

## 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 Schlankheitsideal 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

Perfektionismus überwinden

Müßiggang statt Selbstoptimierung

Spitzer, N.

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

ISBN: 978-3-662-53185-3