

Die Last des Perfektionismus

Wie das Streben nach Perfektion zum Scheitern führen kann

Helmut Möller und Walter Samsel

Im folgenden Artikel wird nicht der Anspruch erhoben, das Thema Perfektionismus vollständig zu erfassen und zu erklären. Vielmehr ist es das Ziel, Verhaltensmuster des Perfektionismus, die mit großen emotionalen und physischen Belastungen einhergehen, an Fallbeispielen aus der Praxis darzustellen und Lösungswege aufzuzeigen.

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 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 MusikerInnen können wir beobachten, wie der gesamte Alltag durchzogen ist von der Erwartung, keine Fehler zu machen. MusikerInnen meinen, in allem, was sie tun, perfekt sein zu müssen. Sie sind ständig beunruhigt, eigene Erwartungen an sich selbst nicht erfüllen zu können.

Die Forscher Gordon Flett und Paul Hewitt unterscheiden drei Faktoren, die für den Perfektionismus charakteristisch sind:¹

- 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,



Titel: Jugend musiziert, Illustrator: Jörg Hillbert – aus: Jörg Hillbert: Ich konnte nicht üben, weil... © 1993 by Edition Combro, Hug & Co. Musikverlage, Zürich

von anderen Perfektion zu erwarten, etwa von Freunden, Familie und Kollegen;

■ ein sozial verordneter Perfektionismus: Überzeugung, nur gemocht zu werden, wenn man perfekt ist.

ANZEICHEN FÜR PERFEKTIONISMUS BEI MUSIKERN

MusikerInnen sind von der Problematik des Perfektionismus vermutlich besonders betroffen, obwohl ein wissenschaftlicher Vergleich mit anderen Berufsgruppen fehlt. Perfektionismus prägt unseren Zeitgeist, liegt unseren Wertvorstellungen zugrunde, dominiert unser Denken. Fast niemand kann sich ihm ganz entziehen. Viele MusikerInnen suchen mittlerweile Hilfe bei ÄrztInnen

oder PsychologInnen, um sich von festgefahrenen Denkmustern, Verhaltensweisen und den Konsequenzen chronischer Überforderung lösen zu können.

■ Beispiel: die junge Flötistin

Eine junge Flötistin, „Jugend musiziert“-Preisträgerin, lädt ihren ärztlichen Ratgeber zu einem Solo-Konzert ein. Dieser gratuliert ihr nach dem Konzert zu ihrer reifen Leistung. Die junge Frau hingegen entschuldigt sich für ihr Spiel und sagt: „Wenn ich gewusst hätte, dass das Konzert so schlecht wird, hätte ich Sie lieber nicht dazu eingeladen.“

Unter MusikerInnen, wie auch bei anderen Berufsgruppen, finden wir Menschen, die das Beste aus sich he-

rausholen und eine Perfektion erreichen wollen. Es ist ein Streben, das Menschen auszeichnet und von hoher Bedeutung für den eigenen und den gesellschaftlichen Fortschritt ist. Aber selbst, wenn sie das „Beste“ schaffen, fühlen sie sich oft nicht glücklich oder nehmen ihren Erfolg nicht als solchen wahr. Solche Menschen sind perfektionistisch. Raphael Bonelli, ein Wiener Psychiater und Wissenschaftler, schreibt dazu: „Perfektionismus ist ein Vermeidungsverhalten: Wer perfekt arbeitet, kann weder getadelt noch gekündigt werden [...] Er giert nach Sicherheit [...] Häufig ist Perfektionismus von einer irrationalen Angst vor Ablehnung begleitet, der Angst nicht gut genug zu sein, den Ansprüchen nicht zu genügen.“ Bonelli bezeichnet einen Perfektionisten als einen unsicheren Menschen, der sich ständig im Spiegel betrachtet, um eine Maske aufzusetzen, hinter der er sich versteckt. „Dem Perfektionismus liegt eine unfreie, neurotische Angst vor der eigenen Fehlerhaftigkeit zugrunde, die die Seele erstarren lässt wie die Maus vor der Schlange.“²

Auch wenn sich bei MusikerInnen ihre Erwartungen erfüllt haben, sind sie nur für sehr kurze Zeit zufrieden und gedanklich bereits bei der nächsten Herausforderung, bei dem nächsten Ziel, noch besser werden zu wollen/zu müssen. Hohe Erwartungen und ein Absolutheitsanspruch an die Leistung finden sich ausgeprägt in der Musik, obwohl eigentlich niemand sagen kann, was Vollkommenheit in der Musik bedeutet.

