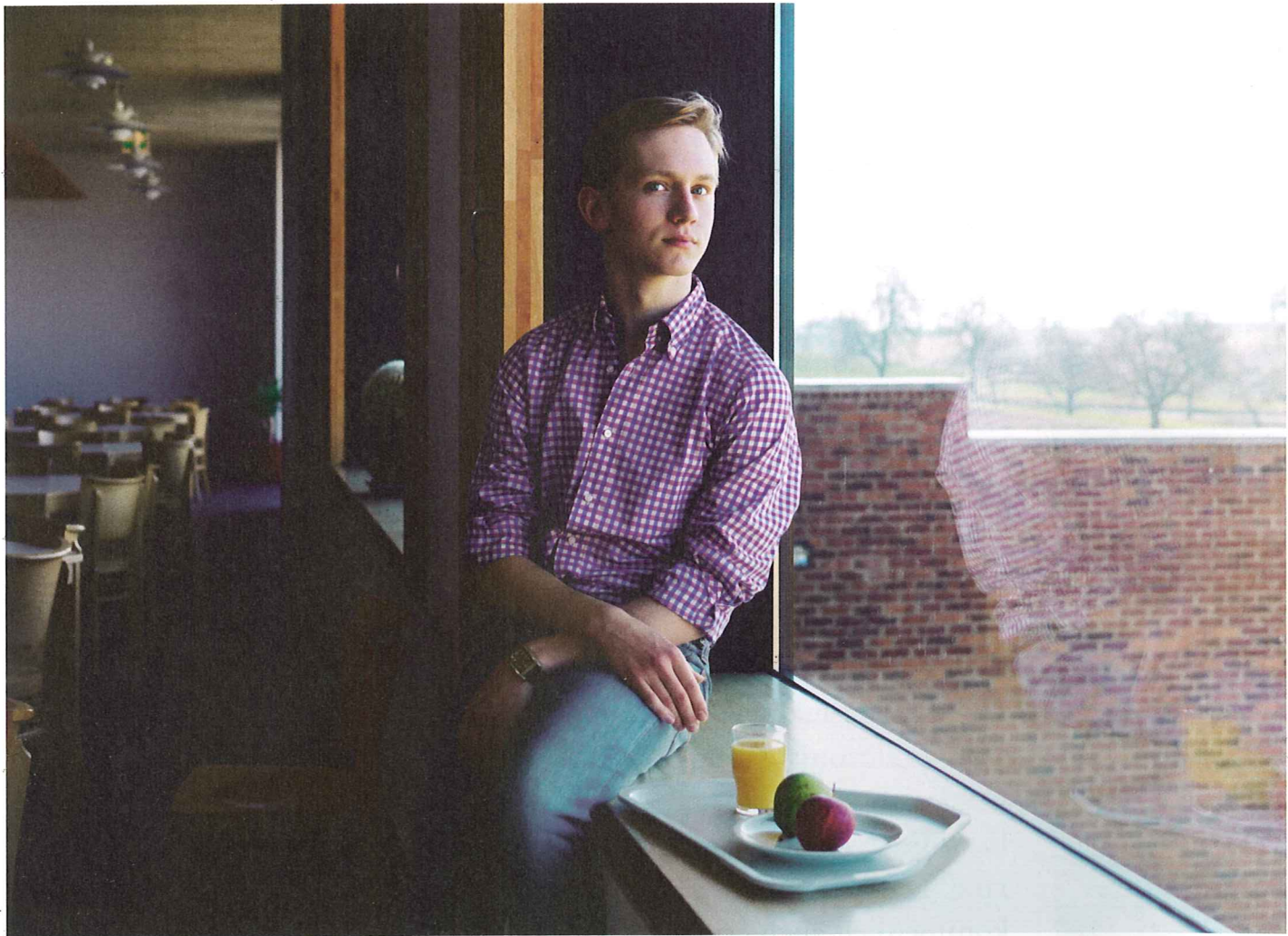


INHALT

ZEIT
WISSEN

s04 BIS s05



Dass es nicht glücklich macht, immer den hohen Erwartungen anderer gerecht zu werden, musste Abiturient Johannes Hallermeier lernen. SEITE 14

TITEL

Warum besser oft schlechter ist

Teil 1 der neuen Psychologie-Serie
»Sind wir noch normal?«

Sie tun sich häufig schwer, ihre Arbeit zu beenden, weil man ja alles immer noch ein bisschen besser machen könnte. Sie können sich nie entscheiden und kontrollieren am liebsten alles doppelt und dreifach: Für Perfektionisten ist gut nie gut genug – was sie anpacken, muss vollkommen sein. Manche beflügelt dieser Anspruch zu Spitzenleistungen, andere treibt er in eine Depression. Was macht den einen zum Ausnahmetalent, den anderen krank?

