

## Perfektionismus in Perfektion

Eine Erkundungsreise von zwanghaften Verhaltensmustern, ihren Ursprüngen und möglichen Auswegen



Mira Lou Kellner

## Inhalt

2	Einleitung
3	Steigender Perfektionismus
4	Der Gedanke der Berufspflicht
7	Der Imperativ zur Kreativität
11	Zwanghaftes Streben nach Perfektion
15	Ansatz und Gestaltung der eigenen Arbeit
17	<b>Wahrnehmen des Perfektionismus:</b>
17	Das Museum des asymmetrischen Unbehagens
18	Das „Schlechte Gewissen“ Spa
20	<b>Erkennen der Problematik:</b>
20	Das Denkmal der Grüblerin
21	Der Sisyphos-Kreisverkehr
23	<b>Training: Loslassen des Perfektionismus:</b>
23	Der 28/7-Spätkauf
25	Die „noch nicht ganz fertig“ Baustelle
28	Die eisigen Strömungen des Vergleichens
30	Die Deponie des Scheiterns
32	Der Reiseführer
33	Ausblick
34	Literaturverzeichnis
35	Bildverzeichnis
37	Dankeschön
38	Eigenständigkeitserklärung
38	Impressum

↳ DOPPELTE SEITENZAHLEN  
STÖREN VISUELL

## Einleitung

Perfektionismus gilt oft als „positive“ Schwäche, zum Beispiel in Bewerbungsgesprächen. Denn vermeintlich stecken dahinter hohe Disziplin, Verantwortungsbewusstsein, harte Arbeit und dadurch gute Leistungen. Aus meiner Erfahrung steht mir mein Perfektionismus in vielen Situationen jedoch eher im Weg und hindert meine Leistung und vor allem meine Kreativität. Wenn mir ein Projekt besonders wichtig ist, wächst mein eigener Anspruch und das Streben nach Perfektion blockiert mich.

NOCH NICHT  
PERFEKT  
AUSGEFLATTERT

Diese Arbeit soll die Ursprünge und Hintergründe der Entstehung perfektionistischen Denkens in der Gesellschaft beleuchten und erklären, weshalb in der heutigen Zeit speziell im Berufsalltag ein enormer Fokus auf der Leistung aller Individuen liegt. Dabei wird zu Beginn untersucht, wie die heutige, selbstverständliche Arbeitsmoral und das damit einhergehende Pflichtbewusstsein entstanden sein könnte. Daran schließen Theorien über einen steten Steigerungszwang und unerschöpfliches Innovationsstreben an, die den Leistungsdruck zusätzlich verstärken.

Nach der Annäherung an die Thematik aus historischer und gesellschaftlicher Sicht wird schließlich das Individuum selbst näher betrachtet und dessen Handeln und Denken aus dem Standpunkt der Psychologie betrachtet.

Daraus wird deutlich, dass perfektionistisch motivierte Menschen von einer inneren Unsicherheit und Bewertungsangst zu ihren zwanghaften Verhaltensweisen getrieben werden. In der Psychologie wird diese Angst innerhalb dreier Phasen konfrontiert: Das Wahrnehmen des Perfektionismus, das Erkennen der Problematik und das anschließende Training, um das perfektionistische Denken loszulassen.

Meine gestalterische Arbeit setzt hier an und versucht durch eine humorvolle, spielerische und an vielen Stellen selbstironische Umsetzung ein Bewusstsein für die Problematik des Perfektionismus zu schaffen und abschließend mögliche Lösungswege aufzuzeigen. Dabei greife ich auf meine persönlichen Erfahrungen zurück und visualisiere die Erkenntnisse meiner Arbeit als interaktive Entdeckungsreise, in der sich vielleicht der\*die Eine oder Andere selbst wiederfinden kann.

## Steigender Perfektionismus

Eine 2017 veröffentlichte Studie der American Psychological Association hat den Hang zur Perfektion unter Studierenden über den Zeitraum von 1989 bis 2016 untersucht und einen deutlichen Anstieg festgestellt.<sup>1</sup> Dafür wurden die Daten von 41.641 amerikanischen, kanadischen und britischen Studierenden analysiert. Zur Untersuchung wurde das Multidimensional Perfection Scale verwendet, das so genannte Drei-Facetten-Modell, das von den Psychologen Paul L. Hewitt und Gordon L. Flett 1991 vorgestellt wurde.<sup>2</sup> Darin wird zwischen drei Arten unterschieden: der selbstorientierte, der sozial vorgeschriebene und der fremdorientierte Perfektionismus. Der eigene Wunsch nach Perfektion (selbstorientiert) sei in diesem Zeitraum bei den Studierenden um 10 Prozent gestiegen, die Forderung perfektionistischer Leistung an andere (fremdorientiert) um 16 Prozent und der Erwartungsdruck von außen (sozialvorgeschrieben) sogar um 33 Prozent. Dabei ist der Perfektionismus nicht auf einen bestimmten Bereich beschränkt, sondern umfasst konkrete Vorstellungen im Beruf, in privaten Beziehungen und vom eigenen Körperbild.

Nach Thomas Curran, Hauptautor der Studie, trägt vor allem Social Media zum Vergleich und Konkurrenzdenken unter jungen Menschen bei und lässt so unrealistisch hohe Erwartungen und Leistungsdruck entstehen. Diese steigenden Selbstanforderungen gehen jedoch nicht mit im selbigen Maße steigenden Ergebnissen einher. Während 1976 die Hälfte der Hochschul-Absolvent\*innen die Erwartung auf einen Universitätsabschluss hatten, sind es 2008 bereits mehr als 80 Prozent. Der Abstand zwischen dieser Erwartung und der Realität habe sich von 1976 bis 2000 jedoch verdoppelt.

Die Diskrepanz zwischen Leistungsdruck und Erfolg, die aus dem Perfektionismus wächst, können nach Andrew Hill, dem Mitautoren der Studie, mit den ebenfalls steigenden Zahlen psychischer Symptome wie Depression, Angst und Selbstmordgedanken in Verbindung gebracht werden. Als Gegenmaßnahme sieht Andrew Hill Bildungseinrichtungen und politische Entscheidungsträger\*innen in der Verantwortung das Schüren von Konkurrenzdenken unter jungen Menschen zu bremsen.

FLIESSTEXT LIEBER  
UNTEN BÜNDIG?

SIND DIE  
FUSSNOTEN  
LESBAR?

**1**  
Shulman, Michael  
(2018);  
'Perfectionism Among  
Young People Signifi-  
cantly Increased Since  
1980s, Study Finds'

<https://www.apa.org/news/press/releases/2018/01/perfectionism-young-people>  
[09.12.21]

**2**  
Perfectionism and Psy-  
chopathology Lab;  
'Multidimensional  
Perfectionism Scale'

<https://hewittlab.psych.ubc.ca/measures-3/multidimensional-perfectionism-scale-2/>  
[13.12.21]



## Der Gedanke der Berufspflicht

Wie die vorangegangene Studie zeigt, haben viele Menschen in unserer modernen Gesellschaft mit Leistungsdruck und hohen Erwartungen an sich selbst zu kämpfen. Woher jedoch hat sich dieser, oft selbstgestellte, Anspruch nach perfekter Leistung und vor allem das Pflichtbewusstsein im Beruf entwickelt? Aus welchem Grund scheint der Erfolg in der Karriere die Grundlage des Selbstwertgefühls vieler junger Menschen zu sein?

Den Ursprung der Berufspflicht, die heutzutage selbstverständlich und zur Norm geworden ist, sieht Max Weber in der Entwicklung der protestantischen Ethik.<sup>3</sup> Sie sei unter anderem die Vorlage zur Entstehung des Geistes des Kapitalismus gewesen. Wichtig hierfür ist zunächst der Unterschied zwischen den katholischen und den protestantischen Konfessionen. Während Protestanten in jeglicher Schicht stets eine Neigung zum ökonomischen Rationalismus aufwiesen, führten die Katholiken ein ruhigeres Leben, das weniger auf den Erwerb ausgerichtet war.<sup>4</sup> Diese „Weltfremdheit“<sup>5</sup> kann allerdings nicht der Hauptgrund gewesen sein, da sie vergleichbar ist mit der innerweltlichen Askese (enthaltssame Lebensweise), die besonders von den Calvinisten gelebt wurde und deshalb so auch bei den Protestanten vorhanden war. Die ausschlaggebende Ursache muss also tiefer in der religiösen Gedankenwelt verborgen liegen.

Der Begriff „Beruf“ (aus dem Englischen calling) ist erstmals in einer lutherischen Bibelübersetzung zu finden und dagegen nicht einmal als Synonym im Sprachgebrauch der katholischen Völker vorhanden.<sup>6</sup> „Beruf“ ist hier die von Gott gestellte Aufgabe an den Menschen. Es ist seine Pflicht Gottes Aufgabe zu erfüllen und gleichzeitig die einzige Möglichkeit seinen Wohlgefallen zu gewinnen.<sup>7</sup> Die verschiedenen Reformationskirchen der Protestanten entwickeln diesen Berufsgedanken von hier unterschiedlich weiter: Neben dem Pietismus, der sich stark auf die Gefühlsseite der Religion konzentriert, dem Methodismus, der eine Verbindung dieser gefühlsmäßiger Religion und asketischer Lebensführung ist, und dem Täuferturn, das als Gemeinschaft der Gläubigen und Auserwählten eher einer Sekte ist als eine Kirche, ist für Weber jedoch nur der Calvinismus in seiner Beständigkeit wirklich relevant und ausschlaggebend für die Rationalisierung des religiösen Lebens, die den protestantischen Berufsgedanken ausmacht.<sup>8</sup>

**3**  
Vgl. Weber, Max (1904); Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus (eBook), Vollständige Neuauflage. Herausgegeben von Karl-Maria Guth. Berlin 2015. \*

**4**  
Weber (1904); S. 11-12.

**5**  
S. 13.

**6**  
S. 74.

**7**  
S. 76

**8**  
Vgl. Weber

\* RIESIGER TEXTBLOCK  
IM VERGLEICH ZU DEN  
EINZELNEN SEITENZAHLEN

Bei den Calvinisten entsteht die innerweltliche Askese, eine systematische Selbstkontrolle, die sich auf alle Bereiche des Lebens auswirkt, aus dem Glauben an die Lehre der Gnadenwahl.<sup>9</sup> Laut dieser befinden sich alle Menschen bereits in einem der zwei vorbestimmten Gnadenstände: im ewigen Leben (im Himmel) oder im ewigen Tod (in der Hölle). Das Handeln des Individuums kann an seinem bereits festgelegten Schicksal nichts verändern, das Individuum kennt das eigene Schicksal nicht einmal, da nur Gott alle Wahrheit besitzt. Zweifel an der eigenen Auserwähltheit werden als Anfechtungen des Teufels verstanden, so bleibt nichts anderes übrig als die eigene Unsicherheit mit völliger Hingabe an den Beruf zu bekämpfen.<sup>10</sup> Obwohl das eigene Handeln also eigentlich keine Auswirkungen hat und haben kann, muss der Mensch zum Mittel der Selbstversicherung rastlose Berufsarbeit zur Mehrung Gottes Ruhm ausüben.

Diese anhaltende Sorge um die eigene Seligkeit ist den Protestanten eigen, da die Katholiken zur Absorption von Zweifeln und Selbstversicherung diverse Sakramente zur Verfügung stehen. Sie können für getane Sünden Buße tun, die sie wieder zurück in Gottes Gnade führt. Hier findet ein (gesundes?) Wechselspiel von Sünden und konkreten Ausgleichshandlungen statt, die für stetige Versicherung sorgen. Die „Berufung“ Gottes zu solch einer Tugend und Pflicht zu erheben, wie es unter dem Calvinismus geschieht, ist für Katholiken schlichtweg nicht notwendig.

