

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Gut ist nicht gut genug

Perfektionismus ist nicht nur schlecht und dysfunktional. Wann schadet er, wann wirkt er sogar positiv? Dieses Arbeitsbuch klärt auf.

VON EVA TENZER

 11. APR 2018

Woran erkennt man einen echten Perfektionisten? Die Frage beantwortet sich leichter von der anderen Seite her: Man erkennt ihn nämlich nicht daran, dass sich jemand viel Mühe gibt, die Dinge gut zu machen. Sondern daran, dass er um jeden Preis die Anerkennung dafür braucht und sein Selbstwertgefühl davon abhängt, keine Misserfolge zu verbuchen. Bleibt diese Anerkennung aus, nagt der Selbstzweifel, und das bedeutet Stress.

Das Buch von Christine Altstötter-Gleich und Fay C. M. Geisler erklärt, welchen Leidensdruck Betroffene und ihr soziales Umfeld empfinden, wenn Perfektionismus ein normales Alltagsleben schwer oder sogar unmöglich macht und ein therapiebedürftiges Ausmaß annimmt. Bei dieser dysfunktionalen Spielart überwiegen klar die Nachteile: ständige

Versagensängste, Selbstwertprobleme, psychische und körperliche Erschöpfung. Oft kommen Ängste, Essstörungen, Depressionen oder ein erhöhtes Suizidrisiko hinzu.

Altstötter-Gleich ist Dozentin an der Universität Koblenz-Landau, Geisler ist Psychologische Psychotherapeutin und lehrt Persönlichkeitspsychologie an der Universität Greifswald. Sie kennen sich in Theorie und Praxis mit dem Drang zur Perfektion aus. Doch aus der langjährigen Arbeit wissen sie eben auch: Perfektionismus hat noch eine andere, nämlich positive Seite.

Perfektionismus: Wie kann man damit umgehen?

Und den Autorinnen gelingt es, diesen ambivalenten Charakter deutlich zu machen. Sie zeigen, dass die Grenzen zwischen funktional und dysfunktional wie bei anderen psychischen Phänomenen auch hier fließend sind. Das Streben nach Perfektion und Anerkennung hat *auch* seine guten Seiten. Schon Kinder zeigen dieses Verhalten; es spornt uns an und führt zu besonderen Leistungen. So birgt der „gesunde“ Perfektionismus viele Potenziale. In dieser funktionalen Form ist er gekennzeichnet durch anspruchsvolle Ziele, eine hohe Leistungsfähigkeit und Freude an Erfolgen und Anerkennung – ein Gefühl, das in der dysfunktionalen Variante nicht erlebt wird.

Obwohl die Forschungslage immer wieder erwähnt wird, ist dies nicht in erster Linie ein Wissenschaftsbuch. Und es ist auch keine leichtfüßig unterhaltsame Kulturgeschichte des Perfektionismus, sondern vor allem ein Arbeitsbuch. Ziel ist, Betroffenen dabei zu helfen, besser mit dieser Störung umzugehen. Als therapiebegleitende Lektüre richtet es sich an Laien und enthält gut verständliche Erklärungen etwa zu den Entstehungsfaktoren und Risiken. Zudem bietet es viele Selbsttests und Übungen zum emotionalen Erleben und Verhalten. Mit ihrer Hilfe lassen

sich dysfunktionale Bewertungs- und Gedankenmuster aufspüren und verändern. Der Fokus wird etwa darauf gelenkt, eigene Erfolge wahrzunehmen und Stolz darauf zu entwickeln sowie Misserfolge nicht als Katastrophe zu bewerten, sondern ihnen auch Entwicklungschancen abzugewinnen.

Es ist diese umfassende und praxisrelevante Sicht auf das Phänomen, die das Buch wertvoll macht. Und wer sich insgeheim fragt, ob der eigene Drang zur Leistung noch gesund ist, findet hier die Antworten.

Christine Altstötter-Gleich, Fay C. M. Geisler: Perfektionismus. Mit hohen Ansprüchen selbstbestimmt leben. Balance buch + medien, Köln 2017, 156 S., € 16,-

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Keine Angst vor ... dem Schwimmen

Fluchterfahrungen machten es Hanan Saeed Abdo lange Zeit unmöglich, schwimmen zu lernen. Bis ihr jemand Vertrauen gab.

2 LEBEN

Raus aus alten Mustern

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

3 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?