- 14 **Der Fluch des Perfektionismus**
Warum besser oft schlechter ist.
- 21 **Test: Wie perfektionistisch bin ich?**
Was Psychologen fragen.
- 24 **Interview: Der anspruchsvolle Partner**
Kann eine Beziehung mit einem Perfektionisten gelingen?
- 26 **Perfektionismus in der Philosophie**
Weshalb wir uns auf den ursprünglichen Begriff des Perfektionismus besinnen sollten.

Titelfoto: Gisi Rameken, Produktionsdesign: Anja Meta Meyer, Hair & Make-up: Stefan Kehl/Close up Agency, Model: Christoph Erbslöh/Promod
Foto (unten): Orkan Zinnat
Fotos: Klaus Pichler/Anzenberger, Stephanie Füssenich, Mark Niedermann



Schöner Dreck, hier aus dem Kindergarten:
Staub verrät viel über seine Herkunft. SEITE 42

Forschung

- 30 Was wichtig war, was wichtig wird
- 32 **► Unter Beschuss**
Ein Asteroideneinschlag könnte Millionen Menschen töten. Die Vereinten Nationen bereiten die Rettung unserer Zivilisation vor.
- 38 **Interview: »Virtuell bin ich besser«**
Wie die Grenzen zwischen echtem und virtuellem Ich verschwimmen, erklärt die amerikanische Anthropologin Amber Case.
- 42 **Galerie: Das Universum der Wollmäuse**
Staub sammelt sich überall und zieht faszinierende Dinge an. Bilder einer Spurensuche.

Gesundheit

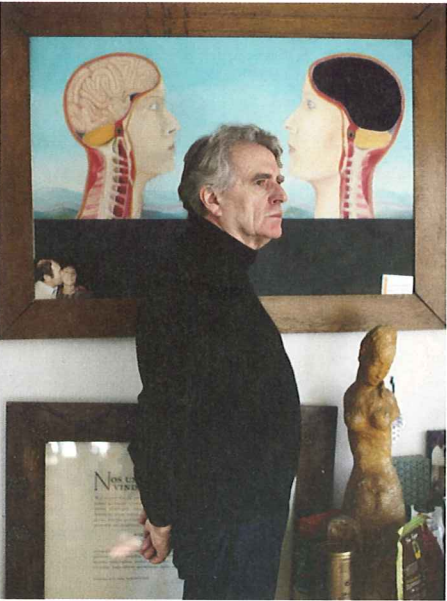
- 52 Was wichtig war, was wichtig wird
- 54 **Doktor spielen**
Arztserien müssen heute mehr bieten als Unterhaltung. Die medizinischen Fakten sollen stimmen, dafür sorgen echte Ärzte. Eine Visite am Drehort.
- 58 **Einfach mehr verstehen: Das Immunsystem**
Wie unser Körper Angreifer abwehrt und wie wir ihm dabei helfen können.

Technik

- 70 Was wichtig war, was wichtig wird
- 72 **Das Leben ist ein Spiel**
Spielchen auf dem Handy und im Internet motivieren uns zum Joggen, Sparen oder Abnehmen. Viele Firmen wollen das ausnutzen.
- 78 **► Verkabelt Europa!**
Ein neues Hochspannungsnetz könnte den Atomausstieg beschleunigen. Besuch an einem neuen Knotenpunkt.

Psychologie

- 84 Was wichtig war, was wichtig wird
- 86 **► Richtig streiten**
Psychologen empfehlen neue Regeln zur Konfliktlösung. Schreien ist wieder erlaubt – außer im Büro.
- 92 **Erforscher des Bösen**
Der Neurowissenschaftler Niels Birbaumer untersucht, ob man kriminelle Psychopathen zu besseren Menschen machen kann.
- 96 **Anzeigen-Spezial**
Wie wird geforscht in Rheinland-Pfalz und im Saarland?



Niels Birbaumer trifft Mörder im Gefängnis.
Kann er sie verändern? SEITE 92



In dieser Halle bei Rotterdam wird das englische Stromnetz mit dem niederländischen verbunden. Ein wichtiger Knoten für das Supergrid. SEITE 78

Dossier: Schlafen

- Jeder Zweite klagt über Schlafprobleme, jeder Fünfte nimmt Schlaftabletten. Das ist riskant, sagen Forscher. Mit einer neuen Methode blicken sie Schlafenden unter die Schädeldecke – und beobachten das Nachtleben des Gehirns.
- 62 **Unser Nachtleben**
Im Schlaf organisiert sich das Gehirn neu. Hirnscanner machen den Prozess sichtbar.
 - 64 **Die Dramaturgie der Nacht**
Dämmern, Tiefschlaf, Träumen: Die verschiedenen Schlafphasen.
 - 65 **Infografik: Das träumende Gehirn.**
 - 68 **Schlafen, bis der Arzt kommt**
Häufig gestellte Fragen: Von Schlummertrunk bis Schlaftablette.

