

Inhaltsverzeichnis

Artikel

Rainer Werner	Gymnasiallehrer i.R., freier Autor, Berlin	
	Moderner Geschichtsunterricht	241
Raphael M. Bonelli	Prof. Dr. Dr. med., Universitätsdozent, Leiter der Neuropsychiatrischen Forschungsgruppe, Sigmund-Freud-Universität Wien, Psychiater, Psychotherapeut	
	Perfektionismus – wenn das Soll zum Muss wird	251
Beate Beckmann-Zöller	Dr. phil., Dozentin für Religionsphilosophie und Vergleichende Religionswissenschaft, freie Autorin, Oberhaching	
	Edith Stein: Freiheit – Gnade – Berufung	261
Monika Born	Dr. päd., em. Dozentin am Institut für Lehrerfortbildung, Mülheim, Mitglied des VkdL-Bundesvorstands, Essen	
	Gertrud von le Fort – Konversion und literarisches Werk	273

Information & Service

Einladung zur Bundeshauptversammlung 2015		277
Vereinsleitung im Porträt		
■ Die Vereinsleitung des VkdL stellt sich vor		
<i>Ursula Becher, Vorstandsmitglied im VkdL</i>		278
Umschau		
■ Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien auf Mithilfe angewiesen		
<i>Machen Sie vom Antragsrecht Gebrauch! (Redaktion)</i>		279
Aus dem Verband		
■ Diözesan- und Landestagung 2015 des VkdL Baden-Württemberg in Freiburg	<i>(Elisabeth Haberkern-Fischer)</i>	280
Buchbesprechung		
■ Guten Morgen, Herr Lehrer. Drei Dorfschullehrer erzählen. 1959 – 2002.	<i>(Monika Straub)</i>	284
Veranstaltungen: Diözesen / Landesverbände		286
Veranstaltungen: Zweigvereine		287
Verschiedenes		287
Veranstaltungskalender / Anschriften & Konten / Impressum		288

Geschichtsunterricht modern gestalten

Rainer Werner

Moderner Geschichtsunterricht



zwischen auch die Gesellschaft erreicht. Industrie- und Handelskammern berichten von bestürzend großen historischen Kenntnislücken bei Einstellungstests.

Fragt man Schüler, warum sie sich mit diesem Fach so schwer tun, erhält man die lapidare Antwort: „Wir können uns den Stoff einfach nicht merken.“ – Für mich greift diese Erklärung zu kurz. Sie erklärt nämlich nicht, warum sich Schüler in manchen Unterrichtsfächern Inhalte blendend merken können (von ihren Hobbys ganz zu schweigen), während es ihnen in Geschichte anscheinend nicht gelingt. Was man intellektuell versteht und was einen emotional berührt, kann man sich auch merken.

Geschichte gilt nicht nur bei Schülern als „schwieriges Fach“. Auch Lehrkräfte zweifeln oft an der Nachhaltigkeit ihrer didaktischen Bemühungen. „Geschichte ist für die meisten Schüler ein schwarzes Loch“ – so lautet häufig die Klage vieler Fachkollegen auf den Fachkonferenzen.

Was man intellektuell versteht und was einen emotional berührt, kann man sich auch merken. Dieses Grundprinzip der Didaktik behält auch im Fach Geschichte seine Gültigkeit.

Dieses Grundprinzip der Didaktik behält auch im Fach Geschichte seine Gültigkeit. Vielleicht hat die Didaktik des Faches Geschichte den richtigen Weg der Vermittlung noch nicht gefunden.

Historische Zeitzeugen erwecken Interesse und Anteilnahme

Das Lamento über die mangelhaften Geschichtskennntnisse unserer Schüler hat in-

Es ist immer wieder verblüffend zu sehen, mit welcher Aufmerksamkeit und Anteil-

nahme Schüler historischen Zeitzeugen lauschen, die als Gäste im Unterricht aus ihrem Leben erzählen. Der jüdischen Musikerin, die im KZ Theresienstadt ein Gefangenen-Orchester leitete, hängen sie mit einer Konzentration an den Lippen, die den Lehrer neidisch werden lässt. Der Erzählung des Roma, der von den Nationalsozialisten zwangssterilisiert wurde und bei einem sozialdemokratischen Tischler in einem Versteck Schreckensherrschaft und Krieg überstand, lauschen sie mit Inbrunst. Bei Einsatz aller methodisch-medialen Zaubermittel könnte der Geschichtslehrer diese Lernbegeisterung kaum je erzeugen.

Warum ist das so?

Zeitzeugen erzählen Geschichte in persönlich erlebten Geschichten. Abstrakte Begriffe und Definitionen lösen sich so auf und werden für Heranwachsende sinnfällig, anschaulich und nachvollziehbar. Und sie rühren an einer Saite, ohne die Lernen ohnehin nur schwer möglich ist: Empathie und Anteilnahme. Auf diese Weise rückt der für die Schüler anfänglich fremde Gegenstand an den Verstehens- und Gefühlshorizont der Schüler heran.

Erzählungen von Zeitzeugen sind als „Oral History“ inzwischen fester Bestandteil der Geschichtswissenschaft. Ohne Beeinflussung durch den Historiker, also nicht in Interview-Form, erzählen Personen aus ihrem Leben. Auf diese Weise werden ihre Erlebnisse und ihre Sichtweisen für die Nachwelt „aufbewahrt“. Mündliche Zeugnisse sind, auch wenn man sich ihrer Subjektivität durchaus bewusst ist, wichtige historische Quellen, die den schriftlichen Zeugnissen einer Epoche ebenbürtig zur Seite stehen.

Zeitzeugen erzählen Geschichte (...) und rühren an einer Saite, ohne die Lernen ohnehin nur schwer möglich ist: Empathie und Anteilnahme.

Didaktische Moden

Die Didaktik der Geschichte als gymnasiales Unterrichtsfach hat im Verlauf der letzten 100 Jahre viele Windungen und Wendungen vollzogen. Vor 1968 – dem wichtigen kulturgeschichtlichen Einschnitt der (alten) Bundesrepublik Deutschland – wurde Geschichte vor allem als Ereignisgeschichte vermittelt, verdichtet in der Abfolge von Herrschern, immer nach dem Motto: „Große Männer machen Geschichte.“ Dabei wurde nicht nur auf die Kenntnis der Herrscherpersönlichkeiten Wert gelegt, auch Jahreszahlen von Revolutionen und – besonders beliebt – von Schlachten mussten sich die Schüler einprägen.

Die 68er-Revolution bewirkte einen tiefgehenden Paradigmenwechsel im Geschichtsverständnis. Motto des Wandels war das berühmte Gedicht von Bertolt Brecht: „Fragen eines lesenden Arbeiters“.

Dort heißt es:

*„Wer baute das siebentorige Theben?
In den Büchern stehen die Namen
von Königen.*

*Haben die Könige die Felsbrocken
herbeigeschleppt?*

(...)

*Caesar schlug die Gallier.
Hatte er nicht wenigstens
einen Koch bei sich?“*

Geschichte wurde jetzt vor allem als Sozialgeschichte verstanden. Der „kleine Mann“

rückte in den Mittelpunkt des Interesses. Unzählige Veröffentlichungen zur „Geschichte der deutschen Arbeiterbewegung“ und zur „Sozialgeschichte Deutschlands“ boten den Geschichtslehrern reichlich Material für den Unterricht. Auch die trockene Materie der „Politischen Ökonomie“ – Marxstudium inklusive – war im Unterricht der Gymnasialen Oberstufe keineswegs verpönt. Auffällig an diesem linken Trend des Geschichtsunterrichts in den 1970er/1980er-Jahren war der Primat des Inhaltlichen. Man gab sich wenig Mühe, das oft spröde Material mundgerecht aufzuarbeiten. Die Geschichtslehrer, die oft selbst links eingestellt waren, frönten der Überzeugung, der richtige Inhalt vermittele sich schon von alleine, weil ihm eine unwiderstehliche Überzeugungskraft innewohne. Die Schüler sahen das allerdings anders.

Nachdem der Furor des revolutionären Geschichtsverständnisses abgekühlt war, trat ein neues Geschichtskonzept auf den Plan: Das strukturelle Verständnis von Geschichte. Das Handeln einzelner Personen oder die Abfolge von Ereignissen wurden als Funktion überindividueller Strukturen und Prozesse gedeutet.

Ein weiterer Anspruch dieser fachdidaktischen Schule war es, übergreifende gesamtgeschichtliche Zusammenhänge zu erfassen. Für Schüler war diese Form des Geschichtsunterrichts keinesfalls leichter verständlich als die Vermittlung der Geschichte als Sozialgeschichte. Im Gegenteil: Die Strukturmodelle, die die Lehrkraft jetzt mithilfe von Folien an die Wand warf, waren

komplex und wenig anschaulich. Es fehlte vor allem der Bezug zum wirklichen Leben der Menschen.

Didaktische Alternative: Geschichte als „erzählte Lebenswirklichkeit“

Geschichte ist *aufgeschriebene Lebenswirklichkeit aus einer fernen, fremden Zeit*. Leider wird sie im Unterricht selten so vermittelt.