Wenn zu Beginn die innerweltliche Askese als Lebensführung stark innerhalb der Kirche vertreten war, weitet sie sich als Kontrolle des eigenen Gnadenstandes nun auf jede\*n aus, „*der seiner Seligkeit gewiß sein wollte*“.<sup>11</sup> Die Methodik des Calvinismus dringt damit ins Alltagsleben ein und ebnet den Weg für den modernen Kapitalismus.

Aus religiöser Sicht ist das Ansammeln von Reichtum durch den „Beruf“ jedoch noch verwerflich, da dies von der eigentlich Arbeit als Selbstzweck und Gottes Aufgabe ablenkt.<sup>12</sup> Da die Anhäufung von Kapital im Zusammenhang mit tugendhafter Arbeit in der unternehmerischen Branche allerdings nicht vermeidbar ist, gilt der Gedanke des Verwerflichen nun dem „*Ausruhen auf dem Besitz*“ und dem „*Genuß des Reichtums*“<sup>13</sup>. So wird der Besitz als Nebenerscheinung geduldet, wenn die Arbeit darunter nicht abnimmt und die pflichtbewusste, rationale Berufsarbeit bleibt weiterhin die höchste christliche Tugend.

<sup>9</sup>  
S. 113

<sup>10</sup>  
S. 124

<sup>11</sup>  
S. 164

<sup>12</sup>  
S. 238

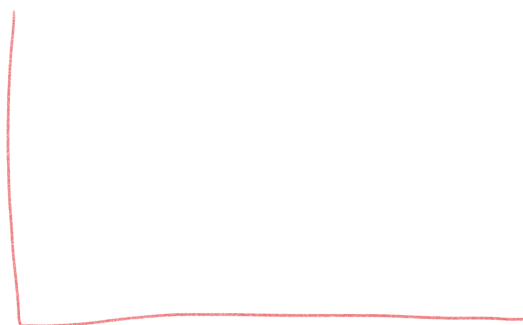
<sup>13</sup>  
S. 239

Schließlich sterben die religiösen Wurzeln langsam ab und was bleibt, ist die bürgerliche Berufstugend, die in unseren heutigen Kapitalismus mündet.<sup>14</sup> Erfolg und Besitz werden als ehrenvoll und tugendhaft angesehen, obwohl dies mit Ausbeutung der breiten Masse einhergeht. Der rationale Unternehmer, dessen Kapital sich mehrt, erfüllt dementsprechend genauso seine Pflicht, wie das hartarbeitende Proletariat, das auf den geringen Lohn zur schlichten Deckung des eigenen Bedarfes angewiesen ist.

Mit einem Verständnis für diese Entwicklung in der Vergangenheit wird im Blick auf die heutige Zeit nachvollziehbar, wie die uns gewohnte und anerzogene „fromme“ Berufspflicht entstehen konnte. Ehrgeiz und hohes Verantwortungsbewusstsein im Beruf, die damals tief liegende Tugenden waren, sind heute Normen, die uns von der Gesellschaft aufgezwungen werden, ohne dass wir die ursprünglichen Beweggründe dafür bewusst nachvollziehen können.

Es bleibt das Gefühl, das eigene Lebensziel verfehlt zu haben, wenn die eigene Leistung im Beruf nicht mit Erfolg gekrönt wird, genauso wie die Verachtung von außen, wenn der eigene Ehrgeiz zur aufopfernder Berufsarbeit nicht vorhanden ist. So ist sowohl das Individuum, das „rastlose Berufsarbeit“ leistet, aber keinen sichtbaren Erfolg vorzuweisen hat, im System gescheitert, wie auch das Individuum, das sich selbst von den perfektionistischen Ansprüchen befreien kann, aber dafür von der Gesellschaft abgewertet wird.

Zu diesem Pflichtgefühl addiert sich das Individualitätsstreben unserer heutigen Gesellschaft, das dem „Kreativitätsdispositiv“ nach Andreas Reckwitz entspringt. Es füllt die Lücke, die nach dem Ablösungsprozess von der Religion aus dem Streben nach Gottes Gnade entstanden ist, mit dem Streben nach Originalität des Individuums. Kreativität ist, hier unabhängig von Gott, die neue „Berufung“, die es zu erfüllen gilt.



SO VIEL LEERER WEISSRAUM...  
MUSS HIER EIN BILD HIN?

## Der Imperativ zur Kreativität

KLEINERER ODER GRÖßERER  
ABSTAND ZUR ÜBERSCHRIFT?

Andreas Reckwitz beschreibt unsere heutige Gesellschaft im „Kreativitätsdispositiv“, welches die Fokussierung auf das ästhetische Neue in der Wahrnehmung sowie in der Produktion meint.<sup>15</sup> „Ästhetisch“ ist hier das sinnlich Wahrnehmbare, das über bloße Informationsverarbeitung hinaus geht und immer auch eine emotionale Komponente (Affektivität) mit sich bringt.<sup>16</sup> Das „Neue“ im Kreativitätsdispositiv charakterisiert sich durch eine unendliche Produktion des Neuen, das keine aufeinanderfolgende Reihenfolge aufweist, somit nicht „fortschrittlich“ oder „steigernd“ ist, sondern nur im Vergleich zum Üblichen „relativ“ neu ist.<sup>17</sup> Dieses „Regime des Neuen“ ist nicht notwendig am Ästhetischen ausgerichtet, sowie auch das Ästhetische nicht zwangsläufig neu sein muss, doch das Kreativitätsdispositiv bildet eine Schnittstelle beider Prozesse und erschafft so das „ästhetische Regime des Neuen“<sup>18</sup>.

Sowohl das Ästhetische als auch das Neue bedarf einerseits der Produzent\*innen, die erschaffen, sowie eines Publikums, das beides als jenes wahrnimmt, erkennt und schätzt. Zwischen diesen beiden Instanzen nennt Reckwitz drei Logiken der Bewertung: die Produzentenlogik, nach welcher der\*die Produzent\*in allein die Originalität der Arbeit beurteilen kann, die Publikumslogik, nach welcher das Publikum die alleinige Beurteilungsmacht besitzt und die Logik der Skandalisierung, die eine Originalität der Arbeit durch Ablehnung des Publikums zertifiziert.<sup>19</sup> Diese strenge Trennung der Produzent\*innen auf der einen Seite und des Publikums auf der anderen entsteht vor allem im Feld der Kunst, in dem die Produzent\*innen noch hauptsächlich Künstler\*innen sind.

Im Fokus jeder dieser Logiken steht die „Außeralltäglichkeit des Künstlers“, jedoch wird diese Abweichung von der Norm unterschiedlich bewertet. Nach der Produzentenlogik ist der\*die Künstler\*in das „verkannte Genie“, dessen Arbeiten vom Publikum nicht verstanden und die Originalität somit verfehlt wird. Hieraus entwickelt sich die Bohème, die nicht nur die Werke, sondern den gesamten Lebensstil der Künstler\*innen zum Referenzpunkt der Originalität heranzieht. So sieht die Publikumslogik in der Umkehr nicht die Originalität im Schöpferischen der Künstler\*innen, sondern vielmehr im von ihnen losgelösten Werk, das erst durch die Wahrnehmung

**15**  
Vgl. Reckwitz, Andreas (2012); Die Erfindung der Kreativität (eBook), Suhrkamp Verlag Berlin.

**16**  
Reckwitz (2012), Kap. 1.1, Abs. 2–4.

**17**  
Kap. 1.3, Abs. 9.

**18**  
Kap. 1.3, Abs. 2.

**19**  
Kap. 2.1, „Das Paradox der Zertifizierung des Neuen“.

und Anerkennung des Publikums reizvoll wird. Hier setzt eine Pathologisierung an, welche im Gegensatz zur Genieästhetik die „Außeralltäglichkeit“ des\*der Künstler\*in auf eine psychische Anormalität zu reduzieren versucht.<sup>20</sup>

Während die Psychologie sich somit zu Beginn mit Kreativität als eine von der Norm abweichende Eigenschaft beschäftigt und der Fokus auf der Heilung psychisch Kranker liegt, entsteht später die „self growth psychology“, die stattdessen auf eine „Verbesserung der Mittelmäßigen“ setzt.<sup>21</sup> Kreativität ist damit nicht mehr eine anormale psychische Abweichung, sondern wird nach dem Begründer Abraham Maslow als eine Art Achtsamkeit in den 1960er Jahren zu einem Ideal. Dieser Fokus auf einem intensiveren Wahrnehmen und Erleben jeden Moments, frei von der Zweckrationalität und Erfüllung sozialer Erwartungen von außen, ist laut Maslow eine Therapie des privaten Selbst zur endlosen Optimierung.

In diesem Ideal der „self growth psychology“, das sich absichtlich den gesellschaftlichen Erwartungen entzieht, sieht die kognitivistische Kreativitätspsychologie nach Joy Paul Guilford jedoch auch eine neue Nützlichkeit für die Gesellschaft: Kreativität als Problemlösungskompetenz.<sup>22</sup> Dabei ist die Kreativität nicht mehr nur den Künstler\*innen vorbehalten, sondern richtet sich vor allem an Wissenschaftler\*innen im Hinblick auf Innovation. So wird Kreativität in eine „beruflich verwertbare Kompetenz“ verwandelt, die vom Individuum sowohl als Wahrnehmung als auch Hervorbringung des ästhetischen Neuen trainiert werden soll. Die Kombination der „self growth psychology“ und der kognitivistischen Kreativitätspsychologie, die „Kreativitätspraxeologie“, bringt somit das „*Ideal-Ich des schöpferischen Selbst*“<sup>23</sup> in den privaten sowie den beruflichen Alltag.

Während Individualität zuvor durch abweichendes Verhalten als negativ auffällt, nennt nun das Ideal des „kreativen Selbst“ ein Subjekt nur dann „normal“, wenn es nach Individualität strebt. Reckwitz spricht hier von einer Normalisierung zweiter Ordnung: der „*Identität in der Differenz*“<sup>24</sup>. Dieses Streben nach individueller Abgrenzung verbreitet sich in der Psychologie durch eine innere Motivation. Gleichzeitig wird es in der Gesellschaft von außen durch Präsentation „kreativer Stars“ bestärkt, deren Vorbild-Charaktere andere Subjekte anregen.<sup>25</sup> Eine ideale Plattform zur Verbreitung dieser Ideologie bieten die Massenmedien,

HEBT DER GERADE  
RÜCKEN DER FUSSNOTEN  
DIE FURCHEN IM  
FLATTERSATZ NOCH  
STÄRKER HERVOR?

**20**  
Kap. 2.1, „Pathologisierung des Ästhetischen“.

**21**  
Kap. 5.4, „Sich selbst verwirklichen – die «self growth psychology»“, Abs. 3.

**22**  
Kap. 5.4, „Kreativität und Intelligenzforschung“, Abs. 2.

**23**  
Kap. 5.5, „Die Normalität der Kreativität: Psychologische Kreativitätspraxeologien“, Abs. 1.

**24**  
Kap. 5.6, „Auf dem Weg zur kreativitätsorientierten Regierung der Selbstregierung“ Abs. 6.

**25**  
Kap. 8.2, „Grundstrukturen des Kreativitätsdispositivs“, Abs. 3.



die eine Präferenz für das ästhetische Neue entstehen lassen. Denn nur das ästhetische Neue vermag es im Überfluss der Informationen die Aufmerksamkeit des Publikums zu gewinnen.

Der Ansatz des heutigen Kreativitätsdispositivs entstand somit ursprünglich aus dem Feld der Kunst und konnte sich später in alle gesellschaftlichen Bereiche ausweiten, da sich die kapitalistische Ökonomie nach Weber im 20. Jahrhundert in die heutige ästhetische Ökonomie transformierte, in der eine Ästhetisierung des Regime des Neuen stattgefunden hat und die Kreativität ein Ethos der Produktion beinhaltet. So ist das kreative Selbst spätestens seit den 1970er Jahren zum Ideal avanciert und anstatt Disziplin steht nun, nach Reckwitz, die Expressivität des Individuums im Vordergrund.

