

Nils Spitzer

Perfektionismus überwinden

Müßiggang statt
Selbstoptimierung



 Springer

Perfektionismus überwinden

Nils Spitzer

Perfektionismus überwinden

Müßiggang statt Selbstopтимierung

 Springer

Nils Spitzer
Gladbeck
Deutschland

ISBN 978-3-662-53185-3 ISBN 978-3-662-53186-0 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-53186-0

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

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2017

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. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis Umschlag: © hbrh / Fotolia.com
Illustratorin: Claudia Styrsky, München

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature
Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Mal ehrlich: Würden Sie gern perfekt sein? Vielleicht ja nicht immer und überall, aber doch ein bisschen ... in dem einen oder anderen Lebensbereich? Sich zufrieden zurücklehnen, im Bewusstsein, dass der letzte Urlaub wirklich perfekt war? Oder die berufliche Präsentation optimal? Die Bewunderung anderer dafür ernten, den Wochenendausflug wirklich perfekt organisiert, den Handtuchhalter im Bad wirklich perfekt angebracht zu haben? Würde Sie das nicht freuen?

Sie zögern? Dann teilen Sie möglicherweise mit vielen Menschen eine erstaunliche Widersprüchlichkeit bezüglich des Wunsches nach Perfektion. Von sich derart viel zu erwarten und es dann zu erreichen ist einerseits ausgesprochen reizvoll – schließlich: von nichts kommt nichts – aber klingt es nicht auch ein wenig arrogant? Und kann es überhaupt gut gehen, solchen hohen Ansprüchen nachzujagen?

Perfektionismus bezeichnet ein solches Streben nach sehr hohen Ansprüchen, nach Vollkommenheit und Makellosigkeit. Als *Perfektionisten* gelten Menschen, die extrem hohe Maßstäbe an Handlungen oder Entscheidungen anlegen: Sie müssen auf eine bestmögliche, ja vollkommene, auf jeden Fall fehlerfreie Weise ausgeführt beziehungsweise gefällt werden. Gewöhnlich richten sich diese *perfektionistischen Ansprüche* dabei auf die eigenen Tätigkeiten, aber manchmal werden diese ehrgeizigen Ansprüche auch an Mitmenschen angelegt: die Arbeitskollegen, die Freunde, die Familie, die Nachbarn, nicht selten alle Welt. Perfektionisten sehen das Leben vorwiegend aus der Perspektive der Leistung und wollen das Beste – und vielleicht auch das Letzte – aus sich herausholen.

Aber ist ein solcher Perfektionismus denn nun gut oder schlecht? Erstrebenswert oder belastend und veränderungsbedürftig? Oft scheint er etwas Gutes und Schlechtes zugleich zu sein. Und wer ihn eingesteht, gibt sich dabei vorsichtig – nach Perfektion streben, ja, aber nie ohne eine kleine Relativierung: Eine Künstlerin nennt ihre Fotoserie über die Körper von Müttern „*Perfect Imperfections*“, ein Autofirma wirbt mit dem Slogan „*Entwickelt für Perfektionisten. Perfekt für jeden*“ und ein Fußballtrainer gesteht gern seine ewige Suche nach der perfekten Aufstellung ein, aber nicht ohne sofort nachzureichen, dass er sehr wohl weiß, dass es diese nie geben wird. Es klingt gerade beim Perfektionismus so, als müsse man ständig auf der Hut sein, dass eine an sich positive Eigenschaft nicht in etwas Belastendes oder Negatives ausartet: Ich bin Perfektionist, du bist pedantisch, er ist ein Kontrollfreak. Perfektionismus weckt Misstrauen: Ist er nicht vielleicht selbst schon, wenn auch nichts Negatives, so doch ein Zuviel des Guten?

