



Manche Menschen plagen Selbstzweifel, sie sind nie zufrieden mit sich und grübeln viel. Die Folge ist dauernde Anspannung.

verschärfer“ bezeichnet. Mit anderen Worten: Stress entsteht oft „hausgemacht“. Die Folge ist dann nicht selten ein gehäuftes Auftreten von Migräne-Attacken, was zu Ausfallzeiten und Leistungsabfall führt. Das löst Druck und ein schlechtes Gewissen aus und wird typischerweise mit einer verstärkten Anstrengung und erhöhtem Arbeitsaufwand wieder ausgeglichen. Hier ist ein Teufelskreis nicht mehr zu vermeiden.

### Unnötigerweise ständig Angst vor Fehlern

Der Perfektionist ist meist der Überzeugung, nicht genügend leisten zu können oder zu leisten, eine Zufriedenheit stellt sich selten bis gar nicht ein. Obwohl man ihn als erfolgreich, detailgenau und fleißig beschreibt und Vorgesetzte wie auch andere seine Leistung anerkennen, hegt er Selbstzweifel und wertet sich selbst und die eigenen Leistungen ab. Er sorgt sich ständig darum, Fehler zu machen und bloßgestellt zu werden. Deshalb entwickelt der Perfektionist die Tendenz, seine scheinbare „Inkompetenz“ hinter harter Arbeit zu verbergen. Doch damit ist er beinahe zum Scheitern verurteilt, denn das Erreichen der Perfektion wird sich nicht einstellen; es bleibt immer die Möglichkeit einer Verbesserung. Stress entsteht dabei nicht nur durch Grübeln, Selbstvorwürfe

und das schlechte Gewissen, nicht genug getan zu haben, sondern in zweiter Instanz durch häufiges und variationsreiches Überarbeiten für ein fehlerloses Ergebnis, mit der Befürchtung, irgendjemand könne dahinter kommen, wie schlecht man wirklich sei. Dabei bleiben Kreativität, Gelassenheit und Arbeitsfreude oft auf der Strecke.

Wo rührt der Drang her, alles perfekt zu machen? Was liegt der Sorge zugrunde, zu versagen oder sich zu blamieren sowie der Tatsache, sich über seine Leistungsfähigkeit zu identifizieren? Das lässt sich meist auf mehrere wechselseitig prägende Einflüsse zurückführen.

### Viele stammen aus leistungsbetonten Familien

Perfektionisten stammen häufig aus einem Familienumfeld, in dem hohe Leistungsstandards und -erwartungen die Regel sind. Per se ist das kein Problem und unterstützt grundsätzlich gesundes, leistungsförderndes Aufwachsen. Sobald Eltern ihrem Kind aber nur dann Zuneigung und Aufmerksamkeit entgegenbringen, wenn es gute Leistungen zeigt, oder wenn die Ansprüche immer so hoch sind, dass das Kind die Erwartungen der Eltern nie erfüllen kann, führt das oft zu einem ungünstigen Selbstbild, das ein Kind mit mehr oder weniger bewussten Strategien auszugleichen sucht. Um Anerkennung oder ein Lob der Eltern zu erlangen, muss man stets besser werden und den Anspruch an sich immer höher schrauben.

Diese Denk- und Verhaltensmuster ziehen sich bis in das Erwachsenenalter hinein und es entwickelt sich eine perfektionistische Persönlichkeitsstruktur, eine Überanpassung („nicht Nein sagen“) oder auch ein starkes Streben nach Stärke und Unabhängigkeit („nicht abgeben oder delegieren können“). Es findet ein Lernprozess statt mit dem Inhalt, selbst nicht zu genügen oder ohne Leistung nicht liebenswert zu sein. Damit ent-

steht bei einem scheinbaren Misserfolg ein zumeist hoch anspannendes Gefühl sowie die Intention, immer mehr zu investieren, um dieses Gefühl zu vermeiden. Entsprechend investieren Perfektionisten viel „unnötige“ Zeit und Energie in ihre Alltagsabläufe. Besteht nun durch eine genetische Veranlagung die Anfälligkeit für eine Migräneerkrankung, schließt sich der Kreis.

### Lernen, das eigene schlechte Gewissen auszuhalten

Zwar lassen sich externe Stressoren als Ursache von Kopfschmerzen selten verändern. Doch diese Möglichkeit bietet das eigene Denken und Verhalten: Hier kann man verändernd ansetzen. Man kann in jeder Situation bewusst die Entscheidung treffen, welchen Einsatz man zeigen möchte und damit lernen, rechtzeitig eigene Grenzen zu erkennen. Die Übung besteht darin, das eigene perfektionistische Verhalten in einer anstehenden Situation zu unterlassen und die damit einhergehende Anspannung sowie ein mögliches schlechtes Gewissen „auszuhalten“ und das Imperfekte akzeptieren zu lernen.

Im Zuge dessen macht der Migränepatient neue Erfahrungen, die ihm zeigen, dass erwartete Befürchtungen nicht unbedingt eintreten, oder dass diese eintreten, man aber in der Lage ist, sie zu bewältigen. Dabei kann man schon bei den kleinen Alltagspflichten ansetzen: Nun wird nur noch alle drei Tage der Staubsauger herausgeholt und es reicht auch, die Fenster alle zwölf Wochen zu putzen. Die Betroffenen erleben, dass sie fähig sind, die einhergehende Anspannung und das schlechte Gewissen zu bewältigen. Übt der Patient das neue Verhalten eine gewisse Zeit konsequent aus, verringert sich der Anspannungslevel kontinuierlich. So bilden sich nach und nach neue, günstige Denk- und Verhaltensmuster heraus und er gelangt in die Lage, das Erreichte schätzen und genießen zu können. ■

#### Autorin

Sabrina Siefert,  
Psychologin (M.Sc.)  
Migräneklinik Königstein  
Verwaltungsgesellschaft  
Ölmühlweg 31  
61462 Königstein/Taunus  
Telefon: 06174/2904-0  
www.migraene-klinik.de