

# 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 Herrn 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 Herrn 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).

### Klinische Perfektionisten

*Klinische Perfektionisten* sind Menschen mit folgenden drei Eigenschaften:

1. *Extrem hohe Maßstäbe*: Es sind sehr ehrgeizige Ansprüche, die von Außenstehenden häufig als übertrieben oder unnötig angesehen werden.
2. *Starre beim Verfolgen der Maßstäbe*: Selbst bei erkennbar negativen Folgen kann von diesen Maßstäben nicht abgelassen werden. Sie werden als so fordernd und zwingend erlebt, dass sie trotz hoher Kosten weiterverfolgt werden.
3. *Erfolgsabhängiger Selbstwert*: Der Wert der kompletten eigenen Person, die ganze Selbstachtung, wird größtenteils an der Fähigkeit, diese Maßstäbe zu erfüllen, am Erfolg, gemessen.

Klinischer Perfektionismus entspricht der inneren Überzeugung, dass es (a) für alles eine perfekte Lösung gibt, und (b), dass es möglich und (c) *absolut zwingend* ist, eine Sache (d) perfekt (= fehlerfrei) zu machen. Und beinhaltet (e) zudem die Überzeugung, dass schon kleine Fehler bedeuten, ein totaler Versager zu sein.

#### 1.1.1 Die sehr ehrgeizigen Maßstäbe von klinischen Perfektionisten

Extrem hohe Maßstäbe

Gut ist nicht gut genug! Hol' das Maximale aus dir heraus! Die hohen Ambitionen oder Maßstäbe bündeln sich im Bemühen, möglichst immer und fehlerfrei Höchstleistung zu erbringen. Nur: Woran erkennt ein klinischer Perfektionist eigentlich das Maximum, das es zu erreichen gilt? Wie legt er es fest?

Hohe Ideale, Fehlerlosigkeit, Vergleich mit den Besten

Hier gibt es mehrere Wege: Es kann sich beim Maßstab zuerst einmal um ein *abstraktes Ideal* handeln, z. B. die völlig staubfreie Wohnung, bei der alles, aber auch wirklich alles am richtigen Platz ist. Es sind also oft eher selbstverständliche und daher unausgesprochene Vorstellungen des Vollkommenen, die hier wirksam werden. Eine andere Vorstellung des Perfekten ist die schon erwähnte *Fehlerlosigkeit*: Perfektionisten sehen Fehlerlosigkeit als durchaus erreichbar an – und selbst kleinste Fehler signalisieren ihnen, dass eine Aufgabe noch nicht wirklich erledigt ist ... also lieber die E-Mail noch ein zwölftes Mal durchsehen, ob sich nicht doch noch irgendwo ein Rechtschreibfehler oder ein verquerer Satzbau eingeschlichen hat. Eine letzte Möglichkeit, sehr hohe Ansprüche für sich zu formulieren, ist der *Vergleich mit den Besten*: Selbst wenn die Ausgangs- oder die Ausbildungsbedingungen der Personen, mit der man sich vergleicht, viel günstiger waren als die eigenen,

also gar keine Chancengleichheit besteht, werden trotzdem diese Besten zum Maßstab für die eigene Leistung gemacht.

Frau U. hat Probleme mit ihrer Wohnung. Nie ist sie wirklich so wie sie sein sollte. Sie spricht manchmal von ihrer *Kekswelt* wegen ihrem Ideal, Leben und Wohnung wie eine dieser niedlichen verzierten Keksdosen aus Blech herzurichten: Was soll denn ihr Besuch denken, wenn sie selbst das nicht hinkriegt in ihrem Leben (bloß nicht dran denken). Täglich putzen und staubsaugen, dann kann ja gar nichts schiefgehen. Frau U. orientiert sich bei ihren ehrgeizigen Ansprüchen an der Fehlerlosigkeit. Sie erwischt sich immer wieder bei Annahmen wie: „Wenn man sich nur richtig auf die kleinen Details von Situationen konzentriert, senkt man die Wahrscheinlichkeit von Fehlern auf null“. Bloß keine Fehler machen, das ist eines ihrer Mantras. Herr B. dagegen kann Fehler im Beruf zwar auch nicht ausstehen – bei anderen, aber vor allem bei sich selbst –, erträgt sie aber doch als ein letztlich unvermeidbares Übel. Bei ihm gehen die sehr hohen Ansprüche einen anderen Weg, nämlich den des Vergleichs mit Personen, die Bestleistungen vollbringen. In seiner Firma will er Englisch sprechen wie andere Angestellte, deren Schulenglisch schon viel weiter reicht, und die zudem schon viel länger in diesem internationalen Unternehmen beschäftigt sind – insgeheim erwartet er von sich ein Englisch wie ein Muttersprachler.

