



Nils Spitzer

Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen

Ein Leitfaden für Psychotherapie
und Beratung

Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Nils Spitzer

Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen

Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung

Mit 7 Abbildungen und 5 Tabellen

Nils Spitzer
Gladbeck

ISBN 978-3-662-47475-4
DOI 10.1007/978-3-662-47476-1

ISBN 978-3-662-47476-1 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © olly/ fotolia.com

Satz: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Berlin Heidelberg

Vorwort

Als *Perfektionisten* gelten Menschen, die extrem hohe Maßstäbe an Handlungen oder Entscheidungen anlegen: Sie müssen in der bestmöglichen, ja vollkommenen, auf jeden Fall fehlerfreien Weise ausgeführt beziehungsweise gefällt werden. Gewöhnlich richten sich diese perfektionistischen Ansprüche dabei auf die eigenen Tätigkeiten, aber häufig werden diese ehrgeizigen Ansprüche auch an Mitmenschen gestellt: die Arbeitskollegen, die Freunde, die Familie, die Nachbarn, die Medienelite im Fernsehen, nicht selten alle Welt.

Schön und gut, wird sich der kluge Zeitgenosse vielleicht denken – aber ist das wirklich mehr als bloß lästig? Muss man sich damit wirklich eingehender beschäftigen? Und tatsächlich nimmt das Thema *Perfektionismus* innerhalb der therapeutischen und beratenden Literatur eine etwas ungewöhnliche Position ein: Zwar wächst die Zahl der Ratgeber dazu beständig an, dagegen existieren aber nur relativ wenig therapeutische Fachtexte. Diese Einordnung von Perfektionismus als ein Thema vor allem im Bereich der Pop-Psychologie macht natürlich nachdenklich: Handelt es sich bei ihm nicht nur um eine Nebensächlichkeit, einen Klagegrund der besonders Leistungsstarken, der Leistungssportler und Hochbegabten, die auch gern ein Problem hätten? Schließlich klingt dieses eifrige Streben nach Perfektion bis zur Erschöpfung nicht direkt wie etwas Negatives – eher wie ein *Zuviel des Guten*, ein Kavaliersdelikt mit dem leicht heroischen Nimbus der Leistungsfähigkeit bis zum Letzten, etwas, das man sich und anderen leicht verschämt, aber letztlich doch fast unbeschwert eingesteht: »Also wenn Sie mich schon nach meinen Schwächen fragen ... ich bin wohl ein wenig perfektionistisch veranlagt. Fehler sind einfach keine Option für mich«.

Perfektionismus ist aber keineswegs nur ein Luxusproblem, mit dem in Psychotherapie und Beratung versucht wird, den eigenen Kundenstamm zu vergrößern: Gerade wenn zu solch ehrgeizigen Maßstäben die hartnäckige Weigerung hinzukommt, unter bestimmten Umständen auch einmal eine nicht perfekte Ausführung einer Aufgabe zu akzeptieren, und wenn das *Verfehlen der eigenen Ambitionen zu einer umfassenden Selbstabwertung führt – dann wird Perfektionismus klinisch ausgesprochen relevant*: Inzwischen wird bei derart belastenden Erscheinungsformen bereits von einem *klinischen Perfektionismus* gesprochen.

Eine kaum noch überschaubare Anzahl von Studien hat inzwischen einen Zusammenhang zwischen diesem und den bedeutendsten Achse-I-Störungen nachgewiesen – Depressionen, Angststörungen, Zwänge und Essstörungen scheinen in enger Verbindung zum Perfektionismus zu stehen und es kristallisiert sich dabei immer deutlicher heraus, dass Perfektionismus möglicherweise einen *transdiagnostischen ursächlichen Faktor* für fast alle Achse-I-Störungen darstellt. Psychotherapeuten und Berater begegnen *Perfektionismus* also bei einer Vielzahl unterschiedlicher Klienten. Jemand mit einer Zwangsstörung kann sich erst von seinen Kontrollen losreißen, wenn er sie wirklich vollkommen und bestimmt fehlerfrei ausgeführt hat. Oder er muss ein Ritual auf eine ganz bestimmte Weise – und nur so – absolvieren. Eine andere Klientin mit sozialen Ängsten nimmt wie selbstverständlich an, dass ihr Umfeld von ihr ein souveränes, völlig fehlerfreies Auftreten erwarten – und sie sonst womöglich verachten und auslachen wird. Ein dritter, der völlig überarbeitet abends schon auf dem Sofa einschläft, tut dies vielleicht auch, weil er viel mehr Kraft und Zeit in Aufgaben steckt als einem Menschen zur Verfügung steht, um sie wirklich ohne jeden Mangel auszuführen. Eine magersüchtige Klientin strebt nach einem perfekten Schlankeitsideal und

zerfleischt sich selbst und ihre scheinbare Disziplinlosigkeit, wenn sie es nicht erreicht. Ein schon mehrfach als Querulant angeekter Mensch kann wieder einmal nicht begreifen, warum diese Welt derart angefüllt ist mit rücksichtslosen Egoisten, Temposündern und Faulenzen – wo es doch so einfach wäre, es mit ein bisschen Anstrengung und Aufmerksamkeit besser zu machen. Perfektionismus ist nicht zuletzt deshalb von Interesse für Psychotherapie und Beratung, weil man ihm wirklich überall begegnen kann.

