

# Die Last des Perfektionismus

## Wie das Streben nach Perfektionismus zum Scheitern führen kann

HELMUT MÖLLER (BERLIN) UND WALTER SAMSEL (BREMEN)

### Zusammenfassung

Perfektionismus bei Musikern ist wie auch in anderen Gesellschaftsbereichen ein Problem. Beim Streben nach musikalischer Perfektion kommt es dadurch häufig zu hemmenden und belastenden Störungen. Ausgehend von praktischen Erfahrungen und Fallbeispielen werden mögliche individuelle und gesellschaftliche Ursachen, begünstigende Faktoren, Verhaltensmuster und die Folgen psychischer und körperlicher Entwicklungen diskutiert. Professionelle therapeutische Interventionen zu Umgangs- und Bewältigungsmechanismen werden kurz dargestellt.

### Schlüsselwörter

Perfektion, Perfektionismus, Versagensangst, Imperfektion, Psychosomatik, Umgangsstrategien

### Abstract

#### The burden of perfectionism – how pursuing perfection may lead to failure

Like in other social groups perfectionism among musicians is found as a widespread problem. The pursuit of perfection in music often leads to inhibiting and severe disorders. Proceeding from individual cases and experiences psychological and social reasons, promoting factors, patterns of social behaviour and the consequences of somatic and psychological developments are discussed. Therapeutic interventions and coping strategies are briefly described.

### Key Words

Perfection, Perfectionism, Fear of failure, Imperfection, Psychosomatic, Coping strategies

### Was versteht man unter Perfektionismus?

Perfektion und Perfektionismus – beide Begriffe klingen oberflächlich betrachtet recht ähnlich und sind doch grundverschieden. Beide spielen in der heutigen Berufswelt eine wichtige Rolle. Der einfachere Begriff von beiden – zumindest auf der Ebene der Erklärung – ist der Begriff der Perfektion. Man kann auch sagen Vollkommenheit oder Vollendung. Es handelt sich um eine Zustandsbezeichnung für etwas, das sich nicht (mehr) verbessern lässt. Viel schwieriger ist es dagegen, den Begriff Perfektionismus zu greifen. Eine allgemein gültige und wissenschaftlich anerkannte Definition gibt es nicht. Einigkeit besteht allerdings darüber, dass Perfektionismus als ein übertriebenes Streben nach Perfektion und ein Zwang zur Fehlervermeidung im menschlichen Denken und Handeln verstanden werden kann. Perfektionismus, so scheint es, ist ein in weiten Teilen der gesellschaftlichen Realität anzutreffendes Problem. Insbesondere bei Musikern<sup>1</sup> können wir

beobachten, wie der gesamte Alltag durchzogen ist von der Erwartung, keine Fehler zu machen. Musiker meinen, in allem, was sie tun, perfekt sein zu müssen. Sie sind ständig beunruhigt, eigene Erwartungen an sich selbst nicht erreichen zu können. Die Forscher Gordon Flett und Paul Hewitt unterscheiden drei Faktoren, die für den Perfektionismus charakteristisch sind [6]:

- ein auf das eigene Ich bezogener Perfektionismus: ein von innen kommender, aus unterschiedlichen Quellen gespeister Wunsch perfekt zu sein;
- ein auf andere bezogener Perfektionismus: Tendenz, von anderen Perfektion zu erwarten, etwa von Freunden, Familie und Kollegen;
- ein sozial verordneter Perfektionismus: Überzeugung, nur gemocht zu werden, wenn man perfekt ist.

<sup>1</sup> Wir verwenden in diesem Artikel der einfacheren Leseweise wegen die männliche Schreibweise z.B. „Musiker“. Sie schließt selbstverständlich das jeweils weibliche Pendant gleichberechtigt ein.