Zuerst scheinen *ehrgeizige Ansprüche und hohe Maßstäbe*, ein *Streben nach Exzellenz* etwas Attraktives und Erwünschtes zu sein – besonders in einer aktuellen Kultur, die nicht umsonst auch als *Optimierungsgesellschaft* bezeichnet wird. Mehr oder weniger eingestanden wollen alle Menschen der Gegenwart gern perfekt sein. Und dies Ideal der Perfektion bleibt nicht auf die eigene Leistung im Beruflichen oder Privaten beschränkt. Man muss nur den Fernseher anschalten, am besten die Nachmittagsprogramme mit ihren Ratgeber- und Lifestyle-Formaten: Handeln sie nicht alle davon, wie Menschen mehr aus sich machen können? Aus ihrer Leistung, ihrem Körper, ihrer Wohnung, ihrem Essen, ihren Partnerschaften? Die Faszination einer Optimierung und Perfektionierung der eigenen Person und des eigenen Lebens ist ungebrochen. *Perfektionismus* ist allein deshalb schon von Interesse, weil man ihm wirklich überall begegnen

kann. Und auch ein Ratgeber wie dieser gehört dazu: In gewisser Weise halten Sie ein Instrument in der Hand, um den eigenen Perfektionismus zu perfektionieren.

Es existieren aber viele *Formen des Perfektionismus*, die nicht allein vorteilhaft für ihre Protagonisten sind und ihnen dabei helfen, sich und die eigene Leistung sinnvoll zu verbessern: Gerade wenn zu den ehrgeizigen Maßstäben eine hartnäckige Weigerung tritt, egal unter welchen Umständen, einen niedrigeren Maßstab für eine Aufgabe zu akzeptieren, und das Verfehlen der eigenen Ambitionen zu einer umfassenden Selbstabwertung führt – dann kann Perfektionismus schnell zu einer großen Belastung werden: In der Psychologie wird in diesen Fällen zunehmend von einem *klinischem Perfektionismus* gesprochen.

Ein solcher klinischer Perfektionismus ist eng mit körperlicher und psychischer Überlastung, quälendem Aufschiebeverhalten, heftigen negativen Emotionen wie Angst, Scham oder Niedergeschlagenheit und einem erhöhten Stresserleben bis zum Burnout verbunden. Außerdem hat eine kaum noch überschaubare Anzahl von wissenschaftlichen Studien inzwischen einen engen Zusammenhang zwischen ihm und einer Reihe psychischer Krankheiten nachgewiesen – besonders gilt dies für Depressionen und Angststörungen, Zwänge und Essstörungen: Ein Perfektionist mit einer Zwangsstörung kann sich z. B. erst von seinen Kontrollen losreißen, wenn er sie wirklich makellos und bestimmt fehlerfrei ausgeführt hat. Eine andere Person mit sozialen Ängsten nimmt wie selbstverständlich an, dass ihr Umfeld von ihr ein optimales, völlig fehlerfreies Auftreten erwartet – und sie sonst womöglich verachten und auslachen wird. Eine magersüchtige junge Frau strebt nach einem perfekten Schlankeitsideal und zerfleischt sich selbst und ihre scheinbare Disziplinlosigkeit, wenn sie es nicht erreicht. Ein schon mehrfach als Querulant angeeckter Mann kann wieder einmal nicht begreifen, warum diese Welt derart angefüllt ist mit rücksichtslosen Egoisten, Temposündern und Faulenzern – wo es doch so einfach wäre, all dies mit ein bisschen Anstrengung und Aufmerksamkeit besser zu machen.

Perfektionismus kann also zu einem gravierenden Problem werden. Dieser Ratgeber informiert über den neuesten Stand der psychologischen Forschung zum *Perfektionismus* und besonders zum *klinischen Perfektionismus*: Was versteht man in der Psychologie heute darunter? Welche unterschiedlichen Formen gibt es? Wie hängen diese mit körperlichen und seelischen Belastungen bis hin zu psychischen Krankheiten zusammen? Er bietet vor allem ein *detailliertes Selbsthilfeprogramm*, um sich mit den belastenden Aspekten eines klinischen Perfektionismus auseinanderzusetzen: Wie gestalte ich starre perfektionistische Maßstäbe und Ansprüche flexibler, ohne gleich jeden Ehrgeiz aufzugeben? Wie mache ich den eigenen Selbstwert unabhängiger vom Erreichen der eigenen perfektionistischen Ansprüche? Das Buch will also zuerst ein Wegweiser sein – von einem *verbissenen Perfektionismus*, bei dem der ganze eigene Selbstwert an das Erfüllen der eigenen hohen Ansprüche geknüpft ist, zu einem ausgeglichenen und *flexiblen Perfektionismus*.