Aber Perfektionismus ist nicht nur ein individuelles Phänomen und in seiner klinischen, schädlichen Form ein individuelles Problem, sondern er ist auch aufs Engste verknüpft mit den Vorstellungen, die in einer Gesellschaft über den idealen Bürger kursieren: Wer über das individuelle klinische Perfektionsstreben redet, darf über die Rolle eines gesellschaftlich erwünschten Exzellenz- oder Optimierungsstrebens nicht schweigen. Verschiedene Gesellschaften haben ihm einen ganz unterschiedlichen Stellenwert zugeschrieben – und in den letzten Jahrhunderten einen zunehmend positiven. Gerade über das Verhältnis zwischen psychotherapeutischen Bemühungen und gesellschaftlichem Rahmen lässt sich anhand des Begriffs Perfektionismus gut nachdenken.

Dieses Buch verfolgt aber zu allererst und hauptsächlich psychotherapeutische und beraterische Ziele. Es informiert über den neuesten Stand der Forschung zum *Perfektionismus* und besonders zum *klinischen Perfektionismus*: Wie definiert man ihn am besten? Welche unterschiedlichen Formen gibt es? Wie hängen diese mit psychischen Störungen und anderen Belastungen zusammen? Im ausführlichen praktischen Hauptteil des Buchs wird detailliert vorgestellt, wie sich die verschiedenen *Facetten von Perfektionismus* sensibel explorieren lassen und welche therapeutischen Interventionen zur ihrer Veränderung sinnvoll sind. Es ist hoffentlich mit Gewinn zu lesen von allen Gruppen aus dem therapeutischen Feld, Beratern wie Psychotherapeuten, Novizen wie alten Hasen, die einen Blick auf psychische Probleme auch jenseits störungsspezifischer Programme werfen wollen.

Mein herzlicher Dank geht an Monika Radecki und Sigrid Janke vom Springer Verlag sowie an meine Lektorin Barbara Buchter, die mich sehr unterstützt haben. Vor allem bin ich Sigrun dankbar – für Rat, Tat und liebevolle Geduld. Ein Hurra auf Sigrun Würfel!

Nils Spitzer

Essen, Frühjahr 2015

Inhaltsverzeichnis

1	Perfektionismus – ein Überblick	1
	<i>Nils Spitzer</i>	
1.1	Zwischen Affen und Engeln	2
1.2	Klinischer Perfektionismus, Exzellenzstreben, Optimierungszwang – drei Seiten einer Medaille?	3
1.3	Eine Frühgeschichte des Perfektionismus in der Kognitiven Verhaltenstherapie	5
1.4	Zum Inhalt des Buchs	7
	Literatur.....	9
2	Facettenreicher Perfektionismus	11
	<i>Nils Spitzer</i>	
2.1	Hat Perfektionismus eine oder mehrere Dimensionen?	13
2.2	Gibt es einen positiven Perfektionismus?.....	15
2.3	Hohe oder starre Maßstäbe – das Zentrum des klinischen Perfektionismus.....	19
2.4	Was prägt klinischen Perfektionismus mehr – hohe starre Maßstäbe oder Versagensangst?	21
	Literatur.....	22
3	Perfektionismus und klinischer Perfektionismus – Definitionen und mögliche Ursachen	25
	<i>Nils Spitzer</i>	
3.1	Was ist Perfektionismus?	26
3.2	Was ist klinischer Perfektionismus?	27
3.3	Perfektionist sein – aber in welchen Lebensbereichen?	32
3.4	Mögliche Ursachen von Perfektionismus	33
	Literatur.....	36
4	»Besser werden!« Der gesellschaftliche Hintergrund des Perfektionismus	39
	<i>Nils Spitzer</i>	
4.1	Die Verbesserung des Menschen als Versprechen der Moderne.....	41
4.2	Eine Gesellschaft mit eingebauter Optimierungspflicht – der aktuelle Stand der Selbstverbesserung.....	42
4.3	Gesellschaftliches Optimierungsfieber und klinischer Perfektionismus – enge Verwandte?.....	43
4.4	Das Gute und das Schlechte an der gesellschaftlichen Selbstverbesserung	43
	Literatur.....	47
5	Perfektionismus und die Folgen – psychische Störungen und andere belastende Auswirkungen	49
	<i>Nils Spitzer</i>	
5.1	Perfektionismus und die körperliche Gesundheit.....	50
5.2	Direkte Folgen des Perfektionismus: zielblockierende Handlungen, miese Gefühle und Grübeleien	51

