

ALLES IM GRIFF?



Wenn jemand

Natürlich will

FF?

JA KLAR

... aber Sie sind natürlich keine von diesen verspannten Perfektionistinnen.

Das ist jetzt wirklich nicht Ihr Thema, so was von gar nicht.

Okay: Lesen Sie trotzdem einfach mal die folgenden Sätze und gucken Sie, ob einer auf Sie zutrifft. Geht auch schnell

Ich achte auf meine Figur.

meine Hilfe braucht, bin ich da.

Dieser ganze Internetkram ist mir zu unsicher.

Ich möchte gemocht werden.

ich eine gute Mutter sein.

Ich will meine Zeit sinnvoll nutzen.

Ich interessiere mich für meinen Mann.

Im Job gebe ich mein Bestes.



Alle oder zumindest einige der Sätze auf der vorherigen Seite kommen in Ihrem Repertoire vor? Und warum auch nicht, denn es sind schließlich ganz normale Aussagen über ein ganz normales Leben?

Ja, Sie haben recht.

Es sind ganz normale Aussagen über ein ganz normales Leben im Jahr 2011.

Und genau das ist das Problem.

Alle diese Sätze haben nämlich hehre Ziele vor Augen, aber leider haben sie auch einen kleinen Haken:

Sie. Mich. Uns.

Ohne uns läuft nämlich gar nichts. Zumindest nichts richtig.

Zufall? Schicksal? Das war gestern.

Mit dem richtigen Einsatz wird schon alles gut werden:

Die Kinder werden toll gedeihen, die Beziehung wahnsinnig innig (denn dass es die große Liebe ist, ist ja wohl klar, wo leben wir denn...?), im Job geben wir nur das Beste, unser Freundeskreis hat genau die richtige Mischung aus „wirklich nett“ und „total interessant“, und was unser Äußeres angeht, achten wir natürlich darauf, dass wir halbwegs in Form bleiben.

Macht doch jeder.

Das ist unser Alltag.

Oder eben der ganz normale Kontrollwahn.



WARUM TUN WIR DAS?

Weil wir Angst haben. Und längst nicht mehr anders können. Up or out, grow or go. Karriere oder raus, weiterentwickeln oder gehen. Dieses Manager-Mantra hat schon lange die Vorstandsetagen verlassen und sich in unseren Köpfen eingenistet: die unbändige Lust auf Vollkommenheit, die unser Leben beherrscht und auf die sich Medien und Wirtschaft längst eingestellt haben. Erst mal klingt das nicht schlecht, sondern nach einem aufregenden Dasein. Selbstbestimmt und frei. Dass in so einem Klima perfektionistische Persönlichkeiten prächtig gedeihen, ist auch noch kein Problem; Perfektionismus ist per se ja nichts Schlechtes. Doch Perfektionismus ist nicht gleich Perfektionismus, das hat der amerikanische Psychologe Don Hamachek bereits Ende der 70er Jahre geschrieben. Das Phänomen hat zwei Seiten. Die gesunde: das sportliche Bedürfnis, ein Quäntchen besser zu sein als die anderen, einen IQ-Punkt schlauer, eine Terz genialer. Dann ist der Perfektionismus eine energetische Kraft, die uns beflügelt und antreibt.

Die zweite Seite des Perfektionismus ist die ungesunde, quälende. Die nagende Angst davor, den hohen Ansprüchen nicht gerecht zu werden. Zu versagen. Und nicht mehr gemocht zu werden. „Fehler sind für mich keine Option“ ist der Leitspruch dieser Menschen. Es ist diese kompromisslose Seite, die in den Kontrollwahn führt. Kontrolle und ungesunder Perfektionismus gehören zusammen wie zwei untrennbare Schwestern.

