

# Die Perfektionierung des Menschen – Albert Ellis und die Ratgeberindustrie

*Nils Spitzer*

Die Überzeugung, dass eine „perfectibilité de l’homme“<sup>41</sup> möglich ist, gilt als eines der zentralen Versprechen der gesamten Moderne an ihre Zeitgenossen: Der Mensch kann vervollkommen werden – und zunehmend wurde die Verantwortung für diese Umgestaltung nicht allein gesellschaftlichen Agenturen wie Schulen, Gefängnissen oder Psychotherapien aufgebürdet, sondern auch dem einzelnen Individuum selbst. Nichts scheint dabei naheliegender, als sich unter diesem delikatem Diktat zur *Selbstverbesserung* nach einem erfahrenen kompetenten Ratgeber umzusehen, wie sie sich denn am erfolgreichsten bewerkstelligen lässt. Als letztes Ziel einer solchen Selbstverbesserung mag dem Rat suchenden Zeitgenossen dabei ein insgesamt „erfolgreiches, glückendes Leben“<sup>42</sup> zumindest vage vorschweben, aber zuerst hat er gewöhnlich eher Bodenständigeres im Sinn: Er will ein besserer Jogger oder Internetnutzer, Sexualakrobat oder Aquarienhalter werden. Was mache ich gegen die Läuse auf den Balkonpflanzen? Wie finde ich die Liebe meines Lebens? Ein Zuwachs an praktischem Wissen wird in solchen Ratgebern wie selbstverständlich über ein größeres Gelingen in diesem oder jenem konkreten Lebensbereich mit einem Gewinn an Lebensglück in Verbindung gebracht. Diesen wenig geheimnisvollen Sachverhalt haben heutzutage vielfältigste „Medien des Rates“<sup>43</sup> in eine genauso ausufernde wie profitable *Selbstverbesserungsindustrie* verwandelt.

*Feeling Better, Getting Better, Staying Better*<sup>4</sup> – manche Ratgebertitel von Albert Ellis bringen sich bereits unmissverständlich in Zusammenhang mit diesem Projekt der Moderne. Über seine gesamte Karriere hinweg verfasste Ellis Ratgeber, und seine unablässige Produktivität hatte keinen geringen Anteil daran, die Rational Emotive Verhaltenstherapie (REVT) überhaupt erst als bedeutendes Psychotherapieverfahren zu etablieren. Bereits 1961 veröffentlichte er seinen Bestseller „A Guide To Rational Living“, der sich fast zwei Millionen Mal verkaufte, und mit den Tantiemen seiner frühen Bücher konnte er 1965 ein Haus in Manhattan erwerben, in dem sich noch heute das *Albert Ellis Institut*, das Hauptquartier der

REVT, befindet<sup>5</sup>. Dabei sticht ein Thema aus der Vielfalt der konkreten Gegenstände der Selbstverbesserung, denen sich Ellis in seiner Ratgeberproduktion gewidmet hat, besonders hervor, weil in ihm die modernen Verbesserungsbemühungen des Menschen selbstbezüglich werden – *der Perfektionismus*. Hinter der Vokabel verbergen sich Überlegungen darüber, wie die Selbstverbesserung eigentlich auf sich selbst anzuwenden ist – wie lässt sich *am besten* nach Verbesserung streben? Und wie sollte man es besser nicht tun? *Perfektionisten* stehen sich auf eine sehr spezifische Weise bei ihrem Streben nach Vervollkommnung selbst auf den Füßen, und die Ratgeberliteratur zu diesem Thema zielt darauf, diese Unbeholfenheit zu beseitigen. Im Folgenden geht es um zwei Fragen: Welche spezifische Gestalt haben eigentlich die Ratgeber von Albert Ellis? Und haben seine originellen Überlegungen zum Perfektionismus in der gegenwärtigen Ratgeberliteratur zum Thema noch Spuren hinterlassen?

## Vom gut gemeinten Rat zur Selbstverbesserungsindustrie der Ratgeberliteratur

Nicht jedes beliebige Wissensstück geht bereits als ein Rat durch. In seinem typischen Aufforderungscharakter eines „Mach es doch so“ ist ein Rat eine hilfreiche Empfehlung, die auf Tatfolgen ausgerichtet ist<sup>6</sup>. Die Wendung *Rat und Tat* schließt beides zusammen – ohne die folgenden Taten hat jeder Rat einen leicht negativen Beigeschmack: Er ist nur Gerede. Ein solches, auf Handlungen orientiertes Wissen wird gewöhnlich in einer *Beratung* vermittelt, ganz gleich ob diese nun aus Gespräch oder Lektüre bestehen mag.

Die eigentliche Geschichte *medialer Ratgeber* beginnt in der Neuzeit, bald nach Erfindung des Buchdrucks – und sie bildeten sofort eine wichtige Sparte der Buchproduktion. Zu den ersten gedruckten Ratgebern gehörten bereits seit 1485 Kochbücher, später wurden auch Anstands- und Manierenbücher beliebt<sup>7</sup>. Während des 18. Jahrhunderts kam es zu einem ersten Boom der Ratgeberliteratur, aber epidemisch verbreitete sich die heute bekannte Ratgeberkultur erst während der zweiten Phase der Industrialisierung. Viele Bauern und Kleinunternehmer der Mittelschicht wurden nun Angestellte großer Unternehmen, und die Freisetzung von Individuen aus den Rahmen von Familie, Dorf und Zunft erzeugte eine neue Unübersichtlichkeit der Lebensverhältnisse – und begleitend einen steigenden Beratungsbedarf<sup>8</sup>. Die zunehmende Professionalisierung des Expertenwissens trocknete parallel eine

vormals verbreitete praktische Alltagsvernunft mehr und mehr aus: „Alles wird durch schriftlich gefaßten Expertenrat regelbar, das Alltagswissen scheint insgesamt in eine Krise gekommen zu sein und wird von den Offerten spezialisierter und professionalisierter Berater überrollt.“<sup>9</sup> Speziell psychologische Ratgeberliteratur kam zu der Zeit auf:

Die Ratgeberliteratur für die städtischen Mittel- und Oberschichten wird schnell zu einer literarischen Gattung: Sie konzentriert sich auf die Selbstentfaltung und auf das Pflegen der Beziehungen zu den anderen ... Eine Vielzahl von *positive thinkers* erscheint und bildet die erste Gruppe von Profis für das Wohlbefinden.<sup>10</sup>