Wenn jedoch das Abweichen von der Norm und konstante individuelle Expressivität zur Abgrenzung das neue Ideal sind, scheint genau das zu einer neuen Norm zu werden, in der ein Steigerungszwang und somit ein enormer Leistungsdruck enthalten ist. Die zu erfüllenden Anforderungen an das Individuum bleiben nicht konstant, da der kreative Anspruch einen Steigerungsimperativ mit sich bringt. Dies führt zu einer Unsicherheit jedes\*r Einzelnen, ob er\*sie den sich ständig wandelnden Maßstäben gerecht werden kann.<sup>26</sup> Diese Unsicherheit erinnert an den Zweifel am eigenen Gnadenzustand nach Weber und dessen Resultat: eine endlose Steigerung der eigenen Leistung (und hier Kreativität) als einzige Absicherung gegen die eigene Ungewissheit.

ZU  
BAUCHIG

Hinzu kommt die Diskrepanz zwischen Leistung und Erfolg, die sich nicht gegenseitig bedingen.<sup>27</sup> Während Leistung als Handlung im Kontext spezifisch gemessen werden kann, ist Erfolg eine soziale Bewertung, die von einem unberechenbaren Publikum abhängig ist. So kann eine Arbeit erfolgreich oder nicht sein, völlig unabhängig von der in sie investierten Leistung. Wie zuvor aufbereitet, ist die Zertifizierung durch ein Publikum vor allem durch einen Faktor beeinflusst: der begrenzten Aufmerksamkeit. So ist es im Kreativitätsdispositiv natürlich gegeben, dass Erfolg begrenzt ist, der Aufmerksamkeit eines Publikums bedarf und unabhängig vom Maß der Leistung auftritt.

Diese Dissonanz- und Mangelerfahrungen sind auch nach Reckwitz in einem Anstieg an neuartigen psychischen Symptomen wie Depression, Erschöpfung und Aufmerksamkeitsdefizitstörungen messbar.<sup>28</sup>

**26**  
Kap. 8.4, „Der Leistungs- und Steigerungszwang der Kreativität“, Abs. 3.

**27**  
Kap. 8.4, „Diskrepanzen zwischen kreativer Leistung und Kreativenerfolg“, Abs. 2.

**28**  
Kap. 8.4, „Dissonanzen kreativer Lebensführung“, Abs. 3.

Der Kreativitätszwang manifestiert sich sowohl in sozialen Erwartungen von außen, als auch durch innerer Wünsche der Individuen, da sie als Originalität und Authentizität ausschlaggebend für die eigene Persönlichkeit sind. So findet sich das Individuum zwischen diesen zwei Fronten, die enormen psychischen Druck ausüben und kann ähnlich wie bei Weber nur durch Erfolg Versicherung und Bestätigung erlangen. Da dieser jedoch vom Publikum allein abhängt, ist das Erlangen wie das Verfehlen von Erfolg völlig außerhalb der Kontrolle des Individuums und es scheint ebenso machtlos sein eigenes Schicksal zu lenken, wie die Protestanten hinsichtlich ihres Gnadenstandes.

Hier stellt sich die Frage nach Alternativen ästhetischer und kreativer Praktiken, frei von den negativen Symptomen des aktuellen Kreativitätsdispositivs. Diese müssten an den beiden Kernelementen, Beziehung zwischen Produzent\*innen und Publikum und dem Regime des Neuen, ansetzen. Reckwitz schlägt zwei alternative Versionen vor: die profane Kreativität, die nicht auf ein Publikum ausgerichtet ist und somit dem Problem des Aufmerksamkeitsmangels entgeht, und die Ästhetik der Wiederholung, die Reiz in einer Routinisierung sieht, im Gegenzug zum Regime des Neuen.<sup>29</sup>

Nach dieser Veranschaulichung der ausschlaggebenden Faktoren für die Entstehung der heutigen gesellschaftlichen Normen und Ansprüche, kann anschließend das Individuum betrachtet werden, das innerhalb dieses Systems lebt.

↑ EIN KÜRZERES  
SYNONYM FÜR  
AUSSCHLAGGEBEND?

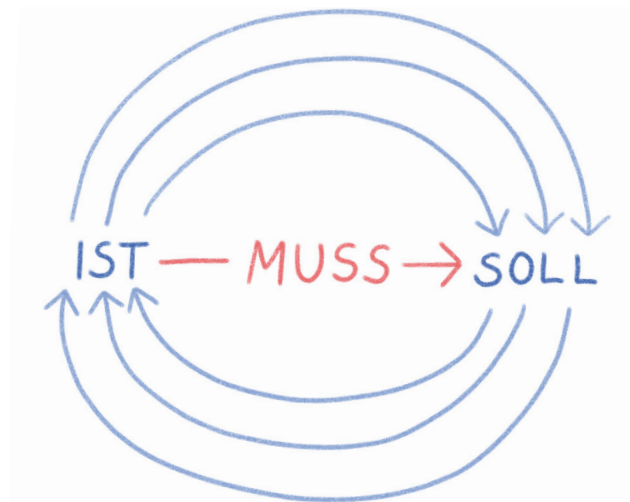
**29**  
Kap 8.5, „Alternative  
Formen des Ästheti-  
schen?“,  
Abs. 4.

## Zwanghaftes Streben nach Perfektion

Der zuvor beschriebene, in unserer Gesellschaft herrschende Leistungsdruck wird besonders deutlich an dem psychologischen Konstrukt des Perfektionismus und seinen Folgen für das Individuum.

Grundsätzlich ist das Streben nach Idealen für die persönliche Entwicklung nicht schädlich, sondern vorteilhaft. Es motiviert dazu, nicht im Gegenwartszustand zu verharren, sondern über sich hinauszuwachsen. Nur durch den Wunsch nach Optimierung ist Fortschritt möglich. Raphael M. Bonelli beschreibt dieses Streben bei einer gesunden Person als „natürliche, befruchtende und lebendige Spannung“<sup>30</sup>, welche zwischen dem sogenannte IST-Zustand und dem SOLL-Zustand stattfindet. Der SOLL-Zustand, das Ideal, zeigt eine Richtung an, in die der IST-Zustand verbessert werden und wachsen kann. Die Voraussetzung hierfür ist, dass sich das SOLL über dem IST befindet. Wenn beide Zustände identisch sind und das IST nicht mehr nach dem SOLL streben kann, ist keine Motivation zur Verbesserung vorhanden. Das Individuum in diesem Beispiel fordert sich nicht mehr selbst heraus und ist mit jeder Leistung zufrieden. Dadurch sinkt das SOLL noch weiter und auch der IST-Zustand nimmt ab. Der\*die Perfektionist\*in wiederum hält die eigentlich gesunde Spannung zwischen dem IST und dem SOLL nicht aus.<sup>31</sup> Er\*Sie ist überzeugt davon, dass das perfekte SOLL ein erreichbarer Zustand ist und möchte so schnell wie möglich ankommen. Das motivierende SOLL wird bei ihm\*ihr zum zwanghaften MUSS (Abb.1).

IST ES KOMISCH,  
NUR DIESE EINE  
ABBILDUNG IM  
ERSTEN TEIL  
DER ARBEIT  
ZU HABEN? )



**Abb. 1)**  
Das Soll wird zum Muss

**30**  
Bonelli, Raphael M. (2014); Perfektionismus: Wenn das Soll zum Muss wird (eBook), Pattloch eBook Verlag, München.

**31**  
Bonelli (2014), S. 36

Hier liegt das Problem des Perfektionismus und damit seine Definition, die ihn von vorteilhafter Gewissenhaftigkeit unterscheidet: ein zwanghaftes Verhalten, das auf das Erreichen unrealistischer Idealzustände ausgerichtet ist. Perfektion in allen Bereichen oder sogar nur in einer Disziplin ist schlichtweg nicht möglich und so wird das perfektionistische Individuum immer wieder an den eigenen Ansprüchen scheitern und somit immer zwanghafter und verbitterter. Das eigentliche Streben nach Exzellenz ist somit nicht nur alles andere als hilfreich, sondern hindert die Betroffenen daran, ein erfülltes Leben zu führen, da sie permanent mit dem eigenen Versagen konfrontiert sind. Ihre persönliche Freiheit wird reduziert und ihr Handeln durch die zwanghaften Ansprüche und Vorstellungen eingeengt. Die Gewissenhaftigkeit im Vergleich, vereint Zielstrebigkeit, Genauigkeit und Selbstkontrolle zu produktivem Handeln und vergrößert somit den Handlungsspielraum.<sup>32</sup> Wie in der einleitenden Studie erwähnt, unterscheidet das Drei-Facetten-Modell drei Arten des Perfektionismus:

Der selbstorientierte Perfektionismus richtet sich nach Standards, die von der betroffenen Person selbst gesetzt wurden. Hier wird ein Zusammenhang zu Depressivität und dem Burn-Out-Syndrom gesehen.<sup>33</sup>

Die unter dem sozial vorgeschriebene Perfektionismus Leidenden gehen davon aus, dass sie hohen Erwartungen und Ansprüchen anderer gerecht werden müssen. Sie setzen sich die Standards, nach denen sie handeln also nicht selbst, sondern werden von einer Bewertungsangst von außen motiviert. Ebenfalls Depressivität sowie Essstörungen werden mit dieser Art des Perfektionismus verbunden.

ZU VIELE  
KLEINE  
ABSÄTZE?

Der extravertierte Perfektionismus äußert sich hingegen vor allem in zwischenmenschlichen Beziehungen, da die Betroffenen hohe Erwartungen an andere stellen. Sie gehen von einer eigenen Fehlerlosigkeit aus und erwarten, dass ihre Umgebung ebenso makellos ist wie sie. Hier leiden vor allem Familie, Partner\*innen, Freund\*innen und Kolleg\*innen unter der konstanten Kritik der nie zufrieden gestellten Perfektionist\*innen. Diese dritte Ausprägung wird mit Narzissmus, Misstrauen und Feindseligkeit in Zusammenhang gebracht.

Trotz der scheinbar offensichtlichen negativen Auswirkungen des zwanghaften Perfektionismus auf

32  
S.62

33  
S. 133

Betroffene, gilt dieser in unserer leistungsorientierten Gesellschaft oft immer noch als ehrenhaftes und attraktives Laster. Besonders in Bewerbungsgesprächen galt der Perfektionismus lange als „positive Schwäche“, denn hoher Leistungsanspruch und gewissenhaftes Arbeiten scheinen verlockende Qualitäten. Dabei werden allerdings weitere Eigenschaften zwanghafter Perfektionist\*innen, wie schlechtes Zeitmanagement, fehlende Prioritätensetzung und Kritikunfähigkeit, außer Acht gelassen, die effizientes Arbeiten behindern und so den Betroffenen vor allem im Weg stehen. Das kann der\*die Perfektionist\*in selber oft nicht erkennen und ist überzeugt davon, dass das eigene zwanghafte Verhalten hilfreich und vorteilhaft ist. Erst durch die Erkenntnis, dass die eigenen Ideale und Ansprüche einschränken und unglücklich machen, ist ein Ausweg aus dem unfreien Verhalten möglich.