Sich sehr viel vorzunehmen, die ehrgeizigen Maßstäbe – sie sind ein Stück *neutraler Perfektionismus* im *klinischen Perfektionismus*: Schließlich werden hohe Ambitionen und ehrgeizige Ziele in der gegenwärtigen Zeit als erstrebens- und wünschenswert angesehen, versteht eine Person sie nur mit lockerer Hand zu handhaben. Nicht umsonst wird hohen Idealen oft nachgesagt, dass sie eine positive Persönlichkeitsentwicklung überhaupt erst möglich machen, besonders in einer Gesellschaft, die manchmal – und wohl ganz zu Recht – als *Optimierungsgesellschaft* bezeichnet wird. Es ist eine Gesellschaft, die ihre Mitglieder dazu anregt, nach dem perfekten Auto, der vollkommenen Figur, der idealen Schule für die Kinder oder dem abenteuerlichsten Urlaub zu suchen. In ihr reicht es eben nicht mehr, sich einfach ausreichend wohlfühlen mit Normalität und Durchschnitt – es darf immer ein bisschen mehr sein: „Ein erfülltes Leben sollte voll Freude sein, man sollte sich wohl fühlen in seiner Haut. Man sollte in einer Stimmung sein, als könnte man die ganze Welt umarmen, und man sollte sich so stark fühlen, als könnte man Bäume ausreißen“ (Duttweiler 2007, S. 107).

Wie sieht es bei Ihnen mit hohen Maßstäben und ehrgeizigen Ansprüchen aus? Neigen Sie zu sehr ausgeprägten Ambitionen, zumindest in manchen Lebensbereichen? Denken Sie doch einen Moment anhand der folgenden Fragen über sich selbst nach, um einen ersten Eindruck von diesem Aspekt des Perfektionismus zu gewinnen:

**Bestandsaufnahme des eigenen Perfektionismus 1**

1. Sagen oder denken Sie öfters, dass es für vieles optimale, perfekte Lösungen gibt? Oder kommen Ihnen die Frage nach dem Optimalen gar nicht groß in den Sinn?
2. Gibt es Lebensbereiche, z. B. den beruflichen, in denen Sie öfters ideale Vorstellungen davon haben, wie etwas ausgehen oder durchgeführt werden müsste? Oder orientieren Sie sich eher an dem Üblichen oder Normalen in diesem Bereich?
3. Kommt es vor, dass andere Menschen, Freunde oder Kollegen, Ihre Ansprüche (kopfschüttelnd) als unnötig, unerreichbar oder übertrieben bewerten?
4. Sind Sie öfters schon über kleine Fehler frustriert und versuchen Sie, Fehler mit großem Aufwand zu vermeiden? Oder machen Ihnen kleine Abweichungen kaum etwas aus?
5. Vergleichen Sie ihre Leistungen in manchen Lebensbereichen schnell mit den Besten oder Erfolgreichsten (ohne sich länger zu fragen, ob hier auch die Voraussetzungen vergleichbar sind)? Oder neigen Sie kaum zu Vergleichen?

### 1.1.2 Was muss, das muss – das starre Verfolgen der ehrgeizigen Maßstäbe

---

#### Starre Maßstäbe

Für den *Klinischen Perfektionismus* gilt: Die Ansprüche mögen vielleicht unrealistisch hoch sein, aber erst das Perfekte *absolut* von sich zu fordern, lässt ihn in etwas Belastendes umschlagen. Nach innen hört sich das oft wie eine imperative, tyrannische Stimme an, nach außen beinhaltet dieses starre Fordern eine Prise Wunschenken: Es ist eine Art heutiges Märchen aus einer Zeit, als das „wirkliche Wollen“ noch geholfen hat. So finden sich immer wieder Stellen, z. B. in Management-Ratgebern, die diesen Ton anschlagen: Wenn Sie wirklich wollen, dass es klappt, dann muss es Ihr bewusstes Ziel sein, dass es klappt ... Hoffen und Wünschen allein reicht nicht, man kann es nur schaffen, wenn man wirklich will. Es ist, als wollten Perfektionisten den Erfolg gedanklich einfach herbeizwingen ... es *muss* eben einfach ... aber traurigerweise beeinflusst das Beibehalten einer starren Überzeugung allein noch längst nicht die Wirklichkeit. *Klinische Perfektionisten* laufen also vor allem starren Forderungen hinterher: Es wäre für sie nicht nur ganz angenehm und ein schöner Wunsch, hier und da fehlerlos zu sein, sondern es ist für sie auf eine stark verpflichtende, ja imperative Weise zwingend.

Modern Times: Herr G. sitzt wie jeden Tag am Fließband in der Produktionshalle der Fabrik. Durch seine Genauigkeit ist er über die Jahrzehnte seiner Anstellung aufgestiegen, Fehlerlosigkeit ist möglich, so seine Maxime, und seit einiger Zeit ist ihm die Verantwortung für die



Endabnahme der gefertigten Bauteile zugewiesen. Aber wie kann er sich sicher sein, dass die Teile wirklich makellos sind, in der kurzen und immer gleichen Zeit, in der sie auf dem Fließband gnadenlos an ihm vorbeiziehen? Er braucht einfach viel länger, um sich wirklich ihrer Fehlerlosigkeit zu vergewissern, muss sie in die Hand nehmen, gründlich unter die Lupe nehmen ... aber für diese Gründlichkeit, die sein Maßstab ist, gibt ihm das Tempo des Bandes keine Zeit. Ihm ist natürlich bewusst, dass ihm ein bestimmtes Tempo für seine Arbeit vorgegeben wird, aber trotzdem kann er einfach nicht in Kauf nehmen, dass damit eine gewisse Unvollkommenheit der Kontrolle hingenommen wird. Unmöglich! Das geht doch nicht! Er *muss* sich einfach klarer werden. Und so ist die Arbeitszeit inzwischen eine wirkliche Qual geworden, immer wieder gerät er in Verzug, prüft einfach zu lange, hat sich schon mehrfach vor seinem Vorgesetzten rechtfertigen müssen und sich schließlich bereits mehrfach krankgemeldet, als er nicht mehr ein noch aus wusste.