Rubriken

- 6 Extreme
- 9 Pro/Contra
- 10 Analyse
- 11 Woran arbeiten Sie gerade?
- 12 Was wurde eigentlich aus ...
Expertenrat/Kurz und gut
- 13 Leben mit der Wissenschaft
- 60 Rätsel/Leserforum/Impressum
- 109 Kiosk/Medien
- 112 Kaufen/Nicht kaufen
- 114 Das will ich wissen:
Christoph Waltz

► auf dem Titel angekündigte Themen

Die neoliberale Perfektionismus-Falle

DER WAHRE PERFEKTIONIST denkt pragmatisch – er will nicht der Beste sein, sondern nur gut, schreibt Christian Staas.

Der Perfektionismus hat eine doppelte Geschichte: Die eine beginnt in den therapeutischen Praxen der Gegenwart und in Assessment-Centern, in denen Bewerber mit dem Satz »Ich bin Perfektionist« die ideale Antwort auf die Frage nach ihrer schlechtesten Eigenschaft gefunden haben.

Die andere nahm ihren Anfang vor mehr als 2000 Jahren, mit den Schriften des Aristoteles. Ihr gegenwärtiger Schauplatz sind philosophische Seminare, in denen es um eine Frage geht, die mit dem Assessment-Center-Perfektionismus unserer Tage nicht viel zu tun hat: um die Frage nach dem Glück des Menschen. Und danach, was es dazu in einer Gesellschaft braucht.

Der Perfektionismus im Sinne des Aristoteles ist eine »politische Ethik, die das langfristige Gelingen des menschlichen Lebens in den Mittelpunkt stellt«, schreibt der in St. Gallen lehrende Philosoph Christoph Henning. Er kreist also nicht nur um das Wohlergehen des Individuums, sondern befasst sich auch mit den Bedingungen des Zusammenlebens. Die Politik, die diese Bedingungen gestaltet, soll dabei ein bestimmtes Ziel verfolgen: nicht schnellen Lustgewinn oder Spitzenleistungen, sondern »langfristiges« Glück. Im Englischen ist von *flourishing* die Rede, vom Blühen, vom Gedeihen des Menschen.

Das klingt einleuchtend, wirft aber eine Menge Fragen auf. Zum Beispiel: Was ist »gut«? Wer bestimmt darüber? Und vor allem: Verträgt sich ein Modell, in dem nicht nur der Einzelne, sondern auch der Staat für »das Gute« zuständig ist, mit der Idee des Liberalismus, der Idee von menschlicher Freiheit?

Liberalen Theoretikern zufolge darf der Staat keine »Konzeption des Guten« verfolgen, da er sonst Gefahr laufe, den Einzelnen im Namen eines oktroyierten Guten zu unterdrücken – so wie es in kommunistischen Diktaturen geschehen ist. In der liberalen Tradition steht daher der Schutz des Individuums gegen den Zugriff des Staates an oberster Stelle. »Das Gute« gibt es für Denker des Liberalismus nicht im Singular.

Philosophen wie Christoph Henning überzeugt dies nicht. Erstens entsprächen die real existierenden liberalen Gesellschaften keineswegs dem theoretischen Ideal, sondern seien von schweren sozialen, ökonomischen und politischen Krisen betroffen. Sie bedürften also der Perfektionierung. Zweitens hätten sich auch in freiheitlichen Gesellschaften längst perfektionistische Praktiken etabliert, die kein Liberaler abschaffen wolle – die Schulpflicht zum Beispiel. Drittens gebe es in ihnen mächtige Akteure, die mitunter recht fragwürdi-

ge »Konzeptionen des Guten« verfolgten: die Wirtschaft etwa, die den Einzelnen mit Unterstützung des Staates auf lebenslange Flexibilität und Leistungsbereitschaft verpflichte. Mit Blick auf Finanzkrisen oder die wachsenden Unterschiede zwischen Arm und Reich müsse sich der Liberalismus fragen lassen, ob er sich nicht selbst aushöhle.

Henning und andere versuchen deshalb, den Liberalismus perfektionistisch zu denken und den Perfektionismus liberal. Die Frage »Was ist gut?« bringt sie nicht in Verlegenheit, denn sie benötigen keine abstrakten Letztbegründungen. Ein Mensch, der zufrieden und ausgeglichen wirkt, ist für sie bereits ein hinreichender Anhaltspunkt. Nach Aristoteles braucht es dafür eine ausreichende materielle Versorgung, Gesundheit, eine erfüllende Tätigkeit, Freundschaften sowie die Chance, seine Talente zu entfalten – ästhetisch, intellektuell und körperlich. Den Menschen gelte es dabei gleichermaßen in seinem Streben nach Entwicklung zu fördern wie in seinen natürlichen Grenzen zu respektieren. *Das Gute* als Ziel ermögliche überdies einen Pluralismus in der Wahl der Wege.

