

28. DGVT-Kongress für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Beratung
26. – 30. März 2014

Symposium „Positive Perspektiven eröffnen durch die Steigerung der psychischen Flexibilität: Die Behandlung transdiagnostischer Probleme“

27.3.2014

Vortrag „Perfektionismus und seine vielfältigen Folgen“

Nils Spitzer

Perfektionismus lässt sich – in einer ersten Annäherung – verstehen als das, häufig dysfunktionale, Streben von Menschen nach extrem hohen Standards, letztlich nach Vollkommenheit. Vor allem in den letzten zehn Jahren wird er immer wieder als ein transdiagnostischer Faktor gehandelt und erforscht, als Teil einer Kern-Pathologie, die vielen Diagnosen zugrunde liegt¹.

Schon zu einer ganzen Reihe Beschwerden diesseits psychische Diagnosen gibt es empirisch belegte Verbindungen: zu Müdigkeit und sozialer Isolation, zu beständigem Grübeln und Aufschiebeverhalten, zu geringem Selbstwert und interpersonellen Probleme. Ein anschauliches Beispiel ist hier vielleicht das „Hochstapler-Syndrom“: Perfektionisten quält häufig ein nagender Zweifel, den eigenen hohen Ansprüchen nie wirklich zu genügen, sondern z.B. den eigenen Beruf nur wie ein Hochstapler auszuführen. Ständig sucht sie die Befürchtung heim, dass Andere dies sicher bald aufdecken werden. Beständig erwarten sie peinliche Situationen, in denen ihre Inkompetenz endlich entlarvt wird². Aber auch die Korrelation mit psychischen Störungen ist gut untersucht: Perfektionismus spielt z.B. eine Rolle bei sozialen Ängsten, generalisierter Angststörung, Essstörungen, Zwangsstörungen und auch bei Depression. Manche Autoren sehen im Perfektionismus schon einen allgemeinen Risikofaktor für möglicherweise alle Achse-I-Störungen³.

Grundwort für den Begriff Perfektionismus ist das Lateinische „perfectus“ - das Vollendete, fertig Gemachte. *Perfektion* bezeichnete in diesem Sinn zuerst das zeitliche Vollenden von etwas, z.B. eines Rechtsgeschäfts. *Perfektionsstreben* steht also allgemein für ein *Streben nach Vollendung oder Vollkommenheit*.

Therapeutisch wird Perfektionismus meist als eine Gruppe zusammenhängender Grundannahmen definiert, z.B. als die Überzeugung, dass es (a) für alles eine perfekte Lösung gibt, und (b) dass es

¹ Egan, S. J., Wade, T. D. and Shafran, R. (2011) *Perfectionism as a transdiagnostic process: a clinical review*. Clinical Psychology Review, 31 (2). 203-212. ISSN 0272-7358

² Ijzermans, T. & Bender, R. (2013). Wie mache ich aus einem Elefanten wieder eine Mücke? Mit Emotionen konstruktiv umgehen. Göttingen: Hogrefe.

³ Z.B. Yiend, J., Savulich, G.; Coughtrey, A., & Shafran, R. (2011). *Biased interpretation in perfectionism and its modification*. , Behaviour Research and Therapy, Vol. 49, No. 12, 892-900.

möglich und (c) dringend erstrebenswert ist, eine Sache (d) perfekt (= fehlerfrei) zu machen. Und (e) zudem, dass selbst kleine Fehler gravierende Konsequenzen haben werden⁴.

Die individuelle Eigenschaft des Perfektionismus hat aber auch eine gesellschaftliche Seite. „Besser werden!“ gilt vielen Gesellschaftsdiagnostikern als eine zentrale Parole der gesamten Moderne. Zwar modifizieren die Menschen sich und ihre Welt immer schon, aber es wird konstatiert, dass die Moderne diesbezüglich einen geradezu obsessiven Zug besitzt⁵. Kurzum: Exzellenzstreben jeglicher Art und Selbstvervollkommnung gilt in unserer Welt als ein extrem hoher Wert. Mit ihm entstand das Ideal des energiegeladenen Menschen, der typisch modernen Kraftnatur. Zum Vorbild wurden ruhelose, geniale Forscher und imperatorische Wirtschaftskapitäne, vor Einfällen schier überschießende Künstler und zum Letzten entschlossene Extremsportler.