Dabei drängt sich ein solches Geschichtsverständnis geradezu auf. Wie sollen Schüler, die in Wohlstand und sozialer Sicherheit heranwachsen, nachvollziehen können, wie es Menschen geht, die im 18. Jahrhundert in englischen Fabriken als Lohnsklaven und Tagelöhner

Wie sollen Schüler, die in Wohlstand und sozialer Sicherheit heranwachsen, nachvollziehen können, wie es Menschen geht, die im 18. Jahrhundert in englischen Fabriken als Lohnsklaven und Tagelöhner ihr Leben fristeten?

ihr Leben fristeten? Wie sollen Jugendliche, die in ihrem eigenen Leben nahezu grenzenlose Freiheit genießen, verstehen, was Leibeigenschaft in der mittelalterlichen Feudalgesellschaft oder Zunftzwang in der städtischen Bürgergesellschaft bedeuteten?

Ein solches Verständnis gelingt nur, wenn die Schüler emotional mit der Lebenswirklichkeit einer Bauernfamilie konfrontiert werden, die – eingebunden in ein religiös begründetes ständisches Ordnungssystem – um das tägliche Überleben im Kampf mit der Natur ringt. Oder wenn sie erleben, wie ein Tischlergeselle sich den Zwängen seiner Zunft fügen muss, will er in seinem Gewerbe als Meister reüssieren. Wie kann diese Konfrontation mit dem Fremden geschehen? Durch das Erzählen einer Geschichte über den Alltag der Bauern- oder Tischlerfamilie und durch die sinnliche Annäherung an ihr Schicksal im Rollenspiel.

**Rollenspiele erleichtern
den affektiven Zugang**

Ich habe zu diesem Zweck *zu wichtigen Episoden der Geschichte kleine Theaterstücke* verfasst, in denen die Personen agieren, auf die es beim Verständnis der „Lebenswirklichkeit in fremder Zeit“ ankommt. Die Schüler spielen diese Rollenspiele mit Begeisterung. Erst danach macht es überhaupt Sinn, sie mit historischen Quellen vertraut zu machen. Denn erst auf der Basis eines affektiven Verständnisses des fremden Lebens erschließt sich ihnen der Sinn schriftlicher Zeugnisse. Dieser handlungsorientierte Ansatz der Geschichtsvermittlung hat sich bewährt. Die Lehrkräfte, die ihn verfolgen, sind auf Dauer erfolgreicher bei der Vermittlung des Geschichtsstoffes. Und ihnen bleibt die Frustration erspart, die über die Vergesslichkeit der Schüler beständig Klage führen.

Hier als Beispiel ein Rollenspiel für die Unterrichtssequenz *„Lebensformen im Mittelalter“, 7. Jahrgang des Gymnasiums*.

Ein Mönch in der Klemme

Personen:

Bruder Martin, Abt des Klosters der Benediktiner in St. Augustin

Bruder Johannes

(Der Abt und der Mönch sitzen sich an einem Tisch in der Bibliothek gegenüber.)

Abt: Bruder Johannes, es freut mich, dass Ihr Zeit gefunden habt, mit mir über gewisse Dinge zu sprechen, die mir über Euch zu Ohren gekommen sind und die mich tief bekümmern.

Mönch: Ehrwürdiger Abt, Bruder Martin, ich bin bestürzt, dass man über mich Dinge erzählt, die den Ruf unseres Klosters und des ganzen Ordens beschädigen. Was wirft man mir vor?

Abt: Nun, Bruder Johannes, zwei Novizen unseres Klosters, deren Namen hier nichts zur Sache tut, haben gesehen, wie Ihr tief in der Nacht das Kloster verlassen habt, indem Ihr über die Mauer gestiegen seid. Erst nach zwei Stunden seid Ihr auf demselben ungewöhnlichen Weg wieder zurückgekehrt. Wollt Ihr mir berichten, was Ihr außerhalb unserer Mauern getan habt?

Mönch: (windet sich, beginnt dann stotternd zu reden) Verehrter Bruder, ich, ich, wie soll ich sagen, zu mir kam vor einigen Tagen, als ich auf dem Feld arbeitete, ein junges Bauernmädchen aus dem Dorf. Sie zeigte mir einen Brief, den sie von einem Verehrer erhalten hat. Da sie des Lesens und Schreibens nicht kundig ist, wollte sie, dass ich ihr den Brief vorlese.

Abt: Schön und gut, Bruder Johannes, ihr diesen Gefallen zu erweisen, ist eine gute Tat und Eure christliche Pflicht. Doch was hat das mit dem nächtlichen Ausgang zu tun? Seid Ihr etwa ...?

Mönch: Nun, sie kam nach unserem ersten Treffen ein zweites Mal auf das Feld, um von mir einen Rat zu erbitten. Sie war sehr traurig, weil sie von einem Mann, den sie nicht liebt, unter Druck gesetzt wird. Ich wollte ihr helfen, deshalb bin ich nachts ins Dorf gegangen, um mit ihr zu sprechen.

Abt: Könnt Ihr Euch nicht vorstellen, dass es einen denkbar schlechten Eindruck macht, wenn ein Mönch tief in der Nacht

ins Dorf kommt, um ein Bauernmädchen zu besuchen? Ihr habt in Eurem Gelübde gelobt, allen sinnlichen Genüssen zu entsagen, geschlechtlichen Reizen zu widerstehen und keusch zu leben. Habt Ihr das schon vergessen, Bruder Johannes?

Mönch: (reumütig) Nein, gewiss nicht, ich weiß, dass ich mich einer Sünde schuldig gemacht habe. Ich habe mehr für das Mädchen empfunden, als ich hätte empfinden dürfen. Sie hat mich in ihren Bann gezogen und ich bin zu schwach gewesen, um zu widerstehen. Ich bekenne meine Schuld, verehrter Abt.

Abt: Freimütiges Bekennen und Reue sind die ersten Schritte auf dem Wege der Läuterung. Möchtet Ihr mir noch andere Verfehlungen und Sünden bekennen?

Mönch: Verehrter Bruder Martin, ich bekenne, dass ich die Bet-Zeiten nicht immer korrekt eingehalten habe. Oft hat mich der Schlaf übermannt, so dass ich die Bet-Glocke nicht gehört habe. Vor einiger Zeit habe ich gegen das Verbot, in der Fastenzeit Fleisch zu essen, verstoßen, als ein Bauer in wohlmeinender Absicht ein gebratenes Huhn vor das Kloster legte, um uns etwas Gutes zu tun.

Abt: Nun, lieber Bruder Johannes, all dies zeigt mir, dass Ihr vom richtigen Wege abgekommen seid, der uns zu Gott führt. Ihr seid weltlichen Genüssen verfallen und habt darüber Eure Pflichten als Diener unseres Herrn Jesus Christus vergessen. Ich erlege Euch folgende Buße auf: Ihr pilgert nächste Woche nach St. Johann, um am Grabmal des Heiligen Johannes, Eures Namenspatrons, zu beten. Ihr bleibt für vier Wochen im dortigen Kloster und widmet Euch nur der Heiligen Schrift. Von der körperlichen Arbeit

seid Ihr befreit. Ich wünsche Euch eine glückliche Reise und viel Erfolg bei der Suche nach dem richtigen Weg zu Gott.

Mönch: Ich danke Euch, verehrter Bruder Martin, für Eure guten Wünsche. Ich bin bereit zur Sühne.

Neben dem Rollenspiel gibt es noch andere „handlungsorientierte“ Zugänge zu geschichtlichen Ereignissen. Das Planspiel ermöglicht es den Schülern, Handlungsoptionen für Personen zu entwickeln, die in einer fernen Zeit gelebt haben. Eine andere Möglichkeit besteht darin, dass Schüler die Reden, die von den historischen Protagonisten gehalten wurden, anhand der Quellen konzipieren und dann im Kurs vortragen. Anschließend werden sie mit den tatsächlich gehaltenen Reden verglichen.

Praktiker des gymnasialen Geschichtsunterrichts werden einwenden, solche aufwändigen Verfahren verschlängen im Unterricht zu viel Zeit. Man habe ohnehin ständig damit zu kämpfen, „den Stoff zu schaffen“. Das Zeitargument ist sicher richtig, entkräftet aber nicht die Wirksamkeit der genannten Methoden. Sie müssen nur kombiniert werden mit einem anderen bewährten Lernprinzip: dem des exemplarischen Lernens. Denn es wäre ein hoffnungsloses und letztlich frustrierendes Unterfangen, die Geschichte vom klassischen Altertum bis zur Gegenwart handlungsorientiert unterrichten zu wollen.