Die falsche Wahrnehmung der eigenen Handlungsweisen basiert meistens auf dem Gedanken, dass ohne die strikten Selbstansprüche keine gute Leistung erzielt würde, was für den\*die Perfektionist\*in in seinem\*ihrem Schwarz-Weiß-Denken gleich gar keiner Leistung entspräche.<sup>34</sup> Leistung ist in unserer kapitalistischen Gesellschaft, wie von Weber aufgezeigt, das höchste Gut und führt in der perfektionistischen Vorstellung zum irrationalen inneren Dogma: „*Liebe muss durch Leistung verdient werden.*“<sup>35</sup> Dies gilt vor allem für den sozial vorgeschriebenen Perfektionismus, der von der Bewertungsangst getrieben wird. So ist der betroffenen Person letztendlich gar nicht die Perfektion oder die Leistung an sich wichtig, sondern die Meinung ihrer Umwelt. Perfektionistisches Handeln ist dann das versuchte Mittel zum Erlangen eigener Unfehlbarkeit als Absicherung des Selbstwertes. Hier finden sich Parallelen zur „rastlosen Berufsarbeit“ der Protestanten als einzige Versicherung des eigenen Gnadenstandes und der sich endlos steigernden Leistung, um sich den Erfolg zu sichern, der doch willkürlich vom Publikum verteilt wird, nach Reckwitz.

Hier muss erkannt werden, dass der Perfektionismus nicht von selbst gesetzten Werten oder Prioritäten positiv motiviert wird, sondern diese nur erstrebenswert scheinen, da sie vermeintlich vor einer negativen Bewertung und darauffolgenden Ablehnung retten, vor der die Betroffenen sich am allermeisten fürchten. Nachdem diese Erkenntnis einsetzt und zugleich ein Verständnis für die Hindernisse des zwanghaften Verhaltens vorhanden ist, kann die einzig mögliche Optimierung des\*der Perfektionist\*in beginnen: das

**34**  
S. 158

**35**  
S. 28

**36**  
S. 269



Loslassen und Ablegen seines\*ihres Perfektionismus.<sup>36</sup>

Da wie herausgearbeitet nicht das Streben nach Perfektion den eigentlichen Kern des zwanghaften Perfektionismus ausmacht, sondern vielmehr die Angst vor Ablehnung, ist ein wichtiger Teil des Heilungsprozesses die Konfrontation dieser Angst. So können irrationale innere Dogmen erkannt und aufgelöst werden. Durch das Einüben von Mittelmäßigkeit oder das Aushalten absichtlicher kleiner Fehler kann eine sogenannte Imperfektionstoleranz aufgebaut werden, die ermöglicht, die gesunde Spannung zwischen dem SOLL und dem eigenen IST-Zustand auszuhalten.<sup>37</sup>

Beispielhaft beschreibt Bonelli die Übung, den eigenen Leistungsanspruch von den anfänglichen 100 Prozent schrittweise auf 80 oder 60 Prozent zu reduzieren oder sich ein mittelmäßiges Vorbild anstatt eines Ideals zu nehmen.<sup>38</sup> Für das Einüben kleiner Fehler kann eine E-Mail mit Tippfehler abgeschickt werden und dabei das Aushalten der Konsequenzen, wenn es überhaupt welche geben sollte, geübt werden. Um die Absurdität eigener Ansprüche deutlicher zu machen hilft oft ein Perspektivwechsel, indem beispielsweise hinterfragt wird, ob das eigene Kind den selben Anforderungen gerecht werden müsste, die sich selbst gestellt werden.<sup>39</sup>

Durch das gewonnene Bewusstsein über das eigene zwanghafte, von Angst motivierte Handeln und das daran ansetzende gezielte Einüben von realistischen Leitsätzen kann die Angst und damit der Perfektionismus immer mehr losgelassen werden.

WIE WERDE ICH DIESEN  
EINZELNEN SATZ AM  
SEITENANFANG LOS?



SOLLTE ICH DIE  
FUSSNOTEN NACH  
OBEN SCHIEBEN?

37  
S. 299

38  
S. 307

39  
S. 310

## **Ansatz und Gestaltung der eigenen Arbeit**

Nach dieser Auseinandersetzung mit der Thematik des Perfektionismus, seinen Ursprüngen und seinen Auswirkungen, widmet sich meine eigene Arbeit den persönlichen Erfahrungen mit Perfektionismus aus meinem eigenen Alltag. Dabei sind diese verschiedenen Berührungspunkte innerhalb der drei Phasen strukturiert, die sich aus der psychologischen Auseinandersetzung ergeben: das Wahrnehmen des Perfektionismus, das Erkennen der Problematik und der damit verbundene Wille nach Änderung und schließlich das aktive Training, um dem eigenen perfektionistischen Denken Schritt für Schritt zu entkommen und sich zu befreien.

Da sich die Bachelorarbeit und das konkrete Auseinandersetzen mit meinen persönlichen Zwängen wie eine Reise angefühlt hat, kam mir die Idee der Landkarte als Rahmen der Gestaltung (Abb.2). So werden all die verschiedenen Blickwinkel und Beschäftigungen mit dem Thema des Perfektionismus zusammengebracht und können doch jeweils separat betrachtet werden. Um die Flexibilität zwischen einer Übersicht und dem Fokus auf die Einzelteile zu ermöglichen, bietet sich das Medium einer interaktiven Webseite an. So können die Karte und die darin verborgenen, verschiedenen Perspektiven selbst von der betrachtenden Person erkundet werden, ohne dass zwingend ein linearer Erzählstrang vorgegeben ist. Aufgrund der internationalen Reichweite als Webseite sind alle Texte im Englischen.

Jeder Zwischenstopp der Reise ist auf der Karte durch eine Illustration vermerkt, die durch Anklicken zur Auseinandersetzung der konkreten Teilthematik führt.

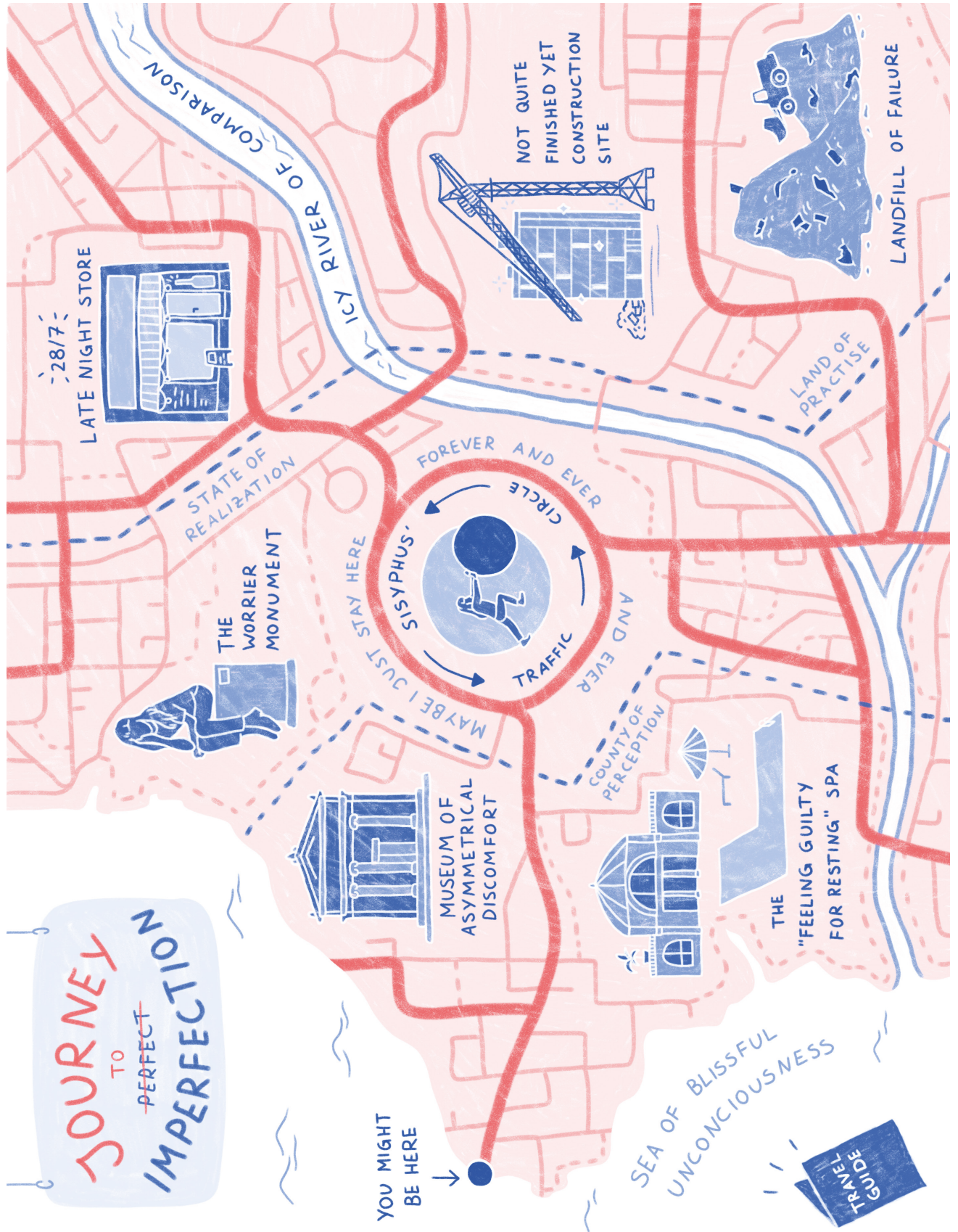


Abb. 2)  
Übersicht der interaktiv  
erkundbaren Landkarte



## Wahrnehmen des Perfektionismus

COUNTY OF  
PERCEPTION



Abb. 3)  
Kartenillustration des  
Museums des asymme-  
trischen Unbehagens

### Das Museum des asymmetrischen Unbehagens

Mein persönlicher Perfektionismus äußert sich oft in visueller Unausgeglichenheit. In vielen Situationen habe ich das Bedürfnis nach Symmetrie und eine bestimmte Vorstellung von der Anordnung von Gegenständen. Wenn dieses von mir gefühlte „perfekte“ Muster nicht erfüllt wird, spüre ich ein fast körperliches Unbehagen. Dabei ist es ganz unterschiedlich unter welchen Umständen sich diese strikten Vorstellungen bemerkbar machen. Es ist keinesfalls so, dass alles um mich herum immer und nach den selben Regeln geordnet sein muss.

Über den Verlauf meiner Arbeit an dem Thema Perfektionismus habe ich versucht viele solcher Situation visuell als Foto festzuhalten. Durch den Fokus auf die Wahrnehmung des Perfektionismus an dieser Stelle gefiel mir die Idee meine Sammlung an visuellem Unbehagen „auszustellen“ und dafür die Bildlichkeit und Assoziation eines Museum zu verwenden (Abb.3).

Zusätzliche visuelle Kommentare auf den Fotos geben einen Einblick in die zwanghaften Ordnungsmuster, die mein Unbehagen beim Anblick der jeweiligen Situationen hervorrufen (Abb.4).



Abb. 4)  
Fotos aus der Samm-  
lung mit visuellen  
Kommentaren, die  
mein Perfektionismus-  
Bedürfnis erklären



Abb. 5)  
Kartenillustration des  
„Schlechte Gewissen“  
Spas

### Das „Schlechte Gewissen“ Spa

Immer wieder habe ich Probleme damit, mich auf entspannende Tätigkeiten einzulassen, wenn es unerledigte Aufgaben gibt. Dabei richte ich mich nach dem Dogma „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“ und scheitere daran, dass oft nicht die ganze Arbeit oder viele verschiedene kleine Aufgaben sofort erledigt werden können. Dadurch entsteht in mir das Gefühl, dass ich das Vergnügen noch nicht verdient habe. Das „Vergnügen“ in den meisten Fällen ist allerdings die Pause von der Arbeit und ist somit eigentlich immer dann „verdient“, sobald ich meine Energie beim Arbeiten aufgebraucht habe und die Erholung brauche. Mein Denkfehler ist die Idee vom Abhaken aller Punkte auf meiner To-Do-Liste, welches mir dann die Berechtigung für eine Pause gibt. Da dieser Moment selten bis gar nicht eintritt, weil es immer doch noch eine Kleinigkeit zu tun gibt, schiebe ich meine Erholung immer weiter auf.

