

Perfektionismus bei Kindern und Jugendlichen

Warum wir Perfektionismus bei Kindern ernst nehmen müssen!

Stefanie Rietzler & Fabian Grolimund

Viele Kinder möchten alles richtig machen, geben sich in der Schule größte Mühe, setzen sich stark unter Druck und können sich Fehler und Misserfolge kaum verzeihen. Perfekt ist für sie gerade gut genug, alles andere als die Bestnote «einfach nur schlecht»!

Perfektionistische Kinder und Jugendliche leiden häufig im Stillen unter dem Druck und den unerbittlichen Ansprüchen. Ihre Eltern und Lehrkräfte wiegeln jedoch oft ab: «Ja, aber sie ist doch so gut in der Schule!» oder «Es gibt ja objektiv gesehen gar keinen Grund, sich so unter Druck zu setzen.»

Auch wenn perfektionistische Kinder und Jugendliche stark unter ihren Sorgen und Ängsten leiden, bekommen sie in den wenigsten Fällen Hilfe. Doch Perfektionismus ist kein Luxusproblem!

Perfektionismus: ein Nährboden für psychische Störungen und Belastungsreaktionen

In der Psychologie gilt Perfektionismus nicht als eigenständige Störung, sondern als Risikofaktor. Er geht einer Störung oft voraus – und kann sie verstärken oder aufrechterhalten. Dazu gehören:

Angststörungen

Wenn Kinder ständig befürchten, einen Fehler zu machen, entwickeln sie schnell Prüfungsangst, Versagensangst oder soziale Ängste. Ständig fühlen sie sich von außen beobachtet und bewertet, schauen aber auch selbst mit einem äußerst kritischen Blick auf sich. Studien zeigen, dass perfektionistische Kinder mehr grübeln und sich weniger entspannen können. Ihr Stresssystem ist permanent aktiviert.



Zwangsstörungen und Tics

Manche Kinder müssen Dinge immer wieder kontrollieren oder auf eine ganz bestimmte Art tun – «sonst stimmt es nicht», weswegen sie in Panik verfallen. In manchen Fällen ist dies eine Strategie, um perfektionistischen Ängsten zu begegnen: Wenn ich alles «genau richtig mache», kann ich mich schützen und Anspannung abbauen. Diese Kinder versuchen also, durch Rituale Sicherheit herzustellen – was langfristig viel Energie kostet und den Alltag einschränkt.

Depressionen

Wenn Kinder und Jugendliche dauerhaft das Gefühl haben, nie gut genug zu sein, entsteht schnell ein negatives Selbstbild. Vielleicht ziehen sie sich zurück, haben keine Freude mehr an Dingen, die sie früher mochten, schlafen schlecht oder entwickeln Schuldgefühle. Sie glauben, ständig produktiv sein zu müssen und sich keine Pause leisten zu können. Zeit für Freundschaften und Hobbies wird geopfert, um immer höhere Ziele zu erreichen. Studien zeigen, dass Perfektionismus ein bedeutsamer Risikofaktor für depressive Symptome ist.

Essstörungen

Perfektionistische Kinder – vor allem Mädchen – entwickeln manchmal ein gestörtes Verhältnis zum eigenen Körper. Sie versuchen, über strenge Kontrolle ihres Essens, Gewichts und der Bewegung ein „perfektes Ich“ zu erschaffen. Dahinter steckt oft die Angst, nicht zu genügen.

Burnout-Symptome

Auch Kinder können ausgebrannt wirken – wenn sie sich ständig verausgaben, um allen Erwartungen zu genügen und Fehler sowie Misserfolge zu vermeiden. Mit der Zeit erscheinen sie immer erschöpfter, gereizter oder antriebsloser. Perfektionistische Kinder lernen und arbeiten oft zu viel – und kommen kaum zur Ruhe. Selbst bei Krankheit fällt es ihnen manchmal schwer, zuhause zu bleiben und sich auszuruhen – zu groß ist die Angst, ins Hintertreffen zu geraten. Das schlechte Gewissen wird zum ständigen Begleiter.

Aggressionen und emotionale Ausbrüche

Bei manchen Kindern führt der Perfektionismus zu so einem hohen inneren Druck, dass sie bei kleinsten Fehlern oder kritischen Rückmeldungen explodieren. Dann werden Zeichnungen zerrissen, die Eltern angeschrien oder das geliebte Hobby von heute auf morgen verweigert («Da gehe ich nie wieder hin!»). Nicht selten führen die perfektionistischen Ansprüche auch zu Konflikten mit anderen: Klassenkamerad/innen sind genervt, weil das perfektionistische Kind nicht verlieren kann oder stets behauptet, die Prüfung verhauen zu haben, nur um später eine sehr gute Note zu erhalten. Auseinandersetzungen in der Familie drehen sich darum, dass sich das Kind doch auch einmal entspannen solle, sich nicht ständig unter Druck setzen müsse und jetzt endlich schlafen gehen solle, anstatt weiter zulernen.



Was perfektionistische Kinder brauchen

Als Eltern und Lehrkräfte können wir genauer hinsehen und uns fragen: «Wieviel Kindheit würde dieses Kind dazugewinnen, wenn es diesen Druck, diese Angst, diesen Stress loslassen könnte? Wie anders wäre sein Leben, wenn es aus Interesse und nicht aus Angst vor Misserfolg lernen könnte? Wenn es stolz auf seine Erfolge wäre und sich darüber freuen könnte, anstatt gleich an den nächsten Test zu denken? Wenn es auch einmal den Moment genießen und sich erholen könnte, anstatt sich zu verausgaben?»

Oft wird dabei deutlich, wieviel Lebensqualität dem Kind verlorengelassen, wenn man einfach zuwartet, solange das Kind «noch funktioniert».

Früh erkannt, lassen sich perfektionistische Tendenzen oft relativ gut im Rahmen einer Psychotherapie oder eines Lerncoachings bearbeiten.

Eine erste Möglichkeit, mit dem Kind über das Thema ins Gespräch zu kommen und konkrete Hilfestellungen kennenzulernen, bietet unser Kinderroman «Du schaffst das, Merle!»

Buchtipps: "Du schaffst das, Merle!" – ein Mitmachbuch für junge Perfektionist/innen
Klicke auf das folgende Coverbild und gelange direkt zur Bestellmöglichkeit!



Ein Buch, das Kindern und Jugendlichen zwischen 7 und 12 Jahren dabei hilft:

- zu erkennen, dass ihr Wert als Mensch nicht von guten Noten oder Leistungen abhängt und sie sich Liebe nicht verdienen müssen.
- Fehler als Teil des Lernprozesses anzunehmen und gelassen mit ihnen umzugehen.
- den Mut und die Ausdauer zu entwickeln, um bei Schwierigkeiten am Ball zu bleiben, anstatt mit einem „Ich kann das nicht! Ich bin sowieso zu dumm!“ das Handtuch zu werfen.
- den Kreislauf aus unerbittlichen Leistungsansprüchen, Prüfungsängsten und Selbstkritik zu durchbrechen.