Aber irgendwas ist zuletzt schief gegangen, so scheint es vielen: Aus einem verständlichen Verbesserungsbedürfnis und der Freiheit, danach zu streben oder es eben einfach zu lassen, ist ein allgemeiner Optimierungszwang geworden. Inzwischen unterliegt der Einzelne sozusagen der Pflicht, seine Leistung, sein Selbst und seinen Körper beständig weiter zu perfektionieren. Es wird wie selbstverständlich erwartet, dass jeder das Beste aus sich herausholt. Wer wirklich Unverständnis ernten gehen will, der erzählt am besten einmal dass er sich einfach nicht mehr weiterentwickeln will – er sei schließlich gut genug. Und Selbstverwirklichung und lebenslanges Lernen ... das werde doch allgemein überschätzt.

Und nicht nur die Leistungsfähigkeit soll ständig verbessert werden. Auch aktuelle Leitwerte wie Authentizität, Emotionalität und Kreativität unterliegen dem Optimierungszwang – jeder hat an seiner Kreativität oder emotionalen Intelligenz zu arbeiten. Selbst der Titel dieses Symposiums verspricht eine „Steigerung“ – diesmal der Flexibilität.

Nicht nur die zunehmende Zahl von *Burnouts* wird mit dieser Situation in Verbindung gebracht: Weil das Streben nach Verbesserung außerdem immer bedeutet, dass der aktuelle Zustand als nicht optimal beurteilt wird, bringt es auch immer ein *Gefühl dauerhaften Ungenügens* mit sich. Für manche Autoren wie Alain Ehrenberg ist die Depression einer Krankheit genau dieser Unzulänglichkeit⁶.

Ist die gesellschaftliche Parole des Optimierungszwangs also ein allgemeines „Besser werden!“, so beschäftigt sich der therapeutische Begriff des *Perfektionismus* letztlich mit den Problemen, die diesem gesellschaftlichem Auftrag im Wege stehen können: Der Einzelne kann sich beim individuellen Streben nach Selbstverbesserung eben mehr oder weniger geschickt anstellen, sich z.B. selbst im Weg stehen, indem er diese Verbesserung geradezu erzwingen will. Beim Perfektionismus geht es also um die Vervollkommnung des Verbesserungsstrebens selbst - seine Agenda lautet „Besser besser werden!“

⁴ Wilhelm, S. & Steketee, G. S. (2006). *Cognitive Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder. A Guide for Professionals*. Oakland: New Harbinger.

⁵ Straub, J., Sieben, A. & Sabisch-Fechtelpeter, K. (2012). Menschen besser machen. Terminologische und theoretische Aspekte vielgestaltiger Optimierungen des Humanen, 27 – 75. In: A. Sieben, K. Sabisch-Fechtelpeter & J. Straub, *Menschen machen. Die hellen und die dunklen Seiten humanwissenschaftlicher Optimierungsprogramme*. Bielefeld: transcript.

⁶ Ehrenberg, A. (2011). *Das Unbehagen in der Gesellschaft*. Berlin: Suhrkamp.

Es gibt allerdings noch keine Einigkeit darüber, was sich am besten unter Perfektionismus verstehen lässt. Die wichtigsten verschiedenen Vorstellungen lassen sich anhand von zwei Fragen entfalten⁷.

Die erste davon lautet: Gibt es eigentlich einen positive Perfektionismus?

Traditionellerweise wird Perfektionismus als eine ungesunde Sache modelliert. Die dominierende Sichtweise vor allem der 1980er Jahre war die, dass Perfektionismus immer neurotisch, dysfunktional oder verbunden mit psychischen Störungen ist – und entsprechende Korrelationen wurden früh gefunden. Mit Beginn der 1990er Jahre kam es zu einem Beleuchtungswechsel zugunsten möglicher förderlicher Aspekte des Perfektionismus: Es kam nun eine Diskussion über negative und positive Aspekte des Perfektionismus auf – eingefangen in einer Reihe von Begriffs-Doubletten: Normaler und klinischer Perfektionismus, positiver und negativer, gesunder und pathologischer Perfektionismus, über- oder untergeordneter Perfektionismus, adaptiver und maladaptiver Perfektionismus – um nur einige zu nennen. Und sind positive Perfektionisten vielleicht sogar die eigentlich Gesunden? In manchen Untersuchungen schnitten die positiven Perfektionisten sogar besser ab als Nicht-Perfektionisten: Sie zeigten weniger Depression, Ängstlichkeit oder Aufschiebeverhalten⁸.

