

Zeichen der Zeit – Augen auf



*pixabay.com*

Gehören Sie zu jenen Menschen, die zu Perfektionismus neigen? Sie wären damit nicht allein. Die britischen Psychologen Thomas Curran und Andrew Hill haben Daten von mehr als 41.000 Studierenden aus Großbritannien, Kanada und den USA analysiert. Sie fanden heraus, dass zwischen 1989 und 2016 der Perfektionismus unter den neuen Studien-Jahrgängen stetig gestiegen war. Zumindest StudentInnen erleben demnach immer öfter die drangsaliierende Dreifaltigkeit: dass andere mehr von ihnen erwarten, dass sie mehr von anderen wollen – und dass sie sich selbst mehr abverlangen.

Es gibt **keine einheitliche Definition von Perfektionismus**. Klar ist, das verbreitete Persönlichkeitsmerkmal hat eine Annäherungs- und eine Vermeidungs-Komponente. So streben manche Menschen „nach dem Großen, Schönen und Guten. Andere wiederum versuchen durch ihr zwanghaftes Machen, Kritik und Ablehnung durch andere zu vermeiden. Der Perfektionist, ist der Psychiater Raphael M. Bonelli überzeugt, „will nicht in erster Linie die Natur zur Entfaltung bringen, sondern giert nach Sicherheit“. Kein Wunder also, wenn Menschen, die sich im „Muss-Modus“ befinden, ihr Leben als wenig erfüllend erleben.

In der psychologischen Wissenschaft unterscheidet man **drei Formen von Perfektionismus**. Vom „*selbst-gerichteten Perfektionismus*“ spricht man, wenn man sich selbst hohe Maßstäbe setzt. Solche Streber greifen nach den Sternen der Vollkommenheit. Dabei haben sie eine strengen „inneren Kritiker“ in ihrer Psyche sitzen, der sie dauerhaft ermahnt. Beim „*sozialen Perfektionismus*“ erscheinen die Betroffenen nach außen hin übertrieben angepasst; sie wollen es jedem Recht machen. Vielleicht kennen Sie auch Menschen aus Ihrem Umfeld, die einen „*außen-gerichteten Perfektionismus*“ praktizieren. Diese Zeitgenossen stehen einem ständig auf den Füßen, weil sie möchten, dass man ihre übertriebenen Ansprüche teilt. Diese Leute geben einem das Gefühl, „nur von begriffsstutzigen Idioten umgeben“ zu sein, sagt der Psychologe Nils Spitzer.

Den Perfektionismus herunterzuschrauben ist nicht leicht, aber möglich ist es. Die Psychologin Kristin Neff verweist auf auf die segensvollen Wirkungen des liebevollen Umgangs mit mir selbst: „Menschen mit **Selbst-Mitgefühl** sind nicht so ängstlich, leiden weniger unter Depressionen und neigen weniger oft zu Stress. Sie sind nicht so perfektionistisch und verurteilen sich nicht ständig dafür, dass sie einen Fehler gemacht haben.“ Und in der Nachfolge des charismatischen Pädagogen P. Josef Kantenich darf ich Ihnen versichern: Gott will keine perfekten Kinder, er wünscht sich liebende Kinder, – die sich auch selber mögen!

Klaus Glas