5.3	Perfektionismus und psychische Störungen	53
5.4	Stress und Transdiagnostik – Perfektionismus als ursächlicher Faktor psychischer Störungen	60
	Literatur.....	61
6	Erfolgsabhängiger Selbstwert – das instabile Selbst von Perfektionisten.....	65
	<i>Nils Spitzer</i>	
6.1	Das Selbst als Kombination von Selbstbild und Selbstwert	66
6.2	Das Selbstbild: Pluralität und Identifikation	67
6.3	Die Komponenten des normalen Selbstwerts.....	68
6.4	Ist gesunder Selbstwert hoch und stabil?.....	71
6.5	Anerkennung – gesellschaftlicher Aspekt des Selbstwerts.....	72
6.6	Klinische Perfektionisten und ihr erfolgsabhängiger Selbstwert.....	74
6.7	Unbedingte Selbstannahme: das Gegenteil des erfolgsabhängigen Selbstwerts	76
6.8	Klinischer Perfektionismus und die Wahlverwandschaft zwischen hohen starren Maßstäben und erfolgsabhängigem Selbstwert.....	79
	Literatur.....	80
7	Therapieziele bei Perfektionismus	83
	<i>Nils Spitzer</i>	
7.1	Perfektionismus als eigenständiges Therapieziel	84
7.2	Perfektionismus – was soll überhaupt verändert werden?	85
	Literatur.....	88
8	Mit Perfektionisten Umgang pflegen – die therapeutische Beziehung	89
	<i>Nils Spitzer</i>	
8.1	Die Auswirkungen hoher Maßstäbe auf die Therapiebeziehung	90
8.2	Die Rigidität der Maßstäbe und wie man ihnen in der therapeutischen Interaktion begegnen kann	93
8.3	»Fehler ... ich?« Perfektionistische Selbstpräsentation und die therapeutische Beziehung	94
8.4	Ambivalente Veränderungsmotivation und die therapeutische Allianz bei Perfektionismus.....	95
	Literatur.....	95
9	Exploration – das individuelle perfektionistische Profil analysieren	97
	<i>Nils Spitzer</i>	
9.1	Die Exploration typischer perfektionistischer Episoden und das individuelle Perfektionismus-Profil.....	98
9.2	Das ABC des Perfektionismus	99
9.3	Symptomstress bei Perfektionismus – primäres und sekundäres ABC.....	112
9.4	Was am Ende steht: eine perfektionistische Fallkonzeption.....	116
	Literatur.....	117

10	Perfektionismus verändern – Interventionen bei starren Maßstäben und erfolgsabhängigem Selbstwert	119
	<i>Nils Spitzer</i>	
10.1	Das Phänomen Perfektionismus vorstellen, für das Problematische am Perfektionismus sensibilisieren	122
10.2	Hedonistische Prüfungen: die Vor- und Nachteile starrer hoher Maßstäbe abwägen	124
10.3	Realistische Prüfungen: Sind die starren hohen Maßstäbe der Wirklichkeit entsprechend?	129
10.4	Methoden des Perspektivwechsels: hohe starre Ansprüche aus anderen Blickwinkeln prüfen	133
10.5	Unperfektionistisch denken – flexible Maßstäbe entwickeln.....	134
10.6	Vive le contexte! Flexible Maßstäbe vertiefen	135
10.7	Drei Schritte, den erfolgsabhängigen Selbstwert zu verändern.....	139
	Literatur.....	147
11	Letzte Lockerungen für ein perfektionsfreies Leben	151
	<i>Nils Spitzer</i>	
11.1	Müßiggängerinnen und Dilettanten – Gegenbilder zu Perfektionismus und Exzellenzstreben	153
	Literatur.....	159
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	162

Der Autor

Nils Spitzer, Dipl. Psych, M.A. (Soz. & NDL) ist Psychologischer Psychotherapeut (kognitive Verhaltenstherapie) in freier Praxis, Dozent, Autor zahlreicher Artikel und Mitherausgeber der Zeitschrift für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie. Neben Psychologie hat er Soziologie und Literaturwissenschaft studiert.

Nils Spitzer

Gartenstr. 2

45968 Gladbeck

► www.psychotherapeutische-praxis-nils-spitzer.de

Perfektionismus – ein Überblick

Nils Spitzer

- 1.1 Zwischen Affen und Engeln – 2
- 1.2 Klinischer Perfektionismus, Exzellenzstreben,
Optimierungszwang – drei Seiten einer Medaille? – 3
- 1.3 Eine Frühgeschichte des Perfektionismus in der Kognitiven
Verhaltenstherapie – 5
- 1.4 Zum Inhalt des Buchs – 7
- Literatur – 9

Nach einem Überblick über das Phänomen Perfektionismus und seine klinisch relevante Ausprägung soll eine erste Definition den Perfektionismus in den Kontext eines von der traditionellen Anthropologie angenommenen typisch menschlichen Drangs stellen. Dem Menschen scheint dort schon seiner Natur nach die *Perfectibilité*, das Streben, sich vollkommener zu machen, aufgegeben zu sein. Ebenso spielt die Gegenwartsgesellschaft eine bedeutende Rolle als Kontext: Welchen Platz erhält der Perfektionismus in einer Gesellschaft, der selbst immer wieder geradezu ein Optimierungsfieber bescheinigt wird? Ein Exkurs in die Frühgeschichte des Perfektionismus innerhalb der kognitiven Verhaltenstherapie bis in die 1980er Jahre macht deren Einfluss auf die heutigen Konzepte deutlich.