In den Zwanzigerjahren des letzten Jahrhunderts war die Ratgeberliteratur, wie das Kino, zu einer zentralen Instanz für die Ausbreitung psychologischer Ideen und emotionaler Normen aufgestiegen – seit 1939 auch in Taschenbuchform. Ratgeber waren nun in kleinen Märkten und an Bahnhöfen erhältlich, und so erreichten Populärpsychologen auch Leser aus der mittleren und unteren Mittelschicht. Für die gegenwärtigen Kunden der voll entwickelten Selbstverbesserungsindustrie<sup>11</sup> gilt: „Kaum einer will beratungsfrei das ihm zugewiesene Schicksal schultern.“<sup>12</sup>

## Das aufgeschriebene Gespräch – die Struktur von Ratgebern

Schriftliche Ratgeber bieten eine Reihe von Vorteilen verglichen mit einer mündlichen Beratung: Sie ermöglichen den Wissenserwerb ohne die Scham, das eigene Unwissen jemandem direkt bekennen zu müssen – und die damit verbundene Peinlichkeit des Fragens. Zudem belehren Bücher immer verlässlich sachlich, sie schlafen nicht und sind so jederzeit zugänglich. Kurzum: Sie sind eine Entlastung von den Mühen der Interaktion.<sup>13</sup> Trotzdem kann die Ratgeberliteratur in ihrer Struktur die eigene Herkunft aus der mündlichen Beratung nicht leugnen. Es herrscht zu meist ein semi-oraler Stil, der dem Muster eines Gesprächs, eines Vortrags oder eines Briefs folgt. So sprechen diese dialogisierten Lehrbücher ihre Leser häufig direkt an, gern mit einem vertrauten *Du*, und ihr gedanklicher Aufbau wird von einer Abfolge von Fragen und Antworten bestimmt.<sup>14</sup> Neben einem besonderen Expertenstatus scheinen vor allem besondere Lebenserfahrungen Autoren die Lizenz zum Rat Geben auszustellen: Wer über die eigene Lebensgeschichte eine höhere Krisentoleranz ausweisen kann, der gewinnt Autorität. So wird etwa Menschen, die selbst

schwere Krankheiten überstanden oder auch nur ein hohes Alter erreicht haben, schnell eine besondere Überlebenskompetenz für schwierige Zeiten zugeschrieben.<sup>15</sup> Allerdings hat bei aller Autorität der Einfluss einer einzelnen Ratgeberschrift seine Grenzen, denkt man an die üblichen Rezeptionsgewohnheiten: Die Inhalte vielfältiger Quellen werden vom Ratsuchenden gewöhnlich mosaikartig zu dem synthetisiert, was er wissen will.<sup>16</sup>

Die Ratgeberliteratur, besonders die psychologische, vermittelt ihrem Publikum neben dem praktischen Wissen gewöhnlich zusätzlich ein bestimmtes Menschen- und Weltbild: Menschen besitzen danach Wahlfreiheit, verfügen über einsichtsgestützte Entscheidungsmöglichkeiten – und die Welt ist durch ihre Eingriffe letztlich veränderbar, je nachdem, ob man dem Rat folgt oder nicht.<sup>17</sup> Ratgeber ermahnen ihre Leser, positiv eingestellt zu sein und die Ressourcen in sich selbst zu finden – jeder Mensch erscheint als Unternehmer seiner selbst. Sie versprechen bei Folgsamkeit einen fast garantierten Erfolg, suggerieren Machbarkeit und Effizienzsteigerung. Allerdings muss der Einzelne für diesen Erfolg eine ständige rituelle Arbeit leisten, erst dann erreicht er das Versprochene: den Sieg der Einstellung über die Umstände. Mit diesem Menschen- und Weltbild sind alle nur erdenklichen Ratgeberthemen unterlegt: Pollenallergie und allgemeines Lebensglück, Umgangsformen und Inneneinrichtung, Gartenpflege und Sexualität, wobei sich diese Vielfalt drei *Erfahrungszonen* zuordnen lässt: Neben Ratgebern, die sich der Gestaltung der persönlichen Um- und Außenwelt widmen (z. B., wie man original indisch kocht oder einen Nagel wieder gerade biegt), und denen, die sich um die Vermittlung von Sozial- und Benimmregeln kümmern (z. B. Etikettenbücher), widmen sich Ratgeber drittens besonders dem weiten Bereich der Psyche – es sind Bücher, die zu Begegnungen mit sich selbst anleiten, mit dem eigenen Körper, der eigenen Sexualität oder dem eigenen Aussehen, den privaten zwischenmenschlichen Beziehungen oder den eigenen Wünschen.<sup>18</sup>

## **Das verflixte Problem mit dem glücklich Sein – Albert Ellis als Ratgeberautor**

Die Ratgeber von Albert Ellis gehören zur dritten, der psychischen Erfahrungszone. Und oft scheinen seine Ratschläge eher zum Gegenteil eines Benimmbuchs zusammenzufießen – vorzüglich in den späten 1960er-Jahren, als Ellis in seinen Ratgebern daraus Profit schlug, bereits ein populärer Sexualtherapeut zu sein. So wurde er zum Erfolgsautor solcher Titel wie dem „Handbuch der intelligenten Frau“ und

zum Propagandisten einer Libertinage, die z. B. den Frauen riet: „Zögern Sie nicht, Ihren Partner regelrecht zu vergewaltigen.“<sup>19</sup> Zeitschriften priesen ihn zu dieser Zeit als Philosophen des Seitensprungs<sup>20</sup> – es waren die goldenen Jahre der sexuellen Befreiung. Aber bereits als junger Mann hatte sich Albert Ellis nicht nur an Theaterstücken, Romanen und Lyrik versucht, sondern ebenso an Ratgebern. Einem seiner unveröffentlichten Manuskripte, sozusagen bereits 1936 der Prototyp für viele seiner später so populären Ratgeber, gab er den Arbeitstitel „The Art of Being Unhappy“.<sup>21</sup> Letztlich blieben aber vor allem seine allgemeinen psychologischen Ratgeber, die sich auf die Prinzipien der REVT berufen, im Gedächtnis: Neben dem 1961 erschienenen „A Guide to Rational Living“, der sich fast zwei Millionen Mal verkaufte, ist „Training der Gefühle“, erschienen 1988, der erfolgreichste von Ellis‘ Ratgebern. Eine Reihe seiner Ratgeber liegen auch in deutscher Übersetzung vor. Neben dem gerade erwähnten „Training der Gefühle. Wie Sie sich hartnäckig weigern, unglücklich zu sein“ sind es z. B. „Coach dich! Rationales Effektivitäts-Training zur Überwindung emotionaler Blockaden“, das „Handbuch der intelligenten Frau. So gewinne ich den richtigen Mann für’s Leben. So behalte ich ihn für immer“ oder „Warum bin ich immer pleite? Strategien für den rationalen Umgang mit Geld“.