Doch warum macht das Streben nach Vollkommenheit die einen zu verspannten Kontrollfreaks, während die anderen dadurch erst erblühen? Perfektionismus wird noch kaum erforscht. Er ist keine Krankheit, sondern ein Persönlichkeitszug, eine Facette des Charakters – und die Wissenschaft tut sich schwer mit einer Antwort. Eins ist aber klar: Leider haben Frauen einen deutlich größeren Hang zum Perfektionismus als Männer. Wahrscheinlich wird er mittlerweile sogar von Generation zu Generation „weitervererbt“. Sind Mütter perfektionistisch, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Kinder diese Ich-will-alles-Attitüde über-

nehmen. Und Frauen wollen heutzutage fast alles. So viele Rollen, die sie spielen wollen. So viel mehr Bälle, die sie auf einmal in der Luft halten wollen – und fatalerweise auch können –, als Männer es

Männer sind keine Multi-Tasker. Wir ja

vermögen. Männer sind keine Multitasker, nie gewesen. Es interessiert sie auch nicht. Männer setzen Prioritäten und kümmern sich schön der Reihe nach um alles. Sie wollen gemocht werden, aber nicht um jeden Preis. Viele Frauen sind geradezu abhängig von der Zuneigung anderer. Und werden selbst zu ihren härtesten Controllerinnen.

Selbst das Ursprünglichste, das Gebären von Kindern, ist keine Selbstverständlichkeit mehr, weil es ein Aufruf zur Perfektion ist. Eine neue Studie in Deutschland (Rheingold) bestätigt: „Zwar tragen 78 Prozent der befragten Frauen Gelassenheit als große Vision beim Thema Kinder kriegen und Kinder haben vor sich her, doch nur 44 Prozent fühlen sich beim Thema Kinder wirklich entspannt.“ >

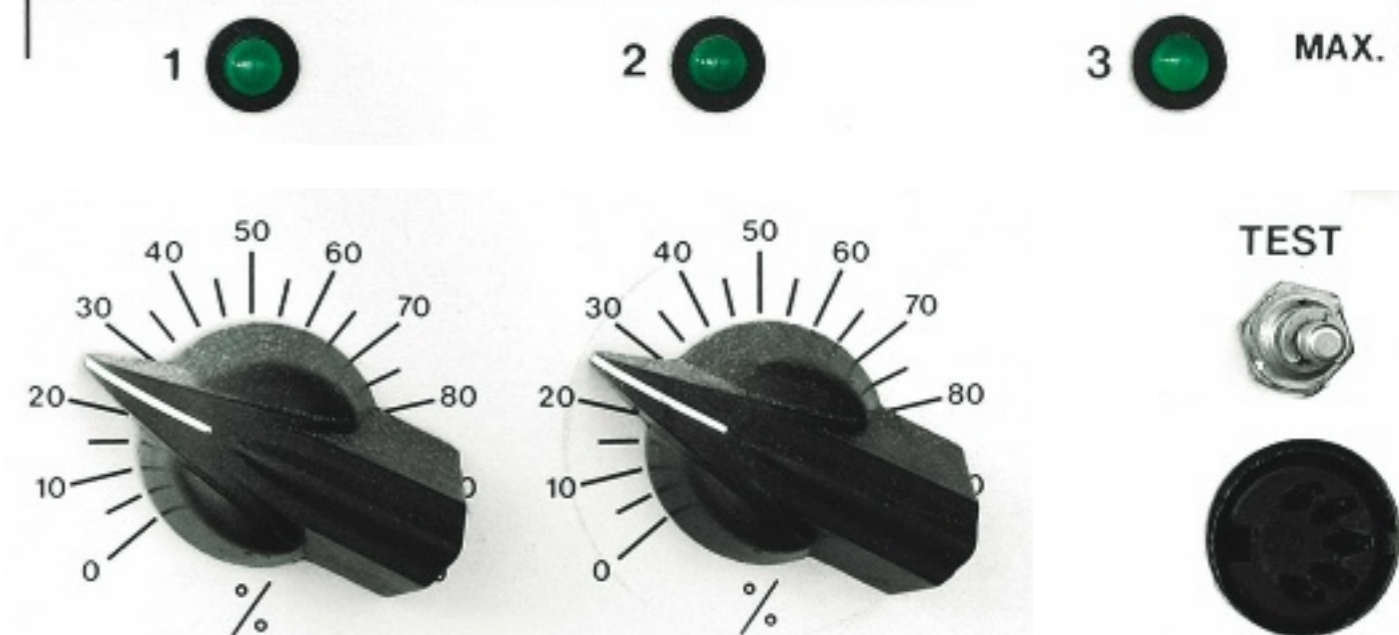
TSPÆNDING

SIKRING

KONCENTRATION



GØDNINGSDOSERING



WIE KOMMEN WIR

Indem wir erst mal die Ursachen erkennen. Unser Kontrollgen ist kein lebensnotwendiges 2011er Accessoire, auf das wir stolz sein können. Es dient lediglich der überängstlichen Gefahrenabwehr: Ich gebe Unwägbarkeiten und Orientierungslosigkeit keinen Platz, indem ich alles im Griff habe.