Dieses starre, unbedingte Verfolgen hoher Ansprüche wird individuell oft gedanklich als Vorliegen von *Should-Statements* (Shafran et al. 2010), Sollte-Aussagen, erlebt: *Man muss* sich an die Maßstäbe halten, unter welchen Umständen auch immer: „*Ich hätte* es wirklich besser wissen *müssen*“ oder „*Ich hätte* es früher bemerken *müssen*“, geht es dem klinischen Perfektionisten häufig vorwurfsvoll durch den Kopf, wenn seine Maßstäbe unerfüllt bleiben. Aber dahinter verbirgt sich mehr als nur eine unbiegsame Steifheit der Maßstäbe und Ansprüche, vielmehr zeigt sich darin eine bestimmte Art der Beziehung zu sich selbst. Mit dieser zweiten Facette des klinischen Perfektionismus betritt man die Welt *tyrannischer Selbstbeziehungen*: Der klinische Perfektionist *fordert* von sich selbst perfekte Leistungen. Solche inneren Forderungen nehmen ihm in gewisser Weise seine Freiheit. Manchmal könnte man darauf kommen, dass diese tyrannische Selbstbeziehung etwas besonders Deutsches an sich hat, wie es etwa der Schriftsteller Franz Hessel (2012, S. 25) schon in den 1920er Jahren beobachtet hat: „Hierzulande muß man müssen, sonst darf man nicht“.

Und Sie, wie sieht es bei Ihnen mit der Starre oder Biegsamkeit perfektionistischer Maßstäbe aus?

Sollte-Aussagen

### Bestandsaufnahme des eigenen Perfektionismus 2

1. Hören Sie öfters in sich eine imperative Stimme tönen, dass eine Leistung perfekt erbracht werden *muss*, ein Ergebnis genauso optimal ausfallen *muss*, Fehler einfach *nicht passieren dürfen*? Oder wäre ein Verfehlen das Optimale müsste aber gar nicht sein?
2. Können Sie öfters nicht von ehrgeizigen Maßstäben oder Ambitionen lassen, auch wenn Sie die Nachteile (an Zeit, Anstrengung oder dem Verpassen anderer Aufgaben), die sich

daraus ergeben, danach zu streben, bereits klar vor Augen haben?

3. Fällt es Ihnen leicht oder eher schwer, von einem einmal angezielten Maßstab abzulassen, wenn sich zeigt, dass dies besser wäre?
4. Verfolgen Sie Ihre hohen Ansprüche auch noch weiter, wenn Sie sich selbst schon heimlich eingestanden haben, dass die Wahrscheinlichkeit, den Maßstab zu erfüllen, wirklich nicht sehr groß ist?

### 1.1.3 Perfektionistische Maßstäbe – in welchen Lebensbereichen?

#### Domänen des Perfektionismus

Wie weit ragt der Perfektionismus mit seinen hohen und starren Maßstäben nun gewöhnlich in das Leben eines Perfektionisten? Manchmal, wenn ein klinischer Perfektionismus zum kompletten Lebensstil eines Menschen geworden ist, also quasi alle wichtigen Lebensbereiche bestimmt, spricht man auch von einem *generalisierten Perfektionismus*, um ihn von einem mehr *situativen Perfektionismus*, der sich auf eine einzelne oder zumindest wenige Domänen beschränkt, zu unterscheiden (Flett u. Hewitt 2002) – besonders belastend und anstrengend ist Perfektionismus natürlich, wenn er sich zu so einem kompletten Lebensstil entwickelt hat. In Umfragen geben Perfektionisten an, dass vor allem ihre berufliche, schulische oder akademische Arbeit betroffen ist. Die Hälfte der Befragten nennt außerdem die sozialen Beziehungen, die Hausarbeit und das Putzen, während nur bei einigen das Erziehen, die Freizeitaktivitäten und die eigene Erscheinung betroffen sind. In einer neuen Studie wird auch die Körperhygiene häufig genannt (Stoeber u. Stoeber 2009).

