind keine Dutzendware. Realistische Selbsteinschätzung und Bodenhaftung, wofür es bei einem selbst – oder beim

eigenen Nachwuchs – reicht, bewahren vor dem Schreck persönlichen Scheiterns. „Mehr Gelassenheit“ ist die häufigste Antwort von Teilnehmern meiner Perfektionismuskurse, wenn ich ihnen die Frage stelle, welche Veränderung sie für sich wünschen. Meditation, Yoga etc. können hier helfen. Mögliche Ziele bei einem Coaching können sein:

- Ich kenne meine eigenen Grenzen.
- Ich kann Gefühle wie Angst und Unsicherheit zulassen.
- Darf-Sätze: Ich muss mir und anderen auf Arbeit nichts beweisen!
- Erkenntnis: Die Arbeit ist nicht mein Leben! Selbstdefinition durch Arbeit auflösen.
- Selbstvertrauen: Ich traue mir die neue Aufgabe zu und bin selbstsicherer.
- Ich darf ungewöhnlich sein. Ich muss nichts Außergewöhnliches leisten.
- Ich fühle mich frei ... ohne Druck und Zwang.
- Familiendynamiken, die belasten (Erwartungsdruck, Loyalitätskonflikte) auflösen
- Körperliche Symptome (z. B. durch An- und Verspannung) überwinden. ◀◀



Zum Autor

Peter Klein

Stellvertretender Vorsitzender DVNLP, Business-Coach, Ausbildungsleiter Integral Systemics
Lehrsystem Innere Form.
peter.klein@integral-systemics.com