Wann aber kam jener leidbringende Perfektionismus in die Welt, der den Einzelnen zur Selbstüberforderung verdammt? – »Mit dem Christentum«, vermutet Henning. Den Denkern der Antike habe das Gute, Perfekte noch als etwas im Diesseits Erreichbares gegolten. Erst das Christentum habe es ins Jenseits entrückt und den Einzelnen zu übermenschlichen Leistungen und Entsagungen angehalten. Nichts anderes tue auch die neoliberale Gesellschaft. Der Zustand, dass etwas einfach nur »gut« ist, scheint vielen längst unerreichbar.

Und genau dort liegt der Punkt, an dem ein aristotelischer Perfektionismus einen Weg aus der neoliberalen Perfektionismus-Falle weisen könnte – indem er das *flourishing* des Menschen wieder zum Ziel macht, statt nur das Blühen der Märkte im Blick zu haben. Auch könnte ein sozialphilosophischer Perfektionismus dem Streben nach Perfektion ein soziales Gewissen zurückgeben – um zu vermeiden, dass die Selbstvervollkommenung als egozentrisches Projekt betrieben werde, in dem es nur um »die selbstsüchtige Erschließung von Lust- und Erfahrungsquellen« gehe, wie der Philosoph Michael Schefczyk es ausdrückt.

Es mag paradox klingen, aber ein wahrer Perfektionist strebt nicht nach Leistungssteigerung, sondern denkt pragmatisch. Er will nicht der Beste sein, sondern gut. Und er will dies gemeinsam mit anderen erreichen – nicht gegen sie. —

Mit dem Christentum kam jener leidbringende Perfektionismus in die Welt, der den Einzelnen zur Selbstüberforderung treibt.

12 Romane für nur 10,- € pro Band



Große Literatur, inspiriert von genialen Forschern: Erleben Sie 12 herausragende Wissenschafts-Romane renommierter Schriftsteller in einer exklusiven ZEIT-Edition. Jedes Buch bietet höchsten Lesegenuss – und gleichzeitig faszinierende Einblicke in das Leben berühmter Wissenschaftler und ihre Fachgebiete, z. B. die Physik, die Anthropologie oder die Sexualforschung.

Das besondere ZEIT-Extra in jedem Band: Redakteure erklären in einem Nachwort die Hintergründe des Romans. Wer war der Forscher wirklich? Und was ist heute aus seiner Idee geworden?

Sichern Sie sich jetzt 12 edel gestaltete Hardcover-Bände mit Schutzumschlag und Lesebändchen für nur 119,95 € – das sind nur 10,- € pro Band!

Mit einer Analyse der ZEIT-Redaktion

www.zeit.de/shop

Genießen Sie DIE ZEIT

Jetzt alle Vorteile sichern:

- Genussreiche Lektüre: 12 herausragende Wissenschafts-Romane
- Exklusive Nachworte: Hintergründe zum Roman von ZEIT-Redakteuren
- Ansprechende Gestaltung: Hardcover mit Schutzumschlag und Lesebändchen
- Attraktiver Preis: 12 Bände für 119,95 € – nur 10,- € pro Band

Ja, ich bestelle die ZEIT-Edition »Wissenschafts-Romane«

Bitte liefern Sie mir die ZEIT-Edition »Wissenschafts-Romane«. Ich erhalte 12 hochwertig ausgestattete Hardcover-Bände für nur 119,95 €. Preise nur im Inland gültig. Auslandspreise auf Anfrage.

Ich bin ZEIT-Abonnent und spare die Versandkosten in Höhe von 4,95 €

Name, Vorname
Straße/Nr.
PLZ/Wohnort
Telefon
E-Mail

Ich zahle bequem per Bankeinzug. Ich zahle per Rechnung

Geldinstitut
Kontonummer
Bankleitzahl

Ja, ich möchte von weiteren Vorteilen profitieren. Ich bin daher einverstanden, dass mich DIE ZEIT/ZEIT ONLINE per Post, Telefon oder E-Mail über interessante Medienangebote und kostenlose Veranstaltungen informiert.*

Datum
Unterschrift

*Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen. Die Bestellung kann ich innerhalb der folgenden 14 Tage ohne Begründung beim ZEIT-Shop-Service in Textform (z.B. Brief oder E-Mail) widerrufen. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung meiner Nachricht.

ZEIT-Shop, 74569 Blaufelden
040/32 80 101 040/32 80 1155
www.zeit.de/shop zeitshop@zeit.de