#### Mentaler und Selbstverwirklichungsperfektionismus

Grundsätzlich scheint wohl jeder Lebensbereich einem Perfektionsstreben offen zu stehen, solange er sich in Begriffen von Leistung und Erfolg beschreiben lässt: Besonders leicht geht dies in Beruf oder Ausbildung, Sport oder etwa dem Spielen von Musikinstrumenten. Aber auch die äußere Erscheinung oder jede Art von Hobbys sind nicht immun gegen ein Streben nach optimaler Ausgestaltung. Und auch das eigene Innenleben bleibt nicht davon verschont, das Maximum herauszuholen: Schließlich kann man von sich selbst immer fordern, sich besser zu erinnern, klarer zu denken, intensiver zu fühlen – ein *mentaler Perfektionismus* ist zumindest denkbar. Und auch nach Anregungen zu einem *Selbstverwirklichungsperfektionismus* braucht man in der Werbung nicht lange zu suchen: Ein bekannter Kleinwagen wird z. B. in über einhundert Ausführungen angeboten, verbunden mit der werbenden Aufforderung, beim Kauf genau die eine Ausstattung auszuwählen, die dem eigenen Selbst perfekt entspricht.

Welche Lebensbereiche sind bei Ihnen von hohen und starren Maßstäben durchdrungen? Gehen Sie kurz in sich und mustern Sie Ihre wichtigsten Domänen einmal daraufhin.

**Bestandsaufnahme des eigenen Perfektionismus 3**

1. In welchen Lebensbereichen finden sich bei Ihnen hohe und starre Maßstäbe?
2. Welche sind dagegen frei von solchen Maßstäben?
3. Welche konkreten Aufgaben und Tätigkeitsbereiche unterliegen innerhalb dieser Lebensbereiche hohen und starren Maßstäben? Welche nicht?

**1.1.4 Erfolgsabhängiger Selbstwert bei klinischem Perfektionismus**

Die Frage nach der Achtung des Menschen ist eine wirklich schwierige Fragestellung – was ist ein wertvoller Mensch? Nachdenkliche Menschen werden angesichts dieser Frage sicherlich länger zögern und nach einer differenzierten Antwort suchen. Im Alltag sind die meisten Menschen aber doch ziemlich schnell mit einem Urteil zur Hand – vor allem über sich selbst. Je nachdem, wie es gerade mit dem Erfolg, der Anerkennung oder vielleicht der eigenen Sympathie, Moral oder auch nur der Erscheinung oder dem Humor aussieht, fühlt man sich irgendwie klein oder grandios.

Von einem *bedingten* oder *kontingenten Selbstwert* spricht man, wenn die ganze globale Beurteilung der eigenen Person von solchen einzelnen Bedingungen abhängig gemacht wird – z. B. vom Erreichen der eigenen Ziele oder der Anerkennung durch andere Menschen. Der bedingte Selbstwert ist eine beurteilende Sicht auf die eigene Person (André u. Lelord 2010): Menschen sehen sich als Helden oder Versager, als erfolgreiche oder unfähige Menschen, je nachdem, ob sie ihre eigenen Ambitionen erreicht haben oder durch andere Anerkennung erfahren. Der kontingente Selbstwert ist immer eine fragwürdige Verallgemeinerung. Schon der Philosoph Georg Wilhelm Friedrich Hegel hatte zu Beginn des 19. Jahrhunderts diese Neigung des Menschen beobachtet – und drastisch illustriert: Das Publikum schreit wenn jemand auf dem Marktplatz hingerichtet werden soll „Mörder!“ – der ganze komplexe Mensch ist für es in dem Moment nichts weiter als das. Das Urteil über einen Menschen wird aber oft schon in viel harmloseren Situationen über einzelne Eigenschaften gefällt: Eine Verkäuferin verkauft ein faules Ei, und wie schnell rastet beim Käufer die globale Beurteilung ein: „Nicht nur ein verfaultes Ei, sondern der ganze Korb samt seiner Verkäuferin ist eine faule Existenz“ (Hegel 1986, S. 577). Wie schnell ein solches globales Urteil über eine ganze Person, meist die eigene, gefällt ist, lässt sich ebenso am Werbeslogan für ein bekanntes Erfrischungsbonbon ablesen: Ist es zu stark, bist du zu schwach.

Kontingenter Selbstwert

Chloé S., 14 Jahre alt, war enttäuscht ... ach was, bis an die Grenze der Selbsterzehrung frustriert von sich selbst. Das ganze Jahr hatte sie wie noch nie trainiert, um bei den deutschen Jugendmeisterschaften im Schwimmen vorn zu liegen. Richtig vorn: Dreimal unter die ersten

drei – das hatte sie sich insgeheim versprochen. Es musste einfach so kommen, bei dem ganzen Aufwand. Und dann? Nur diese beiden vier-ten Plätze. Gut, sie hatte schon gesehen, dass einige in ihrem Jahrgang einen großen körperlichen Entwicklungssprung gemacht hatten. Da konnte sie einfach nicht mit. Aber ach ... das sind doch alles nur Ausreden! Sie hatte alles gegeben und es eben einfach nicht geschafft – da brauchte sie sich nichts vorzumachen. Sie war einfach nicht gut genug, eine Null. Das mit dem Schwimmen konnte sie am besten ab jetzt knicken ... bringt ja nichts mehr.