Auch Ellis pflegt in seinen Ratgebern einen semi-oralen Stil, lehnt sich dabei aber weniger an einen Dialog aus Fragen und Antworten an, sondern verbindet eher Elemente einer säkularen Predigt mit den etwas großspurigen Versprechen eines Marktverkäufers. Auf sehr amerikanische Weise pastoral gibt sich z. B. die direkte Anrede an die Gemeinde der Ratsuchenden mit ihrem ausgeprägten Aufforderungscharakter, „Don’t just Feel Better, Get Better!“<sup>22</sup>, aber auch das aufgeplusterte Ich eines Predigers, dem jeder kränkelnde Zweifel am eigenen besonderen Wissen gänzlich fremd ist, kann man immer wieder finden: „I’ll show you which are the better... methods and how you can use them.“<sup>23</sup> Dazu treten die schier unglaubliche Wunder versprechenden Angebote des Marktverkäufers wie z. B. im Originaltitel von „Training der Gefühle“, der bezeichnenderweise für die deutsche Übersetzung etwas von seinem großsprecherischen Ton befreit wurde: „How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything, Yes Anything.“<sup>24</sup>

Die eigene Autorität als Ratgeber legitimiert Ellis einerseits durch zertifizierte Professionalität, wie sie ihn bereits auf den Umschlägen als *Dr. Albert Ellis* ausweist, andererseits ebenso durch die Behauptung, im Besitz des durch keine Konvention geblendeten klaren Blicks eines Freigeistes zu sein – in seinen Büchern finde man, so ein Klappentext, die „praktischen Ratschläge eines Mannes, dessen Offenheit in der ganzen Welt Schlagzeilen machte, weil es immer noch ,sensatio-

nell‘ ist, wenn einer sagt, wie es wirklich ist“.<sup>25</sup> Über den Widerspruch einer Legitimierung, die parallel durch Konvention und Unkonventionalität geschieht, wird dabei großzügig hinweggesehen. Aber zumeist stellt Ellis die eigene Person nicht in den Mittelpunkt, sondern verlässt sich lieber auf die besonderen Vorzüge seines Produkts, der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie, die er nicht müde wird besonders herauszustellen. Denn die REVT biete an Rat eine besonders reizvolle Quadratur des Kreises: Sie sei „praktisch und realitätsnah – aber nichtsdestotrotz profund“<sup>26</sup>, eine nur scheinbar widersprüchliche Kombination von praktischer Brauchbarkeit und philosophischer Tiefe. Bekanntlich ordnen sich die Ratgeber wie die ganze REVT ein in eine lange Tradition praktischer Philosophie, wie Ellis sie immer wieder bis zur griechischen und römischen Antike zurückverfolgt. Aber schließlich werden Ratgeber nicht wegen ihres originellen Wissens allein gelesen, sondern von ihnen werden hilfreiche Empfehlungen für Tatfolgen erwartet, denn, so Ellis: „Das Leben besteht größtenteils aus praktischen Dingen, aus kleinen Gesprächen, Spaß bringenden, anregenden Diskussionen, körperlichen Freuden und aus einem halben Hundert ganz irdischer, unätherischer Dinge. Gebrauchen Sie ihren Verstand unter der Frisur, um diese Formen des alltäglichen Kontakts ... zu gestalten.“<sup>27</sup> Und gerade dieses Versprechen, praktisch philosophische Erkenntnisse in den Dienst alltäglicher Lebensverbesserungen zu stellen, rückt die Ratgeber von Ellis in die Nähe antiker Lebenskunst. Er dekliniert dabei für gewöhnlich seine philosophischen Lebensratschläge durch vielfältigste konkrete Alltagsbereiche, vor allem die drei, die zur Erfahrungswelt der meisten Ratsuchenden gehören: Beruf, Partnerschaft und Kindererziehung. Aber da sich die Welt gewandelt hat, sind auch Problemsituationen anderer Lebensstile hinzugekommen: Das Lebensumfeld von Singles oder die schlechte Behandlung durch andere Menschen in der Dienstleistungsgesellschaft.<sup>28</sup> Und die Welt, die Ellis dem Leser in seinen Ratgebern vor Augen führt, lässt wirklich den sofortigen Wunsch nach Beratung auf dem Weg zum persönlichen Glück aufkommen – es ist eine Welt voller Schwierigkeiten und Unübersichtlichkeit, eine verrückte Angelegenheit, „pretty nutty“<sup>29</sup>, sowohl global als auch in den kleinen Nickeligkeiten des Alltags, der hier als bestimmt durch Konkurrenz, schnell wechselnde Gelegenheiten und Risiken erscheint: Beide Ehepartner gehen einem Beruf nach, Familien brechen auseinander, und es gibt tausende Kleinigkeiten, die erledigt werden müssen. Diese „daily Hassles“<sup>30</sup> bilden den Welthintergrund und begründen, warum die Belastungen für den Einzelnen heutzutage derart hoch sind, dass eine konkrete, aber philosophisch profunde Beratung bei ihrer Bewältigung nottut.

Von besonderem Interesse ist das in den vielfältigen hilfreichen Ratschlägen verborgene Menschenbild von Albert Ellis. Eine Eigenschaft muss dem Menschen un-

bedingt zukommen, um überhaupt das reizvolle Versprechen auf Selbstverbesserung glaubwürdig erscheinen zu lassen – die prinzipielle Plastizität des Menschen: Dem Bemühen des Menschen um Selbstverbesserung wird durch seine grundsätzliche Veränderbarkeit überhaupt erst ein Grund verliehen. Und so wird auch Ellis nicht müde, das hohe Veränderungs- und damit Selbstformungspotenzial des Menschen herauszukehren. Zwar wird gelegentlich die Möglichkeit unbegrenzter Wahlmöglichkeiten eingeschränkt, aber das Potenzial, sich „merklich zu verändern“<sup>31</sup>, übertönt jeden vorsichtigeren Zweifel. Und diese prinzipielle Veränderbarkeit vor Augen ergibt sich schnell der Schluss, „dass praktisch alle seelischen Konflikte ziemlich unnötig sind“<sup>32</sup>. Der REVT liegt die prinzipielle Formbarkeit des Menschen schon theoretisch sehr nahe, weil es für sie eben nicht die Umstände sind, die die Menschen zum Unglück verdammen, wie etwa bei frühen Kindheitserfahrungen in der Psychoanalyse, sondern es sind ihre eigenen Überzeugungen. Häufig wird dieses kognitive Modell von Ellis als besonders provokativ herausgestellt als eine große Neuerung im psychologischen Denken: Und diese Überzeugungen sind einer praktischen Veränderung zugänglicher als lang zurückliegende Kindheitserfahrungen. Den glücklichen Zufall, dass spätestens ab den 1990er-Jahren in der Psychologie die Erkenntnistheorie des Konstruktivismus populär wurde, lässt Ellis ebenfalls nicht ungenutzt verstreichen. Denn das *Konstruktive* passt ausgesprochen gut zum amerikanischen Selbsthilfebild und seinem Glauben an die Plastizität des Menschen. Jeder sollte sein konstruktivistisches Potenzial nutzen, erinnert eine Kapitelüberschrift den Ratsuchenden, und Ellis fährt darauf fort: „Glücklicherweise haben Sie das Vermögen, Ihr Leben sowohl zu konstruieren als auch zu rekonstruieren.“<sup>33</sup>