Die Münchener Philosophin und Psychotherapeutin Rebekka Reinhard hat sich intensiv mit Kontrolle beschäftigt und spricht von einer Sucht. Sie sagt: „Wie bei allen Süchten steht auch dahinter ein ungestilltes Bedürfnis nach Sinn und wirklicher Erfüllung. Wir wollen die Angst, dass wir scheitern könnten, systematisch ausschalten.“ Ein Kampf gegen Windmühlen – und nicht mal sinnvoll.

Aus philosophischer Sicht sind Einsamkeit, Orientierungslosigkeit und Scheitern nämlich unabdingbare existenzielle Erfahrungen, die wir machen müssen, um zu entdecken, wer wir sind und wo unsere Prioritäten liegen. Nur wer schon einmal die Orientierung verloren hat, sich nackt, einsam und ganz klein fühlte; nur wer die eigene Komfortzone verlassen musste, ist wirklich gezwungen, sich mit dem Sinn seines Lebens auseinanderzusetzen. Alles andere ist Show.

Doch in der heutigen Zeit ist kein Platz mehr für die unschönen und vor allem unberechenbaren Seiten des Lebens. „Wir leben in einer Kultur, die nicht mehr todesbewusst ist“, so Reinhard, „sondern in der Hybris, es könne ewig so weitergehen.“

Reinhard hat recht. Trotz aller Unsicherheiten wie Eurokrise, steigender Arbeitslosigkeit und einer gravierenden Veränderung der Machtverhältnisse durch die Krise der USA war die Welt nie sicherer und überschaubarer als heutzutage.

Früher gab es viel mehr Kriege, Seuchen, tödliche Krankheiten. Todesstrafe. Willkür. Das Recht der ersten Nacht. Grausame Herrscher. Leibeigene. Damals starben die Kinder im Kindbett, und wenn sie überlebten, wurden viele nicht mal ein Jahr alt. Und niemand, wirklich niemand hatte das in der Hand. Schon gar nicht die Mutter selbst. Geholfen hat der Glaube. Und Demut. Noch unsere Großmütter erlebten Weltkrieg, Hunger und Superinflation. Wurden Witwen. Machten

DA WIEDER RAUS?

weiter und nahmen ihr Schicksal an. Unsere Welt ist so viel reicher und sicherer geworden. Unsere Glücks-Chancen sind unendlich gestiegen. Aber aus den Chancen haben wir ein Recht abgeleitet. Eine Pflicht sogar. Der ganz normale Kontrollwahn soll helfen, unsere Maximalforderungen ans Schicksal durchzudrücken. Das ist nicht nur respektlos, sondern auch wahnsinnig anstrengend. Und es gibt viele gute Gründe, damit aufzuhören.

Kontrollwahn ist wie eine Sucht

Paradoxerweise sind gerade Coachings, die angeblichen Heilsbringer unserer Zeit, das Tüpfelchen auf dem i: Sie verstärken unsere Kontrollsucht, weil sie suggerie-

ren, dass wir durch Selbstverbesserung das Maximum erreichen können. Und zwar in jedem Bereich des Lebens. So setze ich mich durch, und zwar immer und unter allen Umständen. Eine gute Figur? Fängt im Kopf an. Lebenslang lernen – hilft angeblich gegen Jobverlust. Richtig reden – und jede Beziehung hat eine Chance. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass ein über die Jahre verfestigter Kontrollmechanismus nicht von heute auf morgen abzustellen ist. Er ist Teil unserer Persönlichkeit geworden. Aber es hilft schon sehr viel weiter, wenn wir überhaupt erkennen, was wir da tun.

Und nicht mehr denken, all die Sätze vom Anfang dieses Textes seien normale Sätze aus einem ganz normalen Alltag.

