

When too perfect,

Lieber Gott böse.

Nam June Paik

## Perfektionismus

Dies ist ein Lebensretter-Text, denn dieser Text wird Leben verändern, Ansichten und Lebensweisen zerschmettern. Nichts wird mehr sein, wie es vorher war. Alles wird einfach nur ganz phan-tas-tisch und großartig, alle Probleme der Leser, nein, sogar der ganzen Menschheit werden mit einem Schlag in die Tonne gekloppt. Alles wird suuuuper! Und alle werden sich fragen: Wieso sind wir denn darauf nicht schon früher gekommen? Ich werde mit diesem bahnbrechenden Konzept reich, berühmt und erfolgreich. Alle blattvergoldeten Preise dieser Welt werden sich auf unserem Kaminsims stapeln und Beweis sein für meine Genialität und meinen Erfindungsreichtum. Ihr könnt wirklich gespannt sein!

Schnitt. So, damit habe ich jetzt mal ein paar unerfüllbare Ansprüche in den Raum gestellt, an denen ich wie selbstverständlich scheitern werde. Die Latte liegt ja auch ziemlich hoch, ist ganz offensichtlich unerreichbar. Ich hätte das Ganze jedoch nur ein wenig dezenter formulieren müssen, dann wäre das nicht sofort aufgefallen. So war es ein wenig zu dick aufgetragen und wer noch alle Sinne beisammen hat, tippte sich schon vielsagend an die Stirn.

### Die Krankheit unserer Zeit ist der Perfektionismus (Konrad Adenauer)

Perfektionismus fängt im Kleinen an. Nur alles richtig machen, nur kein Risiko eingehen, nur keine Fehler machen. Das gibt nämlich vielleicht Ärger. Na und? Mittlerweile glaube ich, dass Perfektionismus tatsächlich eines der ganz großen Menschheitsprobleme ist. Es reicht zum Beispiel nicht mehr, einen losen Knopf an einer Jacke wieder anzunähen. Nein, wir bekommen heute schon beim Kauf einer Jacke Reserveknopf und exaktes Reservegarn mitgeliefert, das innen am Revers in einem Plastiktütchen baumelt. Auch, wenn diese Jacke nach Jahren mit immer noch perfekt sitzenden, vollzähligen Knöpfen längt im Kleiderkreisel unterwegs ist, verstopfen diese Utensilien unsere immer voller werdenden Reserveknopfkisten. Wir kennen die dazu gehörende Jacke meist nicht mal mehr.

Nun ist Perfektionismus nicht immer schlecht. Bei Handwerkern zum Beispiel bin ich schon sehr froh, wenn Installateur, Elektriker, Monteur oder Dachdecker wissen, was sie da machen und sehr genau und sorgfältig arbeiten. Wenn Leib und Leben durch schlunzige Arbeit in Gefahr wären, ist eine pingelige Arbeitsweise sehr von Vorteil. Ich bin da durch meine Handwerkervorfahren sehr eindeutig geprägt. „Mach es richtig, oder lass es bleiben!“, „Arbeite ordentlich, sonst musst du es sowieso nochmal machen“ sind Botschaften, die auch

sinnvoll sind, wenn es sich um aufwändig handgefertigte Dinge handelt. Für alles andere ist aber manchmal weniger einfach mehr: 100% reichen völlig, manchmal reichen auch 90%, vor allem, wenn nur 70% erwartet wurden. Als Lohn bekommt man mehr Gelassenheit, mehr Kreativität, weniger Druck, weniger Versagensangst, mehr Selbstbewusstsein. Und weniger burnout, weniger Herzinfarkte. Im Alltag ist das recht überschaubar: Wenn ich Essen koche, muss niemand erwarten, dass ich drei Kartoffelspalten an einem Tropfen Sößchen dekoriere, welches aus 37 Zutaten über Stunden in einer Litermenge gekocht wurde, die nur für Gastronomiebetriebe Sinn macht. Eine Wohnung ist auch dann gemütlich, wenn die Farbe der Zahnpastatube nicht zur Inneneinrichtung passt. Ein Projekt wird hingegen nicht dadurch erfolgreicher, dass wir jede Liste dreiundzwanzigmal überprüfen, diverse Tabellen anlegen und immer angstvoll darauf warten, dass wir irgendwann irgendwo ganz bestimmt einen Fehler entdecken werden, der uns Kopf und Kragen kosten wird.