### Erfolgsabhängiger Selbstwert

Gerade *klinische Perfektionisten* betreiben bezüglich des *kontingenten Selbstwerts* eine besonders riskante Monokultur: Sie machen ihren Selbstwert größtenteils allein vom Erfolg in den Lebensbereichen abhängig, in denen ihre perfektionistischen Maßstäbe gelten – sie reduzieren den bedingten Selbstwert noch auf einen *erfolgsabhängigen Selbstwert*. Nicht Anerkennung, Moral oder Humor – allein der Erfolg in den perfektionistischen Lebensbereichen bildet die Basis der Selbstbewertung. Im Strom ihrer Gedanken finden sich häufig Überzeugungen wie „Einen Fehler machen ist fast genauso schlimm, wie komplett zu versagen“ oder „Ich muss fehlerlos sein – erst dann bin ich o.k.“. Man bleibt hinter den eigenen Maßstäben zurück – und taugt sofort komplett nichts mehr, „als Sohn, Bruder, Ehemann, Vater, Freund, Bekannter, Kollege, Kinogänger, Theaterfreund, Tennisspieler, Austerner“ (Lazarus 1979, S. 79). Und dieser erfolgsabhängige Selbstwert bleibt bei klinischen Perfektionisten nicht ohne gravierende Folgen: Studien konnten inzwischen zeigen, dass ein allein erfolgsabhängiger Selbstwert zwischen Perfektionismus und Depression vermittelt. Nicht die ehrgeizigen und starren Maßstäbe allein waren hier Ursache der Depression – sie wurden es erst durch ihre enge Verbindung mit dem Konzept eines erfolgsabhängigen Selbstwerts (Flett u. Hewitt 2004).

Mit den Fragen in der „Bestandsaufnahme des eigenen Perfektionismus 4“ können Sie prüfen, wie es um Ihren *kontingenten Selbstwert* bestellt ist: Neigen Sie zu einem *erfolgsabhängigen Selbstwert*?

#### Bestandsaufnahme des eigenen Perfektionismus 4

1. Wie fragil oder stabil ist Ihr Selbstwert insgesamt – schwanken Sie oft zwischen beiden Polen positiver oder negativer Selbstbewertung? Oder sind es seltene Ereignisse?
2. Neigen Sie dazu, sich abzuwerten, wenn Sie Ihre Maßstäbe einmal nicht erfüllen? Zieht es Sie sehr runter? Fühlen Sie sich insgesamt unfähig und wertlos, wie ein Taugenichts, ein Versager? Oder ärgern Sie sich allein über die Sache selbst?
3. Und wie ist es, wenn etwas gelingt und Sie ihre Ansprüche erfüllen? Freuen Sie sich allein über die Sache selbst – oder durchströmt Sie ein Empfinden allgemeiner Größe und Kompetenz?

## 1.2 Die Dynamik des klinischen Perfektionismus – wie hohe starre Maßstäbe und erfolgsabhängiger Selbstwert ineinandergreifen

Dynamik des klinischen  
Perfektionismus

Wie greifen nun die drei Elemente des *klinischen Perfektionismus*, hohe und starr verfolgte Ambitionen und ein erfolgsabhängiger Selbstwert, im Alltag von Perfektionisten ineinander? Es lohnt sich, dazu drei unterschiedliche Situationskonstellationen im Auge zu behalten:

1. Vor und während des Versuchs, den perfektionistischen Maßstäben gerecht zu werden
2. Nach einem Misserfolg
3. Nach einem Erfolg

Stellen Sie sich eine konkrete Aufgabe vor, die perfekt absolviert werden *muss* – vielleicht einen Schwimmwettbewerb gewinnen, einen Handtuchhalter im Bad perfekt anbringen, einen Kindergeburtstag grandios durchführen oder einen Urlaub optimal vorbereiten.

### 1.2.1 Auf dem Weg, die Maßstäbe zu erfüllen

Vor und während einer  
perfektionistischen Aufgabe

Steht die Aufgabe direkt bevor oder beschäftigt ein Perfektionist sich gerade mit ihr, dann setzen die eigenen hohen und starren Maßstäbe ihn innerlich unter größeren Druck ... aber nicht unbedingt sofort. Der amerikanische Philosoph John Perry, bekennender Perfektionist, erzählt, wie es bei ihm vor sich ging, als er einmal ein Gutachten darüber abgeben sollte, ob ein eingereichtes Manuskript publizierbar ist: „Sofort treibt meine Fantasie wilde Blüten. Ich stelle mir vor, wie ich das wunderbarste Gutachten der Welt schreibe. Ich stelle mir vor, wie ich das Manuskript irrsinnig gründlich durchackere und einen Kommentar dazu verfasse, mit dessen Hilfe die Autorin großartige Verbesserungen an ihrem Text vornehmen kann“ (Perry 2012, S. 31). Es sind anfangs scheinbar unschuldige und verführerische erste perfektionistische Gedanken eigener Grandiosität, die zuerst zu einem wilden Aktionismus führten. Aber nur zu schnell schlagen sie in Aufschiebeverhalten um, weil gerade der fantasierte perfekte Aufwand einfach gar nicht zu leisten ist: Schließlich legten die eigenen hohen Maßstäbe Perry nahe, dass er nun wirklich alles sehr sorgfältig lesen muss – und das würde viele Stunden beanspruchen. Sein Prokrastinieren zog sich hin, bis die mit dem Verlag abgesprochene Zeit langsam knapp wurde und hier schlugen seine perfektionistischen Gedanken endgültig ins Negative um: „Ich male mir aus, wie sie [die Verlagsangestellte] zum Verlagsmeeting geht, mit leeren Händen, obwohl sie eine Stellungnahme zum Manuskript versprochen hat. ‚Tut mir leid‘, sagt sie zum Verleger, ‚ich habe mich auf diesen Typen in Stanford verlassen, aber er hat mich hängen lassen““ (ebd., S. 35f.). Ein schöner Schlamassel: Nach einem kurzen Moment der Grandiosität, in denen sich Perfektionisten