Für einen klinischen, negativen Perfektionismus reichen hier extrem hohe Standards allein nicht aus – es muss noch etwas anderes hinzukommen. Vor allem eine drohende Selbstabwertung bei Nichterreichen der eigenen Standards wird immer wieder ins Spiel gebracht⁹. Bei Perfektionisten komme es zu einer schroffen Abwertung derjenigen Person, die gegen die extrem hohen Ansprüche zurückgeblieben ist, kennzeichnend sind Überzeugungen wie: „Je besser man arbeitet, desto *besser* ist man *als Mensch*“ oder „Wenn ich das nicht sehr gut mache, bin ich als Person wertlos“.

Das Ideal eines positiven Perfektionisten ist dagegen eine Person, die sich zwar ehrgeizige Ziele und Standards setzt, aber doch flexibel genug ist, von ihnen abzuweichen, wo gravierende Nachteile zu erwarten sind – und der das Verfehlen der eigenen Ziele nicht auf den Selbstwert schlägt – die ehrgeizigen Ziele sind für sie mehr Leitlinien als strikt verpflichtende Erwartungen.

Manche Autoren sind allerdings skeptisch, ob ein solch positiver Perfektionismus in der Realität überhaupt in nennenswerten Mengen vorkommt. Sind die positiven PerfektionistInnen vielleicht doch nicht mehr als eine weitere paradoxe Gralssuche der modernen Leistungsgesellschaft – eine Variante des PS-starken Autos, das fast kein Benzin verbraucht – und dessen Motor trotz des ganzen schnellen Gefahres kaum Abnutzungserscheinungen zeigt? Auch empirisch scheint Vorsicht geboten gegenüber dem Ideal des positiven Perfektionismus: Zumindest in einer Untersuchung von Scott¹⁰ waren alle Formen von Perfektionismus negativ korreliert mit unbedingter Selbstakzeptanz – eine Tendenz zur Selbstabwertung scheint ihnen allen zu eigen zu sein.

⁷ Spitzer, N. (2011). Die therapeutische Verringerung einer modernen Tugend? Perfektionismus kognitiv umstrukturieren. *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*, 1, S. 105-120.

⁸ Stoeber, J. & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.

⁹ Ellis, A. (2002). The Role of Irrational Beliefs in Perfectionism, 217-230. In Gordon L. Flett & Paul L. Hewitt (Hrsg.). *Perfectionism. Theory, Research, and Treatment*. APA: Washington.

¹⁰ Scott, J. (2007). The Effect of Perfectionism and Unconditional Self-Acceptance on Depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25, 1, 35-64.

Die zweite Frage, die die Vielfalt des Perfektionismus-Konzepts zeigt, ist die nach dem Kernelement eines negativen, klinischen Perfektionismus – was ist dort zentral: *Streben nach übertriebener Vollkommenheit - oder übertriebenes Streben nach Vollkommenheit*? Hat sich der Perfektionist schlicht zuviel vorgenommen? Oder jagt er einfach viel zu getrieben und rigide seinen ehrgeizigen Zielen hinterher – sozusagen ohne Rücksicht auf Verluste?

„Perfektionisten laufen absoluten Forderungen hinterher“, so kann man für die zweite Position in einem Ratgeber lesen¹¹. *Man muss* so lange an einer Sache arbeiten, bis sie genau richtig erledigt ist: es wäre eben nicht nur ganz angenehm und ein schöner Wunsch, hier und da fehlerlos zu sein, sondern es ist für sie auf eine stark verpflichtende Weise erstrebenswert – die ehrgeizigen Ansprüche müssen einfach erfüllt werden. Erst das Perfekte derart *absolut* von sich *zu fordern*, macht es pathologisch.

