

Einführung

1. Was ist ein Perfektionist?

Von Max von Bülow (Loriot) ist bekannt, dass er die berühmte Szene, als ein Versicherungsvertreter im Besucherzimmer ein schief aufgehängtes Bild gerade hängen möchte, über dreißig Mal mit der Kamera aufnehmen ließ, bis er schließlich mit dem Ergebnis zufrieden war.

Wenn Sie feststellen, dass für Sie das „Gute oft nicht gut genug“ ist, sind Sie jemand, der nach Vollkommenheit strebt. Grundsätzlich ist das lobenswert. Eigentlich spricht nichts gegen Perfektion, ja wir erwarten fehlerlose Arbeit z. B. im Operationssaal oder im Cockpit eines Flugzeuges.

Im Alltagsleben und auch in der Arbeitswelt kann aber ein Hang zur Perfektion zu einem Zwang werden. Dann sprechen wir von Perfektionismus. Dieser ist mit einer ganzen Reihe nachteiliger Auswirkungen für den Betroffenen verbunden. Sich hieraus zu befreien ist nicht ohne weiteres möglich. Man sitzt sozusagen in einer Falle, der „Perfektionismusfalle“.

Perfektionismus leitet sich von Perfektion ab. Perfektion ist die Vollendung, die Vollkommenheit. Der Begriff Perfektionismus ist Teil des täglichen Sprachgebrauchs. Er wird im abwertenden Sinne gebraucht für ein *übertriebenes* Streben danach, alles einwandfrei zu erledigen.

Manche Mitmenschen sind schnell bereit, andere als Perfektionisten abzuwerten, wenn diese Aufgaben etwas genauer oder sorgfältiger ausführen als sie selbst.

Andererseits besteht Übereinstimmung, dass das Streben nach Vervollkommnung, z. B. in den Bereichen Kunst oder Wissenschaft nicht mit dem Makel „übertrieben“ belegt wird.

In diesem Buch geht es jedoch nicht um Künstler, Musiker oder Schriftsteller, die nach Vollkommenheit streben. Es geht auch nicht z. B. um Piloten, Ingenieure, Statiker oder Chirurgen, von denen ein Höchstmaß an Exaktheit erwartet wird.

Stattdessen geht es in diesem Buch um die Not jener Menschen, die in ihrem alltäglichen Leben einem zunächst unerklärbaren Zwang zur Perfektion erliegen und darunter leiden. Man nennt sie „Perfektionisten“.

Perfektionisten sind äußerst gewissenhaft und legen großen Wert auf Genauigkeit. Das kann dazu führen, dass sie sich vor lauter Gründlichkeit selbst lähmen, weil sie in ihrer Detailgenauigkeit übertreiben und es ihnen nicht möglich ist, lax gesagt, mal „fünfe gerade sein zu lassen“.

Im Zusammenhang mit Perfektionismus fällt häufig der Begriff „Optimierungszwang“¹. Was diese beiden grundlegenden Verhaltensweisen gemeinsam haben, ist der Charakter des Zwanghaften.

Während der Perfektionist in übertriebener Weise nach dem Vollkommenen, also dem *Maximum* strebt, das er nie erreichen wird – dessen er sich oft auch bewusst ist – strebt ein Mensch, der unter Optimierungszwang leidet, das Bestmögliche bei gegebenen Voraussetzungen an, also das *Optimum*.