Dass es so nicht weitergehen kann, ist auch mir bewusst und ich habe gelernt mir Pausen rauszunehmen. Trotzdem bin ich noch nicht ganz an dem Punkt, an dem ich meine Erholung richtig genießen kann. Dadurch sind entspannende Tätigkeiten oft von Schuldgefühlen begleitet, welche die Erholung natürlich verderben.

Meinen Perfektionismus, der mich hier zu „rastloser Berufsarbeit“ antreiben will, kann ich manchmal jedoch überlisten mit der Einsicht, dass Pausen notwendig sind, um die Arbeitsenergie wieder aufzuladen, um danach effizienter weitermachen zu können. Hier setzt auch der Ratschlag meiner Mama an, der lautet: „Man muss auch mal seine Axt schärfen.“ So kann ich meinen inneren Zwang damit verführen, dass ich nach der Erholung die restlichen Aufgaben viel erfolgreicher meistern kann.



Trotzdem ist das vorerst nur eine Zwischenlösung, da der Fokus weiterhin auf der Leistungserbringung liegt und nur durch das Argument der Effizienz Erholung ermöglicht wird, wenn diese, ebenso wie Vergnügen, ganz „unverdient“ Berechtigung hat.

Gestalterisch konzentriere ich mich auf den Gedanken des schlechten Gewissens, der mich immer wieder aus der Entspannung reißt oder von anderen Tätigkeiten ablenkt (Abb.6).



**Abb. 6)**  
Das Ausbleiben der  
Entspannung



## Erkennen der Problematik

### Das Denkmal der Grüblerin

Während der Suche nach einem Bachelorthema hatte ich große Probleme mich zu entscheiden. Ich hatte viele Ideen, aber auch viele Ansprüche: ein relevantes Thema, das aber auch unterhaltsam ist. Humorvoll und trotzdem lehrreich. Kritisch, aber nicht langweilig! All das wollte ich in einem "perfekten" Thema vereinen. Nach nur einem einzigen Tag, dem ich der Themensuche und Ideenfindung gewidmet hatte, war ich mit den Nerven völlig am Ende. Ich hatte das Gefühl, der Bachelorarbeit nicht gewachsen zu sein, da ich immer noch kein Thema hatte finden können. In den meisten Kursen innerhalb meines Studiums kam mir recht schnell eine Idee für mein Projekt, welches ich dann ohne viel Probleme umgesetzt habe. Oft hat mir hier geholfen, dass es in den Kursen immer in irgendeiner Art einen Rahmen gab: entweder ein grobes Hauptthema, in dem ich meine Nische finden konnte, ein festgelegtes Medium, Endprodukt oder Inhalt, der gestalterisch verarbeitet werden sollte. Ohne diesen Anker gab es nur meine eigenen Ansprüche, die allerdings genau das Problem waren.

Nachdem ich mich eine Weile in diesem Teufelskreis meiner Unentschlossenheit gequält habe, ist mir bewusst geworden, dass ich mich selbst aufhalte und es mir komplizierter mache als nötig. Als mir meine zu hohen Ansprüche als Problem bewusst wurden, kam mir die Idee zum Thema Perfektionismus. Es fiel mir erst sehr schwer mich auf so ein riesiges und gleichzeitig vages Gebiet einzulassen, das für mich außerdem recht persönlich ist. Doch gerade weil das Projekt nicht von Anfang an planbar und das Ergebnis absehbar war, schien es mir eine gute Herausforderung. Außerdem war mir bewusst, dass mein Perfektionismus mich oft hindert und eine Auseinandersetzung hilfreich sein könnte.

Dieses Hängenbleiben in eigenen Gedankenspiralen löst selten das tatsächliche Problem, trotzdem ist es schwierig sich von dieser Grübelei zu trennen. Die Landkarte widmet diesem Abschnitt deshalb ein Denkmal (Abb.7).

Abb. 7)  
Kartenillustration des  
Denkmals der Grüblerin

Dieses endlose Grübeln läuft in meinem Kopf fast ganz ohne visuelle Bilder ab und besteht hauptsächlich aus den aufeinanderfolgenden Zweifeln. Um diese Gedankenspirale sichtbar zu machen, bot sich deshalb das Medium eines typografisch illustrierten Ablaufdiagramms an (Abb.8). Inspiriert dazu hat mich speziell eine Arbeit von Christoph Niemann (Abb.9).

Abb. 8) Kreislauf des Grübelns

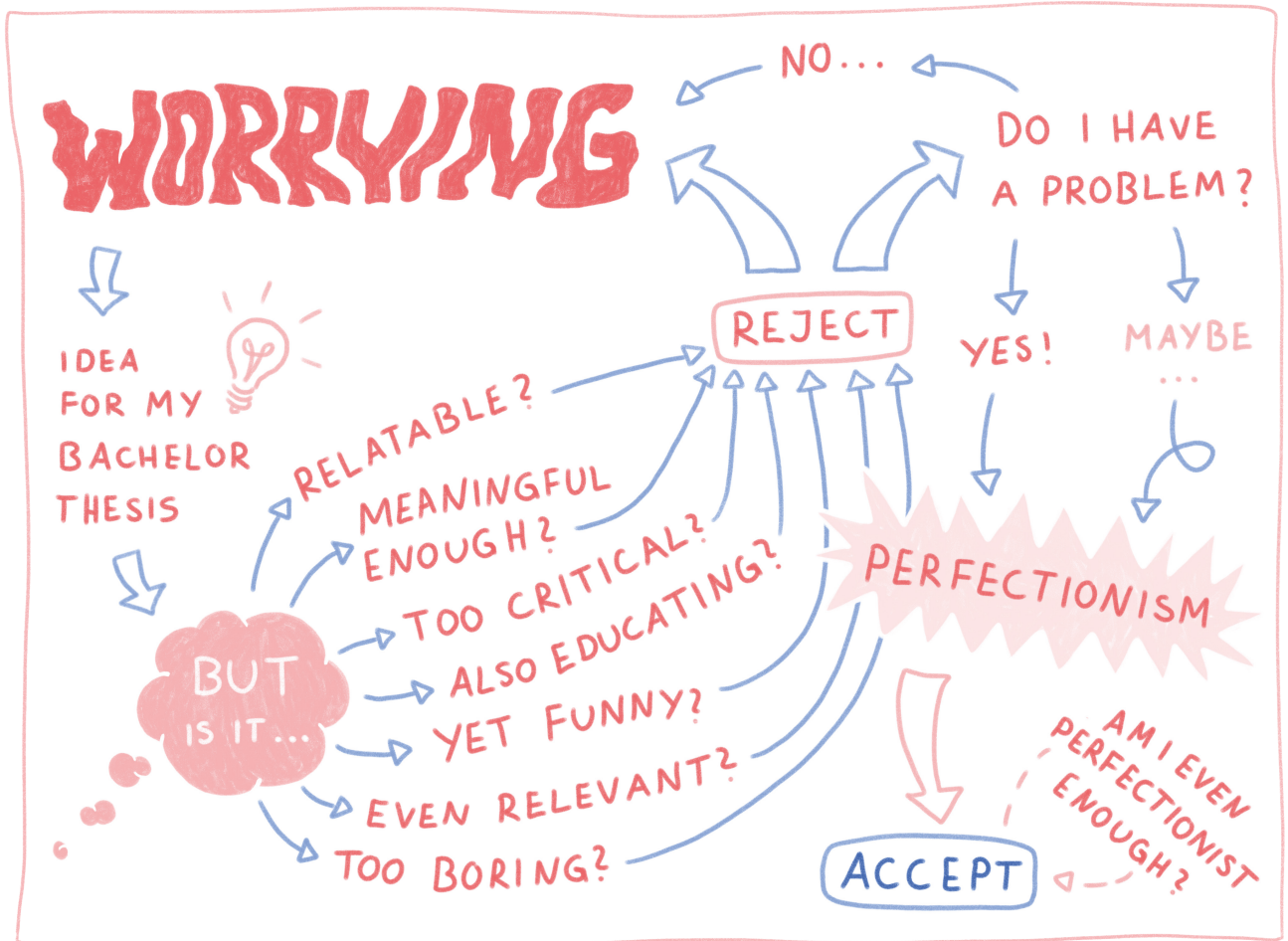
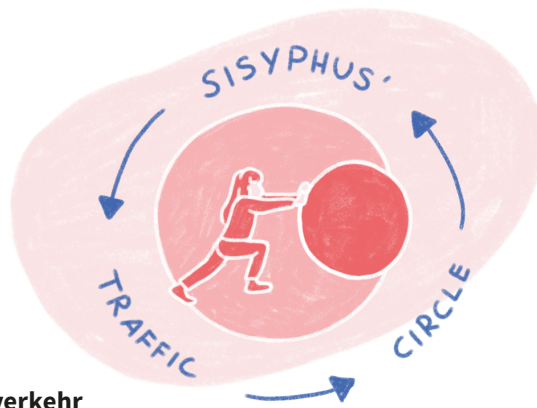


Abb. 9) 'Good night and tough luck' von Christoph Niemann

<https://scarletwords.com/wp/ima- ges/2009/10/07/mosqui- to8-383x550.jpg> [09.01.22]

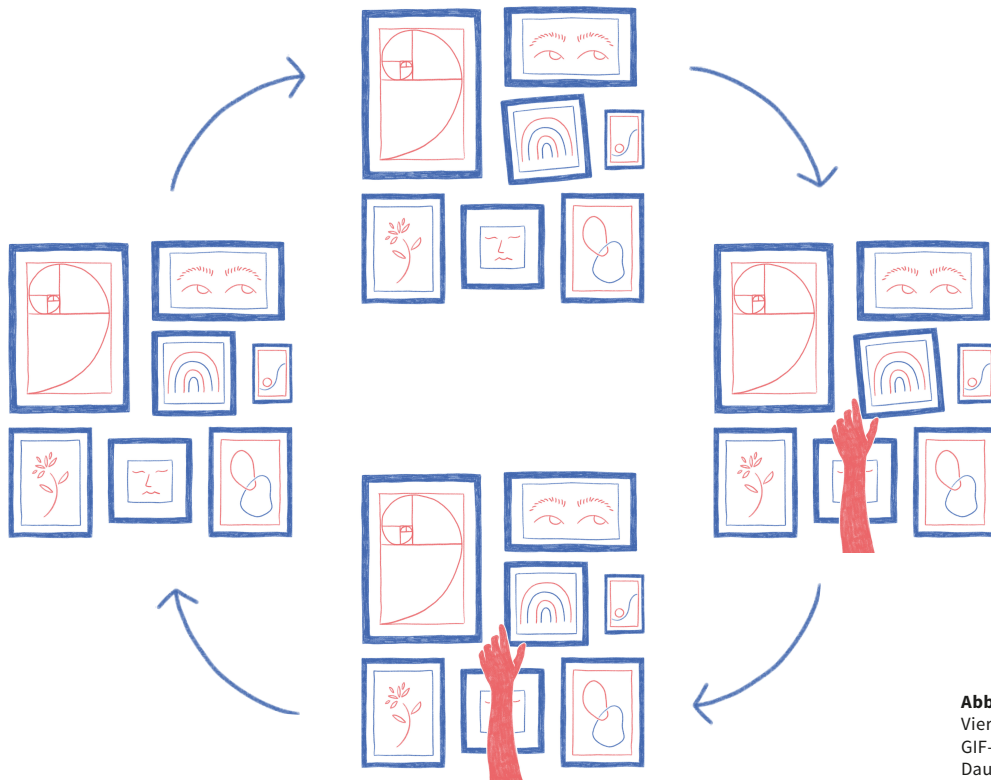


**Abb. 10)**  
Kartenillustration des  
Sisyphos-Kreisverkehrs

### Der Sisyphos-Kreisverkehr

Wie das Museum des asymmetrischen Unbehagens zeigt, ist mein Perfektionismus auch oft in harmlosen Ordnungsticks präsent. Während diese mich nicht zu sehr im Leben einschränken und mich auch emotional wenig belasten, im Gegensatz zu anderen perfektionistischen Symptomen, können sie sehr zeitintensiv sein. Da das perfektionistische Ideal meist nicht zu erreichen ist, geht die dahin aufgewendete Arbeit und Zeit einfach verloren. Wenn ein optimaler Zustand doch erreicht wird, ist dieser nicht lang anhaltend und vergänglich. Der Versuch des Aufrechterhaltens wird somit zur Sisyphosarbeit, welche ohne großen Nutzen viel Zeit schluckt.