Ebenso häufig findet man allerdings das Vollkommenheitsstreben dadurch definiert, dass die angestrebten Ziele einfach *zu hoch* sind: „Gut ist nicht genug. Hol das Letzte aus dir heraus!“ Perfektionisten sind also danach Personen mit extrem hohen Standards über eine ganze Reihe von Lebensbereichen hinweg. Die Höhe der eigenen Standards wird von ihnen an einem Ideal festgelegt, unabhängig sowohl von der eigenen Fähigkeit, es zu erfüllen, als auch von der Erwägung, ob die situativen Umstände seine Erfüllung überhaupt als geraten erscheinen lassen.

Insgesamt gibt es aber noch keine Einigkeit über die beste Definition für Perfektionismus. Trotzdem zeichnet sich immerhin ein vorläufiger Konsens ab¹² - es ist die Kombination von

- 1) extrem hohen Standards
- 2) deren unbedingtem, rigiden, fast gnadenlosen Verfolgen und
- 3) einer ausgeprägten Selbstabwertung, wenn diese Standards nicht erreicht werden

Nüchtern betrachtet scheint die beschriebene Definition drei Therapieziele nahezulegen:

- 1) *Die Ansprüche senken*: Sich also keine unerreichbaren oder nur sehr schwer erreichbaren Ziele mehr setzen
- 2) *Die Ansprüche flexibilisieren*: Nicht mehr absolut und rigide fordern, die eigenen Ansprüche unter allen Umständen erfüllen zu müssen
- 3) *Einen unbedingten Selbstwert entwickeln*: Den Selbstwert unabhängig vom Erreichen oder Verfehlen eigener Standards machen

Blättert man sich durch die relevante Therapie-Literatur, dann stellt man allerdings schnell fest, dass im Allgemeinen nur zwei dieser drei Ziele verfolgt werden. Gewöhnlich stellen die Autoren schon früh in ihren Texten beruhigend fest: Nein, nein, man habe gar nicht vor, den Ratsuchenden einen völlig neuen Lebensstil aufzunötigen, ein *Just be*, einen „Hang zum Zurückschalten“¹³. Das mit den hohen, vielleicht zu hohen Ansprüchen – das sei schon in Ordnung.

¹¹ Ruthe, R. (2003). *Die Perfektionismus-Falle... und wie Sie ihr entkommen können* (S. 25). Brendow: Moers.

¹² Z.B. Shafran, R. Egan, S. & Wade, T. (2010). *Overcoming Perfectionism. A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques*. London: Constable & Robinson.

¹³ Martin, D. (2008). *Gut ist besser als perfekt. Die Kunst, sich das Leben leichter zu machen* (S. 13). München: dtv.

Hier lohnt es sich noch einmal an das gesellschaftliche Optimierungsstreben zu denken. In einer Gesellschaft, in der niemand sich mehr mit der guten Mitte zufrieden geben darf, sondern aufgefordert ist, am allgemeinen Gipfelstreben teilzunehmen, kann es nichts Unattraktiveres, ja Absurderes geben, als den therapeutischen Rat, die eigenen Standards oder Ansprüche zu senken. Einfach mal mittelmäßiger zu sein.

Dies ist die Pointe der aktuellen Vorstellung von Perfektionismus: Inhaltlich überhöhten Ansprüche, also einer unrealistischen Sicht der Wirklichkeit wird sogar zugestimmt – ein wenig Größenwahn und Überforderung gehört 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 herunter 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, an ihnen auch scheitern zu können, bleibt das ihre Privatsache¹⁴.

Als therapeutische Ansatzpunkte bei klinischem Perfektionismus bleiben also zwei Aspekte übrig:

- 1) Die eigenen Ansprüche flexibler, weniger rigide verfolgen lernen
- 2) Den eigenen Selbstwert unabhängiger von Erreichen dieser Ansprüche machen

Auf das erste dieser beiden verbliebenen Veränderungsziele möchte ich nun kurz zu sprechen kommen - Perfektion nicht mehr hart und rigide zu fordern, sondern nur noch als flexible Leitlinie zu begreifen.