Grundsätzlich wird also Optimismus verbreitet: „Sie können sich darin üben, gesünder zu reagieren.“<sup>34</sup> Gleichzeitig wird aber immer wieder betont, dass jede Selbstverbesserung eine Reihe von Mühen mit sich bringt: „Sie werden wahrscheinlich hart und lange arbeiten müssen, um unbedingte Selbstakzeptanz (USA) zu erreichen.“<sup>35</sup> Es ist, als werde durch diese Anstrengung erneut hervorgehoben, dass die angebotenen Veränderungen an der eigenen Person eben tiefer gehend sind – profundere Veränderungen sind eben schwieriger zu erreichen. Trotzdem mutet heutzutage manchmal diese starke Betonung der Arbeit fast etwas altmodisch an: Was in Antike und Mittelalter eher durch einsame Exerzitionen und Askese an Selbstformung erreicht wurde, kam erst in der Moderne in Kontakt mit dem Begriff der Arbeit. Mit einer modernen Vergötzung der Arbeit, so der Philosoph Peter Sloterdijk in „Du musst dein Leben ändern“, kam es nun zu einer Renaissance des „übenden Lebensmodus“<sup>36</sup>. Gerade diese moderne Verbindung von Selbstverbesserung und der



dafür nötigen beständigen Arbeit lässt sich fast prototypisch in den Ratgebern von Albert Ellis wiederfinden. In der Postmoderne aber hat die Arbeit als Mittel der Selbstformung ihren Höhepunkt bereits überschritten, so Sloterdijk: *Enhancement* wird heute vor allem durch den technischen Einsatz von chemischen oder chirurgischen Mitteln erreicht – die Verbesserung wird wie eine Dienstleistung eher passiv in Anspruch genommen. Vom Einzelnen wird weit mehr ein Mit-sich-machen-Lassen verlangt als eigenständige, womöglich auch noch anstrengende Arbeit: „In Wahrheit gehört das passivitätskompetente Verhalten zur Spielintelligenz von Menschen in einer entfalteten Netzwelt, in der man keinen eigenen Zug machen kann, wenn man nicht zugleich mit sich spielen lässt.“<sup>37</sup> So ordnet sich Ellis mit seiner Betonung von Arbeit und Anstrengung als zentrales Mittel, um die eigene Selbstformung zu bewerkstelligen, in eine gerade vergehende Phase der Moderne ein, nach der diese *Arbeit an sich selbst*, wenn auch noch nicht außer Gebrauch, ihre Selbstverständlichkeit und Attraktivität zu verlieren beginnt.

Aber welchen Menschen stellt Ellis sich in seinen Ratgebern nun eigentlich genau vor? Nach welchen Idealen streben die Ellis'schen Menschen, die sich durch harte Arbeit in ihrer verrückten Welt voller alltäglicher Schwierigkeiten um Selbstverbesserung bemühen? Schon die frühen Ratgeber, etwa das „Handbuch der intelligenten Frau“, beschränken sich nicht allein auf konkrete Ziele wie eine erfolgreiche Partnersuche, sondern geben noch etwas hinzu, nämlich wie man „einen Mann bekommt und mit ihm in alle Ewigkeit glücklich wird“.<sup>38</sup> Glück – das ist das Stichwort, denn jeder Mensch strebt für Ellis vor allem danach, „lange gesund am Leben und dabei relativ glücklich zu sein“.<sup>39</sup> Daher besteht das Grundversprechen seiner Ratgeber darin, „Sie dazu zu befähigen, ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen“.<sup>40</sup> Die hier vorgestellte Glückseligkeit des Menschen ergibt sich nun für Ellis ganz unkompliziert aus der Addition von Erfolg und Genuss, Zielverwirklichung und Hedonismus: „to succeed at what you are doing *and* enjoy the trip“<sup>41</sup>. Die drei zentralen Fertigkeiten, die ihm zu diesem Glück aus Erfolg und Genuss verhelfen, kann der eifrige Ratsuchende nun mittels der Bücher von Albert Ellis erwerben – rational, autonom und realistisch zu sein.

„Wissenschaftliches Denken, der Verstand“ statt „Mystik, Religiosität und utopische(n) Tagträumereien“<sup>42</sup> charakterisieren das erste Vermögen, dass es nun unter Ellis' Führung besser auszubilden gilt. Zum Glück besitzt der Mensch dies Vermögen quasi vorinstalliert: „Wir sind von Natur aus Philosophen“<sup>43</sup> – wir können über die eigenen Weltanschauungen nachdenken und uns selbst notfalls zur *Vernunft* bringen. Auf die zweite, für das Glück dringend nötige Fertigkeit, die autonome *Selbstbestimmung*, verweisen schon Titel wie „How To Keep People From