Wagemutige Perfektionisten werden sich aber nicht scheuen, auch die Rolle ehrgeiziger, extrem hoher Maßstäbe und Ansprüche an sich infrage zu stellen: Denn welches Bild gibt selbst der *flexible Perfektionist* eigentlich ab? Es ist das Bild eines angestregten Menschen, der versucht, das Beste für sich und aus sich herauszuholen. Sein Leitziel ist der größtmögliche Erfolg, vielleicht noch eine exzellente Leistung. Für andere wichtige Lebensziele – gesund bleiben, lange leben, glücklich sein, eine bekömmliche Beziehung zur Welt haben, Zeit zum Genießen – lernt er, so erfolgreich er ist, wohl höchstens zufällig und nebenher etwas Brauchbares durch seinen

Perfektionismus kennen. Aus *dem Blickwinkel eines guten Lebens* steht der flexible Perfektionist vielleicht nicht ganz so strahlend da wie aus der Perspektive der Produktivität.

Aber wie sich von den eigenen ehrgeizigen Ansprüchen und hohen Maßstäben distanzieren, wo es schon schwer ist, sich eine andere ansprechende Lebensweise nur zu denken? Der Ratgeber versucht solche *perfektionsfreien Lebensweisen* über ein paar mit lockerer Hand ausgewählte *Gegenbilder des Perfektionismus* wieder denkbar zu machen: Der Faulenzer und die Zeitverschwenderin, der Dilettant und die Gelassene, der Laue und die Müßiggängerin. In konkreten – und hoffentlich auch unterhaltsamen – Übungen, faul oder gelassen zu sein, sich dilettantisch oder müßiggängerisch zu verhalten, können ihren ehrgeizigen Ansprüchen überdrüssige Perfektionisten Erfahrungen darin sammeln, wie es ist, die Dinge auf ganze andere Weisen anzugehen. Ist diese Selbstverständlichkeit, dass man immer nach dem Optimalen streben sollte, wenn auch flexibel, nicht vielleicht nur eine fixe Idee? Und so bietet der Ratgeber nicht nur Überlegungen und Übungen dazu an, den eigenen *klinischen Perfektionismus* in einen *flexiblen Perfektionismus* zu verwandeln, sondern auch Möglichkeiten, sich vom eigenen Perfektionismus noch grundsätzlicher zu verabschieden, wenn gewünscht – er ist eine Einladung, wirklich perfektionsfrei zu leben.

Das Buch richtet sich an *Perfektionisten jeder Couleur*, die ihre eigene Neigung zu ehrgeizigen Ansprüchen und Maßstäben noch etwas besser auskundschaften wollen, um deren belastende Aspekte zu verändern. Und an wagemutige Perfektionisten, die nicht davor zurückschrecken, auch den Nutzen hoher Maßstäbe überhaupt infrage zu stellen. Es lohnt sich aber auch für Psychotherapeuten und Berater, die sich einen Überblick über Perfektionismus verschaffen wollen. Und es bietet mit den etwas zugespitzt formulierten anderen Lebensweisen des Faulenzers, der Gelassenen, des Dilettanten oder der Müßiggängerin konkrete Wege an, es einmal – vorübergehend oder ganz dauerhaft – völlig anders zu versuchen. Es ist daher hoffentlich als eigenständige Lektüre ebenso mit Gewinn zu lesen wie als Begleitlektüre für eine Psychotherapie, in der Perfektionismus eine bedeutende Rolle spielt. In vielen Kapiteln finden sich *kurze Skizzen von typischem perfektionistischem Verhalten*, um die einzelnen Aspekte von Perfektionismus anschaulicher zu machen, und *konkrete Übungsaufgaben* für eine lebensnahe Auseinandersetzung mit den jeweiligen Inhalten, die helfen sollen, das Vermittelte einmal im eigenen Leben auszuprobieren.