Fallbeispiel

Herr B. fühlt sich schlecht. Immer diese Erschöpfung, aber nachts schlafen kann er trotzdem nicht. Aber wie soll man auch zur Ruhe kommen, bei dem, was da beruflich auf ihn zukommt. Er hat es ja mit seiner Arbeit immer schon sehr genau genommen, aber seit die Firma, die ihn beschäftigt, von einem amerikanischen Konzern übernommen worden ist, fühlt er sich noch stärker getrieben, alle Aufgaben wirklich fehlerlos zu erledigen. Dabei ... das mit den vielen Überstunden geht eigentlich wirklich so nicht weiter. Zuhause wartet schließlich sein kleiner Sohn, dem er auf jeden Fall ein guter Vater sein will. Ein sehr guter. Der beste. Herr B. ist schließlich ein verantwortungsvoller Mensch. Sicher, er muss sich einfach mehr erholen, mal fünf gerade sein lassen. Dazu hat er sich schon vor ein paar Monaten zu diesem Yoga-Kurs angemeldet, abends natürlich, nachdem das Kind im Bett ist. Nur sind da jetzt seit Kurzem diese beunruhigenden Stiche in der linken Brustseite, die ihn immer daran erinnern, dass er einfach noch mehr tun muss für seine Erholung. Hat ihm damit nicht auch sein Psychotherapeut schon so oft in den Ohren gelegen? Wie gut, dass er einen gefunden hat, der noch um acht abends Termine anbietet. Aber zu so einem inneren Vorruhestandler, der schon um fünf die Praxis zuschließt, wäre er auch gar nicht gegangen. Wo war er gerade? Ach ja,

Erholung: Es muss aber schon etwas mit Perspektive sein ... vielleicht sollte er wieder anfangen für einen Halbmarathon zu trainieren, wie früher.

Als *Perfektionisten* werden im Allgemeinen Personen bezeichnet, »die extrem hohe Ansprüche an die eigenen Handlungen stellen, sehr besorgt sind, Fehler machen zu können, und ihre Selbstbewertung daran ausrichten, wie sehr sie ihre Maßstäbe erfüllt haben« (Egan et al. 2014, S. vii, Übers. v. Autor). Sie weigern sich hartnäckig, egal unter welchen Umständen, einen geringeren Anspruch für einige Tätigkeiten zu akzeptieren als einen vollkommenen, fehlerfreien. Verfehlen sie ihre Ambitionen, dann werten sie sich häufig komplett ab, ja beschimpfen sich manchmal regelrecht – sie scheinen mit ihrem Erfolg ihre ganze eigene Person aufs Spiel gesetzt zu haben. Meist ohne großes Pathos haben Perfektionisten also wie selbstverständlich eine heroische und kulturell alt-eingesessene Aufgabe übernommen – sie streben nach *Vollkommenheit* und sind nicht bereit, sich mit weniger zufrieden zu geben, zumindest in einigen Lebensbereichen.

1.1 Zwischen Affen und Engeln

Die traditionelle philosophische Anthropologie hat den Platz des Menschen bezüglich der Vollkommenheit gewöhnlich durch Vergleiche mit anderen Wesen anschaulich gemacht – so z. B. Jean-Jacques Rousseau, der einflussreiche Philosoph der Aufklärung: »Es ist ausgemacht, daß die Affen gewiß keine besonderen Menschen sind, sowohl weil ihnen das Vermögen zu reden mangelt, als hauptsächlich, weil sie kein Vermögen besitzen, sich vollkommener zu machen, worin des Menschen Unterscheidungsmerkmal eigentlich besteht« (Koch 2012, S. 58). Heinrich Heine (1923, S. 153) hat dagegen in seinem Gedicht »Unvollkommenheit« einen anderen Vergleich im Sinn:

» Nichts ist vollkommen hier auf der Welt.
Der Rose ist der Stachel beige-sellt;
Ich glaube gar, die lieben holden Engel
Im Himmel droben sind nicht ohne Mängel.