Pushing Your Buttons“: Nicht mehr auf Knopfdruck reagieren – das bedeutet, nicht mehr fremdgesteuert zu sein, nicht mehr die eigenen emotionalen Reaktionen allein von äußeren Ursachen bestimmen zu lassen. Der selbstverbesserte Mensch sollte nach der Lektüre von Ellis' Ratgebern „unabhängig und nach innen orientiert sein“<sup>44</sup>. Gegen diese erstrebenswerte Autonomie wird das Streben nach Anerkennung durch andere stark abgewertet, es erscheint schnell als zu vermeidende Abhängigkeit, z. B. als „Dieses verzweifelte Greifen nach Liebe“<sup>45</sup>. Die Trias der idealen Eigenschaften eines erfolgreichen Glückssuchers wird durch einen pragmatischen *Realismus* komplettiert, der die Welt, die Menschen und sich selbst ohne große Umstände so nimmt, wie sie sich eben präsentieren. Dabei wird dieses, zur Akzeptanz geadelte pragmatische Hinnehmen wie immer in der REVT in drei Aspekte aufgefächert: Voraussetzungslose Selbstakzeptanz, bei der man sich selbst ganz unabhängig von der eigenen Leistung akzeptiert; voraussetzungslose Akzeptanz anderer, deren komplette Person ebenfalls nicht nach einzelnen Verhaltensweisen bewertet werden sollte; und voraussetzungslose Akzeptanz der gesamten Lebensumstände. Die nimmermüde Produktion von Ratgebern wurde bei Ellis gerade von der Hoffnung getrieben, dass diese Prinzipien der Selbstannahme, der Akzeptanz anderer Menschen, ja der ganzen Welt einem breiten Publikum didaktisch zu vermitteln sind und so zur seelischen Gesundheit vieler Menschen beitragen können. Sein unbekümmerter, rationaler und zupackender Realismus im Umgang mit der Welt und ihren Bewohnern findet sich bereits in den frühen Ratschlägen dazu, wie sich Frauen ausgesprochen erfolgreich einen Partner angeln können: „So gut wie alle Männer lieben es, wenn sich Frauen freimütig, offen und ohne viel Drumherum um sie bemühen.“<sup>46</sup> Die Eigenschaften, die Frauen wirklich attraktiv machen, sind die eines prototypischen Individualisten – es geht darum, „sexuellen (und fast jede andere Art von) Schneid“<sup>47</sup> zu entwickeln: wissen, was man will, und ohne größere Skrupel danach streben.

Vernünftig, unabhängig und realistisch die eigenen Ziele anstreben und den eigenen Genuss organisieren – mit diesem pragmatischen Individualismus des idealen glücksfähigen Menschen stellt sich Ellis ganz in die Tradition der utilitaristischen Aufklärung des 18. Jahrhunderts. Sein Bemühen gilt ebenfalls einer Befreiung des Individuums – von Aberglauben, Schwärmerei oder anderen Formen der Unvernunft, von Abhängigkeit gegenüber anderen Menschen und dem eigenen Wunschenken, dass man selbst oder die Realität einem bestimmten Ideal entsprechen sollte. Ellis zeigt sich hier also ganz am aufgeklärten Menschenbild orientiert, und die Zweifel, die vielen Theoretikern daran inzwischen gekommen sind, stehen ihm so gänzlich fern wie fast der ganzen gegenwärtigen therapeutischen Kultur, der das Vermögen, die

eigenen Interessen mit allen Mitteln zu wahren, immer noch als Synonym für geistige Gesundheit gilt.<sup>48</sup> Auch wenn heute häufig skeptisch angemerkt wird, dass gerade der Anspruch, die eigenen Ziele erreichen und gleichzeitig die Zeit dabei noch genießen zu müssen, schnell als quälende Sorge, dem nicht mehr genügen zu können, als Erschöpfung, Sinnverlust oder Unzulänglichkeit auf jedem gegenwärtigen Menschen lasten kann.<sup>49</sup>

## Perfektionismus – besser besser werden

*Selbstverbesserungsindustrie* – mit diesem Schimpfwort wird die auf jedem Büchertisch aufdringlich und bunt daher lärmende Ratgeberproduktion der Gegenwart häufig belegt. Zumindest seit der Moderne gibt sich der Mensch nicht mehr mit der guten Mitte zufrieden, so der Philosoph Peter Sloterdijk, der das Streben nach Selbstverbesserung bis zur Vervollkommnung zum menschlichen Wesenskern erklärt.<sup>50</sup> Selbstvervollkommnung des Menschen gilt hier als sein höchstes Gut, und Albert Ellis ist sich dieses Strebens, dem die eigenen Ratgeber dienen, durchaus bewusst: „That’s what we keep shooting for: *improvement*.“<sup>51</sup> Nun kann sich der Einzelne beim individuellen Streben nach Selbstverbesserung mehr oder weniger geschickt anstellen, sich z. B. selbst im Weg stehen, indem er diese Verbesserung geradezu erzwingen will – diese Vervollkommnung des Verbesserungsstrebens selbst ist unter dem Begriff *Perfektionismus* ein populäres Thema der Ratgeberliteratur geworden. Hier werden Lösungen für bestimmte Fehler angeboten, die der Einzelne bei dem Streben nach Verbesserung macht. Es geht um den selbstbezüglichen Aspekt des menschlichen Selbstverbesserungsstrebens – man strebt besser nach Selbstvervollkommnung, wenn man sich nicht unter Selbstvervollkommnungszwang setzt.

*Perfektionismus* ist ein urtypisches Thema der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie, und in vielen seiner Ratgeber kommt Albert Ellis darauf zu sprechen – gewöhnlich indem er betont, bereits 1956, in seinem ersten Vortrag zur REVT, irrationale Überzeugungen vorgestellt zu haben, von denen einige genau diesen Perfektionismus betreffen. Nicht nur hat Ellis sich damit ebenfalls 1962 in seinem Hauptwerk „Reason and Emotion“ ausführlich beschäftigt – sondern zudem bedeutenden Einfluss auf andere wichtige kognitive Perfektionismus-Forscher wie Burns, Flett und Hewitt genommen.<sup>52</sup> Und bereits in seinen Jugendtagebüchern beschäftigte Ellis das ungeschickte, nämlich zwanghafte Streben nach Perfektion und seinen schädlichen Folgen: „Die Männer und Frauen in dieser Welt sind nicht dafür eingerichtet, per-

fekte Menschen zu sein. Tatsächlich gibt es nicht einen unter ihnen, behaupte ich, der auch nur in irgendeiner Sache der Perfektion nahekommt.“<sup>53</sup>

Die Ursache dafür, dass Menschen trotz dieser ins menschliche Wesen eingeschriebenen Fehlerhaftigkeit von sich selbst und anderen fehlerlose Perfektion erwarten, sind für Ellis typische irrationale Überzeugungen. Von den schon früh formulierten elf irrationalen Überzeugungen von Menschen scheinen vor allem zwei eng mit Perfektionismus verbunden: Die Sorge vor Versagen: „Ich darf bei wichtigen Aufgaben auf keinen Fall scheitern, und wenn ich es doch tue, ist es schrecklich und unaushaltbar.“<sup>54</sup> Und vor allem die Überzeugung, die von der Existenz perfekter Lösungen ausgeht und die Forderung formuliert, diese erreichen zu müssen: „Perfekte Lösungen existieren für jedwedes Problem, und ich muss sie finden – und zwar sofort!“<sup>55</sup> Gerade diese letzte Forderung tritt im Perfektionismus-Konzept von Ellis immer mehr in den Vordergrund: „Die Idee, dass jemand durch und durch und in jeder nur möglichen Beziehung kompetent, angemessen, intelligent und erfolgreich sein sollte.“<sup>56</sup> Erst das Perfekte absolut von sich zu fordern, macht es für Ellis also pathologisch – „I *absolutely must* perform well!“<sup>57</sup> Man kann hier vom Ellis'schen Kernkonzept des Perfektionismus sprechen – die perfektionistischen Forderungen beziehen sich auf die eigene Person, genauer auf deren Leistungsverhalten.