Mein herzlicher Dank geht an Monika Radecki und Hiltrud Wilbertz vom Springer Verlag und meine Lektorin Barbara Buchter für ihre unermüdliche und kenntnisreiche Unterstützung, an Claudia Styrsky für ihre wunderbar anschaulichen Zeichnungen und natürlich an meine Patienten, die es mir überhaupt erst möglich gemacht haben, in ein Phänomen wie Perfektionismus detailliert Einblick zu gewinnen. Besonders bin ich Sigrun Würfel dankbar, nicht nur für die klugen Unterhaltungen, in denen sich manche Aspekte des Buchs erst klar herauskristallisiert haben.

Nils Spitzer

Essen, Sommer 2016

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

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist das eigentlich – Perfektionismus?	1
1.1	Wenn das Streben nach dem Maximum zum Problem wird – klinischer Perfektionismus	4
1.1.1	Die sehr ehrgeizigen Maßstäbe von klinischen Perfektionisten	6
1.1.2	Was muss, das muss – das starre Verfolgen der ehrgeizigen Maßstäbe	8
1.1.3	Perfektionistische Maßstäbe – in welchen Lebensbereichen?	10
1.1.4	Erfolgsabhängiger Selbstwert bei klinischem Perfektionismus	11
1.2	Die Dynamik des klinischen Perfektionismus – wie hohe starre Maßstäbe und erfolgsabhängiger Selbstwert ineinandergreifen	13
1.2.1	Auf dem Weg, die Maßstäbe zu erfüllen	13
1.2.2	Nach dem Verfehlen der eigenen Maßstäbe	14
1.2.3	Beim Erreichen eigener Maßstäbe	15
	Literatur	17
2	„Besser werden!“ – Perfektionismus in einer Optimierungsgesellschaft	19
2.1	Selbstverbesserung – die Natur des Menschen?	20
2.2	Die Optimierung des Menschen – ein Projekt der Moderne	21
2.3	Und heute? Eine ganze Gesellschaft im Optimierungsfieber	22
2.3.1	Genötigt und erschöpft – die Zumutungen einer Optimierungsgesellschaft	24
2.4	Perfektionismus und Optimierung – zwei ungleiche Schwestern	26
	Literatur	28
3	Facettenreicher Perfektionismus – die vielen Formen eines Phänomens	31
3.1	Selbstwert- und Katastrophenperfektionismus	32
3.2	Primärer oder sekundärer Perfektionismus – Die Suche nach dem, was zuerst da war	35
3.3	Ziel und Quelle der hohen Maßstäbe – wer will hier eigentlich was von wem?	37
3.4	Gibt es einen positiven erstrebenswerten Perfektionismus?	41
	Literatur	43
4	Wie Perfektionismus das Leben belasten kann	45
4.1	Überanstrengen und Aufschieben – die Auswirkungen von Perfektionismus auf das Handeln	46
4.2	Scham und Schuld – wie sich Perfektionismus auf die Gefühle auswirkt	48
4.3	Folgen von Perfektionismus für das eigene Selbst	49
4.4	Und die Liebe? Perfektionismus und die Folgen für die Partnerschaft	52
4.5	Perfektionismus, der Körper und der Stress	53
4.6	Psychische Krankheiten und Perfektionismus	55
4.6.1	Die perfekte Kontrolle – Zwänge	55
4.6.2	Was werden die nur denken, wenn ich das nicht perfekt erledige – soziale Phobie	56
4.6.3	Schon wieder nicht erreicht, was ich wollte – Depressionen	57
4.6.4	Idealgewicht? – Essstörungen	58
	Literatur	59