Durch die digitale Umsetzung als Webseite stehen mir auch Animationen als Arbeitsmittel zur Verfügung. Das GIF ist für die Visualisierung solcher Endlosschleifen ideal und kann die niemals endenden Bemühungen perfektionistisch motivierter Personen nachvollziehbar darstellen (Abb.11).



**Abb. 11)**  
Vier Frames einer  
GIF-Animation in  
Dauerschleife

## Training: Loslassen des Perfektionismus



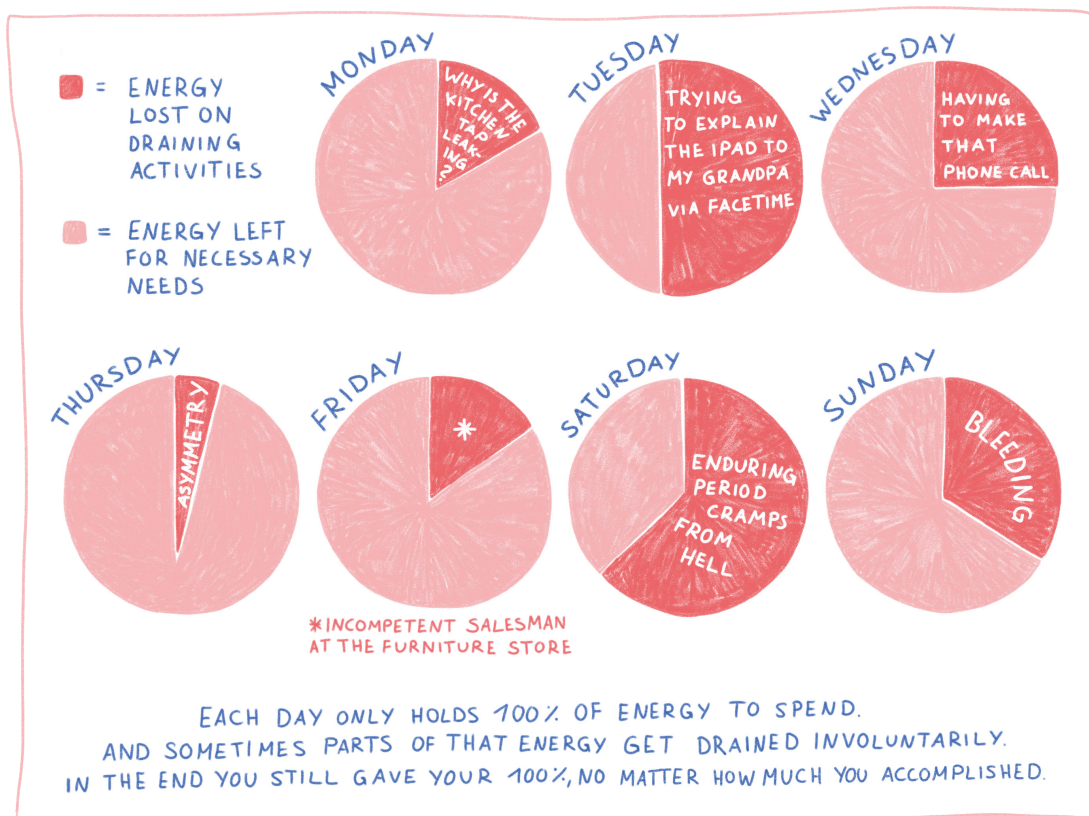
Abb. 12)  
Kartenillustration des  
28/7-Spätkaufs

### Der 28/7-Spätkauf

Ausgerichtet am „Schlechte Gewissen“ Spa habe ich Möglichkeiten gesucht, mir selber zu verdeutlichen, dass Pausen und Erholung wichtig und notwendig sind und das nicht nur als Mittel zur effizienteren Arbeit. Die Idee zur hilfreichen Änderung meiner Mentalität hängt mit meinen starken Periodenschmerzen zusammen, unter denen ich seit Beginn meiner Blutung leide und die mich regelmäßig daran hindern am Alltagsleben teilzunehmen. Immer wieder habe ich private wie berufliche oder mit Schule oder Universität zusammenhängende Termine kurzfristig absagen müssen, weil meine Schmerzen und Krämpfe mich leistungsunfähig zurücklassen. Auch damit verbunden kommt bei mir immer wieder ein schlechtes Gewissen hoch und der Ärger, dass meine Energie nicht konstant ist, sondern so stark mit meinem Zyklus schwankt.

Während meiner Bachelorarbeit wurde ich mit der chronischen Krankheit Endometriose diagnostiziert, bei der Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter auftritt, deren zyklischer Auf- und Abbau unter anderem starke Regelschmerzen verursacht. Mit dieser Diagnose ist es mir plötzlich leichter gefallen, zu akzeptieren, dass mein Körper zu dieser Zeit Ruhe braucht und trotzdem etwas leistet und Energie aufwendet: Nämlich zum Aushalten der Krämpfe und Schmerzen. Damit schwankt meine vorhandene Energie gar nicht, sondern sie wird verschieden verbraucht und steht mir dadurch unterschiedlich zur Verfügung. Wenn am Tag meiner Blutung schon 60 Prozent meiner Energie durch meine Regelschmerzen aufgebraucht werden, bleiben mir eben nur noch die restlichen 40 Prozent für andere Tätigkeiten (Abb.10). Zu diesen zählt dann auch





**Abb. 13)** Energieziehende Aktivitäten tagebuchartig festgehalten

die Erfüllung täglicher Grundbedürfnisse und so bleibt mitunter keine Energie übrig, um anderweitig Leistung zu erbringen.

Die Bloggerin Christine Miserando, die an der chronischen Krankheit „Lupus“ leidet, veröffentlichte 2003 die „Spoon-Theory“ zur Veranschaulichung der Notwendigkeit der Einteilung der täglichen Energie im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen.<sup>40</sup> In diesem Gedankenexperiment steht eine begrenzte Anzahl an Löffeln für die begrenzte Energie, die chronisch kranken Personen täglich zu Verfügung steht. Jede noch so kleine Tagesaufgabe verbraucht einen dieser Löffel und die Verwendung muss so geplant werden, dass am Ende des Tages noch genug Löffel übrig sind, um beispielsweise das Abendessen einzunehmen. Auch das Kochen, der Abwasch oder der Besuch im Restaurant und der Heimweg kosten jedoch Energie und verbrauchen somit Löffel.

Wie das Experiment zeigt, ist das Einteilen der eigenen Energie und das Bewusstsein über deren Begrenztheit besonders bei chronischen Erkrankungen unabkömmlich. Für gesunde Menschen ist es ebenfalls relevant, wenn auch in anderem Maße. Mir hat die Theorie verdeutlicht, dass Energie auch durch vermeintlich alltägliche, nebensächliche Aufgaben verbraucht wird und die Möglichkeit von darüber hinausgehender Leistung

**40** Sozialverband VdK Berlin-Brandenburg e. V.; 'Was ist die "Spoon-Theory"'

<https://www.vdk.de/berlin-brandenburg/pages/76831/spoont-theory?dscc=ok> [27.12.21]

abhängig von diesem Verbrauch ist.

Um ein besseres Verständnis für Aktivitäten, die mir besonders viel Energie ziehen, zu bekommen, habe ich diese tagebuchähnlich dokumentiert und visualisiert (Abb.13). An manchen Tagen verbrauchen auch Kleinigkeiten besonders viel Energie, die an anderen Tagen mit Leichtigkeit bewältigt werden können. Durch dieses gewonnene Bewusstsein fällt es mir leichter mich auszuruhen und zu erholen, da ich nicht mehr die zu erledigenden Aufgaben als Maß nehme, sondern meine noch vorhandene Energie.

Jeden Tag stehen insgesamt 100 Prozent an Energie zur Verfügung. Ein Anspruch von täglichen 120 Prozent wären genau so unrealistisch, wie ein Spätkauf, der anstatt 24 Stunden an allen sieben Tagen der Woche, 28 Stunden an allen sieben Tagen der Woche geöffnet hat (Abb.12).



**Abb. 14)**  
Kartenillustration der  
„noch nicht ganz fertig“  
Baustelle

### **Die „noch nicht ganz fertig“ Baustelle**

Wie von Bonelli vorgeschlagen, ist ein weiteres Training gegen den Perfektionismus das Einüben von Mittelmäßigkeit. Hierfür wird der eigene Anspruch langsam von 100 Prozent auf 80 oder 60 Prozent abgesenkt. Das Pareto-Prinzip, auch 80-zu-20-Regel, beinhaltet einen ähnlichen Ansatz: 80 Prozent eines Ergebnisses werden mit 20 Prozent des Gesamtaufwandes erreicht. Die verbleibenden 20 Prozent benötigen jedoch mit 80 Prozent des Gesamtaufwandes quantitativ am meisten Arbeit.<sup>41</sup>

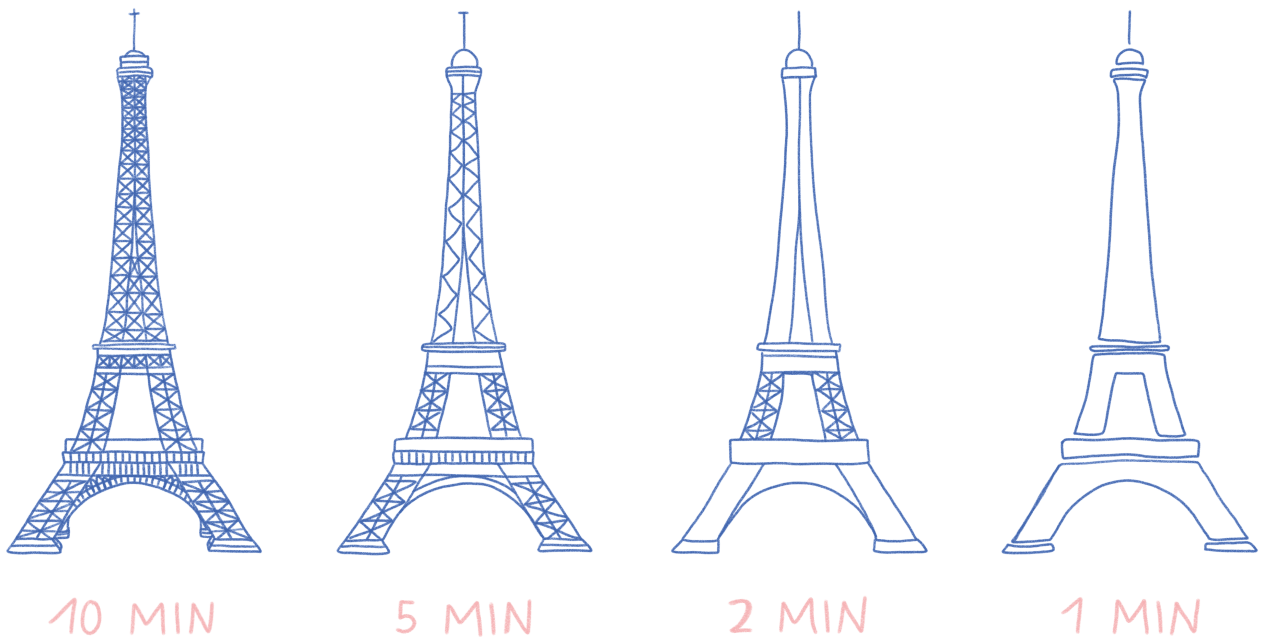
Die vom Perfektionismus Betroffenen leiden oft darunter, dass sie Projekte nicht fertigstellen, da sie überzeugt davon sind, mit noch mehr Arbeit ein noch besseres Ergebnis zu erzielen. Das letzte Prozent der Arbeit nimmt so immer mehr Zeit ein und zieht die

**41**  
Paretoprinzip  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Paretoprinzip>  
[27.12.21]

Fertigstellung des gesamten Ergebnisses unendlich in die Länge. Hier passt das englische Sprichwort „better done than perfect“, was so viel bedeutet wie „besser erledigt als perfekt“, da perfekt im Zweifel „niemals erledigt“ bedeutet.