Ende der 1980er, Anfang der 1990er Jahre erschienen erste Untersuchungen zum Perfektionismus und seinen Auswirkungen.³ Demnach sind überzogene Leistungserwartungen, das zwanghafte Bemühen, Fehler zu vermeiden, und die ständige Kontrolle, etwas Außergewöhnliches zu erreichen, Ziele im Perfektionismus, den die Autoren in der westlichen Welt als „endemisch“ bezeichnen. Einblicke in die innere Denkweise gibt Bonelli: „Perfektionisten sind innerlich unsicher und dadurch unfrei und getrieben. Sie sind Gefangene, eingekerkert in sich selbst.“⁴ Ihr Problem ist das Unfertige, das Fehlerhafte, welches in ihrem Anspruch an sich selbst nicht vorgesehen ist. Diese werden als starre Konzepte des perfektionistischen Denkens zu einer persönlichen Bedrohung. Es ist die Angst vor dem Fehler, vor dem Misslingen, vor allem wenn dies von anderen gehört oder gesehen werden kann oder könnte.

■ Beispiel: die Harfenistin

„Ich nehme mir vor, auf alle Fragen eine Antwort und für alle Probleme meiner Schüler eine Lösung zu finden. Es begann schon mit meiner Lehrerin. Auch ihr wollte ich alles recht machen. Ich bereitete mich gründlich vor, aber ich hatte gar nicht genug Zeit, um alle Erwartungen an mich selbst erfüllen zu können. Immer bestimmt mich ein MUSS. Beim Vorspiel muss ich den Ton auf den Punkt treffen. Dabei setze ich mich selbst unheimlich unter Druck. Nach drei Stunden Unterricht mit meinen Schülern fühle ich mich ausgelaugt und erschöpft. Immer fehlt etwas, immer ist etwas nicht gut genug. Diese

Gefühle und Erwartungen auch früher, meiner Lehrerin nicht entsprechen zu können, haben mich fertig gemacht. Ich wollte ihr gegenüber alles perfekt machen und setzte mich unheimlich unter Druck. Wenn du Musikerin werden willst, reichen fünf Stunden Üben nicht aus. Ich konnte mich vor ihren Erwartungen nicht schützen, mich nicht abgrenzen. Mein gesamtes Leben wurde immer mehr ein MUSS.“

PERFEKTIONISMUS UND SEINE FOLGEN

Zum Perfektionismus gehört die ständige Angst, den Zustand des Perfekten nie erreichen zu können. Wenn uns PerfektionistInnen begegnen, so können wir aus den Gesprächen entnehmen, wie sie mit dem eigenen oder auch mit fremdem Scheitern umgehen. Wird die Angst vor dem Fehler nicht bewusst wahrgenommen, sondern verdrängt, so entwickeln sich oft krankhafte Symptome. Die abgespaltenen Affekte werden somatisiert und erscheinen häufig als Beschwerden im Muskel-Skelettsystem (z. B. Verspannungen/Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich) oder als spezifisches Symptom wie die fokale Dystonie, eine zentral im Gehirn ausgelöste motorische Bewegungsstörung.⁵ Die überhöhten Ziele nicht erreichen zu können, ist mit chronischen Ängsten, Unzufriedenheit und Selbstentwertungen verbunden.⁶ Die Folgen äußern sich in ständigen Selbstanklagen und depressiven Stimmungslagen. Das gesamte Denken und Fühlen ist dysfunktional und von der Angst geprägt, die Fehlerlosigkeit doch nie erreichen zu können.

