



Die Zwölfjährige hat einen riesigen Anspruch an sich und will alles perfekt machen. Unterlaufen ihr Fehler, belastet sie das. Schreibt sie eine 5, ist sie frustriert. Dem Achtjährigen fällt es schwer, mit etwas zu beginnen. Soll er zeichnen, sitzt er ewig vor dem weissen Blatt, denn er hat eine exakte Vorstellung, wie das Ergebnis aussehen soll. Was ihn jedoch daran hindert, anzufangen. Auch etwas zu üben, ist für den Jungen eine Qual – schliesslich möchte er seine Sache von Anfang an perfekt machen. Deshalb lässt er sich kaum auf etwas Neues ein.

«Perfektionismus ist an sich nichts Schlechtes», sagt Maya Risch, Familienberaterin mit eigener Praxis in Zürich. Im Gegenteil. Handelt es sich um sogenannten funktionalen Perfektionismus, kann er im positiven Sinn antreiben: Der hohe

Qualitätsanspruch führt dann oft zu Höchstleistungen, zum Beispiel im Sport, in der Kunst oder in der Musik. Bei dysfunktionalem Perfektionismus hingegen wird der eigene Anspruch zur Belastung: Er hemmt Kinder beim Lernen. Weil sie nichts falsch machen wollen, vermeiden sie gewisse Lernsituationen.

Bei den Eltern abgeguckt

Doch woher kommt dysfunktionaler Perfektionismus? Manche Kinder seien dazu veranlagt, sagt die Familienberaterin. Andere übernehmen diese Haltung von den Eltern: Stellen Mutter und Vater selbst sehr hohe Ansprüche an sich, haben sie Angst zu versagen, schaut der Nachwuchs dieses Verhalten ab. Vielleicht spüren Kinder auch die hohen elterlichen Erwartungen und lernen von klein auf, dass Fehler schlimm sind. «Ihnen fehlt das Urvertrauen, unabhängig von ihren Leistungen anerkannt zu werden», so Risch.

Was können Mutter und Vater hier tun? «Kinder möchten geliebt werden – so, wie sie sind», sagt die Familienberaterin. Wer dazu neigt, sich unter Druck zu setzen, braucht Eltern, die beim Unterscheiden helfen: In welchen Situationen ist ein hoher Qualitätsanspruch in Ordnung? Wo dürfen Fehler gemacht werden? «Kinder sollten wissen, dass gute Noten zwar erfreulich, andere Dinge aber wichtiger sind, etwa Gesundheit oder Freude.» Deshalb empfiehlt sie Eltern, klar zu vermitteln: «Ich liebe dich so, wie du bist.»

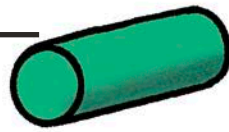
Neue Dinge ausprobieren lassen

Doch Achtung: Der Nachwuchs hat sehr feine Antennen und spürt genau, wenn die Eltern insgeheim über die schlechte Mathenote enttäuscht sind. Deshalb sollten sie sehr sorgfältig kommunizieren – und beispielsweise nicht immer zuerst nach Prüfungsergebnissen fragen. Vielmehr könnten sie versuchen, einen lockeren Umgang mit Fehlern zu üben. Gesellschaftsspiele lassen sich als Ex-

Wenn Kinder es zu gut machen wollen

Manche Kinder sind Perfektionisten und machen sich damit ihren Alltag schwer. Wie können Eltern sie dabei unterstützen, gelassener durchs Leben zu gehen?

Text: Kristina Reiss **Illustrationen:** Lisa Rock

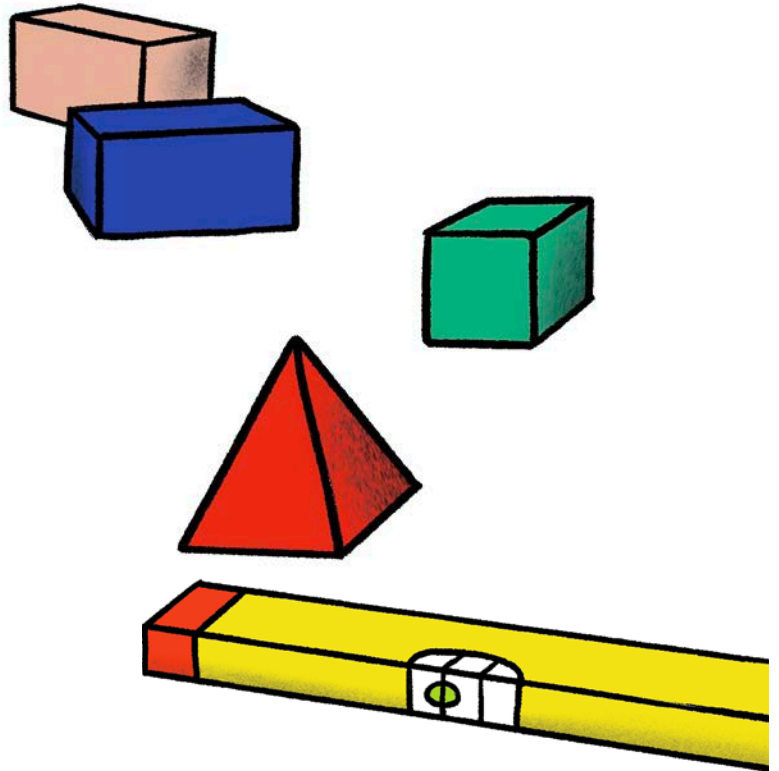


perimentierfeld nutzen. Dabei wird im Voraus abgemacht, dass man sich auf Fehler aufmerksam machen darf, ohne Vorwurf. Dann gilt es zu schauen: Wie halte ich das aus? Auf diese Weise kann man Schritt für Schritt die Fehlertoleranz fördern.

Wichtig findet die Familienberaterin auch, dass Mutter oder Vater mit gutem Beispiel vorangehen und zu eigenen Fehlern stehen. Der Geduldssaden reißt oder wir vergessen etwas, was wir dem Nachwuchs versprochen haben? «Sich entschuldigen und Verantwortung für seinen Fehler übernehmen, ist dann zentral», so Risch. Gleichzeitig empfiehlt sie, perfektionistisch veranlagten Kindern die Scheu vor Unbekanntem zu nehmen

und sie gezielt neue Dinge ausprobieren zu lassen – möglichst nicht im schulischen Bereich und ohne Druck. Beispielsweise können Eltern sie ermutigen, zu kochen und sie zu bestärken: «Du darfst experimentieren!»

Auch sollte man das Kind ernst nehmen, wenn es wegen einer 5,5 traurig ist. Nicht «Ist doch nicht schlimm!» sagen, sondern lieber: «Ich sehe, das frustriert dich. Was könnte dir helfen, dass du dich mehr über Gelungenes freust und weniger von Fehlern herunterziehen lässt?» Vor allem gehe es darum, den Selbstwert des Nachwuchses zu stärken, findet die Familienberaterin: «Das ist das beste Mittel gegen dysfunktionalen Perfektionismus und wirkt auch präventiv.» **MM**



Anzeige



Die Festtagen haben mehr Geschmack mit Ponti

Bei diesem Angebot sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebot gilt nur vom 26.12. – 1.1.2024, Solange Vorrat



ab 2 Stück

20%

Alle Ponti-Essige oder -Dressings
z.B. Aceto Balsamico di Modena IGP, 500 ml
3,85 statt 4,80

Certified

Corporation

MIGROS