Meine persönliche Übung konzentriert sich auf das Illustrieren, könnte aber auch auf andere Kontexte angewandt werden. Ein selbst gewählter Begriff soll illustriert werden. Bei Entscheidungsschwierigkeiten, können Vorschläge von Dritten angenommen werden. In der ersten Phase wird dabei einfach die Zeit gestoppt, ohne Druck. In der nächsten Runde wird versucht, den selben Begriff in der Hälfte der gestoppten Zeit zu visualisieren. In der nächsten Runde wird die zur Verfügung stehende Zeit abermals halbiert. Dieser Prozess kann je nach Bedarf beliebig oft wiederholt werden. Ziel der Übung ist es, sich in jeder neuen Phase etwas mehr einzuschränken. Da die Zeit immer kürzer wird, muss die Herangehensweise und damit das Endergebnis angepasst und reduziert werden (Abb.15). So wird gelernt, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und überflüssige Details wegzulassen. Langfristig hilft diese Übung ein Gefühl und Verständnis für das wirklich Notwendige zu entwickeln. So kann bei zukünftigen Projekten von Anfang an eine reduzierte, der verfügbaren Zeit angemessene Umsetzung angestrebt werden, anstatt die 100 Prozent Lösung realisieren zu wollen, die einfach zu viel Zeit kostet und meistens gar nicht notwendig ist.

**Abb. 15)**  
Vier Illustrationen des Eiffelturms in absteigender Komplexität



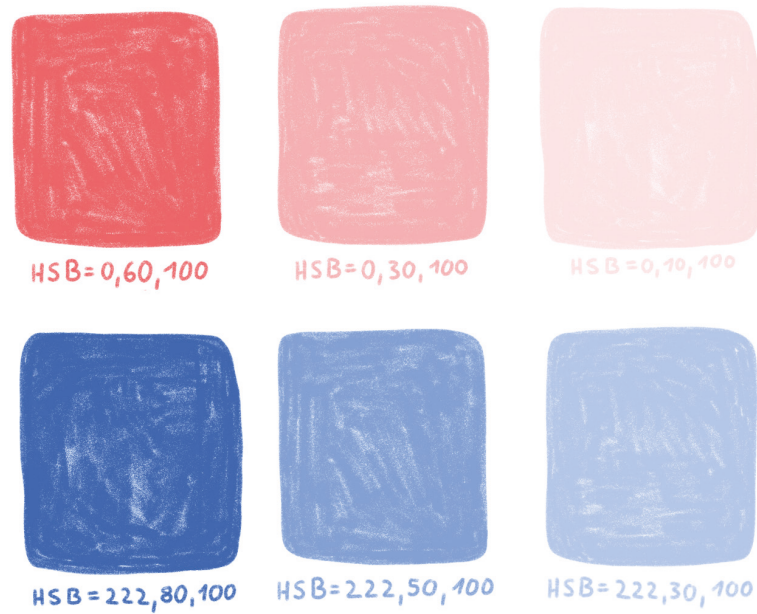
Neben dem Einschränken der Zeit, kann auch ein Einschränken des Mediums oder der Werkzeuge, eine gute Übung sein. Im Urlaub habe ich Postkarten selbst gezeichnet und war durch das analoge Arbeiten eingeschränkt, da ich normalerweise digital illustriere (Abb.16). Zusätzlich standen mir nur zwei dicke Buntstifte zur Verfügung, die keine feinen Linien zuließen: Rot und Blau. Durch diese Einschränkungen, konnte ich meine üblichen, perfektionistischen Ansprüche loslassen und konnte das Ergebnis mit ungeraden Linien und Fehlern trotzdem akzeptieren.



**Abb. 16)** Auswahl an analog gezeichneten Postkarten

Bewusstes Einschränken hilft mir, meine Erwartungen zu senken, da der Bereich der Möglichkeiten verkleinert wurde, und ich somit offener für das Ergebnis sein kann. Durch die Erfahrungen mit diesen Übungen habe ich mich dazu entschlossen auch die Gestaltungsmöglichkeiten in meinem Bachelorprojekt einzuschränken und mich an dem Postkarten-Beispiel orientiert: Die Farbpalette besteht nur aus Rot und Blau. Insgesamt verwende ich jeweils drei verschiedene Transparenzen der Farbtöne (Abb.17).





**Abb. 17)**  
Farbpalette aus Rot-  
und Blautönen



**Abb. 18)**  
Kartenillustration der  
eisigen Strömungen  
des Vergleichens

### **Die eisigen Strömungen des Vergleichens**

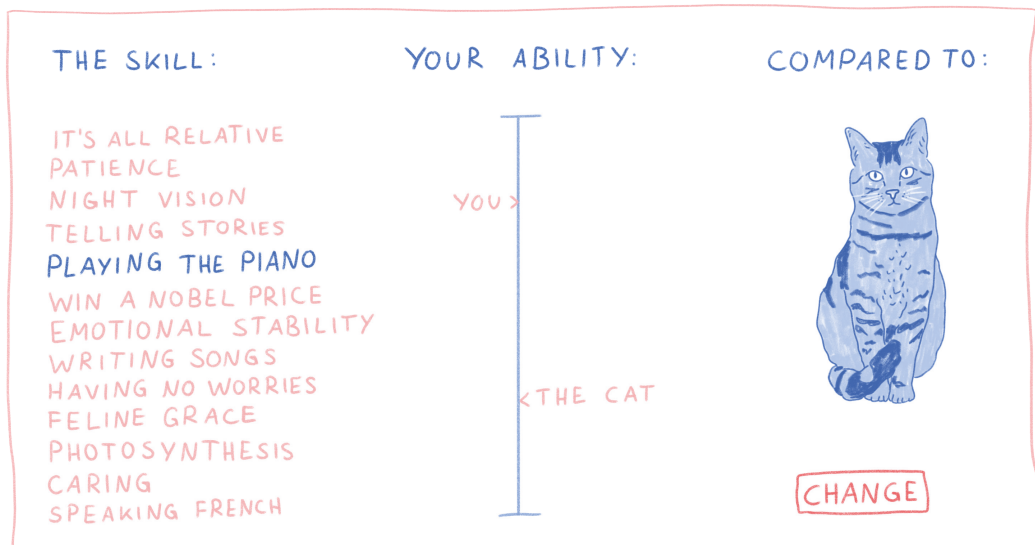
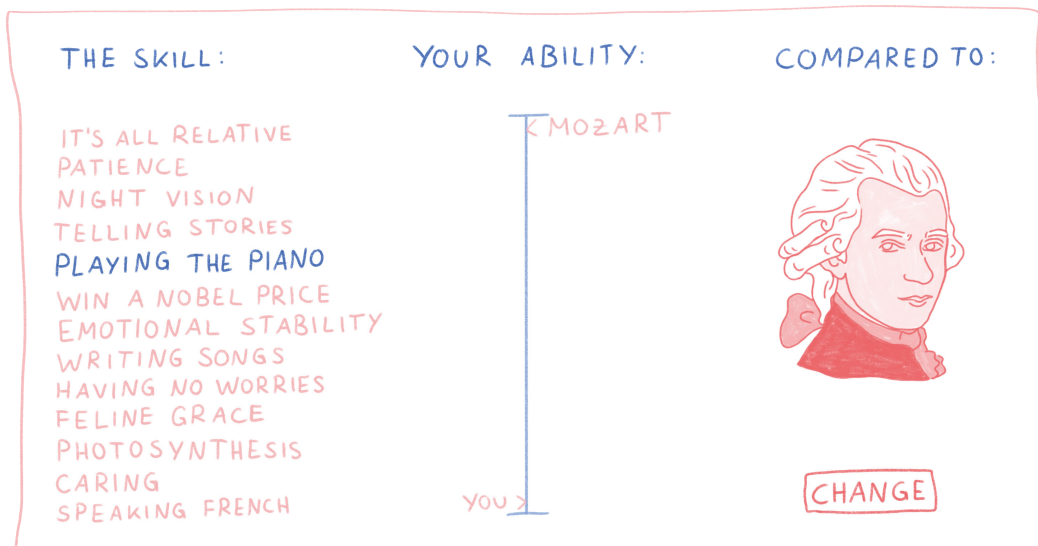
In vielen Fällen liegt dem Perfektionismus ein Vergleichen mit Anderen zu Grunde. Ganz davon abgesehen, dass durch meist verschiedene Ausgangspunkte ein wirklich realistischer und fairer Vergleich selten möglich und sinnvoll ist, wählt der Perfektionismus zudem immer das Beste zum Vergleich, an dem das lediglich „Gute“ trotzdem scheitert. Stattdessen kann es fruchtbarer sein, beim Vergleichen verschiedene Perspektiven miteinzubeziehen.

Das eigene Klavierspielen mit Mozart oder Beethoven zu vergleichen wird unweigerlich auf ein Abwerten der eigenen Fähigkeit hinauslaufen. Ein Vergleich der selben

Kompetenz mit dem Nachbarskind oder beispielsweise der Katze, kann dagegen viel motivierender ausfallen. Auch wenn das Vergleichen nicht zu unrealistischer Selbstüberschätzung führen sollte, ist es wesentlich hilfreicher, mit der eigenen mittelmäßigen Leistung angesichts solch eines Vergleiches zufrieden zu sein, als an dem selbst gesetzten unrealistischen Ideal zu scheitern.

Um zu trainieren den Fokus mehr auf motivierende Vergleiche zu setzen und offener für verschiedene Perspektiven zu sein, ermöglicht ein interaktives Interface das Vergleichen ausgewählter Fähigkeiten mit zufällig vorgeschlagenen Vorbildern (Abb.19). Dabei wird deutlich, dass wir unser eigenes Können abwerten oder unzufrieden sind, weil wir uns nur mit Idealen messen, anstatt mit mittelmäßigen Vorbildern.

**Abb. 19)**  
Entwurf des interaktiven Interfaces zum Vergleichen







**Abb. 20)**  
Kartenillustration der  
Deponie des Scheiterns

### **Die Deponie des Scheiterns**

Die meisten Perfektionist\*innen haben Angst vor dem Scheitern oder davor, Fehler zu machen, wenn nicht sogar beides als gleichbedeutend wahrgenommen wird. Dabei ist Scheitern etwas ganz normales und in vielen Situationen sogar hilfreich, da schließlich aus Fehlern gelernt werden kann. Die Angst vor dem Scheitern hält perfektionistisch motivierte Personen oft davon ab, etwas überhaupt zu probieren, vor allem Neues und Unbekanntes, und lässt sie so auf der Stelle stehen.