Es geht dabei vor allem darum, die gnadenlose Selbstverständlichkeit und Legitimität der rigiden Ansprüche aufzubrechen, bei denen sich das Denken allein noch auf deren Planung und Umsetzung richtet. Und dagegen ein regelmäßiges Moment der Anspruchs-Reflexion zu etablieren, in dem der Betroffene vier Fragen an seine Ansprüche richtet:

- 1) Ist der ehrgeizige Anspruch, den ich hier von mir erwarte, überhaupt menschenmöglich und somit individuell für mich erreichbar?
- 2) Entspricht mein ehrgeiziger Anspruch überhaupt den allgemeinen Erwartungen in diesem Wirklichkeitsbereich – was sind in diesem Bereich die üblichen sozialen Standards für gute Leistungen?
- 3) Bietet der ehrgeizige Anspruch unter den gegebenen Umstände in dieser Situation eigentlich mehr Vor- oder mehr Nachteile?
- 4) Welche Ziele sind mir augenblicklich noch wichtig? Und mit welchem Anspruch bei Ziel X kann ich diese Ziele noch einigermaßen gut verfolgen?

Eine solche Routine der Selbstbefragung eigener Ansprüche auf ihre Realisierbarkeit, ihre Normativität ihre Funktionalität und ihre Zielverträglichkeit ermöglicht es, die eigenen Standards flexibler zu gestalten.

Es gibt allerdings eine Besonderheit von Perfektionisten bezüglich solcher kognitiven Umstrukturierungen: Auf sich selbst bezogene perfektionistische Ansprüche zu ändern, gilt allgemein als schwierige Aufgabe – die Ansprüche erscheinen nämlich häufig hoch legitim und werden nur sehr widerwillig überprüft, geschweige denn auch nur vorübergehend verändert. Perfektionisten benötigen daher lange und intensive Therapiebemühungen. Bei ihnen lohnt sich daher besonders der

¹⁴ Spitzer, N. (2013). Die Perfektionierung des Menschen – Albert Ellis und die Ratgeberindustrie, 263-280. In: B. Hoellen (Hrsg.), „Herzlich Willkommen, Dr. Ellis!“ Tübingen: dgvt Verlag.

taktische Umweg über Interventionsmethoden, die einen Perspektivwechsel beinhalten. Sie erleichtern das Einverständnis des Betroffenen für das Überhöhte oder Nachteilige der eigenen Ansprüche – man gesteht es leichter anderen zu als sich selbst. Bei Methoden mit Perspektivwechsel geht es darum, KlientInnen zu ermutigen, eine Perspektive von jemandem, den sie mögen und kennen einzunehmen¹⁵:

T: Welche Standards sollte später Ihr eigenes Kind in dieser Situation haben?

(Ergeben sich Unterschiede in den Ansprüchen, sollte weiter nachgefragt werden)

T: Warum sind es andere? Erklären Sie mir doch, warum ihr Kind nicht ihren eigenen Ansprüchen folgen sollte.

(Danach sollte eine neue Regel formuliert und die Folgen erfragt werden)

T: Wie würden Sie die Regel/die Norm formulieren, die für ihr Kind am besten gelten sollte?

T: Was hieße das für Ihr Verhalten in der Situation, wenn Sie selbst dieser neuen Regel folgen würden?

Den meisten mit Perfektionismus Beschäftigten reicht es, auf diese und ähnliche Weise der *Spezies des gemeinen Exzellenzstrebens*, also uns allen, die Selbstoptimierung zu erleichtern – ihm helfen, „besser besser zu werden“. Nur wenige gehen weiter als bis zu diesem Bemühen, einen negativen Perfektionismus in einen positiven zu verwandeln – und werfen einen kritischen Blick auf jegliches Perfektionsstreben. Grundierend ist dann meist eine christliche Weltanschauung, in der das Streben nach Vollkommenheit als Sünde des Hochmuts, als Streben nach Gottgleichheit, firmiert.

Vielleicht will sich der eine oder andere aber doch etwas weiter vom allgemeinen Perfektionsstreben distanzieren – wenigstens von Zeit zu Zeit. Dazu will ich zum Abschluss drei alternative Lebensweisen, Existenzfolien als Fluchtpunkte vorschlagen – denn das gegenwärtige „Subjektideal“, die Spezies des gemeinen Exzellenzstrebens, kommt derart alternativlos und aufdringlich daher, dass selbst temporäre Auswege kaum bemerkt werden. Es sind der Dilettant, der Müßiggänger und der Laue.

