

»Es ist wichtig, eine wertvolle Person zu sein; um wertvoll zu sein, ...«

Rezension

Gisela Steins

Im Frühjahr 2016 erschien das von Nils Spitzer verfasste Werk über Perfektionismus im Springer Verlag und zwar in der Reihe »Psychotherapie: Praxis«. Die Reihe wird beworben mit: »... unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.« All das trifft auf diesen Band zu: Nach der Lektüre ist man auf dem neuesten Forschungsstand und hat das eigene Wissens- und Handlungsrepertoire erweitert. Das war allerdings nicht meine eigene Kaufmotivation.

Als ich von dem Erscheinen des Bandes hörte, entschloss ich mich spontan es zu besorgen und zu lesen, in der Hoffnung Menschen zu verstehen, die ich im Laufe meines Lebens kennengelernt hatte. Bei einigen nahm ich nur an, bei anderen wusste ich es, dass sie starke perfektionistische Tendenzen haben. Warum muss meine Freundin unbedingt eine perfekte Wohnung haben und leidet ganz entsetzlich, wenn sie Staub sieht (der für mich unsichtbar ist)? Warum ist es so wichtig für eine jüngere Bekannte sich perfekt zu ernähren und sie hat das Gefühl, dass sie versagt hat, wenn sie ein »verbotenes« Nahrungsmittel isst (obwohl sie gesund ist)? Warum mahlt mein Kollege mit den Kiefern, wenn irgendetwas nicht so klappt wie er es sich idealerweise vorstellt (obwohl es nicht schlecht läuft)? Meine Motivation den Band zu lesen war also, von mir als perfektionistisch wahrgenommene Menschen in meinem Leben besser zu verstehen. Meine persönliche Erfahrung ist, dass diesen Menschen die allgemein üblichen Sprüche überhaupt nicht helfen als da wären: »Nimm es mal locker!«, »Aus Fehlern kann man lernen!«, »Ist doch egal, wenn es nicht so gut wird!«, »Das muss doch gar nicht sein«, »Ich mag dich trotzdem!« und viele mehr, die die üblichen Schlüsselwörter enthalten beginnen, nämlich »Easy« und »Egal«. Und natürlich erwartete ich von Nils Spitzer auch eine rational-emotive Herangehensweise an das Phänomen.

Was erwartete mich wirklich bei der Lektüre und was erwartet den/die Leser/-in? Der Band umfasst elf Kapitel, die sich auch einzeln, jedes für sich, gut lesen lassen. Alle Kapitel sind gut verständlich, anregend, detailreich und auf der Basis aktueller internationaler Forschung geschrieben. Es werden durchweg Fallbeispiele aufgeführt, mit deren Hilfe die theoretischen Sachverhalte sehr lebendig werden. Ich war angenehm überrascht, dass die Fallbeispiele fast aus meinem Bekanntenkreis gegriffen zu sein schienen. Sehr detailreiche und wichtige Inhalte werden mit Abbildungen und Tabellen sehr übersichtlich strukturiert. Jedes Kapitel wird mit Literaturangaben abgeschlossen. Dennoch: Wer sich mit dem Phänomen nicht detailliert auskennt, ist gut beraten den Band chronologisch zu lesen und insbesondere die ersten Kapitel nicht auszusparen. Es wäre schade um den Erkenntnisgewinn, der sich gerade aus der Kombination der früheren Kapitel mit den späteren angewandten Fragestellungen ergibt.

Die ersten drei Kapitel beschäftigen sich mit einer Annäherung an definitorische Fragen. Kapitel 1 gibt hierzu einen pointierten Überblick. Eine Tabelle hierzu hilft und stellt eine gute Orientierung für die gesamte Lektüre dar: Acht verschiedene Begriffe zu Perfektionismus werden übersichtlich dargestellt. Ein Herzstück stellt Kapitel 2 dar, das auf alle Fälle nicht übersprungen werden sollte: Dimensionen von Perfektionismus werden vorgestellt und der Unterschied zwischen hohen und starren Maßstäben wird diskutiert. »Ist es eher das Streben nach übertriebener Vollkommenheit oder übertriebenes Streben nach Vollkommenheit?« (S. 19). Das Kapitel heißt »Facettenreicher Perfektionismus« und vermittelt einen guten Eindruck davon, dass Perfektionismus sehr differenziert betrachtet werden kann. In Kapitel 3 werden Perfektionismus und klinischer Perfektionismus voneinander abgegrenzt und mögliche Ursachen dargestellt. Direkt zu Beginn des Kapitels wird durch die Heranziehung der Definition von SHAFRAN et al. (2010) auch die Wichtigkeit einer rational-emotiven Perspektive deutlich: »Perfektionismus ist definiert als eine Gruppe von »beliefs that perfection can, and should be attained« (S. 26). Klinischer Perfektionismus wird hier präzise beschrieben; er zeigt sich in der Beziehung zwischen verschiedenen Kriterien, als da wären extrem hohe Maßstäbe, Rigidität der Maßstäbe und erfolgsabhängiger Selbstwert. Hier sind die von Nils Spitzer herangezogenen Zitate aus der rational-emotiven Philosophie sehr aufschlussreich, z. B. »Go desire – but

don't insist.« (S. 29). Insbesondere die Darstellung von primärem Perfektionismus, »Perfektionismus mit eigenem Recht« (S. 31) und sekundärem Perfektionismus, »Perfektionsstreben als Mittel zu einem wichtigeren Zweck« (S. 31) ist eine interessante Analysekategorie.