Hohe Ansprüche an sich selbst bedingen allein aber noch keine negativen Folgen bzw. Erkrankungen. Viele begnadete KünstlerInnen und SportlerInnen werden trotz ihrer hohen Erwartungen an ihre Leistungen nicht krank. Christine Altstötter-Gleich, die vielleicht bekannteste deutsche Perfektionismusforscherin, schreibt dazu: „Gehen die hohen Standards mit Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit einher und sind die Personen darüber hinaus nicht durch Ängste, Fehler zu machen und von anderen kritisiert zu werden, belastet, sind es gerade diese Personen, die stressrelevante Situationen erfolgreich bewältigen können.“⁷

■ Beispiel: der Konzertmeister

Ein Konzertmeister sah sich im Arbeitszimmer des Therapeuten die Noten des Brahms-Requiems an. Fast bestürzt reagierte er und erzählte diesem, dass seines Wissens nach dieses das einzige Stück gewesen sei, das er während seines 30-jährigen Musikerlebens habe richtig und gut spielen können.

Ein solchermaßen positiver Umgang mit Fehlern und Versagen ermöglichte diesem Musiker eine lange und beglückende Berufslaufbahn. Er konnte mit der Diskrepanz zwischen Anspruch an sich selbst und den Anforderungen, die von außen an ihn herangetragen wurden, offensichtlich umgehen.

In einem Interview mit dem *Spiegel* sagte die Pianistin Hélène Grimaux: „Durch Routine erhöhst du deine Chancen darauf, dass dir ein besonderer Abend gelingt. Wenn du geübt hast, können sie dich um 4:00 Uhr wecken oder du kannst krank oder verspätet sein, und du lieferst immer noch ein gutes Konzert. Du darfst nur niemals glauben, dass du dank all dieser Übungen fehlerlos geworden bist. Du darfst nicht zu dominant und selbstgewiss sein... aber mein Perfektionismus bedeutet, dass ich immer unzufrieden von der Bühne gehe und mehr will. Aber es wäre der Beginn des Endes, wenn ich niemals denken würde, wow, heute war ich perfekt, besser geht es nicht.“⁸

Anders sieht es aus, wenn das subjektive Ziel ständiger Erwartungen nicht erreicht wird. MusikerInnen dieser Gruppe zweifeln an ihrer Leistungsfähigkeit und sind ständig mit der Angst konfrontiert zu versagen. Dies geht einher mit einem sehr eingeschränkten Selbstwertgefühl und ständig kreisenden inneren Befürchtungen, dass die KollegInnen die Fehler hören und sie negativ beurteilen. Ein Musiker kommentierte diese Befürchtungen mit den Worten: „Wir spielen nicht für das Publikum, sondern für unsere Kollegen. Von ihnen werden wir in unseren Leistungen oder unserem Versagen beurteilt.“

In dieser kurzen Aussage wird noch einmal deutlich, dass der Perfektionist nicht nur fehlerfrei spielen möchte, sondern dass er anderen ein möglichst perfektes Bild seiner eigenen Person vermitteln will. In seinem „Kopfkino“ ist er ständig damit beschäftigt, Unzulänglichkeiten zu vermeiden und persönliche Schwächen zu verstecken. Sobald MusikerInnen beginnen, sich zu fragen, ob sie alles richtig machen, beginnt der Abstieg in einen negativ-belastenden Zustand. Die sich täglich verstärkenden Sorgen, dass ihre Leistungen nicht gut genug sein könnten, dass andere sie im Geheimen kritisieren, führen zu der Annahme, alle anderen dächten negativ über sie. „Ich muss alles tun und gleichzeitig meine Anstrengungen verstecken, denn je weniger Fehler ich mache, umso mehr mögen mich meine Kollegen.“ Solche Gedanken münden vielfach in einen Teufelskreis und führen dazu, häufiger Fehler zu machen und infolgedessen zu einer Verschlechterung der Leistung. Zitat: „Ich habe wieder Fehler gemacht. Nie kann ich über mich sagen, das hast du gut gemacht, oder mich loben.“