Für eine Gesellschaft, die nach Innovation strebt, ist es deshalb wichtig eine gesunde Fehlerkultur zu etablieren. Gerade Deutschland liegt beim Ländervergleich des Wirtschaftspsychologen und Fehlerforschers Michael Frese auf Platz 60 von insgesamt 61.<sup>42</sup> Nur Singapur schneidet noch schlechter ab. Eine schlechte oder nicht vorhandene Fehlerkultur bedeutet, dass Fehler oder Scheitern ausschließlich negativ angesehen werden und unter allen Umständen zu vermeiden sind. Ironischer Weise leiden allerdings genau die Gesellschaften am meisten unter Fehlern, die ihnen gegenüber am wenigsten tolerant sind, da das starre System keine Fehler vorgesehen hat und an ihnen tatsächlich kaputt geht. Im Vergleich lebt die Start-Up-Kultur in den USA von denen, die es trotz des Risikos zu scheitern oder nach bereits erlebten Scheitern einfach wieder versuchen, bis sie eben doch Erfolg haben. In Ländern mit niedriger Fehlertoleranz wie Deutschland, werden dagegen viele innovative Ideen schon im Keim erstickt, da die Angst vor dem möglichen Scheitern einfach zu groß ist.

Auch mir persönlich fällt es schwer mit Fehlern und Misserfolgen umzugehen. Dabei werte ich Situationen als gescheitert oder Dinge als fehlerhaft, die nur nicht meinen Erwartungen gerecht werden konnten. Manchmal gehört das Fehler machen und Scheitern aber dazu, um neue Wege zu finden, die sonst unentdeckt geblieben wären.

**42**  
Carsten K. Rath (2018);  
Deutschland braucht  
eine neue Fehlerkultur

<https://www.welt.de/wirtschaft/bilanz/article178370014/Unternehmensfuehrung-Deutschland-braucht-eine-neue-Fehlerkultur.html>  
[30.12.21]

Mit diesem Mindset habe ich mich mit Fehlern oder Makeln in meinem Alltag beschäftigt und probiert, meine Sichtweise auf sie zu ändern. Ein Ansatz aus der japanischen Kultur hat mir besonders gefallen: Kintsugi, eine traditionelle Reparaturmethode für Keramik (Abb.21). Gebrochene Scherben werden mit goldenem Lack wieder zusammengefügt, welcher den Makel hervorhebt, anstatt ihn zu verstecken und etwas ganz Neues entstehen lässt. Der Fokus liegt hier auf der Schönheit, die gerade wegen eines Fehlers oder eines Makels entsteht und nicht durch sie gebrochen oder gemindert wird.

Auf der Landkarte sind alle Fehler, Makel und Misserfolge auf der Deponie des Scheiterns entsorgt und so gut es geht versteckt und verdrängt, bevor sie einzeln wieder ins Scheinwerferlicht gerückt werden, um ihre eigene Schönheit oder Praktikabilität neu zu entdecken (Abb.20).



**Abb. 21)**  
DIY-Kintsugi einer zerbrochenen Teetasse



THE FLAWLESSLY  
GLAZED CUP



(IM)PERFECTED BY THE DRIPPING GLAZE OF MY FRIENDS BOWL  
THAT STOOD ABOVE IT IN THE FIRING KILN



**Abb. 22)**  
Der (un)perfekte Becher  
durch Makel

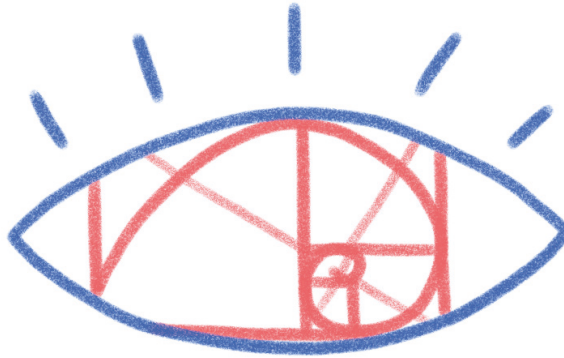


**Abb. 23)**  
Kartenillustration des  
Reiseführers

### **Der Reiseführer**

Da die Webseite den Fokus auf die gestalteten Einzelstationen meiner Reise setzt, ist wenig Platz für den ganzen theoretischen Hintergrund, auf dem dieser schriftliche Teil meiner Bachelorarbeit aufbaut. Für vieles ist aber grade dieses Hintergrundwissen wichtig und interessant, deshalb soll eine Art Reiseführer in der linken unteren Ecke der Webseite die Möglichkeit bieten, zusätzliche Informationen und Erklärungen in schriftlicher Form zu liefern (Abb.23).

Dieser Reiseführer kann sowohl auf der Startseite der Landkarte geöffnet werden, um eine generelle Einleitung in das Thema und den Aufbau der Webseite zu bieten. Aber auch in jeder Unterseite der einzelnen Reisestationen soll er eine Möglichkeit für ergänzende Einblicke in die Ideen und Fakten hinter den konkreten Projekten sein.



**Abb. 24)**  
„Ausblick“: Auge mit  
goldenem Schnitt

## **Ausblick**

Für mich war die Auseinandersetzung mit der Thematik aufschlussreich und an vielen Stellen sehr emotional, da sie mich persönlich betrifft und mein Perfektionismus mich immer wieder hindert und einschränkt. Nach der intensiven Recherche, dem Aneignen von Literatur und der anschließenden humorvollen und spielerischen Umsetzung meiner eigenen Gedanken, habe ich ein viel größeres Verständnis für die Problematik und auch für mögliche Lösungsansätze entwickeln können. So hat diese Arbeit mir die Möglichkeit einer Selbsttherapie gegeben und ich hoffe, dass meine zusammengetragenen und visuell aufbereiteten Erkenntnisse auch andere Betroffene erreichen und unterstützen können.

Natürlich ist der Perfektionismus in seinen zwanghaften Auswirkungen sehr verschieden und kann bei jeder Person anders aussehen und wirken. Diese Arbeit kann daher nur einen Teil von möglichen Symptomen und Lösungen beleuchten. Trotzdem hoffe ich, dass mein persönlicher Weg einen Anstoß geben kann und viele konkrete Beispiele auch in andere Kontexte übertragen werden können, um so in individuell verschiedenen Szenarien helfen zu können.

Zum Zeitpunkt der Abgabe dieser schriftlichen Arbeit ist die Webseite noch nicht final umgesetzt und es werden sicher noch einige Details verändert und weitere Ideen dazukommen. Diese Arbeit liefert deshalb das Konzept der gestalterischen Umsetzung und wird in der finalen Version hoffentlich noch um ein paar Feinheiten und Einsichten konkretisiert und ergänzt.

## Literaturnachweise

Bonelli, Raphael M. (2014); Perfektionismus: Wenn das Soll zum Muss wird (eBook), Pattloch eBook Verlag, München.

Reckwitz, Andreas (2012); Die Erfindung der Kreativität (eBook), Suhrkamp Verlag Berlin.

Weber, Max (1904); Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus (eBook), Vollständige Neuauflage. Herausgegeben von Karl-Maria Guth. Berlin

## Internetquellen

Carsten K. Rath (2018);  
Deutschland braucht eine neue Fehlerkultur  
<https://www.welt.de/wirtschaft/bilanz/article178370014/Unternehmensfuehrung-Deutschland-braucht-eine-neue-Fehlerkultur.html>  
[30.12.21]

Paretoprinzip  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Paretoprinzip>  
[27.12.21]

Perfectionism and Psychopathology Lab;  
'Multidimensional Perfectionism Scale'  
<https://hewittlab.psych.ubc.ca/measures-3/multidimensional-perfectionism-scale-2/>  
[13.12.21]

Shulman, Michael (2018);  
'Perfectionism Among Young People Significantly Increased Since 1980s, Study Finds'  
<https://www.apa.org/news/press/releases/2018/01/perfectionism-young-people>  
[09.12.21]

Sozialverband VdK Berlin-Brandenburg e. V.;  
'Was ist die "Spoon-Theory"?'  
<https://www.vdk.de/berlin-brandenburg/pages/76831/spoontheory?dscc=ok>  
[27.12.21]

## **Bildverzeichnis**

Abb. 1) Das Soll wird zum Muss

Abb. 2) Übersicht der interaktiv erkundbaren Landkarte

Abb. 3) Kartenillustration des Museums des  
asymmetrischen Unbehagens

Abb. 4) Fotos aus der Sammlung mit visuellen  
Kommentaren, die mein Perfektionismus-Bedürfnis  
erklären

Abb. 5) Kartenillustration des „Schlechte Gewissen“  
Spas

Abb. 6) Das Ausbleiben der Entspannung

Abb. 7) Kartenillustration des Denkmals der Grüblerin

Abb. 8) Kreislauf des Grübelns

Abb. 9) 'Good night and tough luck' von Christoph  
Niemann; [https://scarletwords.com/wp/  
images/2009/10/07mosquito8-383x550.jpg](https://scarletwords.com/wp/images/2009/10/07mosquito8-383x550.jpg)  
[09.01.22]

Abb. 10) Kartenillustration des Sisyphos-Kreisverkehrs

Abb. 11) Vier Frames einer GIF-Animation in  
Dauerschleife

Abb. 12) Kartenillustration des 28/7-Spätkaufs

Abb. 13) Energieziehende Aktivitäten tagebuchartig  
festgehalten

Abb. 14) Kartenillustration der „noch nicht ganz fertig“  
Baustelle

Abb. 15) Vier Illustrationen des Eiffelturms in  
absteigender Komplexität

Abb. 16) Auswahl an analog gezeichneten Postkarten

Abb. 17) Farbpalette aus Rot- und Blautönen

Abb. 18) Kartenillustration der eisigen Strömungen des  
Vergleichens

Abb. 19) Entwurf des interaktiven Interfaces zum Vergleichen

Abb. 20) Kartenillustration der Deponie des Scheiterns

Abb. 21) DIY-Kintsugi einer zerbrochenen Teetasse

Abb. 22) Der (un)perfekte Becher durch Makel

Abb. 23) Kartenillustration des Reiseführers

Abb. 24) „Ausblick“: Auge mit goldenem Schnitt



## **Dankeschön!**

Am Ende der Bearbeitung meiner schriftlichen Bachelorarbeit angekommen, möchte ich mich bei meinen Betreuerinnen Lisa Rienermann und Dr. des. Sandra Groll für die Unterstützung, Beratung und den emotionalen Zuspruch bedanken. Trotz mangelnder persönlicher Treffen habe ich mich stets gut aufgehoben gefühlt und wusste, dass ich mich jederzeit mit Fragen an euch wenden kann.

Besonders bedanke ich mich bei dir Lisa, dass du mich dazu ermutigt hast, diese anfangs ungewisse Reise überhaupt anzutreten. Es hat mich viel Überwindung gekostet, mich auf einen unstrukturierten und noch nicht erkennbaren Weg zum Ziel einzulassen. Doch um so froher bin ich jetzt, dass ich so viel entdecken und lernen konnte.

Ich danke dir Sandra, für die „perfekten“ Literatur- und Rechetipps, die meine sehr persönlichen und zu Beginn schwer zu formulierenden Gedanken zur Thematik des Perfektionismus mit spannender und aufschlussreicher Fachlektüre unterstützt und erhellt haben.

Am allermeisten unterstützt und ertragen hat mich mein Partner Jan, der schon seit Jahren meine Reisebegleitung ist und der hoffentlich ebenfalls davon profitieren kann, dass ich meine perfektionistischen Zwänge nun bewusster wahrnehme und mich teilweise von ihnen lösen kann.

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

Alle sinngemäß und wörtlich übernommenen Textstellen aus fremden Quellen wurden kenntlich gemacht.

Berlin, den 12.01.22  
Mira Lou Kellner

## **Impressum**

Bachelorarbeit:  
Kommunikationsdesign  
Fachhochschule Potsdam  
WS 21/22

Inhalt und Gestaltung:  
Mira Lou Kellner  
Matrikel-Nr.:15454

Betreuerinnen:  
Lisa Rienermann  
Dr. des. Sandra Groll

Schrift:  
Source Sans Pro