

Nils Spitzer

Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen

Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung

Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag, 2016, 164 Seiten

ISBN 978-3-662-47475-4, 34,99 Euro

Im Zusammenhang mit ihrem neuesten Film „Money Monster“ wird die zweifache Oscarpreisträgerin und Regisseurin Jodie Foster als „eine funkelnde Perfektionistin“ vorgestellt, die nicht nur will, sondern nachgerade muss (Kruittschnitt, 2016).

In dem Artikel im „Stern“ heißt es dann weiter: „Ich will, dass alles stimmt“, sagt sie besorgt. Sie will, sie muss den richtigen Ton treffen. Sie will, sie muss der Boss sein.“

Die sog. 80-20-Regel, nach der 80 Prozent reichen (sollen), um dem erkannten eigenen Perfektionismus entgegenwirken, wäre demnach keine Option für den „Ultra-Profi“ Foster, auch wenn sie im Stern-Interview die folgende, leicht irritierende Aussage macht: „Tag für Tag, manchmal zehn Stunden, ohne Wochenende“, stöhnt sie, „ich war vollkommen erschöpft. Und sehr glücklich“.

Wer in dieser Aussage einen Widerspruch erkennt und dann wohl auch innerlich den Kopf schüttelt, genau dem sei das Buch von Nils Spitzer empfohlen.

Der Autor geht den vielfältigen Erscheinungsformen des Perfektionismus kenntnisreich nach, dabei spricht er auch von einem positiven Perfektionismus und grenzt diesen wiederum von gefühlten weiteren 100 Formen der dem Menschen „eingebrennten Optimierungspflicht“ ab.

Nur der klinische, mithin pathologische Perfektionismus und seine nachgewiesene enge Verbindung mit psychischen Auffälligkeiten (Zwangsstörungen, soziale Phobien, Depressionen und Essstörungen) ist im Grunde von Interesse für Psychotherapie und Beratung, auch, weil man ihm überall begegnen könne.

Wenn der Rezensent bei der Lektüre über die vielen Spielarten des Perfektionismus bisweilen auch vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr zu sehen vermochte, so führt uns der Autor als geschickter



Fährtenucher dann doch recht sicher durch eben diesen Wald.

In Psychotherapien kann der Therapeut und die Therapeutin relativ leicht punkten, wenn sie das Thema „Perfektionismus“ ansprechen, denn nur allzu gerne ist die Klientel bereit, sich selbst einer absoluten Leistungserwartung zu bezichtigen.

Dass wir damit zunächst noch nicht viel gewonnen haben, macht Spitzer deutlich, indem er darauf hinweist, dass

dieser vermeintliche Perfektionismus erst dann relevant wird, wenn es zu einer engen Verbindung zwischen hohen, starren Maßstäben und einem erfolgsabhängigem Selbstwert kommt.

„Erst die Verbindung der hohen Ansprüche mit einem bedingten und daher labilen Selbstwert macht den klinischen Perfektionismus aus.“

Hier finden wir uns dann schnell bei den beiden Granden der Psychotherapie wieder: Carl Rogers und Albert Ellis, die schon früh postuliert haben: „dass nicht nur ein niedriger, sondern vor allem ein bedingter Selbstwert mit psychischer Belastung verbunden ist, eine unbedingte Selbstakzeptanz dagegen eine erstrebenswerte Selbstwertform darstellt, die Anpassung und Wohlbefinden fördert.“

Als kognitiver Verhaltenstherapeut favorisiert Spitzer den Großvater dieser Therapieform, Albert Ellis, mit seiner Auffassung von der uneingeschränkten Selbstakzeptanz sowie der Ablehnung einer pauschalen Personenbewertung (vgl. auch Bernard, 2013).

Schade ist, dass Spitzer im Zusammenhang mit der unbedingten Selbstannahme nicht die philosophischen Ideengeber für dieses Konzept bei Ellis erwähnt, als da sind: Immanuel Kant und seine Definition des Menschen als Selbstzweck, Paul Tillich und der Mut zur Selbstbejahung und ganz besonders Jean-Paul Sartre, dessen Philosophie der individuellen Selbstbestimmung und des engagier-

ten Handelns für Ellis Leitlinie war (vgl. Ellis, 1981; Ellis, 2005).