Die Anthropologie, vom Spötter Heine einmal abgesehen, platzierte den Menschen also zwischen Affen und Engeln – zwischen Tieren, die in ihrer Unvollkommenheit verharren müssen, und himmlischen Wesen, die bereits vollkommen sind und sich so die Mühen weiterer Verbesserungen ersparen können. Dem Menschen dagegen scheint schon seiner Natur nach die *Perfectibilité*, das Streben, sich vollkommener zu machen, aufgegeben zu sein. Nur für ihn ist sie aussichtsreich. Der Mensch wird damit schon traditionell zum heroischen Subjekt erklärt und in eine tragische Ausgangssituation gesteckt: Das Ideal der Vollkommenheit ist hier zwar letztlich den Göttern und Engeln vorbehalten, trotzdem muss der Mensch es sich zum Ziel seines ganzen Strebens machen, will er seinem Wesen gerecht werden (Assmann 2010). Man hört immer schon einen Hauch von Unerreichbarkeit in allen Versuchen, diesen Mangel zu beheben, den trüben Klang endloser, vergeblicher Mühen. Die meiste Zeit gingen die Menschen allerdings doch relativ optimistisch zu Werke, was die Aussicht der Selbstverbesserung anging – die Überzeugung, dass eine *Perfektionierung des Menschen* möglich sei, galt vor allem als eines der zentralen Versprechen der ganzen Moderne an ihre Zeitgenossen. Zumindest seit dieser Zeit gibt sich der Mensch nicht mehr mit der guten Mitte zufrieden: »Tatsächlich hat die Neuzeit die Logik der Reproduktion durch eine Ethik der Optimierung ersetzt. Was wir die Moderne nennen, ist ein Großprojekt zu terrestrischen Lebensverbesserungen« (Sloterdijk 2014, S. 358). Mehr oder weniger eingestanden wollen wohl alle Menschen gern perfekt sein. Für den Einzelnen gilt das Gleiche wie für die Gesamtheit der westlichen Kulturgeschichte: »Wenn man im großen Buch der Gedanken- geschichte blättert, finden sich weit mehr Verteidiger des Vollkommenheitsprinzips als erklärte Anhänger des Unvollkommenen« (Guggenberger 1987, S. 26). Dabei streben die Menschen zumeist nicht in allen Lebensbereichen nach Perfektion, sondern nur in speziellen Gebieten. Als letztes Ziel einer solchen Selbstverbesserung mag dem ratsuchenden Zeitgenossen dabei zwar ein insgesamt erfolgreiches, glückendes Leben zumindest vage vorschweben, aber zuerst hat er gewöhnlich eher

etwas Bodenständiges im Sinn: Er will ein besserer Globetrotter oder Sexualakrobat, Gärtner, Licht- arbeiter oder Aquarienhalter werden. Und die Rat- geberliteratur bietet ihm für diese eigene Selbst- vervollkommnung Munition und Parole – »... that's what we keep shooting for: *improvement*« (Ellis u. Lange 1994, S. 194): Es hat sich inzwischen eine ganze *Selbstverbesserungsindustrie* aus Rat- gebern und Ähnlichem um die Perfektionierung des Menschen entwickelt. Schließlich gilt die Aus- richtung an hohen Maßstäben und ehrgeizigen Ansprüchen allein längst nicht als ungesund – im Gegenteil, es ist nachgerade Ausdruck eines als gesund angesehenen und erwünschten Exzellenz- strebens.

1.2 Klinischer Perfektionismus, Exzellenzstreben, Optimierungszwang – drei Seiten einer Medaille?

Klinisch relevanter Perfektionismus ist etwas anderes als das gesellschaftlich erwünschte und organisierte Optimierungsstreben, aber die Berüh- rungspunkte sind trotzdem eng und instruktiv. Den Wörterbüchern entsprechend (Kluge 2002) leitet sich *perfekt* vom lat. *perfectus* ab, das fertigt Gemachte oder zu einem Ende Gebrachte – das Grundwort dazu ist *facere* und es bedeutet schlicht *machen*. *Perfectus* bezeichnete also ursprünglich einen vollendeten, also abgeschlossenen Vorgang im Sinne der Zeitform *Perfekt*. So bezeichnete auch *Perfektion* früher hauptsächlich den Abschluss z. B. eines Rechtsgeschäfts im Sinne des Zustandekom- mens. Als *perfekt* galt also etwas, das endgültig abgemacht war. Eine weitere Nachbesserung war unmöglich. Perfektionismus wird im Alltagsver- ständnis daraus abgeleitet, gewöhnlich bestimmt als Streben nach Vollkommenheit, etwas, das gegenwärtig auch in der Psychotherapie durchaus positiv bestimmt wird – als ein »healthy pursuit of excellence« (Shafran et al. 2010, S. 14) oder als *Exzellenzstreben*. Es geht also beim Perfektionis- mus im Kern um das Streben nach dem Makel- losen, dem Fehlerlosen, danach, es noch besser zu machen – in vielfältigen Lebensbereichen, zumeist

allerdings im Beruf. Perfektions- oder Exzellenzstreben dieser Art entspricht einer aktuell gesellschaftlich hoch bewerteten Neigung zur allgemeinen Optimierung mit ihrer Parole: Besser werden! Noch besser werden!