Wir geben unser Bestes, das ist gut genug. Natürlich kann jeder sich steigern, kann an seinen Fähigkeiten feilen, sein Wissen und sein Können ausbauen. Dadurch ist man dann in der Lage, anspruchsvollere Arbeiten zu erledigen, mehr Verantwortung zu übernehmen, den nächsten Schritt zu gehen und sich weiter zu entwickeln. Das geht aber nur, wenn wir uns durch Perfektionismus nicht selbst dauernd ein Bein stellen. Wenn ich etwas zum ersten Mal mache, kann ich es immer nur so gut machen wie beim ersten Mal, nicht wie ein Profi. Wir sollten uns dabei immer vor Augen halten, dass der Mensch gar nicht auf Perfektionismus ausgerichtet ist, sondern aufs Lernen. Kein Kind auf dieser Welt konnte beim ersten Versuch laufen oder sprechen oder singen oder mit dem Löffel essen. Babys oder Kleinkinder sind nicht perfektionistisch, denn sie probieren alles aus und geben niemals nach dem ersten Fehlversuch auf. Im Gegenteil: Sie werden ermutigt, angefeuert, jeder Schritt wird bejubelt und gelobt. Irgendwann kippt das Ganze dann, die Messlatte wird höher und höher gelegt. Oft durch falschen Ehrgeiz der Eltern, die zu früh zu viel von ihren Kindern erwarten. Oder durch fehlendes Lob und fehlende Anerkennung, die die Kinder sich dann durch besonders gute Leistungen erhoffen. Wenn die Rechnung nicht aufgeht, also Lob und Anerkennung ausbleiben, laufen sie ganz leicht in die perfektionistische Falle. „Ich muss noch besser werden“, „Ich muss noch mehr leisten“, „das kann ich auch noch erledigen“, „das geht noch schöner...“, „Ich muss immer Erster sein“, „Eine Silbermedaille ist kein Sieg“, „Wenn ich Erfolg habe, ist mein Vater endlich stolz auf mich“, „Wenn ich im Haushalt helfe, freut sich meine Mutter und zeigt mir, dass sie mich liebt“ usw. Jeder hat hier seine eigenen Botschaften im Kopf, die sich als Perfektionstreiber eignen. Oder irgendwann dazu führen, dass durch die vermeintliche Sinnlosigkeit der Anstrengung die Motivation kippt in „Hat doch sowieso alles keinen Zweck“ und der Selbstwert gegen Null geht. Die Folge: Man kann sich zu nichts mehr aufraffen, nimmt gar nichts mehr in Angriff, entwickelt keine Wünsche, keine Sehnsucht mehr, traut sich nichts mehr zu. Welche sind Ihre Botschaften, die Sie mit sich herumtragen? Wo sind Sie perfektionistisch, wo sind Ihre Ansprüche zu hoch?

*Perfektionismus ist nicht die Suche nach dem Besten. Er ist die Beschäftigung mit dem Schlechtesten in uns, dem Teil, der uns sagt, dass nichts von dem, was wir tun, je gut genug sein wird – dass wir noch einmal von vorn anfangen sollten.“* sagt Julia Cameron in ihrem Buch „Der Weg des Künstlers“.