5	Selbsthilfe bei klinischem Perfektionismus	61
5.1	Flexiblere Maßstäbe und stabilerer Selbstwert	62
5.2	Die Ambitionen und Maßstäbe elastischer machen	64
5.2.1	Schritt 1: Sich die eigenen inneren Forderungen nach Perfektion bewusst machen	65
5.2.2	Schritt 2: Die Forderungen nach Perfektion kritisch hinterfragen	65
5.2.3	Schritt 3: Perspektivwechsel – Die Vor- und Nachteile der starren Maßstäbe aus einem anderen Blickwinkel sehen	71
5.2.4	Schritt 4: Die Sache mit den Fehlern – Irrtümer lieben lernen	74
5.2.5	Schritt 5: Das Optimale statt des Perfekten wollen – sich die Grundeinstellung eines flexiblen Perfektionisten aneignen	76
5.2.6	Schritt 6: Das neu gewonnene flexible Exzellenzstreben vertiefen	78
5.3	Den Selbstwert gegen Misserfolge immunisieren	80
5.3.1	Schritt 1: Sich die Gestalt eines aktuell „normalen“ Selbstwerts bewusst machen	80
5.3.2	Schritt 2: Den typischen Selbstwert klinischer Perfektionisten erkennen	82
5.3.3	Schritt 3: Erfolgsabhängiger Selbstwert für kluge Perfektionisten – den Selbstwert breiter aufstellen und geschickter bewirtschaften	83
5.3.4	Schritt 4: Bedingungslose Selbstannahme fördern	88
	Literatur	92
6	Perfektionsfrei leben – letzte Lockerungen gegen den Optimierungszwang	93
6.1	Ist etwas nicht sexy am flexiblen Perfektionisten?	95
6.2	Ohne ehrgeizige Maßstäbe und Ambitionen glücklich leben	97
	Literatur	98
7	Der Faulenzer	99
7.1	Gefährlicher Aktivismus	101
7.2	Utopien der Faulheit	102
7.3	Übungen im Faulsein	105
	Literatur	106
8	Die Zeitverschwenderin	107
8.1	Perfektionisten und die Zeit	109
8.2	Die Zeitverschwenderin – ein anderes Zeitregime	109
8.3	Der Perfektionist als Sparer	110
8.4	Übungen im Zeitverschenden	111
	Literatur	112
9	Der Dilettant	113
9.1	Experte und Dilettant	115
9.2	Der Perfektionist als Experte	116
9.3	Übungen in vergnügter Stümperei	117
	Literatur	118

10	Die Gelassene	119
10.1	Falsche Gelassenheiten	121
10.2	Ist ein gelassener Perfektionismus möglich?	122
10.3	Übungen in Gelassenheit	123
	Literatur	124
11	Der Laue	125
11.1	Der Perfektionist als Temperamentsbolzen	127
11.2	Übungen im Lausein	127
	Literatur	129
12	Die Müßiggängerin	131
12.1	Der Flaneur als ein Virtuose des Müßiggangs	133
12.2	Der Anti-Müßiggänger: Perfektionisten als Ziel- und Planfetischisten	134
12.3	Übungen im Müßiggehen	135
	Literatur	137
13	Zehn häufig gestellte Fragen zum Perfektionismus	139
	Serviceteil	147
	Stichwortverzeichnis	148

Was ist das eigentlich – Perfektionismus?

- 1.1 Wenn das Streben nach dem Maximum zum Problem wird – klinischer Perfektionismus – 4**
 - 1.1.1 Die sehr ehrgeizigen Maßstäbe von klinischen Perfektionisten – 6
 - 1.1.2 Was muss, das muss – das starre Verfolgen der ehrgeizigen Maßstäbe – 8
 - 1.1.3 Perfektionistische Maßstäbe – in welchen Lebensbereichen? – 10
 - 1.1.4 Erfolgsabhängiger Selbstwert bei klinischem Perfektionismus – 11
 - 1.2 Die Dynamik des klinischen Perfektionismus – wie hohe starre Maßstäbe und erfolgsabhängiger Selbstwert ineinandergreifen – 13**
 - 1.2.1 Auf dem Weg, die Maßstäbe zu erfüllen – 13
 - 1.2.2 Nach dem Verfehlen der eigenen Maßstäbe – 14
 - 1.2.3 Beim Erreichen eigener Maßstäbe – 15
- Literatur – 17**