Aber Perfektionisten streben nicht nur, so unschuldig wie erwünscht, nach Vollkommenheit – sie leiden auch unter jeder Unvollkommenheit des eigenen Schaffens. Und ebenso peinigen sie oft die Mängel bei dem, was andere produzieren. Perfektionismus zeigt sich zudem oft in einem Empfinden ständiger Konkurrenz: Der Anspruch, immer an erster Stelle stehen zu wollen, oft verbunden mit dem Empfinden, sich schon als Zweite minderwertig zu fühlen, sorgt für eine bleibende Anspannung. Gerade die therapeutische Literatur zum *klinischen Perfektionismus* beschäftigt sich mit einer besonderen Lücke im erwünschten Optimierungsstreben – mit seinen individuellen, manchmal methodischen Pannen und Belastungen. Hinter der Vokabel verbergen sich Überlegungen dazu, wie die Selbstverbesserung auf sich selbst anzuwenden ist – wie lässt sich *am besten* nach Verbesserung streben? Und wie sollte man es besser nicht tun. *Klinischer Perfektionismus*, wie er die Psychotherapie umtreibt, beschäftigt sich also mit Formen des Exzellenzstrebens, die mehr schaden als nützen. Schon die inzwischen klassische Definition von David Burns (1980a) beschreibt die von einem solchen schädlichen Perfektionsstreben Betroffenen.

Perfektionismus

»Perfectionists [...] are those whose standards are high beyond reach or reason, people who strain compulsively and unremittingly toward impossible goals and who measure their own worth entirely in terms of productivity and accomplishment«. (Burns 1980a, S. 34)

Klinischer Perfektionist darf sich also jemand nennen, der es nicht lassen kann, seinen extrem hohen Ansprüchen nachzustreben, egal welche Folgen drohen, und der vom Erfolg seine ganze Selbstbeurteilung abhängig gemacht hat – erfüllt er die Ansprüche, dann steht er als Held da, scheitert er an ihnen, steigt er zum kompletten Versager ab.

Ein risikoreicher und dramatischer Entwurf. Therapeutisch schlägt sich dieser klinisch relevante Perfektionismus meist als eine Gruppe zusammenhängender kognitiver Grundannahmen nieder, z. B. als die Überzeugung, dass es (a) für alles eine perfekte Lösung gibt, dass es (b) möglich sowie (c) dringend erstrebenswert ist, eine Sache (d) perfekt (= fehlerfrei) zu machen, – und zudem, dass (e) selbst kleine Fehler gravierende Konsequenzen für den Selbstwert haben werden. Sogenannte klinische Perfektionisten stehen sich also auf eine sehr spezifische Weise bei ihrem Streben nach Vervollkommenung selbst auf den Füßen und die Therapie- und Beratungsliteratur zu diesem Thema zielt darauf, diese Unbeholfenheit zu beseitigen. Ist daher die gesellschaftliche Parole des erwünschten Exzellenzstrebens ein »Besser werden!«, so nehmen Psychotherapie und Beratung diejenigen klinischen Perfektionisten unter ihre Fittiche, die dieser imperativen Anfeuerung gerade wegen ihrer besonders verkrampften und besorgten Bemühungen nicht genügen können – entsprechend ihrer eigenen Maxime: »Besser besser werden!« Psychotherapie und Beratung streben an, die Hindernisse sinnvoller Selbstverbesserung zu beseitigen, um den klinischen Perfektionisten, etwas vereinfachend gesagt, zum erwünschten Exzellenzstreben zurückzuführen.

Und die Auswirkungen eines solchen klinisch relevanten und selbstwertgebundenen Perfektionsstrebens können gravierend sein: Vor allem in den letzten zehn Jahren wird es immer wieder als ein *transdiagnostischer Faktor* gehandelt und erforscht, als Teil einer Kern-Pathologie, die vielen psychischen Diagnosen zugrunde liegt. Vor allem für eine Verbindung mit Essstörungen und Depressionen, Zwangsstörungen und anderen Angststörungen gibt es inzwischen eine Flut von empirischen Belegen (Egan et al. 2011). Klinischer Perfektionismus kann aber auch hinter notorischem Aufschiebeverhalten und quälenden Schamgefühlen, Selbstmordversuchen und dem Wunsch nach Schönheitsoperationen stecken. Eine erste Langzeitstudie liegt inzwischen vor, in der klinischer Perfektionismus sogar eine frühere Sterblichkeit vorhersagt, selbst wenn andere bekannte Faktoren für diesen Zusammenhang herausgerechnet werden (Flett et al. 2012).

■ Wie »gesund« ist flexibles Exzellenzstreben?