Wenn Sie eine gute Leistung bringen und von anderen akzeptiert werden wollen, sind Sie besorgt darüber, ob Sie versagen oder zurückgewiesen werden könnten. Diese gesunde Besorgnis lässt Sie möglichst gut und kompetent handeln. Wenn Sie jedoch fest daran glauben, dass Sie unbedingt unter allen Umständen eine gute Leistung bringen und von anderen akzeptiert werden müssen, dann neigen Sie dazu, sich selbst in Panik zu versetzen, wenn Sie eine weniger gute Leistung erbringen, als Sie vermeintlich müssen.<sup>58</sup>

Manchmal verwendet Ellis allerdings in seinen Ratgebern auch eine viel weiter gefasste Konzeption von dem, was Perfektionismus ist: Jegliche unerfüllbare Forderung, egal welchen Inhalts und egal an welchen Adressaten, ist dann bereits Ausdruck von Perfektionismus – jemand fordert etwas von sich selbst, anderen Menschen oder der Welt, was so absolut leider nicht im Angebot ist. Unter diesen weiten Perfektionismus-Begriff fallen dann nicht nur Forderungen an sich selbst nach guter Leistung, sondern auch ein Streben nach absoluter Sicherheit gehört hierher. Am Rande seiner weitesten Ausdehnung fällt das Konzept des Perfektionismus mit dem absolutistischen Forderungen insgesamt, der zentralen irrationalen Überzeugung in der REVT, zusammen – es ist immer schon perfektionistisch gedacht, wenn etwas absolut eintreffen muss, sei es das Erreichen eigener Ziele, Lie-

be beziehungsweise Anerkennung durch andere oder eine insgesamt bequem eingerichtete Welt. Perfektionismus wird hier zum Synonym für jegliches zwanghaft gewordene Wunschdenken. Ellis ergänzt den anfangs beschriebenen engen Begriff des Perfektionismus gewöhnlich noch um eine weitere irrationale Überzeugung, nämlich einen bedingten Selbstwert – die Abwertung der kompletten eigenen Person, wenn die Forderung nach Perfektion unerfüllt bleibt: „Perfektionisten werten sich fast immer komplett ab und nicht nur das eigene unperfekte Verhalten.“<sup>59</sup> Insgesamt klingt das kognitive Konzept des Perfektionismus nach Ellis dann so: „I *absolutely must* do important things well and be approved by significant others, or else I am worthless.“<sup>60</sup>

Wie schon in seinem Menschenbild zeigt sich Ellis auch bezüglich des menschlichen Perfektionsstrebens insgesamt als ein engagierter Vertreter der Moderne. Grundsätzlich hat er nichts gegen ein Streben nach Selbstverbesserung einzuwenden, selbst nicht gegen eins mit sehr ehrgeizigen Zügen: Sich eine perfekte Leistung zu wünschen und nach ihr im Handeln zu streben, sieht er sogar als angemessen an – es sei gesundes Exzellenzstreben. Die REVT steht nicht im Widerstreit mit dem normalen Wettbewerb oder dem Streben nach hervorragender Leistung in der Moderne. Viele seiner Ratgeberformulierungen bezeugen dies – und deuten bereits an, wie er modernes Perfektionsstreben und Perfektionismus auseinanderzuhalten versucht: „Use perfecting as a goal, a *process* – not as an end result.“<sup>61</sup> Diese sehr positive Haltung zum menschlichen Streben nach Vervollkommnung schlägt sich auch in den Lösungsvorschlägen nieder, die explizit nicht darauf abzielen, die eigene Anspruchshöhe auf ein realistisches Maß zu senken. Überhöhte Ansprüche sind hier gar nicht das Problem: „Ich kann ... nach Perfektionismus streben, solange ich nicht glaube, dass ich ihn erreichen muss, und mich nicht selbst als ... verdorbene Person betrachte, wenn es mir nicht gelingt.“<sup>62</sup>

Der Pfiff dieser Vorstellung von Perfektionismus ist also, dass inhaltlich überhöhten Ansprüchen als einer unrealistischen Sicht der Wirklichkeit sogar zugestimmt wird, solange diese nur nicht zu einer rigiden Forderung nach unbedingter Einlösung gerinnen und der Schluss auf eine globale Selbstabwertung ausbleibt – ein wenig Größenwahn und Überforderung gehören sozusagen zum modernen Leben dazu, wenn man sie nur mit lockerer Hand zu führen versteht. Etwas zugespitzt lässt sich vielleicht zusammenfassen: Menschen können unbeschadet die Sterne vom Himmel herunterholen wollen, ferne Ziele für sich formulieren, angetrieben von idealistischer Utopie, naiver Träumerei oder kindlicher Grandiosität. Solange sie nur ihre Ziele nicht mit der Realität verwechseln und die Gewissheit bewahren, dass sie weder Recht noch Garantie auf deren Verwirklichung in der

Welt besitzen, bleibt das ihre Privatsache, in die sich zumindest Albert Ellis nicht einmischte. Allein durch Lehre, sogar übertriebene Ziele verfehlen Menschen nicht das Glück.