In meinem Fall würde das bedeuten, dass es diese Rubrik hier niemals gegeben hätte, weil ich jeden Text wieder und wieder überprüfen, nochmal abgleichen, umschreiben oder weitere Fakten, Ansichten und was es noch so gibt hinzufügen müsste. Ich könnte und

würde nichts öffentlich machen, aus Angst, nicht gut genug zu sein. Ein nicht bemerkter Tippfehler würde mich nachts nicht schlafen lassen, dauernd hätte ich das angstvolle Gefühl, es hätte noch besser sein können. Gott sei Dank ist dem nicht so, denn ich schreibe hier nicht für anonyme Literaturkritiker, sondern für normale Menschen.

## Perfektion ist Stagnation

Perfektionisten arbeiten sich oft an unwichtigen Details ab und versäumen daher, echte Fortschritte zu machen. Wenn der eigene Anspruch aber *viel* zu hoch ist, kann das Ziel gar nicht erreicht werden. Das können viele nicht akzeptieren. Das Gefühl des Versagens, des Scheiterns und ein lädiertes Selbstbewusstsein sind die Folge. Deshalb sind Perfektionisten ja auch nie zufrieden. Nie ist es genug, nie sind sie stolz auf ihre Leistung. *Der Weg ist das Ziel* gilt für sie nicht, nur das Ziel selbst zählt. Und wenn das Selbstbewusstsein erst mal so richtig im Keller ist, trauen sie sich oft gar nichts Neues mehr zu. Da werden selbst einfachste Dinge zu Herausforderungen, die alle schon die Möglichkeit des Scheiterns in sich tragen und deshalb von vorneherein unbedingt vermieden werden müssen.

## I am not perfect, but parts of me are excellent

Jeder hat andere Talente, andere Möglichkeiten, andere Voraussetzungen. Was der eine gut kann, ist für den anderen unmöglich zu schaffen. Niemand kann alles, manchmal ist das Bild einer Person nach außen doller als die Realität – vor allem in der Ära der Selfies und erfundenen Geschichten im Internet. Aber jeder hat Fähigkeiten, für die er sich selbst loben kann. Wichtig ist, sich auch seiner weniger ausgeprägten Stärken bewusst zu sein, diese anzuerkennen und sich nicht niederzumachen.

Oft ist es gar nicht wichtig, dass etwas perfekt ist. Es reicht schon, wenn es gut ist. Dieser überzogene Anspruch ist oft der Grund, warum viele Projekte gar nicht erst gestartet, viele neue Hobbys nicht begonnen, viele Erfahrungen nicht gemacht werden. Mit Perfektionismus nehmen wir uns selbst so viel weg. Wir können jede neue Idee beherzt in Angriff nehmen, wenn wir akzeptieren, *dass wir als Menschen immer un-perfekt sind*. Wir sollten uns auch überlegen, ob wir uns möglicherweise mit der optimistischen, freudigen Einstellung eines Kleinkindes, das Laufen lernt, nicht einen sehr viel größeren Gefallen tun, als mit der Suche nach perfekten Lösungen. Die Zeit, die wir mit dem noch-und-nöcher-Feilen an einer unnötig optimalen Lösung verplempern, haben wir für die wirklich wichtigen Dinge im Leben nicht mehr übrig. Und meist sind die vermeintlich unvollkommenen Ergebnisse in Wirklichkeit die besten. Eine lockere Einstellung, eine leichte Hand bringt die Eigenart des Menschen viel besser zur Geltung und wirkt alleine schon deshalb schön, charmant, lebendig. Jemand, der immer nach Perfektion strebt, wirkt meist verbissen, gestresst und verkrampft, perfektes Styling wirkt oft seelenlos. Und wozu? Für Lob und Anerkennung, die man dafür sowieso nicht bekommt, vor allem nicht mal von sich selbst? Zeit, umzudenken, in Richtung *Don't worry, be happy*. Oder *Take it easy*. Es wird alles nicht so heiß gegessen, wie es gekocht wird. Ganz wichtig: **Gut ist gut genug!**

Sagte ich das nicht? Dies ist ein Lebensretter-Text...