**Erfolgsrezept
„Exemplarisches Lernen“**

Wenn ich das Resultat eines herkömmlichen Geschichtsunterrichts betrachte, fällt mir immer das Wort Mephistos aus *Goethes „Faust“* ein:

„Dann hat er [der Schüler] die Teile in der Hand, fehlt leider nur das geistige Band.“

Der elementare Auftrag des Geschichtslehrers ist aber, den Schülern das „geistige Band“, den Zusammenhang der historischen Ereignisse, zu vermitteln. Dazu braucht er vor allem selbst eine Vorstellung davon, welche Wissensbestände in seinem Fach elementar sind, wie er sie sinnfällig aufbereitet und anschaulich vermittelt. Das Prinzip des exemplarischen Lernens kann dabei helfen, die Stoffberge, die sich im Geschichtsunterricht vor den Schülern auftürmen, zu bewältigen.

Wie funktioniert das exemplarische Lernen auf Grundlage einer intelligenten Reduzierung des Stoffes?

Das Prinzip des exemplarischen Lernens kann dabei helfen, die Stoffberge, die sich im Geschichtsunterricht vor den Schülern auftürmen, zu bewältigen.

Die Geschichte wird nach den Ereignissen durchforstet, die so exemplarisch sind, dass sich an ihnen spätere historische Ereignisse sinnfällig interpretieren lassen. Die *Französische Revolution* ist die Urmutter aller Revolutionen der Neuzeit. Sie trägt so exemplarische Züge, dass sich an ihr nachfolgende Revolutionen (1848, 1917, 1918/19, 1989) gut erklären lassen. Der Unterricht kann sehr gut in Projektform erfolgen, indem sich jede Arbeitsgruppe einer Revolution widmet und anschließend die gewonnenen Erkenntnisse dem Plenum der Klasse vermittelt.

Wenn man mit Schülern eine solche themengebundene Zeitreise durch die Geschichte antritt, entsteht in ihren Köpfen eine „Gedächtnislandkarte der Zeit“, ein Raster von Ereignissen und Verhältnissen, an die sich neues Wissen leicht andocken lässt.

Solche *historischen Längsschnitte* lassen sich in vielfältiger Weise konzipieren. Denkbare Themen sind beispielsweise:

- die Rolle der Frau in der Geschichte;
- Formen der Arbeit im historischen Verlauf;
- die Entwicklung demokratischer Herrschaftsformen seit dem Hochmittelalter.

Manche gesellschaftliche Strukturen lassen sich über 2000 Jahre hinweg verfolgen. Sie bilden ein wichtiges Kontinuum im historischen Verlauf. So bildete sich in der griechischen und römischen Antike das Klientel-Verhältnis zwischen dem adligen Patron und seinen Klienten aus – ein Herrschaftsmodell, das in unterschiedlichen Variationen bis ins 19. Jahrhundert Bestand hatte. Im Mittelalter mutierte es zum Gefolgschaftsmodell zwischen Lehnsherren und Vasallen. Erst im modernen Angestelltenverhältnis auf der Basis rechtsförmiger Verträge bekam dieses uralte Modell einen demokratischen Anstrich.

Wenn man mit Schülern eine solche themengebundene Zeitreise durch die Geschichte antritt, entsteht in ihren Köpfen eine „Gedächtnislandkarte der Zeit“, ein Raster von Ereignissen und Verhältnissen, an die sich

neues Wissen leicht andocken lässt. Vom „Schwarzen Loch Geschichte“ in den Köpfen der Schüler kann dann nicht mehr die Rede sein.

Der Deutschen problematische Emotion: Patriotismus

Eine patriotische Einstellung der Deutschen ist auch 70 Jahre nach dem Ende der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft, nach Holocaust und Krieg, noch keinesfalls selbstverständlich. Nur im Sport gönnen wir uns eine kurzzeitige patriotische Aufwallung, die nach dem Ende des Ereignisses schnell wieder verfliegt und einer affektiven Nüchternheit Platz macht.

Das Nationalgefühl der Deutschen war durch die NSDAP so schändlich missbraucht worden, dass man anscheinend auch nach so langer Zeit nicht unbefangen öffentlich Nationalstolz zeigen kann. Schüler beklagen mitunter diesen „abgemagerten Patriotismus“, vor allem wenn sie als Austauschschüler in Ländern waren, in denen das Nationalgefühl unbefangen und mit Stolz ausgelebt wird. In den USA gibt es eine Form patriotischer Erziehung, die bei uns als staatliche Indoktrination gelten würde. Vor Unterrichtsbeginn wird in den Klassen gemeinsam der Fahneid gesprochen. Hierzu stehen alle Schüler auf, wenden sich der Flagge zu, legen die rechte Hand aufs Herz und sprechen den Text gemeinsam:

**Jedes historische Ereignis
muss immer zuerst in seinem
jeweiligen historischen Kontext
begriffen werden, bevor man
nach Grundlegungen in der
geschichtlichen Vorzeit sucht.**

„Ich gelobe Treue der Flagge der Vereinigten Staaten von Amerika und der Republik, für die sie steht, eine Nation unter Gott, unteilbar, mit Freiheit und Gerechtigkeit für alle.“

Deutsche Geschichte als Unheil-Geschichte

Historiker beklagen, dass von einigen Kollegen ihrer Zunft die letzten 500 Jahre deut-

scher Geschichte ausschließlich von ihrem schrecklichen Ende her, vom Jahrhundertverbrechen des Holocaust, gedeutet werden, als liefe die deutsche Geschichte seit der Frühen Neuzeit zwangsläufig auf dieses Ereignis zu. Als Belege werden angeführt: Der krasse Antijudaismus eines Martin Luther habe nachfolgende Generationen antisemitisch „geimpft“; die romantischen Begriffe „Volkstum“ (Friedrich Ludwig Jahn) und „Volksgemeinschaft“ (Friedrich Schlegel und Adam Müller) seien griffige Vorlagen gewesen für das völkische Denken der Nationalsozialisten; der preußische Militarismus habe das Fundament des nationalsozialistischen Militärstaates gebildet.

Besonnene Historiker lehnen solche Geschichtsdeutungen ab, weil sie die Komplexität historischer Ereignisse unzulässig verkürzten, einer Eindimensionalität historischen Denkens das Wort redeten. Für die Schule folgt daraus, dass sich die Geschichtslehrer hüten sollten, die ohnehin notwendige didaktische Reduktion, also die Vereinfachung komplexer Sachverhalte für das Verständnis der Schüler, noch zusätzlich durch falsche Plausibilitäten zu verstärken. Jedes historische Ereignis muss immer zuerst in seinem jeweiligen historischen Kontext be-

griffen werden, bevor man nach Grundlegungen in der geschichtlichen Vorzeit sucht.

Positive Identifikation mit der eigenen Geschichte

Jedes Gemeinwesen braucht zur positiven Identifikation mit der eigenen Geschichte ein Narrativ, an das die Menschen affektiv

anknüpfen können. Solche Anknüpfungspunkte bietet die deutsche Geschichte reichlich. Sie sollten im Geschichtsunterricht mit besonderem Gewicht behandelt werden.

Hier eine kurze Darstellung solcher positiven Identifikationspunkte:

- Es war eine große Leistung der römisch-deutschen Herrscher, das „Heilige Römische Reich Deutscher Nation“ vom 10. Jahrhundert bis zum Jahre 1806 durch alle Brüche der Geschichte hindurch aufrechterhalten zu haben. Das Reich war ein vor- und übernationales Gebilde, ein Lehnreich und Personenverbandsstaat, in dem viele Völker mehr oder wenig friedlich zusammenlebten. Nationale Chauvinismen waren diesem Reich völlig fremd. Hieraus können die Schüler lernen, dass es über-national-staatliche Gebilde geben kann, die frei sind von nationalistischem Abgrenzungswahn. Die Europäische Union könnte sich positiv auf dieses Reich beziehen.
- Mit *Martin Luther* begann die Geschichte des modernen Individuums, das sich aus den Fesseln einer alles-bestimmenden (geistlichen) Institution löste. Die „Freiheit eines Christenmenschen“, die er postulierte, schuf die Voraussetzungen für die Gewissensfreiheit des modernen Menschen. Die Botschaft für die Schüler könnte die Gewissheit sein, dass es unverfügbare Rechte des Einzelnen gibt, die sich der Verfügungsgewalt des Staates entziehen.
- Die Versuche, auf deutschem Boden ein demokratisches Gemeinwesen zu begründen, bildeten selbst im Scheitern wichtige Bausteine für die Gründung der deutschen Demokratie nach dem Ersten Weltkrieg (1918). Das „Wartburgfest“ (1817), das „Hambacher Fest“ (1832), die

Revolution von 1848 mit dem Paulskirche-Parlament sollten im Gedächtnis der Deutschen genauso ihren Platz haben wie der Widerstand gegen *Hitler* (20. Juli 1944) und der Volksaufstand in der DDR (17. Juni 1953). Ein Glanzpunkt deutscher Geschichte ist natürlich die friedliche Revolution 1989 in der DDR mit dem Höhepunkt des Mauerfalls am 9. November. Die Schüler können daraus lernen, dass es sich immer lohnt, mit „Mut vor Fürstenthronen“ (*Ernst Moritz Arndt*) für die Freiheitsrechte einzustehen.