Herr Q., Angestellter einer Bank, will verreisen. Endlich ... und am liebsten in die Normandie. Aber natürlich will er dort in der knappen Woche, die ihm zur Verfügung steht, nicht bloß Spaziergehen, sondern kulturell auch etwas mitnehmen ... nein, vielmehr alles ausschöpfen, was es dort zu sehen gibt. Besonders der historische Bezug zum Zweiten Weltkrieg interessiert ihn, die Landung der Alliierten. Abends informiert er sich gründlich via Internet, wo überall Museen oder Geschichtspfade dazu eingerichtet sind ... und schließlich hat er neun kleine Städte ausgemacht, die sich kulturell auf dieses Thema eingestellt haben. Neun für die sechs Tage ... das wird verzwickelt. Bis tief in die Nacht spielt er alle denkbaren Möglichkeiten durch, wie er diese neun Orte in seinen sechs Urlaubstagen unterbringen kann ... nein, einfach einen auslassen, das könnte er niemals: Wenn schon, dann richtig. Eigentlich hat er schon ziemlich früh eingestanden, ganz leise, mehr im Hinterkopf, dass das so alles nicht geht, aber seltsam ... gegen jede Vernunft kennt seine Gründlichkeit und sein Ehrgeiz keine Gnade. Mal wieder. Erschöpft entschließt er sich nach einer langen Nacht des Überlegens, lieber gar nicht in den Urlaub zu fahren ... und ist tief enttäuscht von sich selbst: Natürlich weiß sein gut geölter Verstand, dass er sicher kein kompletter Versager ist, nur weil er einen Urlaub nicht hat planen und verwirklichen können ... aber leider fühlt es sich tief drinnen trotzdem genauso an: Nicht einmal das kriegt er hin.

Entscheidungsschwierigkeiten

Und hätte nicht unverhofft ein Verwandter angerufen, der in der Nähe der Alpen lebt, und ihn spontan eingeladen, vielleicht wäre Herr Q. nach der Enttäuschung gar nicht mehr verreist. Erleichterung durchflutet ihn – leider etwas voreilig, denn gleich fängt er wieder an zu überlegen: Wie sollte er eigentlich am besten dorthin reisen: Fliegen? Hm, aber wie ist das mit der Ökobilanz? Doch mit der Bahn, trotz der langen Dauer? Oder lieber mit dem Wagen? Was davon ist das wirklich Beste, wenn man restlos alle wichtigen Faktoren in Rechnung stellt? Da muss man doch gründlich überlegen ... es wird wieder eine lange Nacht werden für Herr Q.

Das Phänomen Perfektionismus

Perfektionismus ist aktuell ein ausgesprochen populäres Thema, nicht nur weil es dem Handeln und Entscheiden derart gründlich im Weg stehen kann wie bei Herrn Q. in einer so handlungsorientierten und entscheidungsfreudigen Welt wie unserer. Vor allem in Lebensbereichen, in denen es um Leistung geht, beschäftigt man sich mit dem *Phänomen Perfektionismus*. Dabei wird es auf eine interessante Weise ambivalent eingeschätzt. Als etwas Gutes wie Schlechtes, eher ein Zuviel des Guten als etwas wirklich Negatives, ein erstaunlich gern eingestandenes Laster, z. B. von Fußballtrainern: „Ich bin auf der ewigen Suche nach der perfekten Aufstellung und dem perfekten Spiel, wohlwissend, dass es das nie geben wird.“ Muss man so ein freiwilliges und dazu noch öffentliches Eingeständnis, einer Sache entgegenzueifern, die es gar nicht gibt, nicht erst einmal überraschend finden?