Roland Reichenbach beschwört z.B. den Dilettantismus „als Remedium gegen das zeitgenössische Optimierungsfieber“¹⁶. Der Begriff *Dilettant* wurde dabei gegen 1770 aus dem Italienischen entlehnt, wo er „Sich Ergötzender“ bedeutete. Wichtig als Gegenbild zum Perfektionismus ist aber der Dilettantismus vor allem als „das vielseitige, unprofessionelle Liebhabertum“¹⁷. Dilettantisch ist also die Betätigung in einem Feld, welches die betreffende Person gar nicht beherrscht, in welchem sie keine Souveränität besitzt. Sich als Dilettant betätigen, heißt also, sich versuchen. Zur Inkompetenz kommt beim Dilettanten, so Reichenbach weiter, noch die Orientierung am raffinierten Genuss hinzu, ohne sich anstrengen zu müssen. Er hat insgesamt eine Leichtigkeit, mit der er die Welt nimmt, er ist ein Vagabund des Geistes, mehr auf der Suche nach dem Unterhaltungswert des Lebens, weniger nach dem Effekt ernster Arbeit und Anstrengung.

Aus diesen Versatzstücken lassen sich leicht konkrete Übungen phantasieren, die dies alternative Lebensmodell in direktes Verhalten übersetzen – Übungen in Dilettantismus also: Z.B. einen Tag lang sich mit neuen, unbekanntem Dingen beschäftigen, bei denen kein Vorwissen besteht – dazu nicht

¹⁵ Z.B. Fama, J. & Wilhelm, S. (2005). Formal Cognitive Therapy: A new Treatment for OCD. In: J. S. Abramowitz & A. C. Houts (Hrsg.) (2005). *Concepts and Controversies in Obsessive-Compulsive Disorder*. New York: Springer.

¹⁶ Reichenbach, R. (2012). Der Mensch – ein dilettantisches Subjekt. Ein inkompetenztheoretischer Blick auf das vermeintlich eigene Leben, S. 305 – 328 (306). In: A. Sieben, K. Sabisch-Fechtelpeper & J. Straub, Menschen machen. Die hellen und die dunklen Seiten humanwissenschaftlicher Optimierungsprogramme. Bielefeld: transcript.

¹⁷ Ebd. (312)

irgendwo Nachlesen oder andere Autoritäten fragen, sondern einfach den Anfang genießen. Oder einen Tag lang nur dem eigenen schwankenden Interesse folgen – sobald die Mühe bei einer Sache das Interesse zu überwiegen beginnt, damit aufhören, sich den nächsten Dingen zuwenden.

Der Müßiggänger ist eine zweite Alternative zum gnadenlosen Exzellenzstreber und Selbstverbesserer. Noch in der Antike wurde die Muße als Ziel des Lebens betrachtet – die Mußelosigkeit dagegen war minderwertig: Als Arbeit diene sie bloß dem Lebensunterhalt, als Freizeit zur Reproduktion der Arbeitskraft. Muße dagegen, so Aristoteles, ist ein Zustand der Freiheit, ohne Sorge, Mühe oder Zwang. Und so galt Müßiggang dem Romantiker Friedrich Schlegel noch als „einziges Fragment von Gottähnlichkeit, das uns noch aus dem Paradies blieb“¹⁸. Muße bedeutet also in etwa eine Zeit, in der man etwas Sinnvolles für sich tun kann, aber sie wird auch verstanden als das Gegenteil des Nutzens - Faulheit kann dabei als Vorbedingung des Müßiggangs verstanden werden.

Auch wer Müßiggänger werden will, kann es mit speziellen *Achtsamkeitsübungen* versuchen – das klingt erst einmal nicht besonders neu, aber sie haben doch eine von der allfälligen Achtsamkeit verschiedene Gestalt: Der Müßiggänger achtet dabei auf das Nichtbeachtete, das von Menschen Weggeworfene und Übersehene. Und seine Aufmerksamkeit ist das Gegenteil von Konzentration – sie sollte schwebend sein, nicht zielgerichtet. Sie soll gerade dazu führen, das sonst als wichtig Geltende zu vergessen, sie ist die Bereitschaft, sich zerstreuen lassen¹⁹.