- Dass Deutschland ein Land der Dichter und Denker war und ist, kann man ohne falschen Stolz betonen. *Heinrich Heine* sprach vom „Luftreich des Traums“, in dem die Herrschaft der Deutschen unbestritten sei. Gerade weil die Bildung zur Nation gemessen an anderen Nationalstaaten erst mit großer Verspätung gelang, war es den Deutschen möglich, in dem zerstückelten Land fern der großen Politik bedeutende geistige Werke in Philosophie, Kunst, Musik und Literatur hervorzubringen. Die Schüler können daraus lernen, dass ein Land auch durch Geist glänzen kann.

Geschichtsunterricht als Schule der Demokratie

Ein guter Geschichtsunterricht ist ein wichtiger Beitrag zur Festigung der Demokratie. Dieser Staatsform ist es eigen, ihr Verständnis von der eigenen Geschichte im pluralistischen Meinungsstreit der Fachwissenschaft zu gewinnen. Jede staatliche Setzung historischer Gewissheiten ist der Demokratie fremd. Ja, man kann demokratische von pseudodemokratischen oder diktatorischen Staatsformen geradezu darin unterscheiden, wie sie mit der eigenen Geschichte umgehen. Das gegenwärtige Russland ist ein abschreckendes Beispiel für eine staat-

lich gelenkte Deutung der eigenen Geschichte. War es in den 1990er-Jahren unter dem *Präsidenten Boris Jelzin* noch möglich, die eigene Geschichte anhand des ungehinderten Zugangs zu den staatlichen Archiven zu erforschen und zu bewerten, verkam die Geschichtsdeutung unter *Wladimir Putin* zur staatlichen Propaganda. Die Archive wurden wieder geschlossen, die Verurteilung Stalins als Diktator gestoppt und der Hitler-Stalin-Pakt von 1939, der die Aufteilung Osteuropas unter die beiden Diktatoren festschrieb, als „gute Sache“ (Putin) gelobt. Solche revisionistischen Geschichtsdeutungen sind unserem demokratischen Staatswesen völlig fremd. Man kann ohne falsche Übertreibung sagen, dass Deutschland seine von staatlichen Verbrechen belastete Geschichte vorbildlich aufgearbeitet hat und der Opfer angemessen und würdevoll gedenkt. Den Schülern sollte vermittelt werden, dass es unzulässig ist, geschichtliche Wahrheiten politischer Tagesopportunitäten wegen umzudeuten, indem man das Unangenehme leugnet oder verharmlost. In einer freien Gesellschaft muss man historische Tatsachen „aushalten“ können. Dieses (selbst)kritische Verständnis von Geschichte ist so tief im Bewusstsein der Deutschen verankert, dass bislang alle Versuche des Geschichtsrevisionismus von rechts- bzw. linksradikaler Seite zum Scheitern verurteilt waren. Es ist zu hoffen, dass dies so bleibt.

Geschichtliches Wissen und Empathie

Ein guter Geschichtsunterricht kann für die Schüler eine gute Schule der Empathie sein.

Der große Malstrom der Geschichte hat eine breite Blutspur hinterlassen. In jeder Epoche haben zwischenstaatliches Handeln (Kriege) und innerstaatliche Konflikte (Bürgerkriege, Revolutionen) unzählige Opfer gefordert. Der Dreißigjährige Krieg (1618 – 1648) hat ganze Landstriche entvölkert. Kriegshandlungen, Plünderung der Lebensmittelvorräte und der Ernte durch die Soldateska und die grassierende Pest haben in manchen Gegenden Deutschlands ein Drittel der Bevölkerung hinweggerafft. Das blutige 20. Jahrhundert hat in zwei Weltkriegen, unzähligen Bürger- und Kolonialkriegen, dem Holocaust und dem Archipel Gulag bis zu 50 Millionen Menschen das Leben gekostet.

**Man kann ohne falsche
Übertreibung sagen, dass
Deutschland seine von
staatlichen Verbrechen
belastete Geschichte
vorbildlich aufgearbeitet hat
und der Opfer angemessen
und würdevoll gedenkt.**

Diese Zahlen sind in ihrer Höhe so abstrakt und ungreifbar, dass sich bei den Schülern, wenn sie damit konfrontiert werden, kaum Anteilnahme und Mitgefühl mit den Opfern einstellen können. Auch hier gilt deshalb das Prinzip der Veranschaulichung durch die Schilderung persönlicher Schicksale. Der Geschichtslehrer sollte sich nicht scheuen, auch auf passende literarische Zeugnisse, die immer emotional aufgeladen sind, zurückzugreifen. *Hans Jakob Christoffel von Grimmelshausens* Roman „Simplicissimus Teutsch“ bietet reichhaltiges Anschauungsmaterial für das Leiden der deutschen Bevölkerung im Dreißigjährigen Krieg. Die „Kammerdienerszene“ aus *Friedrich Schillers* Drama „Kabale und Liebe“ zeigt am Beispiel des Soldatenverkaufs, wie skrupellos die absolutistischen Herrscher über Leib und Leben ihrer Untertanen verfügten. Die Kurzgeschichte „Und Richard lebt auch nicht mehr“ von *Wolfdietrich Schnurre*

schaulichung durch die Schilderung persönlicher Schicksale. Der Geschichtslehrer sollte sich nicht scheuen, auch auf passende literarische Zeugnisse, die immer emotional aufgeladen sind, zurückzugreifen. *Hans Jakob Christoffel von Grimmelshausens* Roman „Simplicissimus Teutsch“ bietet reichhaltiges Anschauungsmaterial für das Leiden der deutschen Bevölkerung im Dreißigjährigen Krieg. Die „Kammerdienerszene“ aus *Friedrich Schillers* Drama „Kabale und Liebe“ zeigt am Beispiel des Soldatenverkaufs, wie skrupellos die absolutistischen Herrscher über Leib und Leben ihrer Untertanen verfügten. Die Kurzgeschichte „Und Richard lebt auch nicht mehr“ von *Wolfdietrich Schnurre*

schildert am Beispiel eines mutigen Schülers, der beim Entfernen der Nazi-Fahne auf dem Dach seiner Schule ums Leben kommt, wie schon der Machtantritt der Nationalsozialisten blutig begann. Die anrührende Kurzgeschichte „Nachts schlafen die Ratten doch“ von *Wolfgang Borchert* zeigt dem Leser, welche seelischen Schäden der totale Krieg in Deutschland bei einem Kind anrichtet.

Aus der Geschichte lernen

Von dem US-amerikanischen Philosophen spanischer Herkunft *George Santayana* (1863 – 1952) stammt der Satz: „Wer sich nicht an die Vergangenheit erinnern kann, ist dazu verdammt, sie zu wiederholen.“ Der Satz wird häufig in leicht abgewandelter Form zitiert, um seine Botschaft zu verdeutlichen: „Wer aus der Geschichte nichts lernt ...“.

Auch unter Historikern ist die Frage umstritten, ob man aus der Geschichte Lehren für die Gegenwart ableiten kann. Zu disparat und kontingent seien die historischen Ereignisse, als dass sie Lehren für die Gegenwart bereithielten – meinen die einen. Grundsätzliche Lehren seien durchaus historisch ableitbar – meinen die anderen. Ich glaube, dass es den Reiz des Geschichtsunter-

richts ausmacht, die Felder auszuloten, die Lehren für heutiges staatliches Handeln bereithalten. Am Beispiel des Ausbruchs des Ersten Weltkrieges (August 1914) kann man zeigen, dass die beteiligten Großmächte geradezu „schlafwandlerisch“ (*Christopher Clark*, 2012) in den Großkonflikt stolpterten, ohne die Möglichkeit der

diplomatischen Konfliktregulierung auch nur annähernd ausgeschöpft zu haben. Wenn heute die Politiker von USA und EU gegenüber der russischen Aggression in der Ukraine vor allem diplomatische Mittel (inklusive Wirtschaftssanktionen) einsetzen, haben sie die wichtigste Lehre aus dem blinden und leichtfertigen Agieren der Großmächte im Sommer 1914 gezogen. Schüler finden solche Parallelen spannend, weil sie dabei das Gefühl haben, dass geschichtliches Wissen keinen trockenen Wissensfundus bildet, sondern sie direkt etwas angeht – im Hier und Heute.

Schüler finden solche Parallelen spannend, weil sie dabei das Gefühl haben, dass geschichtliches Wissen keinen trockenen Wissensfundus bildet, sondern sie direkt etwas angeht – im Hier und Heute.