vorstellen, wie es sein muss, die eigenen hohen Maßstäbe erfüllt zu haben, folgt eine lange Phase, in der dieselben Maßstäbe ihnen eine Mischung von Anstrengung, Aufschieben und Sorgen, den eigenen Maßstäben nicht gerecht werden zu können, bereiten.

Unter den ehrgeizigen Ansprüchen verwandeln sich zudem schnell alle Alltagsaufgaben in brisante Prüfungen für *klinische Perfektionisten* – sie unterziehen sich einer dauernden Qualitätskontrolle: Denn um einen Erfolg oder ein Scheitern sicher erkennen zu können, müssen sie den Ausgang ihrer Handlungen beständig detailliert begutachten, ein kurzer, oberflächlicher *Scan* reicht dazu nicht aus. Ihr ganzes Leben verkommt schnell zu einer Abfolge von Tests oder Examen.

### 1.2.2 Nach dem Verfehlen der eigenen Maßstäbe

Misserfolge und  
Perfektionismus

Perfektionisten prüfen sich also selbst sehr kritisch – und dabei gibt es häufig nur zwei Testergebnisse: Erfolg oder Scheitern. Jedes Verfehlen der hohen Maßstäbe, egal wie nah man ihm gekommen sein mag, wird häufig unterschiedslos als Versagen bewertet. Klinische Perfektionisten kennen häufig nur schwarz oder weiß, daher sprechen Psychologen auch manchmal vom *dichotomen Denken* bei Perfektionismus (Egan et al. 2014): „Ich bin wirklich ein Versager, eine Niete, ich habe in dem Test nur 92 von 100 Punkten erreicht.“ Dank dieser kritischen Selbstbewertung erleben sich Perfektionisten nur selten so, als hätten sie ihre hohen Maßstäbe wirklich komplett erfüllt – sie sind im Gegenteil häufig unzufrieden mit dem Erreichten: Es war ein *Misserfolg*.

Selbstbeurteilende Gefühle

In der Folge schlägt die anfängliche Angst und Anspannung um in eine andere Form quälender Emotionen – *selbstbeurteilende Gefühle*. Peinlichkeit tritt auf, wenn etwas nicht ganz so Wichtiges schiefgeht, Scham und Schuld, wenn große Sachen danebengehen, und die Ursache entweder bei der eigenen Handlung (Schuld) oder aber der ganzen eigenen Person gesehen werden (Scham) – der Abgrund zwischen Sein und Sollen innerhalb der eigenen Person tut sich plötzlich vor dem Perfektionisten auf. Durch die enge Verbindung zum *erfolgsabhängigen Selbstwert* gelten Perfektionisten als besonders vertraut mit dem Gefühl der Scham (Tangney 2002): Schon ein einziger Misserfolg beweist dem Perfektionisten scheinbar, dass er doch nicht der leistungsfähige Mensch ist, wie es seinem Ideal entspricht. Ganz offensichtlich ist er sogar das genaue Gegenteil, ein Taugenichts, ein Versager. Und genau dieses blitzartige Aufspalten der eigenen Person in einen handelnden und einen beurteilenden Teil geschieht beim Gefühl der Scham.

Ziehen Perfektionisten wenigstens Konsequenzen aus wiederholten Misserfolgen und senken dann ihre Maßstäbe, weil sie einfach nicht erreichbar erscheinen? Ganz im Gegenteil: Misserfolge nehmen Perfektionisten schnell als Hinweis, sich noch mehr für die weiterhin hohen Maßstäbe anstrengen zu müssen, während sie ohne perfektionistische Ambitionen eher ein Signal für das Senken eigener Ansprüche sein sollten. Die hohen Ansprüche von Perfektionisten sind dagegen kaum durch Erfahrungen korrigierbar.