Die Psychologie des Selbstwertgefühls ist ein weites Feld, welches von den amerikanischen Sozialpsychologinnen Jennifer Crocker und Lora Park (2004, S. 406) intensiv bestellt worden ist.

„The costly pursuit of self-esteem“ heißt einer der programmatischen Artikel dieser beiden Forscherinnen, wobei sie durchaus offen lassen, ob es den Gegenentwurf des nicht bedingten Selbstwertes sozusagen in reiner Form tatsächlich gibt (...), we suspect that people rarely achieve noncontingent self-esteem.“).

Insgesamt leistet Spitzer durchaus Gewaltiges. Er rezipiert die umfangreiche psychologische Literatur, darüber hinaus ist er auch ein ausgezeichnete Kenner der populären Ratgeberliteratur (mit prosaischen Titeln wie beispielsweise „Ich bleib so scheiße wie ich bin“ oder „Wie mache ich aus einem Elefanten wieder eine Mücke?“). Es gelingt dem Autor, den allumfassenden Perfektionismus als ein sog. „Grenzgänger-Konzept“ vorzustellen, das sich behände an der Trennungslinie zwischen Wissenschaft und Popularität bewegt.

Mehr noch, Spitzer, der neben Psychologie auch Soziologie und Literaturwissenschaft studiert hat, vermag überzeugend die gesellschaftliche Dimension des Exzellenzstrebens aufzuzeigen, und er beeindruckt durch seine Abstecher in die moderne Literatur.

Schließlich gelingt es ihm, das individuelle perfektionistische Profil von uns Menschen zu ana-

lysieren, dabei greift er auf das kognitive Modell seines Mentors Albert Ellis zurück.

Das Kapitel über das rational-emotive Vorgehen bei klinischem Perfektionismus ist auch in der gegebenen Kürze ein „state of the art“.

Das letzte Kapitel ist ebenfalls ein „Schmankerl“. Spitzer wendet den Perfektionismus nämlich in sein Gegenteil, indem er dem Perfektionisten in uns allen gelassen empfiehlt, sich von diesem Bestreben zu distanzieren – wenigstens ab und zu. Im Müßiggang, im Dilettantismus, beim Faulenzen und bei der Zeitverschwendung erkennt er die Gegenbilder zum Perfektionismus und zum Exzellenzstreben.

Alle reden vom Loslassen und Lockerbleiben – Nils Spitzer zeigt auf, wie es gehen könnte.

Literatur

- Bernard, M.E. (Ed.). (2013). *The strength of self-acceptance. Theory, Practice and Research*. New York: Springer.
- Crocker, J. & Park, L.E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392–414.
- Ellis, A. (1981). The place of Immanuel Kant in cognitive psychotherapy. *Rational Living*, 16(2), 13–16.
- Ellis, A. (2005). *The myth of self-esteem*. Amherst, N.Y.: Prometheus Books.
- Kruttschnitt, Ch. (2016): Sie will, sie muss. *Stern*, 12.05.2016, Nr. 20, S. 126f.

Burkhard Hoellen, Merzig

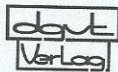


Burkhard Hoellen (Hrsg.)

„Herzlich Willkommen, Dr. Ellis!“

2013, 420 Seiten
 EUR 38,-
 (ermäßigt für DGVT-Mitglieder: EUR 29,-)
 ISBN 978-3-87159-276-8

Zum 100. Geburtstag von Albert Ellis versammelt dieses Buch bedeutende Vertreterinnen und Vertreter der Ellis'schen REVT mit dem Ziel, diesen wirklich Großen der Psychotherapie zu ehren und gleichzeitig auch seine Ideen lebendig zu halten.



dgvt-Verlag • Hechinger Straße 203 • 72072 Tübingen
 Tel.: 0 70 71 / 79 28 50 • Fax: 0 70 71 / 79 28 51
 E-Mail: dgvt-Verlag@dgvt.de • Internet: www.dgvt-Verlag.de