Auch das Flanieren lässt sich als Übung im Müßiggang verstehen, geht man es nur auf bestimmte Weise an: Der Müßiggänger ist ein mit allen Sinnen wahrnehmender Flaneur. Anders als das Wandern ist an ihm vor allem wieder seine Ziellosigkeit wichtig. Und auch das Denken sollte währenddessen die Form der Handlungen annehmen: ziellos und langsam, zerstreut und sprunghaft. Bereit allen zufälligen Möglichkeiten am Wegrand zu folgen²⁰.

Der Dilettant und der Müßiggänger – beide sind trotz des ersichtlichen Mangels an Perfektionismus immer noch Figuren der Aktivität, den modernen strebsamen Kraftnaturen weiterhin verwandt, nur weigern sie sich ihre vorhandene Energie in die Perfektionierung der eigenen Person zu stecken. Der Laue dagegen, die dritte alternative Figur gegen hohe Ansprüche - ist weder kalt noch warm, was die Temperatur des Lebens angeht. Er ist nicht durch die Verweigerung der Leistung gekennzeichnet, sondern dadurch, dass er von allem nur ein bisschen hat: bloß ein klein wenig Elan, bloß ein bisschen Strebsamkeit: Der Laue ist der Inbegriff der Mittelmäßigkeit. Fern liegt ihm der Gedanke, ein Werk zu vollenden. Aber fern liegt ihm auch das Streben nach Leere in reiner Untätigkeit - er hält gleichermaßen Abstand von Workaholics wie von kontemplativen Müßiggängern. Oder wie Phillipe Garnier schreibt: „Es ist also besser, seine Geranien zu betrachten als die Milchstraße“²¹.

Wer sich in Lauheit üben will, der kann sich mittelmäßige Vorbilder in allen Lebensbereichen suchen und ihnen, nun ja, nacheifern. Er kann aber auch über längere Zeit etwas besonders Alltägliches oder völlig Nebensächliches tun: ohne große Eile ein vierhundert Seiten dickes Buch fotokopieren, bei schwachem Wind eine Stunde auf einer Schaukel zubringen. Oder wieder mit Garnier: „Die Kappe

¹⁸ Dischner, G. (2009). Wörterbuch des Müßiggängers. Bielefeld: Edition Sirius (192).

¹⁹ Ebd. (19ff.)

²⁰ Ebd. (74)

²¹ Garnier, P. (2001). Über die Lauheit. München: liebeskind (25).

eines Füllhalters ab- und wieder anschrauben, eine Metro-Fahrkarte leicht einreißen, Kügelchen aus Brotkrumen formen, auf etwas herumbeißen, kratzen, sich mit der Hand durch die Haare fahren, sich kratzen“²². Es können aber auch Übungen sein, etwas scheinbar Wichtiges durch Alltägliches zu stören: Ein theoretisches Gespräch unterbrechen, um Kekse zu essen oder ein Glas zu trinken.

Dilettantismus, Müßiggang und Lauheit sind natürlich keine gleichwertigen Lebensmodelle, verglichen mit dem dominanten Subjektideal des positiven Perfektionisten und Exzellenzstreber. Aber sie bieten vielleicht doch Vorbilder, kleine Fluchten, für denjenigen, der sich von den eigenen sehr hohen Standards oder Ansprüchen wenigsten zeitweise davonmachen möchte. Sie bieten immerhin Reserverate vor dem scheinbar übermächtigen Perfektionsstreben – seiner Erschöpfung, seiner Leidenschaft und seinem Krampf.

In diesem Sinne wünsche in uns allen einen dilettantischen, müßiggängerischen und lauen Abend. Danke fürs Zuhören.

Korrespondenzadresse:

Nils Spitzer

Dipl.-Psych., M.A. (Soz. & NDJ)

Psychologischer Psychotherapeut

Mitherausgeber *Zeitschrift für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie*

Praxis:

Gartenstr. 2, 45968 Gladbeck, nspitzer@aol.com, 02043/65885

www.psychotherapeutische-praxis-nils-spitzer.de

²² Ebd. (155)