Und vielleicht müssen wir mit ein bisschen Abstand darüber schmunzeln. Denn ist es nicht ganz schön überheblich zu glauben, man könne ernsthaft das Leben kontrollieren? Dieses unberechenbare, grandiose, wilde Ding?

„Kontrollsucht hat auch etwas unglaublich Narzisstisches“, sagt Rebekka Reinhard, „wenn die Leute glauben, es stünde in ihrer Macht, alles im Griff zu haben.“ Das klingt hart. Und auch ein wenig gemein. Denn wir kontrollieren ja gerade, weil wir unsicher sind und unser Ego eher schwach. Dachten wir zumindest. Aber wir können auch anders. Es wird nur ein bisschen dauern. Doch das macht nichts – uns kontrolliert ja keiner.

NIKOLA HAAKS/VERA SANDBERG >

DREI FRAUEN, DREI METHODEN



1 **Top-Leistungen gebührend feiern** *Perfektionismusforscherin Christine Altstötter-Gleich findet, es kann Spaß machen, sich jede Menge abzuverlangen. Man muss es nur wertschätzen*

Was unterscheidet eine zufriedene von einer unzufriedenen Perfektionistin?

„Die Fähigkeit, innezuhalten, sich für erreichte Etappenziele zu loben, Stolz zu spüren. Warum nicht eine Party feiern, weil Sie einen begehrten Job ergattert haben, statt sich schon vor Arbeitsantritt mögliche Probleme auszumalen? Wer trotz Top-Ergebnis ständig das Haar in der Suppe sucht, kann nur unglücklich werden. Sie haben ein aufwändiges Drei-Gänge-Menü für Freunde gekocht, die Gäste waren begeistert – doch alles, was Sie registrieren, ist die Tatsache, dass die Petersilie schon ein bisschen schlapp aussah? Höchste Zeit, den Fokus aufs Tolle, Gelungene zu richten. Ich selbst bin überzeugte Perfektionistin. Deshalb habe ich dieses Thema auch zu einem Schwerpunktgebiet meiner Arbeit gemacht. Mir bringt es einfach Spaß, hohe Maßstäbe zu setzen, sehr gute Leistungen zu erbringen. Das spornt mich immer wieder aufs Neue an. Ich will meine Ansprüche nicht runterschrauben! Stattdessen sollte man bei jeder neuen Herausforderung ganz bei sich bleiben, ein eigenes Wertesystem entwickeln. Und nicht darüber nachdenken, ob man mit dieser oder jener erbrachten Leistung sein Ansehen im Job oder Freundeskreis steigern kann. Dann schwingt nämlich bei jedem noch so kleinen Durchhänger gleich die Angst vorm Image-Verlust mit.“

DR. CHRISTINE ALTSTÖTTER-GLEICH lehrt und forscht an der Universität Koblenz-Landau im Bereich Diagnostik, Differentielle und Persönlichkeitspsychologie

Fotos: istockphoto, privat (3); Fotomontage: Holger Egbers;
Text: Tanja Pöpperl (1+3), Birgit Schönberger (2)

2

Schluss mit dem Ich-Gekreise

Die Philosophin Rebekka Reinhard plädiert dafür, das Leben mit viel mehr Ironie zu betrachten

Wie packen Sie den normalen Kontrollwahn an?

„Ich stelle meinen Klienten als Erstes die Schockfrage: ‚Wofür leben Sie?‘ Natürlich sagt dann niemand: Ich lebe dafür, dass ich alles im Griff habe. Und am Ende soll auf meinem Grabstein stehen: Sie hatte fast immer alles unter Kontrolle. Die meisten kommen durch diese Frage ins Schwitzen, und dann wird es spannend. Mit philosophischen Fragen ermuntere ich, mit dem egozentrischen Kreisen um das kleine Ich aufzuhören.“