## Spuren von Albert Ellis in gegenwärtigen Ratgebern zum Perfektionismus

Ellis hat zwar nie einen Ratgeber allein zum Perfektionismus geschrieben, sondern dem Thema immer nur einzelne Kapitel in seinem Schreiben gewidmet, wird aber trotzdem in wichtigen wissenschaftlichen Arbeiten zum Perfektionismus als ein Wegbereiter dieses Konzepts gewürdigt.<sup>63</sup> Aber wie steht es mit der aktuellen Ratgeberproduktion zum Thema. Haben Albert Ellis und sein sehr pointiertes Konzept auch dort tiefere Spuren hinterlassen? Auf den ersten Blick sind jedenfalls keine sehr eindrücklichen Spuren zu erkennen: In einer zufälligen Auswahl fand sich nur in einem Buch ein expliziter Hinweis auf ihn – und dies auch nur ein einziges Mal, nämlich in Zusammenhang mit einer Variation der schon erwähnten typischen perfektionistischen Kognition: „Die Vorstellung, dass es für jedes menschliche Problem eine absolut richtige, perfekte Lösung gibt und dass es eine Katastrophe sei, wenn diese perfekte Lösung nicht gefunden wird.“<sup>64</sup> Die meisten der aktuellen Ratgeber teilen allerdings die dezidiert moderne Position von Ellis, dass das Streben nach hohen Ansprüchen, überhaupt das menschliche Zielstreben, nicht nur gesund, sondern eine Art Menschenrecht und der moderne Weg zum Glück ist. Hohe Ziele und Standards seien normal in jedem Leben – ein „healthy pursuit of excellence“.<sup>65</sup> Nur an den wenigen Stellen, wo ein christlicher Hintergrund zur Sprache kommt, wird der Ton letztlich etwas schärfer: Perfektionismus ist hier „menschliche Überheblichkeit“<sup>66</sup>. Der Perfektionist strebt das Absolute an, aber das kommt nur Gott zu. Ein Streben nach Perfektion erscheint dann als ein negativer, durchaus lebensfeindlicher Zug.

Ebenso spiegelt die Summe der Lösungsvorschläge das Übergewicht des modernen Blickwinkels wider: Ein radikaler Zielverzicht zur Heilung von Perfektionismus wird nur selten überhaupt in Erwägung gezogen. Man habe nicht vor, den Ratsuchenden einen völlig neuen Lebensstil aufzunötigen, ein *just be*, einen „Hang zum Zurückschalten“.<sup>67</sup> Manche Ratgeber, die eine ausgewogene Position suchen, empfehlen zwar keinen totalen Zielverzicht, aber doch eine moderate Absenkung überhöhter Zielansprüche: „Welche Erwartungen wollen Sie verringern? Welche Ehr-

geizziele wollen Sie kappen?“<sup>68</sup> Es wird hier gewöhnlich euphemistisch ein *Mut zur Mittelmäßigkeit* empfohlen, um nicht mehr überhöhten Zielen hinterherrennen zu müssen. Die meisten Ratgeber lassen allerdings die Finger von dem ernüchternden und Leser womöglich abschreckenden Rat, es mal mit der Selbstverbesserung und Zielerreichung langsamer angehen zu lassen – und vielleicht ganz auf das eine oder andere ehrgeizige Vorhaben zu verzichten. Und so drehen sich die einfachsten angebotenen Lösungen darum, nicht die Ansprüche zu senken, sondern das Leben besser zu ordnen – mit dem Versprechen, auf diese Weise mehr Gelassenheit zu erzeugen, ohne auf Anerkennung, Wohlstand und berufliche Selbstverwirklichung verzichten zu müssen. Hier kommen nicht umsonst oft ökonomische Metaphern ins Spiel: Der Mensch müsse eben einfach sein Leben besser verwalten, und dazu dient z. B. eine Analyse des „Lebensportfolios“<sup>69</sup> – es ist der alte Ratschlag einer weiteren Verbesserung moderner Zweckrationalität, um mehr Effizienz in die eigene Zielstrebigkeit zu bekommen. Und auch einer der kognitiver orientierten Ratgeber lässt in seinen Lösungsangeboten die hohen Ziele der Leser unangetastet und kümmert sich allein um die Verbindung der Ansprüche zum Selbstwert – unter Perfektionismus Leidende müssen auch hier keinesfalls auf ein Stück ihres Ehrgeizes verzichten, sondern nur dafür sorgen, dass sie nach dem gelegentlich zu erwartenden Scheitern an ihren hohen Zielen sich nicht selbst umfassend abwerten. Das schaffe sogar eine Flexibilität, die den eigenen Erfolg noch steigert, tönt es verführerisch aus dem Ratgeber weiter: „Overcoming perfectionism can in fact help you to become more effective.“<sup>70</sup>

Worin sehen die Ratgeber nun den Grund dafür, dass Menschen schnell in Gefahr geraten, Perfektion von sich und anderen zu verlangen? Sie führen zumeist die tagtägliche Konfrontation mit hohen gesellschaftlichen Erwartungen und Versprechungen vor den Richter: „Nicht nur Menschen, sondern auch Dinge müssen perfekt sein. Das perfekte Auto, die vollkommene Figur, die ideale Erziehung, der Top-Urlaub“<sup>71</sup> – es ist das zentrale Versprechen der modernen Gesellschaft an ihre Bewohner, dass sie all das erreichen und erleben können, was sie erreichen sollen und erleben wollen. Und auch die Medien seien nicht ganz unschuldig: „Glaubt man den Medien, so scheint es allerdings einen einzigen wahren Weg zum Glück zu geben: Perfekt sein ist die propagierte Lösung.“<sup>72</sup> Das Paradox der Leistungsgesellschaft wird immer wieder zur Erklärung beschworen. Zwar sei es keiner Generation bisher derart gut gegangen, aber gleichzeitig herrsche gerade in dieser luxuriösen Gegenwart eine beständige Jagd nach dem noch besseren Leben und führe zu Stress, Hetze – und eben dem Phänomen des Perfektionismus mit seinen belastenden Folgen für das Individuum: aus „Verbesserungsbedürfnis wird Optimie-

rungszwang“.<sup>73</sup> Kurzum: Die böse Leistungs- und Wohlstandsgesellschaft mit ihrer explosiven Kombination von Leistungserwartung und Anspruchsvermehrung ist schuld. Und damit entdeckt sich ein interessantes Paradox der psychologischen Ratgeberliteratur – die Kombination von gesellschaftlicher Verursachung und individueller Korrektur: Schuld ist die Gesellschaft, aber ändern kann es der Einzelne, der Ratsuchende, der Leser. Auf den ersten Blick scheinen solche Begründungen gesellschaftlicher Verursachung gegen Grundversprechen der gesamten Ratgeberliteratur zu verstoßen: dem Sieg der Einstellung über die Umstände. Die Verantwortung für das Problem liegt bei der Gesellschaft, die Verantwortung für die Lösung beim Individuum.