■ Beispiel: der Kontrabassist

„Ich kann mich nur wohlfühlen, wenn ich mich total überfordere. Ich habe immer ein schlechtes Gewissen, wenn ich herumsitze und nicht genügend übe. Ich habe tausendmal eine Stelle geübt, aber ich war nie zufrieden. Beim Vorspielen war es immer mein Ziel, alles bis ins Letzte abzusichern, um vor Kollegen und Zuhörern bestehen zu können. Auch im Alltag kenne ich das Gefühl, etwas nicht richtig erledigt zu haben. Beim Einkaufen denke ich immer, ich habe etwas vergessen. Das geht mir total auf den Geist. Dadurch ist mein Tag sehr voll. Ich bin immer überlastet. Auch in meinem Beruf in der Musikschule habe ich ständig Angst, jemand wird

an meine Tür klopfen und zu mir sagen: ‚Man kann doch ein Kind nicht immer das Gleiche spielen lassen, das ist doch frustrierend. Was machen Sie denn?‘ Ich denke sofort, ich habe versagt.“

DAS „SOLL-IST-MUSS-SCHEMA“

PerfektionistInnen erwarten von sich, fehlerlos zu sein. Alles um sie herum soll funktionieren. Übertrieben hohe Ansprüche führen jedoch zu einer Diskrepanz von Soll und Ist. MusikerInnen, die wissen, dass trotz all ihrer Bemühungen nicht alles fehlerfrei ablaufen kann, ist klar, dass es für sie bestimmte Grenzen gibt, dass sie aber durch ihre Bemühungen und Üben mit Genauigkeit, Achtsamkeit und Toleranz auch etwas verbessern können. Solche MusikerInnen sind auf einem guten Weg. Sie bemühen sich nach Kräften, aber ohne Verbissenheit. Das Soll hat die sinnvolle Funktion, ein Wachstum des Ist-Zustands zu bewirken und damit das Potenzial zu verbessern. Wer hoch hinaus will, braucht geradezu ein hohes Soll.

PerfektionistInnen halten demgegenüber die – an sich fruchtbare – Spannung nicht aus. Das Soll muss sofort und unbedingt zu einem Ist werden. Damit mutiert es zu einem starren, unerbittlichen und schädlichen Muss.

■ Beispiel: die Cellistin

Eine 29-jährige Cellistin in der ersten Therapiestunde: „Ich kann mich von meinen inneren Erwartungen nicht trennen. Schon als Kind quälten mich die Gedanken, wenn ich übe, muss ich ganz besonders gut sein, besondere Leistung erbringen, um dadurch meinen Ängsten zu versagen entgegenzuwirken. Üben ist für mich der totale Druck, ich kann kaum etwas genießen. Mein ausgeprägter Perfektionismus lässt mir keine Pause. Ich muss eine Stelle tausendmal üben. Ich kann mich gegen das Muss nicht wehren. Der innere Druck schadet mir jeden Tag, denn allmählich empfinde ich totale Abscheu vor dem Üben. Es hat gar keinen Zweck, noch mehr zu üben, ich werde meine Ziele nicht erreichen, aber ich muss trotzdem weitermachen, denn sonst werde ich von meinen Kollegen immer weniger respektiert und anerkannt.“

Die Musikerin beschreibt hier ihre übertriebenen Erwartungen, die zum Maßstab für sie geworden sind, und die für sie katastrophal negativen Folgen. MusikerInnen erfahren ihre Ansprüche an Fehlerlosigkeit alltäglich schon beim Üben. „Sind es meine eigenen Ansprüche? Kann ich die Ansprüche, die der Musikerberuf mit sich bringt, erfüllen? Woher weiß ich, ob es an mir liegt und es meine Ansprüche sind oder ob es an den gestiegenen äußeren Erwartungen liegt? Oft denke ich auch, dass die Forderungen, die ich an mich selbst stelle, viel höher sind, als die, die andere an mich stellen. Ich will einfach gut sein, aber die negativen Affekte, die Tatsache, dieses Ziel nicht zu erreichen, gehören zu meinen alltäglichen Erfahrungen. Auch wenn ich etwas sehr sorgfältig