Beleuchtungswechsel beim Perfektionismus

Über viele Jahrzehnte hinweg war die Meinung über den *Perfektionismus* in der Psychologie im Großen und Ganzen viel eindeutiger und kritischer – er war etwas Fragwürdiges und Belastendes. Schließlich

konnte es doch nicht normal sein, sich derart hohe und ehrgeizige Maßstäbe zu setzen: Da musste doch etwas Verborgenes dahinterstecken – vielleicht ein tief sitzendes Minderwertigkeitsgefühl oder noch etwas anderes Dunkles, das durch eine besondere Leistungsorientierung im Verborgenen gehalten werden sollte. Noch vor gut zwanzig Jahren konnte man daher einen Ratgeber zum Perfektionismus ausgesprochen kritisch beginnen, aber heute? Spätestens seit dem 1990er Jahren ist die Lage komplizierter geworden: Es gilt gar nicht mehr als ehrenrührig und verdächtig, überall das Optimale aus sich herausholen zu wollen und sich nicht mehr mit dem Normalen zufriedenzugeben. Die Begeisterung für Selbstverbesserung und Exzellenzstreben ist nicht nur bei Fußballtrainern angekommen.

Die Tendenz in Psychologie und Zeitgeist geht also dahin, unter Perfektionismus erst einmal etwas Neutrales, Unschuldiges zu verstehen – ausgeprägt ehrgeizig zu sein, nach Exzellenz zu streben, ist heute eine Neigung wie andere auch und wird nicht mehr mit etwas tief sitzend Belastendem in Verbindung gebracht. Sachlich gesehen bedeutet Perfektionsstreben nicht mehr, als man schon in Wörterbüchern darüber findet: Perfektion leitet sich vom lat. *perfectus* ab, was das Abgeschlossene und damit Vollendete bezeichnet. *Perfektion* bedeutete ursprünglich einen zeitlich abgeschlossenen Vorgang, so wie die Zeitform *Perfekt*, z. B. den Abschluss eines Rechtsgeschäfts im Sinne des Zustandekommens („Peerfekt!“, rufen die Geschäftspartner und schlagen ein). Perfekt war also etwas, das endgültig abgemacht war, an dem nichts mehr verbessert werden konnte. Aus diesem nicht mehr zu Verbessern, weil Abgemachten entwickelte sich später die gegenwärtige Bedeutung von Perfektion als dem Vollkommenen (Kluge 2002). Daran lehnt sich die aktuelle Definition von Perfektionismus an.

Definition Perfektionismus

Perfektionismus

1. Perfektionismus ist das Streben nach Vollkommenheit.
2. Er ist die innere Überzeugung, dass es (a) für vieles eine vollkommene, perfekte Lösung gibt, und (b), dass es möglich und (c) dringend erstrebenswert ist, eine Sache (d) auch perfekt (= fehlerlos) zu machen.

Es geht also beim Perfektionismus im Kern um das *Streben nach dem Maximalen* und Makellosen, danach, die Dinge immer noch besser zu machen als bisher. Oft verstehen *Perfektionisten* darunter auch ein Bemühen um Fehlerlosigkeit. Nach Perfektion zu Streben ist dabei erst einmal nicht mehr als eine persönliche Neigung, eine Art Lebensstil. Manche Menschen streben nach Exzellenz, dem Perfekten oder Optimalen – kaum anders als andere den Lebensschwerpunkt auf Sicherheit oder Gesundheit, Anerkennung oder Hilfsbereitschaft, Genuss oder Selbstverwirklichung legen. Manche Perfektionisten streben danach nur in wenigen Lebensbereichen, andere machen daraus einen umfassenden *Way of Life*.