Das typisch Ellis'sche Moment am Perfektionismus ist es, die absolutistischen Forderungen zu betonen: Ein Perfektionist ist im engeren Sinn derjenige, der von sich selbst perfekte Leistungen absolut fordert – und sich abwertet, wenn er sie nicht erreicht. Oder im weiteren Sinn Menschen, die ihr Wunschenken verabsolutieren und über die Tatsachen der Realität stellen. Und dieser kognitive Absolutismus ist in fast allen gegenwärtigen Ratgebern zum Perfektionismus ein Definitionselement geblieben, selbst wenn Ellis dabei keine Erwähnung findet. Solche Forderungen firmieren z. B. unter dem Begriff „Rigide Regeln“<sup>74</sup>: Diese sind „your ‘musts’ and your ‘shoulds’“.<sup>75</sup> Ziel ist es dabei, diese rigiden Regeln in offenere Leitlinien zu verwandeln, sonst gilt: „Das *Müssen* wird zur Faust im Nacken.“<sup>76</sup> Allerdings werden absolutistische Forderungen nirgendwo mehr als das entscheidende Definitionselement des Perfektionismus herausgestellt – im Gegenteil, sie versinken meist in einer Vielzahl weiterer Eigenschaften, Denkweisen oder kognitiven Grundannahmen, die ebenfalls als Teile von Perfektionismus aufgelistet und beschrieben werden. Die anderen Merkmale entsprechen häufig den bekannten kognitiven Fehlern der Kognitiven Therapien nach Aaron T. Beck. Und auch die Vorschläge alternativer Denkweisen für die Ellis'schen Forderungen streuen in den Ratgebern sehr weit – von Alternativen, die denen der REVT schon sehr nahestehen („Ich würde ja gern diese oder jene Leistung fehlerlos erbringen, aber ich muss nicht perfekt sein“), bis zu rosaroten Elaboraten kruden positiven Denkens: Es macht Spaß, ab und zu mal einfach die Dinge geschehen zu lassen (statt die Kontrolle bewahren zu müssen). Wenn etwas sehr wichtig ist, gebe ich mein Bestes und verkaufe mich gut (statt immer das Beste geben und erreichen zu müssen): „Ihr Monatsbericht enthält einen Tippfehler? An seinem brillanten Inhalt wir das nichts ändern.“<sup>77</sup>

„Kaum einer will beratungsfrei das ihm zugewiesene Schicksal schultern“<sup>78</sup> – und die Gegenwart begegnet dieser Nachfrage ausgesprochen beflissen mit ihren annähernd lückenlosen Beratungsangeboten. Auf den ersten Blick scheint es auch



nichts an der relativ leichten Verfügbarkeit von praktischem Wissen jeder Art, von Kochbüchern bis zu psychologischen Ratgebern, auszusetzen zu geben: Sie ist ein befreiendes Mittel gegen regionale begrenzte Erfahrung oder Orientierungslosigkeit. Wäre da nicht diese eine Befürchtung, dass nämlich Ratgeberliteratur – wie Psychotherapie insgesamt – dem Leser parallel zur praktischen Hilfe einen „globalen emotionalen Habitus“<sup>79</sup> einschmeichelt, nach dem inzwischen weltweit Individualität gestaltet wird. Eingeebnet über die Ratgebenden Diskurse wird dabei ein Selbst, das geprägt ist durch ein rationales Ich, welches das Seelenleben kontrolliert, durch die Zentralität von individuellen Zielen und durch eine Kontrolle der Emotionen im Dienste dieser eigenen Interessen. In den Ratgebern von Albert Ellis findet sich eine bestimmte Variante dieses allgegenwärtigen Habitus: In Ellis kann man einem typischen Vertreter der Moderne begegnen, der sich darum bemüht, den Menschen zu Selbstbestimmung und Vernunft zu verhelfen, dabei aber nicht verhehlt, dass das zentrale Mittel zu ihrem Erwerb die Arbeit ist. Das mutet inzwischen fast etwas betagt an. Aber für alle Zeitgenossen, die nicht umhin können, wenigstens gelegentlich vom beständigen postmodernen Tamtam um noch bessere Kommunikationsfähigkeit und emotionale Intelligenz energiert zu sein, Fertigkeiten, die natürlich nicht mehr erarbeitet, sondern in einem kreativen Prozess angeeignet werden, kann es ausgesprochen erleichternd wirken, daran einmal mehr erinnert zu werden. Selbstbestimmung? Vernunft? Arbeit? Ach ja. Albert Ellis steht insgesamt für diese aufklärerischen Aspekte des aktuellen Selbst, die gern einmal unter lauter Selbstverständlichkeit vergessen werden.

Und auch seine Vorstellungen von Perfektionismus existieren weiter, wenn auch eher im Verborgenen. Denn ein typisches Kennzeichen gegenwärtiger Ratgeber ist, dass sie, anders als Albert Ellis, nicht ein einziges Merkmal ins Zentrum rücken, sondern eher ein „Grundmuster des Perfektionismus“<sup>80</sup> kompilieren, in dem additiv Erfolgs- und Leistungsdenken (also überhöhte Ansprüche), Fehlerlosigkeit, rigide Muss-Regeln sowie Schuldgefühle und Selbstabwertungen zusammenkommen. Ellis' Kernkonzept rigider Regeln im Herzen des Perfektionismus ist nur noch ein Aspekt in diesen breit angelegten Modellen. Zudem scheint ein anderer kognitiver Aspekt den rigiden Regeln den Rang als Kernelement des Perfektionismus zumindest streitig zu machen – nämlich die Präferenz für überhöhte Ansprüche bei Perfektionisten. Sie „streben höchste Normen und Idealvorstellungen an“<sup>81</sup> und formulieren überall überhöhte Erwartungen und Ziele, die sie zur Verzweiflung treiben: „Wir laden unseren Teller einfach zu voll.“<sup>82</sup> Es scheint also, als sei es dem Ellis'schen Konzept des Perfektionismus in der Ratgeberliteratur ähnlich ergangen wie der Rational-Emotiven Therapie insgesamt. Es ist zwar nicht verschwunden, im Gegenteil,

es ist quasi in allen Ratgebern präsent – aber etwas marginalisiert: Perfektionismus wird heute eher als ein Streben nach übertriebener *Vollkommenheit* denn als ein übertriebenes Streben nach Vollkommenheit<sup>83</sup> verstanden. Außerdem ist die Rolle der absolutistischen Forderung nach perfekter Leistung eingebettet in eine ganze Reihe mehrerer kognitiver Besonderheiten und anderer Züge, die heute zusammen als Grundmuster des Perfektionismus verstanden werden. Das Fortfahren mit den hohen Ansprüchen auch bei ersichtlich negativen Folgen, Erfolgs- und Leistungsdenken, Fehlerlosigkeit, rigide Muss-Regeln sowie Schuldgefühle und Selbstabwertungen kommen hier zu einem ganz besonderen Gebräu zusammen, das nun den Namen Perfektionismus trägt.