mache, habe ich oft das Gefühl, dass es meinen Erwartungen nicht entspricht.“

Was sind die Folgen? Einerseits besteht die immer wiederkehrende Angst, die Erwartungen, die von außen kommen, nicht erfüllen zu können, andererseits die ständige Angst, den eigenen Zielen nicht genügen zu können. Diese Kombination lässt dann vielfach Versagensangst zu einer ständigen Begleiterin werden. Es summieren und verstärken sich die Enttäuschungen über die nicht gelungene eigene Leistung und es kommt mit der Zeit zu einem Verlust an Selbstwertgefühl. Das führt bei vielen Betroffenen zu depressiven Stimmungslagen oder gar zu klinisch relevanten Depressionen.

WURZELN DES PERFEKTIONISMUS

Die Wurzeln zur Entwicklung und Ausprägung des Perfektionismus liegen häufig in der frühen Kindheit und im Elternhaus. Sie haben mit dem eigentlichen beruflichen Werdegang und seiner Realität oder bei MusikerInnen mit dem Kernthema Musik und der musikalischen Leistung nichts zu tun. Es handelt sich also im eigentlichen Sinne nicht um intrinsische, das heißt auf die Musik bezogene Faktoren, sondern um extrinsische Entwicklungsfaktoren.

PerfektionistInnen kommen meist aus leistungsbezogenen Familien, in denen das Kind sehr früh mit hohen Standards konfrontiert wird. Das Kind hat nicht gelernt, dass Fehler gemacht werden dürfen und dass es in Ordnung ist, wenn sie geschehen. Elterliche Wertschätzung gibt es nur bei sehr guten Leistungen. Ansonsten herrscht eher emotionale Kälte und geringe Wertschätzung vor. Das Kind beginnt in seinem „will-to-please“ sich selbst unter Druck zu setzen und bemüht sich, immer besser zu sein. Eine junge Musikerin erzählt: „Wenn ich aus der Schule kam und hatte eine 2+ geschrieben, kommentierten meine Eltern das mit: ‚Für die nächste Arbeit wirst du eine 1 bekommen.‘“

In seinem Buch *Perfektionismus* beschreibt Bonelli die Entwicklung des Perfektionismus recht plastisch. Er spricht vom „Zahnrad der Angst“: „Einer der Hauptbestandteile des perfektionistischen Uhrwerks [...] ist das Zahnrad der Angst, der Angst vor der eigenen Fehlerhaftigkeit, der Angst vor Liebesentzug bei Fehlern, der Angst vor sozialer Ausgrenzung, der Angst vor existenzieller Bedrohung, die Fahnenstange der Verbissenheit, der Besserwisserei, der Humorlosigkeit, der Erwartungsresistenz, der Übergriffigkeit und schließlich die Angst um sich selbst.“⁹

In modernen Gesellschaften werden die Individuen zunehmend über ihre Leistungen definiert, was viele von ihnen dann übernehmen und in ihren jeweiligen Lebensplan fest einbauen. Bonelli weiter: „Die Verabsolutierung der Leistung bleibt nicht folgenlos. Sie kann zu einer zwanghaften Fehllage führen, zum Perfektionismus [...]. Obwohl viele psychische Krankheiten in klinischen Studien einen statistischen Zusammenhang mit dem Perfektionismus zeigen, besonders Burnout, Ess-

störungen, Depressionen, Zwangsstörungen, gibt es bisher keinen Konsens, was Perfektionismus überhaupt bedeutet.“ Und an anderer Stelle: „Perfektionismus prägt den Zeitgeist, liegt unseren Wertvorstellungen zugrunde, dominiert unsere Köpfe. Fast niemand kann sich ihm ganz entziehen.“¹⁰ Vieles im Bereich Perfektionismus, in seiner Entwicklung, Bedeutung und im Kontext von psychosozialen Störungen und Krankheiten ist noch nicht vollständig durchschaubar und deutlich umrissen. Klar ist jedoch die hohe Bedeutung des Themas für das einzelne Individuum und die gesamte Gesellschaft.