Ich spreche auch gern über den Tod als eine Möglichkeit, die Dinge zu relativieren. Ich ermutige dazu, im Alltag regelmäßig innerlich Stopp zu sagen und sich zu fragen: Muss ich mein Gewicht wirklich täglich kontrollieren? Muss ich in diesen weit entfernten Biosupermarkt, weil er angeblich besser ist? Muss ich zu dieser Veranstaltung? Wenn wir alles kontrollieren, erleben wir Zeit als knappes Gut, dem wir hinterherhecheln. Wenn wir begreifen, dass Zeit nur aus Augenblicken besteht, die wir mehr oder weniger bewusst erleben können, ändert sich das Zeitgefühl. Das Drama des kontrollierten Lebens ist ja, dass wir die Freude verlieren. Wir können uns nicht mehr spontan auf Dinge einlassen und genießen. Deshalb versuche ich auch, meine Klienten zur Selbstironie zu verführen. Humor ist die beste Medizin gegen Kontrollsucht. Ich empfehle allen, sich selbst aus der Distanz zu betrachten und das Leben auch als menschliche Komödie zu sehen und, wenn nichts anderes hilft, Galgenhumor zu entwickeln.“

REBEKKA REINHARD ist promovierte Philosophin und Buchautorin. Sie hat eine Praxis in München und arbeitet als Beraterin für Führungskräfte sowie im klinischen Bereich. Ihr neues Buch heißt „Würde Platon Prada tragen?“ (Ludwig-Verlag, 9,99 Euro)

3

Das Hier und Jetzt annehmen lernen
Achtsamkeitstrainerin Susanne Kersig hält keine Antwort, sondern eine Frage für die Lösung

Was passiert, wenn ich alles so sein lasse, wie es jetzt gerade ist?

„Fühlen Sie nach innen und spüren Sie, wie sich der Kontrollwunsch in Ihrem Körper anfühlt – etwa wenn Sie den Impuls spüren, Ihrem Partner hinterherzutelefonieren. Vielleicht ziehen Sie die Schultern hoch oder der Bauch ist angespannt. Erforschen Sie auch mögliche Ängste, die damit einhergehen, und seien Sie mitfühlend mit Ihren Ängsten. Wie geht es Ihnen, wenn Sie Ihren Wunsch nach Kontrolle annehmen, aber nicht ausagieren? Um insgesamt zu einer entspannten und loslassenden Einstellung zu gelangen, können Sie außerdem immer mal wieder die oben genannte Frage stellen.“

Diese Frage richten Sie vor allem an Ihren Körper. Es gibt keine gedankliche, sondern nur eine gefühlte Antwort. Überall da, wo Sie Spannungen spüren, halten Sie fest und kontrollieren. Akzeptieren Sie diese Spannungen, ohne sie verändern zu wollen. Üben Sie sich einfach darin, fünf Minuten lang alles so sein zu lassen, wie es ist. Denn wenn wir lernen, mehr im Kontakt mit der Wirklichkeit zu sein, so wie sie gerade ist – nicht, wie wir sie gern hätten –, wird die grundsätzliche Unkontrollierbarkeit des Lebens zu einem gefühlten und nicht nur einem intellektuellen Wissen. Dann gelingt es uns mit der Zeit besser, Vertrauen in den Lauf der Dinge zu entwickeln. Sie können die Frage auch zu Ihrem Alltags-Mantra werden lassen und sie sich zwischendurch stellen, etwa wenn Sie im Stau stecken. Nehmen Sie ruhig den Ärger oder die Ungeduld an, die Sie dann möglicherweise gerade empfinden, kämpfen Sie nicht dagegen an.

Denken Sie mal daran, wie oft wir eine Situation, die uns momentan unangenehm ist, als schlecht beurteilen, und im Nachhinein stellt sich das Geschehen als Segen für uns heraus, zum Beispiel das Ende einer Beziehung. Weil wir dadurch erst später den Partner finden konnten, mit dem wir wirklich harmonieren. Alles so sein lassen, wie es ist, hat nichts mit Passivität zu tun. Schließlich kann ich aus dem Stau, in dem ich gerade stecke, die nächste mögliche Ausfahrt von der Autobahn nehmen, kann mich in einer unglücklichen Beziehung von meinem Partner trennen, um meine Lage zu verbessern. Aber vorher muss ich mir meiner Situation bewusst sein und sie annehmen. Ich tue, was in meiner Macht steht, und nehme gelassen das an, worauf ich keinen Einfluss habe.“

SUSANNE KERSIG ist als Achtsamkeitstrainerin in Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) und Focusing, als Psychologische Psychotherapeutin und Autorin tätig. Details unter www.achtsamkeit.info □