Denkmal für die ermordeten Juden Europas – Stelenfeld am Brandenburger Tor, Berlin © Berlin Partner/Scholvien

Perfektionismus – attraktives Laster unserer Zeit

Raphael M. Bonelli

Perfektionismus – wenn das Soll zum Muss wird

Viele Kinder haben heute das „Glück“, sich zu kleinen *Wolfgang Amadeus Mozarts*, *Boris Beckers* oder *Steve Jobs* entwickeln zu dürfen. Bei Mädchen können die Zielvorgaben auch *Julia Roberts*, *Steffi Graf* oder *Heidi Klum* heißen. Von Geburt an werden sie von einem Kurs zum anderen gekarrt. Werden gefördert, trainiert und gestylt. Zeit für so etwas Unnützes wie Spielen und Freundschaften bleibt da natürlich kaum noch. Wozu auch? Zeit ist Geld. Solch beglückte Kinder sind selbstverständlich alle hochbegabt – zumindest in der Einschätzung ihrer Helikoptereltern. Heute trifft man auf der Straße Deutschsprachige, die mit ihren Säuglingen ein holpriges Englisch sprechen. Das ist sicher gut gemeint, damit die Kleinen Startvorteile im unerbittlichen Lebenskampf haben: die „Pole position“ in der globalisierten Leistungsgesellschaft sozusagen. Es kommt auch sicher besonders glaubwürdig an, wenn man dem eigenen Kind in einer Fremdsprache sagt, wie gern man es hat. Aber das ist ja auch alles gar nicht mehr so wichtig. Zwischenmenschliche Beziehungen wurden früher ohnehin maßlos überschätzt. Was



Was haben Perfektionismus und Alles-auf-die-Goldwaage-Legen mit der heutigen Neiddebatte oder mit Political Correctness zu tun?

wirklich zählt, ist Leistung! Endlich sind die gesellschaftlichen Spielregeln gerecht und transparent: Wir sind, was wir leisten. Leistung ist Selbstverwirklichung.

**Was wirklich zählt, ist Leistung!
Endlich sind die gesellschaftlichen
Spielregeln gerecht und transparent:
Wir sind, was wir leisten. Leistung
ist Selbstverwirklichung. Die
Verabsolutierung der Leistung
bleibt aber nicht folgenlos.**

Die Verabsolutierung der Leistung bleibt aber nicht folgenlos. Sie kann zu einer zwanghaften Fehlhaltung führen: zum Perfektionismus.

Perfektionismus: Laster oder Tugend?

Einerseits sind sich alle einig, dass Perfektionismus nicht wirklich super ist, andererseits steht er heute auf der Liste der „attraktiven Laster“ sehr weit oben. Gleich nach „Mein größter Fehler ist, dass ich zu gutmütig bin und mir zu viel gefallen lasse“ kommt die selbstkritische Beichte: „Ich habe einen Hang zum Perfektionismus“. Denn *diese Schwäche finden wir verzeihlich*, wenn nicht sogar ehrenhaft. Mitunter schwingt sogar eine Spur Selbstgefälligkeit mit. Das lässt sich auch bei dem um sich greifenden Psycho-Phänomen „Burnout“ gut beobachten: Viele Patienten bestellen sich heutzutage beim Psychiater diese Mode-diagnose, weil damit sichergestellt ist, dass sie ausgesprochen fleißige Zeitgenossen sind. Selbst Studenten in ihren frühen Zwanzigern klären den Arzt schon über ihren „Burnout“ auf. Ein ähnliches Phänomen tritt bei der Selbstbeschreibung „Perfektionismus“ auf: Bei diesem Begriff schwingt ein Nimbus von Ernsthaftigkeit, Ordentlichkeit, Fleiß und Verlässlichkeit mit, sodass man einen solchen Defekt gerne unumwunden zugibt.

Man sieht: Perfektionismus ist modern. Die wohl prominentesten Perfektionismus-Forscher unserer Tage, die kanadischen Psychologen *Gordon L. Flett* und *Paul L. Hewitt*, scheuen nicht davor zurück, ihn als „in der westlichen Welt endemisch“ zu bezeichnen. Das bedeutet das permanent gehäufte Auftreten einer Krankheit in einer Region oder

Population. Perfektionismus prägt den Zeitgeist, liegt unseren Wertvorstellungen zugrunde, dominiert unsere Köpfe. Fast niemand kann sich ihm ganz entziehen.

In einer Zeit, in der keiner mehr sagen kann, was wahre Perfektion – also Vollkommenheit – eigentlich bedeutet, streben wir sie scheinbar alle an. Natürlich ist es sinnvoll und erstrebenswert, Perfektes zu wollen, vor allem Perfektes leisten zu wollen. Der Mechaniker soll das Auto fehlerlos reparieren, der Installateur den Wasserrohrbruch perfekt abdichten und der Chirurg möglichst ohne Kunstfehler operieren. Von

Lehrern und Beamten erwarten wir zurecht, dass sie mehr tun als ihre Pflicht. Wer sich nicht um fehlerfreies Arbeiten bemüht, wird im Beruf schwerlich Wertschätzung erwarten dürfen. Der streitlustige Philosoph *Peter Sloterdijk* erklärt das Streben nach

Perfektionismus ist aber etwas völlig Anderes als das Streben nach Perfektion. Ein Perfektionist strebt Perfektion nicht an, weil er sich an der Vollkommenheit erfreut, sondern weil es ihm um die damit verbundene Unangreifbarkeit geht: Wer perfekt arbeitet, kann weder getadelt noch gekündigt werden.

Selbstverbesserung bis zur Vervollkommnung zum menschlichen Wesenskern. Das ist nicht neu, das hat schon *Aristoteles* gewusst: Es geht darum, die Natur zur Entfaltung zu bringen.

Perfektionismus ist aber etwas völlig Anderes als das Streben nach Perfektion. Ein Perfektionist strebt Perfektion nicht an, weil er sich an der Vollkommenheit erfreut, sondern weil es ihm um die damit verbundene *Unangreifbarkeit* geht: Wer perfekt arbeitet, kann weder getadelt noch gekündigt werden. Der Perfektionist will nicht in erster Linie die Natur zur Entfaltung bringen, *sondern giert nach Sicherheit*.

Die unantastbare Maske

Aber die Sehnsucht nach Perfektion kann auch gefährlich sein. Nehmen wir etwa den großen deutschen Philosophen *Friedrich Nietzsche*: Seine Angst vor Durchschnittlichkeit und Normalität brachte er in abfälligen Urteilen wie „Menschen ohne Sehnsucht“ oder „finale Spießler“ deutlich zum Ausdruck. Es sei die Aufgabe des Menschen, einen Typus hervorzubringen, der höher entwickelt ist als er selbst. Dieser „Übermensch“ habe – so Nietzsche – einen Überschuss an Lebenskraft und Willen zur Macht, was ihn zu besonderer Selbstbeherrschung und Selbstentfaltung befähigt.

Der „finale Spießler“ bei Nietzsche scheint in der Tat ein abschreckendes Beispiel und der Albtraum jedes Perfektionisten zu sein. Das ist schon komisch, denn Perfektionismus macht durchaus selber spießig. Der Perfektionist ist ein Kind unserer leistungsfixierten Zeit: In ihm baut sich ein innerer Druck der Unzufriedenheit, Selbstverachtung und Verbitterung auf. Unter dem leidet er und den gibt er auch an seine Umgebung

weiter. Das Bessere ist für ihn der ewige Feind des Guten: Nichts ist so gut, als dass es nicht noch besser sein könnte. So entwickelt sich der Perfektionist wider Willen: zum Nörgler, notorischen Pessimisten und humorlosen Querulanten. Er weist ein Schwarzweiß-Denken auf, eine Alles-oder-nichts-Mentalität: Entweder ist alles perfekt oder es taugt nichts.

Die Wurzel des Perfektionismus ist ein krankhaft überzeichnetes Leistungsdenken, bei dem nur zählt, wer Tadelloses, Bewundernswertes und Außergewöhnliches vorzuweisen hat. Häufig ist Perfektionismus von einer irrationalen Angst vor Ablehnung begleitet, der Angst, nicht gut genug zu sein, den Ansprüchen nicht zu genügen, und von einer ängstlichen Besorgtheit um den eigenen Ruf. Der Perfektionist ist ein unsicherer Mensch. Er sehnt sich unbewusst nach einer bombensicheren Unantastbarkeit. Er hält sich ständig einen inneren Spiegel vor und überlegt, wie er vor sich und anderen dasteht, was er von sich halten darf. Perfektion ist bei ihm nur Mittel zum Zweck: eine Fassade, die er aufrichtet, eine Maske, hinter der er sich versteckt.