Kapitel 4 geht auf die gesellschaftlichen Hintergründe für Perfektionismus ein, ohne, wie es mitunter in anderen Werken zum Perfektionismus der Fall ist, in eine allgemeine und undifferenzierte Gesellschaftskritik zu münden. Themen wie »Die Verbesserung des Menschen als Versprechen der Moderne«, »Eine Gesellschaft mit eingebauter Optimierungspflicht...« werden differenziert behandelt; Vor- und Nachteile werden diskutiert. Nils Spitzer führt in Kapitel 5 die Folgen von Perfektionismus aus für die körperliche Gesundheit, Verhalten, Gefühle und Denken. Interessant sind auch die Zusammenhänge mit anderen psychischen Störungen wie z. B. Zwangsstörungen, sozialen Phobien, Depressionen und Essstörungen. Offen ist die Frage, ob Perfektionismus sich vielleicht sogar als ein transdiagnostischer Faktor verstehen lässt.

Der in Kapitel 4 dargestellte gesellschaftliche Kontext wird in Kapitel 6 mit der Thematik des erfolgsabhängigen Selbstwertes verbunden. Unbedingte Selbstannahme, Selbstwert und starre bzw. flexible Maßstäbe werden verhandelt. Diese Abhandlung berührt Kernkonzepte rational-emotiver Philosophie und wird ganz ausgezeichnet auf den Punkt gebracht und in verschiedene gesellschaftliche Geistesströmungen eingebettet.

Die nächsten vier Kapitel, die über 50 % des Bandes umfassen, beschäftigen sich in einem therapeutischen Kontext mit Perfektionismus. Es geht zunächst um Therapieziele (Kapitel 7). Verschiedene Ziele können individuell richtig sein oder auch miteinander kombiniert werden. Hier sind die vorangehenden Debatten sehr hilfreich, denn es wird eingehend diskutiert wie mit dem bei Perfektionisten sehr umstrittenen Ziel, die eigenen Maßstäbe zu senken, umgegangen werden kann. Essenziell! Die therapeutische Beziehung (Kapitel 8) kann durch das Verfolgen eines Zieles, das gegen das emotionale Erleben des/der Klienten/-in läuft, kontraproduktiv werden. Hier wird exakt auf die Prägung der therapeutischen Beziehung in Abhängigkeit von der jeweiligen Erscheinungsweise des Perfektionismus eingegangen. Auch hier erweist sich die Lektüre der ersten drei Kapitel als ausgesprochen hilfreich. Die Exploration (Kapitel 9) wird fallspezifisch und mit Hilfe mehrerer Tabellen und Abbildungen, die A-B-Cs und kognitive Tiefen-

strukturen wiedergeben, ausgeführt. Therapeutisch arbeitende Menschen bekommen viele konkrete Anregungen dafür wie die individuelle Problematik des/der Klienten/-in exploriert werden kann. Das Kapitel 10 »Interventionen« stellt, wie Nils Spitzer es formuliert, »eine Instrumententasche therapeutischer Methoden« (kognitiv-verhaltenstherapeutisch) dar, die individuell angewendet bzw. kombiniert werden können. Es werden Sequenzen aus Fallgesprächen aufgeführt und durch kleine Textfelder besonders markante Aspekte verschiedener Instrumente anschaulich hervorgehoben, so z. B. eine mikroskopische perfektionistische Weltanschauung einer mikroskopisch nichtperfektionistischen Weltanschauung gegenübergestellt. Beide Weltanschauungen beginnen gleich: »... Es ist wichtig, eine wertvolle Person zu sein; um wertvoll zu sein,« ... aber sie enden sehr verschieden (S.136; S.137).

Das letzte Kapitel mit dem impressionistischen Titel »Letzte Lockerungen für ein perfektionsfreies Leben« ist ein intellektuell anregender Ausklang. Es werden Gegenbilder zu Perfektionismus thematisiert. Figuren wie »Der Faulenzer«, »Die Zeitverschwenderin« und die »Müßiggängerin«, um nur einige zu nennen, werden skizziert und zeigen den/die Lesern/-innen ein breites Repertoire an möglichen Lebensentwürfen auf.

Nils Spitzer hat einen sehr informativen und nützlichen Band über Perfektionismus geschaffen. Meine Erwartungen wurden in hohem Maße erfüllt. Darüber hinaus habe ich die Detailfülle des Wissens über Perfektionismus sehr genossen und das fundierte Verständnis für Menschen, die zu Perfektionismus neigen. Eine überaus empfehlenswerte Lektüre für interessierte Menschen und Therapeuten/-innen.

SPITZER, N. (2016)

Perfektionismus und seine vielfältigen Folgen.

Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung

Berlin: Springer. ISBN 978-3-662-47475-4, 34,99 €;

ISBN 978-3-662-47476-1 (eBook), 26,99 €.

Prof. Dr. Gisela Steins, Universität Duisburg-Essen,
Fakultät für Bildungswissenschaften, Institut für Psychologie,
Universitätsstraße 2, D 45117 Essen, Email: gisela.steins@uni-due.de