### 1.2.3 Beim Erreichen eigener Maßstäbe

Sind klinische Perfektionisten also zu ewiger Freudlosigkeit verdammt? So einseitig ist ihr Gefühlsleben nun auch nicht eingerichtet, aber zwei Aspekte schränken ein erfülltes positives Erleben doch deutlich ein: Zum einen wird nur das Erreichen von Perfektion und Fehlerlosigkeit von ihnen als *Erfolg* akzeptiert – entsprechend selten sind Erfolgserlebnisse und die damit verbundenen positiven Emotionen. Zudem weichen Freude, Stolz und Zufriedenheit bei ihnen schnell einer gewissen Enttäuschung – wäre nicht vielleicht noch mehr zu erreichen gewesen? Haben sie sich vielleicht zu wenig vorgenommen? Schließlich steigern klinische Perfektionisten bei Erfolg ihre schon sehr ehrgeizigen Maßstäbe auch noch weiter: Es kommt zu einer Neubewertung der bisherigen Ambitionen als zu niedrig, zu wenig fordernd und in der Folge werden neue, noch höhere Ansprüche formuliert (Kobori u. Tanno 2005).

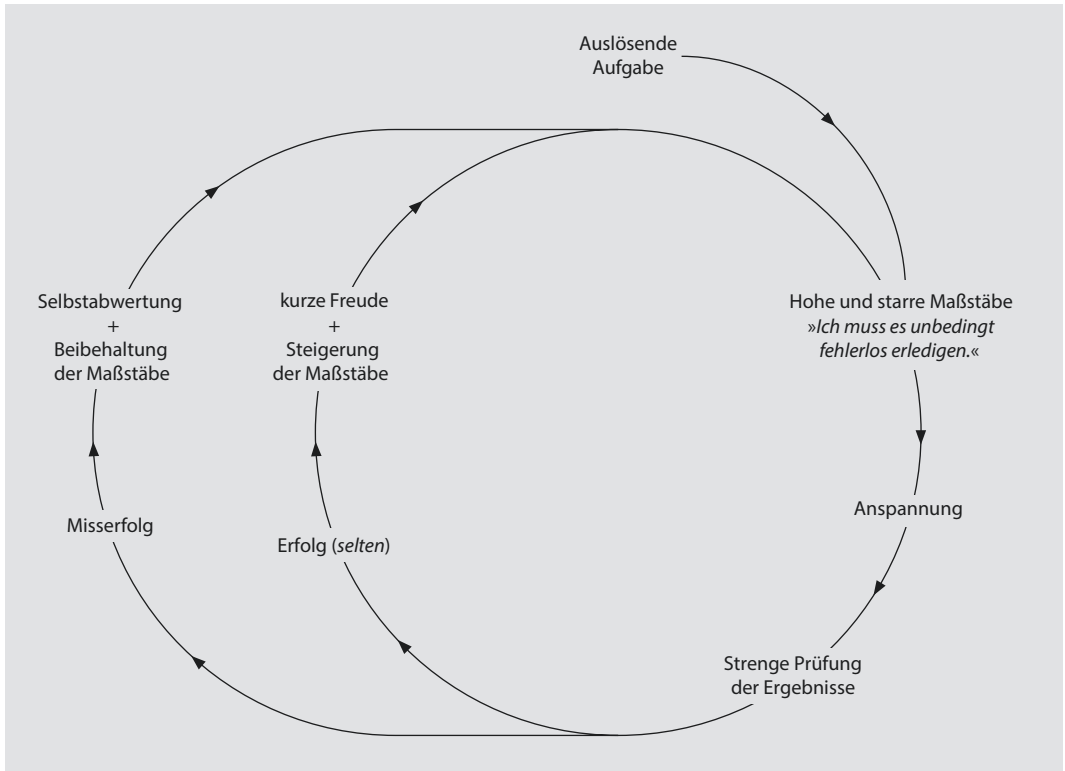
Wenn Frau K. ihre Eltern besucht, dann vor allem, um etwas für sie zu tun, etwas zu backen, zu putzen oder auch irgendeinen Botengang zu erledigen. Sollte es sich einmal ergeben, dass alle Aufgaben selbst in ihrer überordentlichen Art und Weise vor dem Ende ihres Besuchs absolviert sind, dann ist sie nur kurz erleichtert oder zufrieden, beginnt sich aber schnell unruhig und unbehaglich zu fühlen. Sie empfindet sich nun als „unnütz“ und sieht sich nach weiteren Aufgaben um. Hat sie vielleicht noch etwas übersehen? War sie bei einer Sache zu flüchtig? Sie kann doch schließlich nicht einfach nur dasitzen und den alten Leuten die Zeit stehlen. Selbst wenn die sich vielleicht insgeheim wünschen, endlich einmal wieder mit ihrer Tochter einfach nur Kaffee zu trinken und etwas zu plaudern. Aber jetzt weiß sie ja immerhin, dass sie sich beim nächsten Mal mehr vornehmen muss für die gleiche Länge an Besuchszeit. Immerhin.