Der Streben nach dem Maximalen

Der Lebensstil von Perfektionisten

Aber wie sieht eigentlich der Lebensstil solcher Perfektionisten konkret aus? Es ist als hätten Perfektionisten für ihre besonders wichtigen Lebensbereiche ein athletisches Motto ausgerufen: höher, schneller, weiter – und möglichst fehlerlos. Die eigenen *Handlungen* werden in diesen Lebensbereichen wie selbstverständlich als *Leistungen* verstanden: Und sie müssen den höchsten anspruchsvollsten Maßstäben genügen. Perfektionisten haben sozusagen einen einfachen Anspruch: nur das Beste. Sie sind dabei meistens nicht nur *erfolgsorientiert*, darauf aus, ihre hohen Maßstäbe zu erfüllen, sondern parallel ebenfalls oft *aktivitätsorientiert* – sie sind oft „Workaholics“, die ausgesprochen beflissen und ständig in Bewegung sind (Sturman et al. 2009). Ja, das klingt anstrengend und vielversprechend zugleich: Strebe nach den Sternen, aber sei glücklich, wenn du dabei den Mond erreichst, so eine amerikanische Redewendung. Möglicherweise tragen sehr ehrgeizige Ansprüche dazu bei, auch viel im Leben zu erreichen.

1.1 Wenn das Streben nach dem Maximum zum Problem wird – klinischer Perfektionismus

Klinischer Perfektionismus

Aber auch in Zeiten eines eher entspannten Blicks auf die ehrgeizige Jagd nach hohen Maßstäben und Ansprüchen gibt es eine besondere Variante des Perfektionismus, die die von ihr Heimgesuchten stark belasten kann: Nicht alle Perfektionisten sind eben mit dem Erreichen des Mondes zufrieden, wo sie doch zu den Sternen wollten. Diese Perfektionisten streben verbissen weiter nach ehrgeizigen Zielen und nehmen ihr Verfehlen absolut nicht sportlich. Bei einem solchen *belastenden Perfektionismus* kommt zu den sehr ehrgeizigen Maßstäben, dem Streben nach Vollkommenheit, noch etwas Weiteres hinzu: gewöhnlich ein starres Verlangen nach deren Erfüllung und eine ausgeprägte Selbstabwertung, wenn sie trotz alles Verlangens und aller Anstrengung ausbleibt. Erst dann sprechen Psychologen aktuell von einem *klinischen Perfektionismus* (Egan et al. 2014; Spitzer 2016) – oder manchmal synonym auch von pathologischem, negativem, belastendem oder dysfunktionalem Perfektionismus.

Definition Klinischer Perfektionismus

Klinischer Perfektionist darf sich jemand nennen, der einfach nicht lockerlassen kann, seinen extrem hohen Ansprüchen nachzujagen, egal welche Folgen drohen, und der vom Erfolg den Wert seiner ganzen Person abhängig macht: Erfüllt er die Ansprüche, steht er als Held da, scheitert er an ihnen, als kompletter Versager ... ein risikoreicher Entwurf. Klinische Perfektionisten akzeptieren also für sich hartnäckig keinesfalls weniger als vollkommen, fehlerfrei zu sein, und verfehlen sie ihre hohen Ambitionen, dann werten sie sich komplett ab, ja beschimpfen sich manchmal regelrecht – sie scheinen mit ihrem

ehrgeizigen Anspruch ihre ganze eigene Person aufs Spiel gesetzt zu haben. Perfektionismus dieser Couleur ist eng mit einem ausgeprägten Konkurrenzdenken verwandt, einem Vergleich mit den Besten: Durch den inneren Anspruch, immer an erster Stelle stehen zu wollen, oft verbunden mit dem Empfinden, sich schon als Zweite minderwertig zu fühlen, sehen sich klinische Perfektionisten immer in einem inneren Wettkampf mit anderen Menschen und peitschen sich vorwärts: Besser werden! Noch besser werden!



Zwei zusätzliche Ingredienzien charakterisieren also einen *Klinischen Perfektionismus* und unterscheiden ihn von einem normalen Exzellenzstreben: eine sehr ausgeprägte Rigidität der hohen Maßstäbe und die übergroße Abhängigkeit des Selbstwerts von ihrem Erreichen (Shafran et al. 2002).