

## 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 Schlankheitsideal 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 beratende 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

Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen  
Folgen

Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung

Spitzer, N.

2016, XI, 164 S. 7 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-662-47475-4