Die Spirale der hohen starren Maßstäbe wird in diesem Strudel immer weiter angetrieben – bei Misserfolg werden sie nicht gesenkt, bei Erfolg dagegen erhöht: Man spricht von einem *circulus vitiosus*, einem Teufelskreis, manche Soziologen auch von dem *Matthäus-Effekt* nach einem Jesus-Wort im entsprechenden Evangelium: „Wer hat, dem wird gegeben werden ...“. Diese Lebensweise von Perfektionisten wirkt nicht nur streng und mühsam, sondern hat etwas seltsam Widersprüchliches an sich: Einerseits wirkt sie mechanisch oder fast maschinell, eine beständige Abfolge von Input, Output, Ist-Soll-Abgleich und dem Neueinrichten eigener Maßstäbe. Auf der anderen Seite ist sie aber hoch emotional, fast heroisch: Während des täglichen Ringens um das Erfüllen der ehrgeizigen Maßstäbe herrscht gewöhnlich eine große Sorge, zu versagen, kombiniert mit einem energischen Ringen, die gesetzten Ansprüche zu erfüllen – ein dauernder Kampf (■ Abb. 1.1).

Nun haben Sie einen ziemlich guten Eindruck davon gewonnen, was es heißt, im positiven wie negativen Sinn ein Perfektionist zu sein. Die wichtigsten Fragen zu Ihrem eigenen möglichen Perfektionismus haben Sie sich gestellt und beantwortet – bezüglich hoher und starrer

Erfolge und Perfektionismus

Der perfektionistische Teufelskreis



■ Abb. 1.1 Der Teufelskreis des Perfektionismus

Maßstäbe, betroffener Lebensbereiche, einer möglichen Selbstabwertung. Ein paar letzte abschließende Aspekte zum perfektionistischen Teufelskreis oder der Dynamik des Perfektionismus sind noch eine Überlegung wert, um die *Bestandsaufnahme des eigenen Perfektionismus* fürs Erste abzuschließen.

#### Bestandsaufnahme des eigenen Perfektionismus 5

1. Neigen Sie dazu, die Ergebnisse ihrer Anstrengungen, die hohen Maßstäben zu erfüllen, akribisch zu prüfen und zu kontrollieren?
2. Neigen Sie dazu, nur eine fehlerlose Erfüllung bei diesen Prüfungen als Erfolg durchgehen zu lassen? Gibt es bei Ihnen nur „ganz oder gar nicht“?
3. Leiden Sie unter Ausbrüchen von Scham oder Schuldgefühlen nach einem Scheitern an den eigenen Maßstäben?
4. Können Sie sich auch nach einem Erfolg nur kurz freuen, werden dann misstrauisch, ob Sie sich nicht zu wenig



vorgenommen haben, und nehmen sich daraufhin vor, beim nächsten Mal die Maßstäbe höher zu setzen?

5. Weigern Sie sich, auch nach wiederholtem Misserfolg, ihre Ansprüche zu senken, und behalten Sie sie stattdessen auch für den nächsten Anlauf bei?

## Literatur

- André C, Lelord F (2010) Die Kunst der Selbstachtung. Aufbau, Berlin
- Duttweiler S (2007) Sein Glück machen. Arbeit am Glück als neoliberale Regierungstechnologie. UVK, Konstanz
- Egan SJ, Wade TD, Shafran R, Antony MM (2014) Cognitive-behavioral treatment of perfectionism. Guilford, New York
- Flett GL, Hewitt PL (2002) (Eds) Perfectionism: theory, research, and treatment. APA, Washington, DC
- Flett GL, Hewitt PL (2004) The cognitive and treatment aspects of perfectionism: Introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavioral Therapy* 22: 233–240
- Hegel GFW (1986) Werke 2. Jenaer Schriften 1801–1807. Suhrkamp, Frankfurt a.M.
- Hessel F (2012) Spazierengehen in Berlin. Bloomsbury, Berlin
- Kluge F (2002) Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. 24. Aufl. De Gruyter, Berlin
- Kobori O, Tanno Y (2005) Self-oriented perfectionism and its relationship to positive and negative affect: The mediation of positive and negative perfectionism cognitions. *Cognitive Therapy and Research* 29: 555–567
- Lazarus AA (1979) Auf dem Weg zu einer ego-losen Existenz. In: Ellis A, Grieger R (Hrsg) Praxis der rational-emotiven Therapie. Urban & Schwarzenberg, München, S. 79–85
- Perry J (2012) Einfach liegen lassen. Das kleine Buch vom effektiven Arbeiten durch gezieltes Nichtstun. Riemann, München
- Shafran R, Cooper Z, Fairburn CG (2002) Clinical perfectionism: a cognitive behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy* 40: 773–791
- Shafran R, Egan SJ, Wade TD (2010) Overcoming perfectionism. A self-help guide using cognitive behavioral techniques. Constable & Robinson, London
- Spitzer N (2016) Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen. Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung. Springer, Berlin
- Stoeber J, Stoeber FS (2009) Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46: 530–535
- Sturman ED, Flett GL, Hewitt PL, Rudolph SG (2009) Dimensions of perfectionism and self-worth contingencies in depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavioral Therapy*, 27: 213–231
- Tangney JP (2002) Perfectionism and the self-conscious emotions: shame, guilt, embarrassment, and pride. In: Flett GL, Hewitt PL (Hrsg) Perfectionism. Theory, research, and treatment. APA, Washington, S. 199–216



<http://www.springer.com/978-3-662-53185-3>

Perfektionismus überwinden

Müßiggang statt Selbstoptimierung

Spitzer, N.

2017, XIII, 149 S. 11 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-662-53185-3