

Perfektionismus überwinden: Neues Therapieangebot

Perfektionismus kann zur psychischen Belastung werden. An der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz wird die Behandlung beforscht. Jetzt startet eine neue Gruppentherapie für perfektionistische Patient:innen.

Lange galt Perfektionismus als vermeintliche Stärke. Wer sich hohe Standards setzt, wird auch viel erreichen. Inzwischen hat die psychologische Forschung diese Annahme als falsches Versprechen des Perfektionismus identifiziert: Statt zu Höchstleistungen zu motivieren, fördert erhöhter Perfektionismus vor allem Erschöpfung, Prokrastination, und im schlimmsten Fall ernsthafte psychische Beschwerden. Viele perfektionistische Menschen erleben ihre Angst vor Fehlern als lähmend. Zahlreiche Studien konnten bestätigen, dass Perfektionismus mit ganz unterschiedlichen psychischen Störungsbildern zusammenhängt. Dazu gehören Depression, Angststörungen, Essstörungen und Zwänge. Zudem erzielen Menschen mit erhöhtem Perfektionismus keine besseren, tendenziell sogar eher schlechtere Leistungen als Menschen, die sich realistischere Standards setzen.

Wie also damit umgehen, wenn ein erhöhter Perfektionismus den eigenen Alltag einschränkt? Perfektionismus zeichnet sich vor allem durch fehlende Flexibilität aus. Betroffene erlauben sich keinerlei Ausnahmen, auch wenn eine Situation eigentlich einmal verlangen würde, die perfektionistischen Standards loszulassen, ob es um Anforderungen im Beruf oder im Privatleben geht. Deshalb haben Behandlungsangebote für perfektionistische Patient:innen zum Ziel, wieder psychische Flexibilität zurückzugewinnen.

Neue Gruppentherapie für Perfektionismus

Eine solche Behandlung wird nun erstmals an der Psychotherapeutischen Universitätsambulanz über die Lebensspanne (PULS) an der Uni Bremen angeboten. Dabei handelt es sich um eine kompakte Gruppentherapie von vier wöchentlichen Sitzungen, die sogenannte COMPASS-Gruppe. Der Name COMPASS leitet sich ab von den verhaltenstherapeutischen Behandlungskonzepten, die in das Programm eingeflossen sind. Einerseits steht COMPASS für „compassion“, englisch für Mitgefühl. Basierend auf der Mitgefühlsbasierten Therapie („Compassion Focused Therapy“) sollen Patient:innen lernen, den eigenen strengen Ansprüchen mit mehr Selbstmitgefühl zu begegnen. Andererseits steht COMPASS für den Kompass, der in der akzeptanzbasierten Therapie („Acceptance and Commitment Therapy“) eine wichtige Rolle spielt und Patient:innen Orientierung bieten soll, auf dem Weg zu einem erfüllten Leben. Die vier Sitzungen sollen also einen freundlicheren Blick auf die eigenen Ansprüche und einen flexibleren Umgang mit schwierigen Gefühlen fördern.

Die COMPASS-Gruppe wird als sogenannte gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung angeboten. Dieses Format soll einen schnellen und bürokratisch unkomplizierten Einstieg in die ambulante Versorgung ermöglichen. Da bisher noch keine wissenschaftlich geprüften Programme für dieses Format existieren, kann die COMPASS-Gruppe künftig eine Versorgungslücke schließen. Besonders geeignet ist COMPASS für Patient:innen mit wenig psychotherapeutischer Vorerfahrung, die sich Orientierung verschaffen wollen auf dem Weg zu einer anschließenden Richtlinien-therapie.

Therapie basierend auf dem neuesten Forschungsstand

COMPASS wird als Teil eines Forschungsprojekts angeboten. Patient:innen können also nur an der Gruppe teilnehmen, wenn sie auch an der zugehörigen Studie teilnehmen, die diagnostische Interviews und Fragebögen beinhaltet. Die Studienteilnahme wird vergütet, d.h. bei einer Teilnahme erhalten Patient:innen nicht nur Zugang zur COMPASS-Gruppe, die über die Krankenkassen abgerechnet wird, sondern eine zusätzliche finanzielle Vergütung. Finanziert wird das Projekt im Rahmen der Post-Doc-Förderung der Christoph-Dornier-Stiftung für Klinische Psychologie mit 72.000 Euro.

Weitere Informationen:

<https://www.uni-bremen.de/ambulanz-puls>

<https://www.uni-bremen.de/klipse>