PerfektionistInnen kommen jedenfalls nicht als solche auf die Welt. Es sind gesellschaftliche Normierungen und Werte, die dieser belastenden Denkweise zugrunde liegen. Heutzutage kann man musikalische Fähigkeiten in den Medien bei den begabtesten MusikerInnen der Welt vergleichen. Der quälende Gedanke, nicht so gut zu sein wie ein anderer, mangelndes Talent zu haben und das durch Üben nicht ausgleichen zu können, führt gerade bei MusikerInnen oftmals zu einem belastenden Gefühl. Zweifel an der eigenen Qualität, der Gedanke, nicht gut zu sein, den Ansprüchen nicht zu genügen, führen zu kreisenden Gedanken, zu einem Circulus vitiosus im Kopf, der hemmt, lähmt und zur inneren Erschöpfung führt.

UMGANG MIT DEM PERFEKTIONISMUS

Vielfach gelingt PerfektionistInnen der Weg aus der Falle nur mit Hilfe erfahrener, professioneller PsychotherapeutInnen. Im Mittelpunkt der Auseinandersetzung stehen festgefahrene Denkmuster, Verhaltensweisen und sich immer wiederholende Gewohnheiten, die zur Belastung geworden sind. Verändert werden können solche Haltungen aber nur, wenn Betroffene selbst davon überzeugt sind, dass sie etwas verändern können und wollen. Häufig ist die Schwelle, überhaupt TherapeutInnen um Rat zu fragen, für gefährdete oder betroffene MusikerInnen schon zu hoch und eine Auseinandersetzung wird gemieden.

Zu Beginn der Therapie geht es darum, dass MusikerInnen bewusst wird, welche Dynamiken im Hintergrund ablaufen, und dass Verschweigen, Verschieben, Vermeiden kontraproduktive Prozesse in der Bewältigung des Perfektionismus sind. Ferner sollte deutlich werden, dass der Prozess der Veränderung dem Beginn ähnelt und somit Zeit und Geduld erfordert. Unterstützung und Veränderung ist nur dort möglich, wo es MusikerInnen gelingt zu erkennen, dass die Trauben hoch, zu hoch hängen, dass sie etwas ändern wollen und müssen, weil das Leben – gefangen im perfektionistischen Denken – eine zu hohe Belastung darstellt.

Oder anders ausgedrückt: PerfektionistInnen müssen lernen, sich realistische Teilziele zu setzen, das MUSS abzubauen, das SOLL dem IST anzunähern. In der Therapie ist es wichtig, eine neue innere Ordnung herzustellen.

len, das heißt zu lernen, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Sie können akzeptieren lernen, dass man nicht alles erreicht, was man vielleicht zu erreichen wünscht. Sie können lernen, Imperfektion zu tolerieren und die eigene Unvollkommenheit auszuhalten. Sie können erfahren, dass das Lernen aus Fehlern und Scheitern fruchtbar sein kann. Ein Geiger, der glaubte, der beste Geiger der Welt zu sein, und der lernt, über diese Illusion zu lachen, der hat den ersten Schritt zur Imperfektion gemacht.

[PerfektionistInnen müssen lernen, sich realistische Teilziele zu setzen, das MUSS abzubauen, das SOLL dem IST anzunähern, eine neue innere Ordnung herzustellen, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen.]

Bei MusikerInnen, besonders jenen mit perfektionistischen Zügen, treffen wir noch auf eine andere starre Struktur: die Art des Übens. Es werden Stunden und Tage darauf verwandt, ein Stück oder eine bestimmte Stelle fehlerfrei bewältigen zu können. Je mehr Zeit aber auf die gleiche Passage verwendet wird, je mehr Kraft und Ausdauer der Übende einsetzt, desto größer ist die Chance, dass sich Fehler häufen. Pausen machen, den Rhythmus verändern, ein Stück einfach liegen lassen ist für PerfektionistInnen ebenso problematisch wie zu lange Übezeiten. MusikerInnen üben vielfach zu oft, zu lange, zu falschen Zeiten, ohne sich Alternativen zu der für sie gängigen Übepaxis zu überlegen.¹¹