Während sich die therapeutischen Bemühungen zumeist damit zufrieden geben, das *Perfektionsstreben* flexibler zu gestalten und den Selbstwert gegenüber Misserfolgen zu immunisieren, werden kritische Stimmen an einer Gesellschaft, die derart besessen die *Selbstverbesserung des Menschen als Ideal* ausruft, zunehmend lauter. Einiges an diesem Projekt der Moderne scheint den Kritikern zufolge irgendwie inzwischen beachtlich schiefgelaufen zu sein: Aus einem verständlichen Verbesserungsbedürfnis und der Freiheit, danach zu streben oder es eben einfach sein zu lassen, habe sich ein allgemeiner *Optimierungszwang für jedermann* entwickelt. Inzwischen ist es für den Einzelnen nicht mehr Vergnügen, sondern vielmehr Pflicht, seine Leistung, sein Selbst und seinen Körper beständig weiter zu optimieren: Es wird wie selbstverständlich erwartet, dass jeder das Beste aus sich herausholt. Es ist – genauer – eine unheilvolle Kombination aus Wunsch und Imperativ geworden, individueller Selbstverbesserungswunsch und strenge gesellschaftliche Optimierungserwartung gehen oft Hand in Hand. Selbst noch scheinbar gegenläufige und unschuldige Floskeln wie »Nur aus Fehlern wird man klug!« legen offen, wie sehr zumindest die westliche Kultur es ihren Mitgliedern dringend nahe legt, sich hier ins Zeug zu legen – Fehler sind wirklich nur dann erlaubt, wenn man auch garantiert aus ihnen klug wird.

Was sind mögliche Folgen eines derartigen Optimierungsfurors? Das Leben selbst des flexibelsten Perfektionisten folgt zunehmend einer Art automatisiertem Ablauf: Dinge werden manchmal bürokratisch genau geplant, so als wäre das Ideal des Lebens allein ein »rentabler und reibungsloser Betriebsablauf« (Deichgräber 2007, S. 17). Außerdem wird darauf hingewiesen, dass die Spezies des gemeinen Exzellenzstrebenden nicht unbedingt angenehme Zeitgenossen hervorbringt: Im Umgang mit anderen Menschen fehlt es ihnen häufig an Toleranz und Milde. Überall sehen sie Rücksichtslosigkeiten und Mängel, sehen sich umgeben von Faulenzern und Störenfriedern, Bummlern und rücksichtslosen Fahrradfahrern auf dem Gehweg. Wenn sich doch alle nur an die Regeln halten würden, so ihr Stoßseufzer, wie viel einfacher wäre dann doch alles. Diese Selbstoptimierung, so

die Kritiker, habe inzwischen alle Lebensbereiche derart durchdrungen, ihre Protagonisten derart verformt und zu einer Qual für ihre Mitmenschen gemacht, dass man besser Distanz zu einem solchen Ideal suchen sollte. Die Abgrenzung zum Optimierungszwang gehört inzwischen zum guten Ton vieler kritischeren Geister und spiegelt sich inzwischen in vielen Ratgebertiteln wieder wie »Du sollst nicht funktionieren«, »Verschwende deine Zeit« oder »Ich bleib so scheiße wie ich bin«, die gern bei dieser Distanzierung helfen wollen. Wie angemessen ist es aber angesichts dieser Kritik eigentlich für Psychotherapie und Beratung noch, sich damit gesellschaftlich beauftragen zu lassen, rigide, selbstquälerische klinische Perfektionisten in erwünschte Exzellenzstreber zu verwandeln? Kritische, nachdenkliche Psychotherapeuten kommen um diese Frage bei der Beschäftigung mit dem Thema Perfektionismus nicht herum. Kurzum: Das psychologische Konzept des Perfektionismus steht in einer schwierigen komplexen Beziehung zum ambivalent bewerteten gesellschaftlichen Thema des Exzellenzstrebens und des Optimierungszwangs. Einige Autoren, die sich aus therapeutischer Sicht zum Perfektionsstreben äußern, sind sich dieser kulturellen Doppelseichtigkeit ihres Gegenstands durchaus bewusst. Psychotherapie und Beratung bei Perfektionismus sind jedenfalls wegen dieser schwierigen Beziehung nicht ganz frei von Paradoxien: Es gilt schließlich, sich mit einer höchst ambivalenten modernen Tugend, dem Exzellenzstreben, auseinanderzusetzen (Spitzer 2011).

1.3 Eine Frühgeschichte des Perfektionismus in der Kognitiven Verhaltenstherapie

Die psychotherapeutische Beschäftigung mit Perfektionismus reicht weit zurück: Schon Pierre Janet (1859–1947) hatte ihm eine zentrale Rolle bei der Erklärung von Zwängen zugeschrieben und in der frühen psychoanalytischen Literatur sah Karen Horney (1885–1952) um 1950 im Perfektionismus eine Art Kompensationsmechanismus: Perfektionsstreben stellt für sie ein Hilfsmittel dar, durch das unsichere Menschen vor sich selbst akzeptab-