Damit bringt sich der Perfektionist in eine Sisyphos-Situation, die oft im Burnout endet: Er läuft einem auf Dauer unerreichbaren Ziel nach, denn man kann unmöglich immer allen gefallen. Die fruchtbare Spannung zwischen „Soll“ und „Ist“ kann hier nicht mehr zu persönlichem Wachstum und zur Reifung genutzt werden, die Persönlichkeitsentwicklung

Die fruchtbare Spannung zwischen „Soll“ und „Ist“ kann hier nicht mehr zu persönlichem Wachstum und zur Reifung genutzt werden, die Persönlichkeitsentwicklung stagniert. Oft wird er von anderen als rigid, halsstarrig besserwisserisch und mitunter sogar als intolerant wahrgenommen.

stagniert. Oft wird er von anderen als rigid, halsstarrig besserwisserisch und mitunter sogar als intolerant wahrgenommen. Von seiner Umgebung bekommt der Perfektionist häufig das Feedback, er sei überkritisch, mische sich ungefragt in das Leben anderer ein und versuche, ihnen das eigene „Ideal“ überzustülpen. Er verabsolutiere die eigenen Vorstellungen und wende einen beson-

ders strengen Maßstab an, dem er übrigens meist selbst nicht entsprechen könne. Wenn der andere aber diese Regeln übertritt, ruft das im Perfektionisten Unbehagen hervor. Das kann dann beim anderen als genervte Belehrung oder aggressive Abwertung ankommen. Dem Perfektionismus liegt eine unfreie, neurotische Angst vor der eigenen Fehlerhaftigkeit zugrunde, die die Seele erstarren lässt wie die Maus vor der Schlange. Bei vielen Zeitgenossen äußert sich die übersteigerte Angst, zu den Verlierern zu gehören, in Neiddebatten (alle müssen dasselbe erreichen können, alles andere ist diskriminierend/der Mensch ist das Ergebnis seiner Anstrengung/die Natur ist ungerecht, das muss sozial ausgeglichen werden etc.) und in einer ausgeprägten Political Correctness (in öffentlichen Reden darf man nicht anecken, sonst macht man sich angreifbar und wird u.U. nicht gewählt etc.). Eine solche Haltung bindet Mensch-Sein an Nützlichkeit und Machbarkeit, was fatale Folgen haben kann.

Einblick in das Uhrwerk

Perfektionisten ticken innen drin nach dem gleichen Schema. So sehr sich auch der eine vom anderen äußerlich unterscheiden mag, so sehr haben sie eines gemeinsam: Sie stolpern letztlich über die eigenen Beine, über das Missverständnis ihrer selbst. Es passiert ihnen oft genau das, was sie ängstlich abwehren wollen. Perfektionisten sind innerlich unsicher – und dadurch unfrei und getrieben. Ihre innere Unfreiheit agieren sie oftmals nach außen aus und beengen ihre Umgebung. Sie sind Gefangene, eingekerkert in sich selbst. Ihr Problem ist **der menschliche Fehler**: Der ist in ihrem Selbstanspruch definitiv nicht vorgesehen, er wird in dem starren Korsett des perfektionistischen Denkens zu einer massiven Störung des Systems und in der Folge zu einer persönlichen Bedrohung. Die normale fehler-

hafte Menschlichkeit wird gezeugnet und verdrängt, das fehlerlose Funktionieren zur Notwendigkeit. Das Ideal wird zum Imperativ.

Perfektionismus reduziert den Menschen auf seine (fehlerlose) Funktion, auf seine (tadellose) Leistung. Das ist problematisch, denn damit prägt eine Psychopathologie ein neues, weithin akzeptiertes Menschenbild: Der Mensch wird im perfektionistischen Denkmodell unausgesprochen, und vielleicht auch unbewusst, zur Maschine, und seine Psyche zum Apparat. In der Gesellschaft haben in letzter Zeit ganz in diesem engen Denkschema die quantitativen Wissenschaften (Mathematik, Soziologie, Demoskopie etc.) deutlich mehr Autorität bekommen als die Geisteswissenschaften (Theologie, Philosophie ...). Perfektionisten ticken alle sehr ähnlich: Das Bild bloßen Tickens eines Uhrwerkes ist deshalb stimmig, weil die Freiheit verloren geht – und die Menschlichkeit, denn Kreativität, Spontaneität und Flexibilität verkümmern. Doch der Mensch ist keine Maschine, kein seelenloser Roboter. Wir haben kein Uhrwerk in uns, das uns fehlerlos antreiben muss.

Interessanterweise hat gerade der Altmeister der Psychotherapie, *Sigmund Freud*, gerne vom „psychischen Apparat“ gesprochen, um die Seelenlandschaft des Menschen zu erklären. Freud war als Kind des 19. Jahrhunderts begeistert von den Naturwissenschaften und ein wenig blind für die Begrenztheit ihrer Methoden. Neidvoll schielte er auf Physik und Chemie, in denen alles so herrlich klar und berechenbar scheint. Er sah seine Aufgabe darin, dieselbe Berechenbarkeit in der menschlichen Psyche zu etablieren. Er postulierte ein rein materiell-physisches System, in dem zwischen den mechanischen Teilen „Ich“, „Es“ und „Über-Ich“ nur noch „verdrängt“, „sublimiert“, „gespalten“, „verschoben“,

„projiziert“, „isoliert“ und „fixiert“ wird – lauter Begriffe, die er aus der Physik entlehnte. Die Metaphysik hingegen lehnt Freud in Gänze ab.

Dieses Freudsche Konstrukt des „psychischen Apparats“ ist doppelt bemerkenswert: Erstens ist der Mensch bei Freud vollständig determiniert und seinen inneren physikalischen Vorgängen ausgeliefert. Die von Freud erfundene Kreatur ist so unfrei, unspontan und unlebendig wie der klassische Perfektionist. Und zweitens dürfte Freuds Motivation, den Menschen auf eine mechanische Konstruktion zu reduzieren, selbst eine perfektionistische sein. Denn Perfektionismus degradiert die unberechenbare Buntheit des wirklichen Lebens zu einem engen, berechenbaren, künstlichen Regelwerk, das dem Menschen nicht mehr entspricht. Ein Organismus wird zum Uhrwerk reduziert.

Der psychische Apparat des Perfektionisten

Im Gegensatz zur gesunden Psyche weist der Perfektionist wirklich eine innere Unfreiheit und Kausalität auf, die an einen physikalischen Mechanismus erinnert. Was diesen „Psychoapparat“ antreibt, ist die panische Angst vor der eigenen Fehlerhaftigkeit. Vor allem, wenn diese Fehler für andere sichtbar sind. Perfektion ist bei ihm Mittel zum Zweck: seine Masche, seine Fassade, seine Maske, hinter der er sich versteckt. Das ist wohl das größte Zahnrad der Maschine: die Angst. Eine Angst, die keinen Boden mehr unter den Füßen hat, die der Realität nicht mehr ins Auge blicken kann, die schreckliche Ausmaße phantasiert und nicht mehr den Mut aufbringt zum Realitätscheck. Eine Angst, die so immer mehr ins Irrationale abgeleitet, immer weniger formulierbar und damit immer weniger vernünftig widerlegbar ist. Die Zähne die-

ses Rades hemmen das Fortkommen, verklemmen den Menschen und verhindern das Leben in all seiner Fülle, die lebendige Menschlichkeit geht verloren. *Alfred Adler* spricht vom „Lebensirrtum“.

In der Tiefe der perfektionistischen Brust findet sich ein ganzes Zahnradgetriebe: die unbewusste, unausformulierte Angstphantasie vor Liebesentzug bei Fehlleistung. Das ist der psychodynamische Background der Angst vor Fehlern. Das Rad des Liebesverlustes dreht wiederum am Rad der Angst vor sozialer Ausgrenzung – „keiner mag mich mehr“. Die totale Ausgrenzung – in unserem Uhrwerk funktioniert ja alles nach dem Alles-oder-Nichts-Prinzip – ist definitiv die Hölle auf Erden: ein weiteres Zahnrad. Damit stellt der Fehler – jetzt sind wir ganz im Inneren des Uhrwerks – eine existenzielle Bedrohung dar und muss unter allen Umständen vermieden werden. Dieses Rad der Bedrohung bewegt wiederum fünf Zahnstangen, die aus dem Psychoapparat des Perfektionisten herausragen und weiterhin sichtbar sind: Verbissenheit, Besserwissererei, Beratungsresistenz, Humorlosigkeit und Übergriffigkeit, die allesamt vom Bedrohungsrad in schwindelnde Höhen hinaufreguliert werden und Beziehungen erschweren. Damit passiert, was der Perfektionist eigentlich vermeiden möchte.

Spannend ist dabei, dass das enorm große, zentrale Zahnrad – die Angst um sich selbst – vom Perfektionisten in der Regel gar nicht bewusst wahrgenommen werden kann. Es ist die Angst, nicht zu genügen, nicht geliebt zu werden, nicht zu gefallen, abgelehnt zu werden. Angst, keine Existenzberechtigung zu haben, wenn man nicht pausenlos Tadelloses, Bewundernswertes und Außergewöhnliches leistet. Die Angst verdichtet sich zum irrationalen inneren Dogma, das handlungswirksam wird. Das innere Dogma ist nicht verbalisierbar und

damit auch nicht auflösbar. Es lautet: Liebe muss durch Leistung verdient werden.

Erstaunlich ist, dass so ein Riesending – groß wie das Riesenrad im Wiener Prater – einfach unter den Tisch fallen kann! Aber es handelt sich bei diesem großen Zahnrad eben um eine verdrängte Emotion, die unerkannt im Bauch arbeitet. Überdimensional dreht sich das Rad unentwegt um sich selbst, bewegt so die anderen Zahnräder und prägt Fühlen, Denken und Handeln. Das Riesenrad Angst-um-sich-selbst ist der zentrale Antrieb. Diese Angst gelangt meist ohne Psychotherapie nicht über die Wahrnehmungsschwelle. Dadurch bleibt sie ungebremst, verursacht eine stete innere Unruhe und verengt das Leben des Perfektionisten.