Ein weiterer Fokus in der Therapie gilt dem Neid. Manche MusikerInnen können ihre eigenen, häufig talentbedingten Begrenztheiten nicht akzeptieren. Sie überschätzen sich selbst, sie können mit dem Prädikat „mittelmäßig“ nicht leben. Sie projizieren ihren Neid auf andere, die es vermeintlich besser können. Da sie sich immer wieder mit anderen vergleichen, ähnelt der Prozess dem einer ständigen Selbstbewertung. Ziel sollte sein, die eigenen Grenzen zu erfassen und die persönliche Wertschätzung zu stärken. Oder anders ausgedrückt: Sie sollten sich mit der Realität versöhnen. Wenn das gelingt, werden sie sich befreien können von ihren Ängsten, die sie unendlich einschränken und viel zu viel Lebenskraft kosten.¹² Lernziele in einer Therapie wären z. B. die folgenden:

- Ich darf Fehler machen.
- Ich darf besorgt sein.
- Ich muss nicht alles können.
- Ich muss mir nicht ständig etwas beweisen.
- Ich bin eine gute Musikerin/ein guter Musiker.
- Ich muss nichts Außergewöhnliches leisten.
- Ich definiere mich nicht nur über meine Arbeit.
- Ich kann mich frei fühlen, ohne Druck, Zwang und Anspannung.
- Ich muss mich nicht ständig mit anderen vergleichen.

Der Umgang mit Fehlern beim Musizieren, Lernen und bei öffentlichen Auftritten stellt eine zentrale Fähigkeit dar.¹³ Auch großartige Aufführungen sind kaum frei von Fehlern. Nicht konstruktiv mit Fehlern, Niederlagen und Unvollkommenheiten umgehen zu können, ist bezeichnend für den Perfektionismus. Wir benötigen mehr Forschung, um perfektionistische Tendenzen schon in der frühen Sozialisation zum Musiker und zur Musikerin erkennen und bewältigen zu können. ■

- 1 Gordon L. Flett/Paul L. Hewitt: *Perfectionism. Theory, research, and treatment*, Washington 2002, S. 5-31.
- 2 Raphael M. Bonelli: *Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird*, München 2014, S. 12 f.
- 3 vgl. Flett/Hewitt, a. a. O.
- 4 Bonelli, a. a. O., S. 12 f.
- 5 Andre Lee/Eckart Altenmüller: „Wenn die Finger oder der Ansatz nicht mehr gehorchen: Symptome, Ursachen, Behandlung und Vorbeugung von Dystonien bei Holzbläsern“, in: *MusikerMedizin* 1/2010, S. 4-9.
- 6 Christine Altstötter-Gleich: „Perfektionismus und Depression“, in: Niels Bergemann (Hg.): *Aktuelle Behandlungskonzepte psychischer Erkrankungen*, Heidelberg 2010, S. 43-62.
- 7 ebd., S. 55.
- 8 Interview mit Héléne Grimaux, in: *Der Spiegel* 52/2014, S. 104-107.
- 9 Bonelli, a. a. O., S. 136 ff.
- 10 ebd., S. 9 ff.
- 11 vgl. Gerhard Mantel: *Einfach Üben. 185 unübliche Überezepte für Instrumentalisten*, Mainz 2001.
- 12 Helmut Möller/Deniza Popova: „Aufführungsangst. Gedanken zum Wissens- und Forschungsstand, zu Interventionsmöglichkeiten und zu deren Nachhaltigkeit“, in: *Musikphysiologie und Musikermedizin*, 2/2013, S. 68-74.
- 13 Silke Kruse-Weber/Richard Parncutt: „Error tolerance and error prevention in music performance: risk- versus error management“, in: *Proceedings of the International Symposium on Performance Science*, Wien 2013, S. 27-32.

Prof. Dr. med. Helmut Möller

ist Arzt, Psychoanalytiker für Musikermedizin sowie Leiter der Weiterbildung Musikphysiologie für Berufsmusiker an der Universität der Künste Berlin.

Dr. med. Walter Samsel

ist Arzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin sowie Gesundheitswissenschaftler (ehem. Universität Bremen, Zentrum für Sozialpolitik).