ler erscheinen können (Scott 2007). Aber auch im Rahmen Kognitiver Verhaltenstherapie fallen die ersten Beschäftigungen mit Perfektionismus bereits in die 1950er Jahre, als Albert Ellis (1913–2007) in New York anfang, die Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) zu entwickeln. Jahrzehnte später erinnerte er sich noch einmal an den Beginn seiner Pionierarbeit: »I was the first cognitive-behavioral therapist to specifically include perfectionism as an irrational, self-defeating belief in my original paper on rational-emotive behavior therapy (REBT), presented at the annual convention of American Psychological Association in Chicago on August 31, 1956« (Ellis 2002, S. 217). Seit diesen frühen Jahren verbindet die Forschung zum Perfektionismus und die REVT eine inzwischen lange Tradition, die sich z. B. darin ausdrückt, dass alle maßgeblichen Forscher zum Thema auch heute im amerikanischen *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy* regelmäßig wichtige Arbeiten veröffentlichen – und einflussreiche klinische Forscher betonen nicht zu Unrecht die maßgeblichen Beiträge von Albert Ellis zum gegenwärtigen Verständnis von klinischem Perfektionismus (Flett u. Hewitt 2004; Egan et al. 2014). Er definierte Perfektionismus als die Überzeugung einer Person, umfassend kompetent, intelligent und leistungsfähig in möglichst allen Lebensbereichen sein zu *müssen*. Die zentralen Lebensziele von Perfektionisten seien Leistung und Erfolg. In seiner ersten Buchveröffentlichung zur REVT »How to live with a neurotic: At home and at work« (Ellis 1957) und auch in seiner zentralen Veröffentlichung für Psychotherapeuten »Reason and Emotion« (Ellis 1962) findet sich Grundüberzeugungen des Perfektionismus unter seinen berühmten elf irrationalen Kernüberzeugungen: »Perfekte Lösungen existieren für jedes Problem und *ich muss* sie finden – und zwar sofort«. Gerade dieser unbedingte Forderungscharakter tritt im Perfektionismus-Konzept von Ellis später immer mehr in den Vordergrund: »Die Idee, dass jemand durch und durch und in jeder nur möglichen Beziehung kompetent, angemessen, intelligent und erfolgreich sein sollte.« (Ellis 2002, S. 217, Übers. v. Autor). Erst das Perfekte absolut von sich zu fordern, macht es für Ellis also pathologisch: »I *absolutely must* perform well!« (Ellis 2001, S. 20). Solche *perfektionistischen Forderungen* be-

ziehen sich auf das eigene Leistungsverhalten und sind extrem starr, ohne flexible Anpassungen an die Möglichkeiten des Erfolgs im Rahmen der jeweiligen Umstände.

Ellis ergänzt den anfangs beschriebenen engen Begriff des Perfektionismus gewöhnlich noch um eine weitere belastende Überzeugung, nämlich einen *bedingten Selbstwert* – die Abwertung der kompletten eigenen Person, wenn die Forderung nach Perfektion unerfüllt bleibt: Perfektionisten werten sich fast immer komplett als Person ab und nicht nur das eigene hinter der erwarteten Perfektion zurückbleibende Verhalten. Prägnant formuliert klingt das komplette Konzept des Perfektionismus bei Albert Ellis dann so: »I *absolutely must* do important things well [...], or else I am worthless« (Ellis 2001, S. 32). Damit nimmt er bereits zentrale Facetten aktueller Vorstellungen von Perfektionismus vorweg – die Rigidität im Verfolgen hoher Ansprüche und den darauf fußenden bedingten Selbstwert von klinischen Perfektionisten. Einem *flexiblen Exzellenzstreben* gegenüber zeigt er sich dagegen ausgesprochen aufgeschlossen – und somit als ein engagierter Vertreter der optimierungsbegeisterten Moderne. Er hat nichts gegen ein Streben nach Selbstverbesserung einzuwenden, selbst nicht gegen eins mit sehr ehrgeizigen Zügen: Sich eine perfekte Leistung zu wünschen und alles Menschenmögliche zu unternehmen, sie zu erreichen, sieht er sogar als erstrebenswert an, denn dies würde dazu führen, eine größere Zahl eigener Ziele zu verwirklichen und mehr Anerkennung zu erreichen – es sei eben gesundes Exzellenzstreben. Die REVT steht dabei nicht im Widerstreit mit dem normalen Wettbewerb oder dem Streben nach hervorragender Leistung in der Moderne. Viele von Ellis' Ratgeberformulierungen bezeugen dies – und deuten bereits an, wie er modernes Perfektionsstreben und klinisch relevanten Perfektionismus auseinanderzuhalten versucht: »Use perfecting as a goal, a *process* – not as an end result« (Ellis 2001, S. 105). Diese sehr positive Haltung zum menschlichen Streben nach Vervollkommen schlägt sich auch in seinen Lösungsvorschlägen nieder, die explizit nicht darauf abzielen, die eigene Anspruchshöhe auf ein realistisches Maß zu senken. Überhöhte Ansprüche sind hier gar nicht das Problem: »Ich kann [...] nach Perfektionismus streben, so-