Der Perfektionist leidet darunter, sein Ziel nicht sofort zu erreichen. Er hat einen Horror vor potenziellen Fehlern, panische Angst „aufzufliegen“, kritisiert und infragegestellt zu werden. Es steigt der innere Druck: Unzufriedenheit, Selbstverachtung und Verbitterung sind die Folge. All das wird nun aber logischerweise auch an die Umgebung weitergegeben. Der Perfektionist will ganz sicher gehen, nur ja keinen Fehler zu machen. Vor lauter „Sicherheit“ geht das Leben verloren, wie bei der Braut, die sich nicht traut (Fall 1-1). Das ist ein Circulus vitiosus, ein Teufelskreis: Angst und Sicherheitsstreben verstärken sich gegenseitig. Das Bessere ist für ihn der Feind des Guten. Der Perfektio-

nist verachtet sich ob seiner Mittelmäßigkeit selbst. Das kann bis zur Selbsterfleischung führen. So entwickelt er sich zum notorischen Pessimisten und vielfach auch zum Querulanten. Ein Perfektionist kann mit eigenem und fremdem Scheitern nicht umgehen: entweder er verdrängt seine Fehler oder er entwickelt pathologische, d.h. krankhafte Schuldgefühle.

Perfektionismus ist ein inneres Denkschema, das mit der Zeit das gesamte Denken und Fühlen des Menschen ausfüllt. Deswegen wird der Perfektionismus auch handlungs- und beziehungsweise wirksam. Viele Perfektionisten erkennen irgendwann, dass sie ihren eigenen Ansprüchen an sich selbst nicht genügen, und wollen daher umso wirkungsvoller ihren Nachwuchs

ihren Nachwuchs perfektionieren. Sie wollen sich in ihrem Kind verwirklichen, gemäß der Gleichung: Ein perfektes Kind lässt auf perfekte Eltern rückschließen. Oder, noch verschärft: Nur wenn das Kind perfekt ist, haben die Eltern nicht versagt.

Viele Perfektionisten erkennen irgendwann, dass sie ihren eigenen Ansprüchen an sich selbst nicht genügen, und wollen daher umso wirkungsvoller ihren Nachwuchs perfektionieren. Sie wollen sich in ihrem Kind verwirklichen, gemäß der Gleichung: Ein perfektes Kind lässt auf perfekte Eltern rückschließen. Oder, noch verschärft: Nur wenn das Kind perfekt ist, haben die Eltern nicht versagt.

Das SOLL-IST-MUSS-Schema

Perfektion stellt ein unerreichbares, aber sinnvolles Ziel dar. Wer keine hohen Ziele hat, keine hohen Ideale, keine „hohen persönlichen Standards“ ist genau der bemitleidenswerte Spießler, den Nietzsche so verabscheut. Perfektion ist notwendig: die Vollkommenheit anzustreben ist sinnvoll. Um das Mögliche zu erreichen, muss man

das Unmögliche anpeilen. Die alten Seefahrer haben auf ihren Wegen immer den Polarnordstern angepeilt. Von keinem wurde berichtet, dass er ihn erreicht hätte, aber wahrscheinlich hat das auch keiner erwartet.

In mancher Ratgeberliteratur zum Thema Perfektionismus wird das Kriterium der Unerreichbarkeit herangezogen, um die Übertriebenheit hoher Ansprüche einzuschätzen. Es gilt nach dieser Auffassung als neurotisch, sich etwas Unerreichbares vorzunehmen. Dieses Konzept ist kurzichtig, denn es beinhaltet die Gefahr, den Menschen auf kleinbürgerliche Ziele und billige Durchschnittlichkeit zu reduzieren. Viele Entdecker und Erfinder wurden vor ihrer Entdeckung beziehungsweise Erfindung als Utopisten abgetan. Mitunter zeigt sich erst nach dem Tod eines Menschen die Genialität oder Größe seiner Vision.

Sprechen wir anstelle des Kriteriums der Unerreichbarkeit lieber vom SOLL-IST-MUSS-Schema. Das IST steht hier für die Realität des Betroffenen im Hier und Jetzt. Das IST ungeschminkt erkennen zu wollen, bedarf mitunter einigen Mutes. Zum Beispiel: „Ich sage oft nicht die Wahrheit.“ Das SOLL repräsentiert das Ziel: Dort, wo er im Moment noch nicht ist, aber hin will, weil er selbst es für gut und erstrebenswert erkennt. Sein SOLL wählt er frei – und ist selbst dafür verantwortlich. Es kann nicht vom Psychotherapeuten vorgegeben oder bestimmt werden. Um im Beispiel zu bleiben: „Auf mich muss Verlass sein – ich sollte stets die Wahrheit sagen.“ Das SOLL ist also das Ideal, das über dem IST als Orientierungspunkt schwebt. Zwischen den beiden besteht ein mehr oder weniger großer Abstand, eine natürliche Spannung, mit der der Mensch auf dreierlei Arten umgehen kann:

(1) Ein psychisch gesunder Mensch erträgt die SOLL-IST-Diskrepanz als eine natür-

liche, befruchtende und lebendige Spannung. Er weiß ohnehin, dass er noch nicht perfekt ist, dass nicht alles rund läuft in seinem Leben, dass es noch Baustellen gibt, dass er noch kein makelloser Heiliger oder ruhmreicher Held ist. Aber er kann damit gut leben. Er bemüht sich mit einer ruhigen Gelassenheit, sich in die Richtung des SOLL zu bewegen, sich zu bessern, sich zu ändern. Er entscheidet sich etwa, dass er fleißig, hilfsbereit und tolerant sein will, sich gesund ernähren und ein wenig Sport treiben will. Er bemüht sich auch nach Kräften, aber ohne Verbissenheit. Das SOLL hat die sinnvolle Funktion, ein Wachstum des IST-Zustandes zu bewirken und damit das Potenzial des IST zu realisieren. Allerdings ist das nur möglich, wenn es sich über dem IST befindet. Wer hoch hinaus will, braucht ein hohes SOLL. Je höher das SOLL, desto mehr kann das IST daran wachsen. Normen, die sich eine Gesellschaft selber gibt, gehen von einem unerreichbaren Ideal aus, haben aber den Sinn, den Menschen in eine bessere und verträglichere Richtung zu lenken.

(2) Der „finale Spießler“ – frei nach Nietzsche – hingegen hat aufgegeben. Für ihn hängen die Trauben einfach zu hoch. Er lässt sich gehen und unterlässt alle weiteren Schritte auf das SOLL hin, das mit der Zeit immer mehr verblasst. So wird er zu einem „pragmatischen“ Menschen ohne Ideale. Er entscheidet sich, dass er sich nicht um Dinge wie Fleiß, Hilfsbereitschaft oder Toleranz bemühen „kann“, ernährt sich mit Fastfood und fährt schon zur nächsten Hausecke mit dem Auto. Er bemüht sich um nichts mehr, sein Leben passiert ihm, „Idealismus“ ist für ihn der Wahn der Jugend. Wer sein SOLL auf

das IST nivelliert, wer also stets mit dem zufrieden ist, was ihm ohne jede Anstrengung in die Hände fällt oder in den Mund wächst, der wird im Laufe der Zeit mit immer weniger zufrieden sein müssen. Denn das IST sinkt ohne eine Ausrichtung am SOLL immer weiter ab: faul – stinkfaul – zu faul zum Stinken.

- (3) Der Perfektionist wiederum hält die an sich sehr fruchtbare SOLL-IST-Spannung absolut nicht aus. Unter keinen Umständen! Die Spannung zerreißt ihn, er muss sie sofort beenden, koste es, was es wolle. So muss das SOLL sofort zum IST werden, und damit mutiert es zu einem starren und unerbittlichen MUSS: ein innerer kategorischer Imperativ, der keinerlei Abweichung duldet. So wird das Leben unlustig, verbissen und unerträglich schwer. Der Perfektionist missverstehet die Unerreichbarkeit eines hohen Ideals als stndigen Vorwurf, noch nicht ideal zu sein. Wenn das SOLL zum MUSS wird, blockiert dieser Anspruch die Freiheit zur Weiterentwicklung und wird zum Zwang, das Unmögliche zu erreichen. Dieses MUSS ist die Quadratur des Kreises und macht dem Menschen ungesunden Stress – das wird in der Psychologie „Disstress“ genannt. Eine reizvolle Herausforderung (das SOLL) nennt man im Gegensatz dazu „Eustress“ – der „gute“ Stress.

Es ist nicht richtig, dass zu hohe Ansprue an sich selbst krankmachen. Nicht ein „zu hohes“ SOLL ist das Problem des Perfektionisten als vielmehr ein Nicht-Aushalten der SOLL-IST-Spannung. Der Perfektionist leidet darunter, dass er – im Bild der genannten Seeleute gesprochen – noch nicht am Polarkern ist. Die Spannung zwischen dem SOLL und dem IST ist für ihn unerträglich, weil sie als fürchterlicher und vernichtender Vor-

wurf erlebt wird, dem er nichts entgegenzusetzen hat.

Weil im perfektionistischen Denken das lebendige SOLL zum starren und unbarmherzigen MUSS wird, hat der Perfektionist zwei Möglichkeiten zum Spannungsabbau. Beide Varianten sind unpraktisch und belasten seine Beziehungsfähigkeit:

- a) Entweder er verdrängt die persönliche Diskrepanz zwischen dem IST und dem MUSS aus seinem Bewusstsein – das wäre die klassische Fehlerverdrngung – daraus resultieren Besserwisserie, Beratungsresistenz und Halsstarrigkeit. Denn wer vor seinen Fehlern den Kopf in den Sand steckt, erwartet keinesfalls, dass ihn jemand anderer auf ebendiese freundlich aufmerksam macht.
- b) Oder der Perfektionist reduziert das MUSS auf sein subjektives IST herunter, indem er dessen Wert und Ansprue aggressiv abwertet. („Der Staat ist ungerecht, deswegen kann ich ruhig Steuern sparen.“) Eine Allergie auf allgemeine Normengebung (wie eben die Steuergesetzgebung) ist die Folge, weil damit die Selbstgerechtigkeit des Perfektionisten infrage gestellt wird. Jedes für ihn schwer erfüllbare SOLL wird also subjektiv als Bedrohung erlebt, als „Drohbotschaft“. Doch die menschliche Gesellschaft braucht ein allgemeines Regelwerk für ihr Zusammenleben. Normengebung ist auch ein Prozess der Zivilisierung und Kultivierung des Menschen: ohne sie glte in der Gesellschaft das darwinistische „Recht“ des Stärkeren, und das wäre wirklich traurig.

Hingegen schafft der Perfektionist – ironischerweise – jede Menge neue MUSS, die einzuhalten ihm schwerfällt oder nicht, die er aber jedenfalls unerbittlich von seiner

Umgebung einfordert. Das fehlende Binnen-I etwa wird so für manchen zur moralischen Tragödie, während der eigene Ehebruch nicht so schwer wiegt und doch von den hinterwäldlerischen Spießern bitte nicht so undifferenziert verurteilt werden möge.

Perfektionismus und psychische Störungen

Die Perfektionismus-Forschung boomt derzeit. Die Studien über seine Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben sich in den letzten Jahrzehnten verdreifacht. Dabei wird der statistische Zusammenhang zwischen perfektionistischem Denken, Handeln und Fühlen und psychischen Krankheiten untersucht. Der heutige Stand der Wissenschaft lässt noch keine abschließenden Aussagen zu, aber ein

Besonders die Essstörungen, Depressionen und die Zwangsstörungen stehen in einem inneren Zusammenhang mit perfektionistischem Denken.

unscharfes Bild lässt sich bereits erahnen. Nur als Überblick, und um ein grobes Bild über die aktuellen Forschungsthemen zu bekommen, sei hier die Statistik der sogenannten „PubMed“-Publikationen aus dem Jahr 2013 aufgelistet. PubMed ist eine englischsprachige textbasierte Meta-Datenbank mit medizinischen Studien bezogen auf den gesamten Bereich der Biomedizin der nationalen medizinischen Bibliothek der USA. Sie gibt einen sehr genauen Überblick, welche Studien wo von wem veröffentlicht worden sind und zeigt damit recht genau an, in welche Richtung sich die Forschung weiterentwickelt.

Es wurden also in der Datenbank der PubMed für das Jahr 2013 sechs Studien über den Zusammenhang zwischen Perfektionismus und *Essstörungen* gefunden, drei

Studien über den mit *Depression*, sowie zwei Studien über den mit *Zwangsstörungen*. Jeweils eine Studie wurde in diesem Jahr publiziert über den Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Burnout, Sozialphobie, chronisches Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome, CFS), Grübelzwang bei Posttraumatischer Belastungsstörung, Suizidgedanken, Angst, chronischer Schmerz und Stress. Für Spezialisten: Berücksichtigt sind bei dieser Schnellsuche nur die Studien, die das Wort „perfectionism“ im Titel tragen. Die Forschungsthemen der Jahre davor waren übrigens ganz ähnlich aufgeteilt, sodass man zusammenfassen kann, dass besonders die

Essstörungen, Depressionen und die Zwangsstörungen einen inneren Zusammenhang mit perfektionistischem Denken haben.

Doch wieso besteht überhaupt ein Zusammen-

hang zwischen perfektionistischem Denken einerseits und handfesten psychischen Krankheiten? Da verdichten sich in der Zwischenzeit die Hinweise in der psychologischen Forschung, dass Stress das „missing link“ ist. Perfektionisten sind ja zweifellos gestresster, etwa durch tägliche Ärgernisse oder den Leistungsdruck durch ihre überhöhen Erwartungen. Den Stress machen sie sich sicher selber – aber das ändert ja nichts am Stress. Und dieser ständige hohe Adrenalin Spiegel im Blut, dieses ständige Gejagtsein und unter Anspannung stehen, mit denen sich Perfektionisten durch das Leben quälen, dieser Mangel an Auszeit und Unfähigkeit zur Entspannung – das macht sie psychisch labiler.

Perfektionisten weisen laut den eingangs erwähnten Autoren Hewitt und Flett außer-

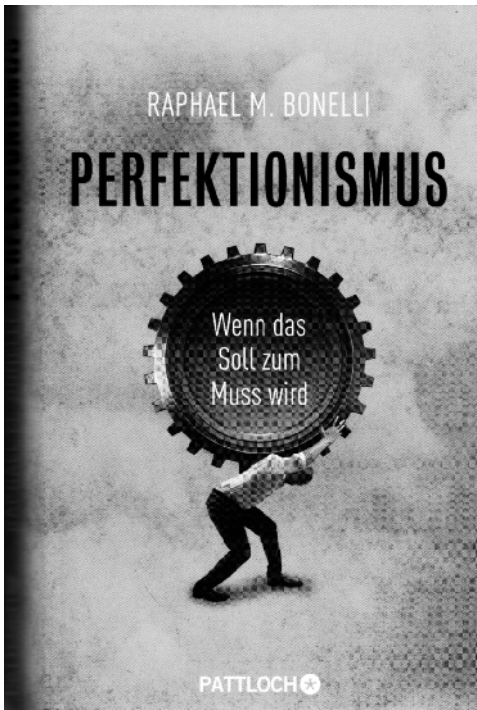
dem einen „fehlangepassten Bewältigungsstil“ auf. Das bedeutet, dass sie (die Perfektionisten) mit Problemen falsch umgehen und dadurch den Stress nur noch vergrößern. Manche leiden unter einem Grübelzwang, wobei sie sich eher auf die subjektive Belastung als auf Lösung desselben konzentrieren. Der Perfektionist hat es außerdem schwerer, eigenes Versagen zu akzeptieren und zeigt heftige negative Reaktionen, wenn etwas schief geht.

Was den Stress der Perfektionisten weiter fördert, ist zudem die Tendenz, sich und andere beständig zu bewerten oder den Fokus auf das zu legen, was nicht funktioniert. Sie haben die Neigung, Versagen oder Belastungen bereits zu erwarten und dann emotional darauf so zu reagieren, als sei das Erwartete bereits eingetroffen. Eine der berühmtesten und humorvollsten Geschichten der Psychotherapiegeschichte ist die

von *Paul Watzlawick* über den Mann, der ein Bild aufhängen und sich dafür vom Nachbarn einen Hammer ausborgen will. „Doch dann kommen ihm Zweifel: was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich so flüchtig. Vielleicht hat er was gegen mich?“ Das schaukelt sich im Kopf des Bildaufhängers so weit hoch, bis er zum Nachbarn stürmt und ihn anschreit: „Behalten Sie sich ihren Hammer, Sie Rüpel!“

Das Glück in der Unvollkommenheit

Die Auflösung dieses bedrohlich-zwanghaften Zustands geschieht im *Annehmen der eigenen Unvollkommenheit*, auch wenn das dem Zeitgeist vielleicht widerspricht. Imperfektionstoleranz ist die Selbstannahme im Bewusstsein der eigenen Fehlerhaftigkeit, Mittelmäßigkeit und Gewöhnlichkeit. „Demut gründet darin, dass der Mensch sich so einschätzt, wie es der Wahrheit entspricht“, sagt der Philosoph *Josef Pieper*. Mit einer realistischen Selbsteinschätzung gelangt man zu einer inneren Freiheit, die das Gegenstück zum Perfektionismus ist. Imperfektionstoleranz befreit von Ichsucht, Kontrollzwang, Anspruch auf Fehlerlosigkeit, Verbitterung und Fremdbeschuldigung. Nur freie Menschen können sich bewusst für das Gute entscheiden, sich hingeben und an Werten orientieren. Innere Freiheit verleiht deshalb Unbeschwertheit und natürliche Autorität, sie macht flexibel und unabhängig.



Buchempfehlung:

Raphael Bonelli: Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird, Pattloch Verlag, München 2014, 336 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-629-13056-3, 19,99 Euro.