

Kirche in WDR 2 | 30.06.2023 05:55 Uhr | Katrin Berger

Perfektionismus

Meine beste Freundin Maja ist Perfektionistin. Manchmal ist das super. Wir brauchen ein Geschenk für eine Hochzeit? Maja sucht so lange, bis sie das hat, was das mutige Paar garantiert am meisten freut.

Manchmal ist das witzig. Wie Maja es abstreitet. Und doch immer wieder im Internet sucht, wo es das Hochzeitsgeschenk noch schöner, noch lokaler, noch fair gehandelter gibt.

Manchmal ist das tragisch. Weil es nie einfach mal gut genug sein kann. Und sie unsicher wird: "Meinst du, es hat ihnen wirklich gefallen? Sie haben sich noch gar nicht gemeldet! Maja will nicht nur das perfekte Geschenk für die Anderen. Sie will auch sonst das Beste, Liebevollste, Nachhaltigste für sich und am besten gleich für die ganze Welt. Nur das ist gar nicht so leicht. Je länger ich Maja kenne, desto schwerer wird es für sie. Immer wieder gibt es neue Informationen. Jetzt darf sie aus umweltpolitischen Gründen zum Beispiel ihre geliebten Avocados nicht mehr essen. Äußerlich nimmt sie es gelassen: "Ach, da hab ich wieder was gelernt."

Aber ich glaube ihr immer weniger, dass es ihr nichts ausmacht, dass sie es nicht wirklich richtig machen kann. Und sie manchmal sogar den Eindruck hat, dass man sich über ihre Versuche lustig macht oder ihre Gutmütigkeit ausnutzt. Ich mache mir Sorgen um sie. Hinter ihrem Wunsch, alles so gut und richtig und achtsam zu tun, kommt manchmal eine Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung zum Vorschein.

Es ist nicht sofort zu sehen, aber ich sehe das, wenn sie auch die kleinen Entscheidungen zu lange überdenkt. Als hinge ihr Leben davon ab. Reden kann ich darüber nicht gut mit ihr, sie sagt dann: "Ich weiß doch, dass ich damit nicht die Welt rette, aber für ein paar Menschen macht das schon einen kleinen Unterschied, dass ich auch an sie denke." Und wenn ich nachbohre, wie es ihr denn damit geht, entgegnet sie: "Mir tut das gut, wenn ich Anderen Gutes tun kann. Ist nicht viel, aber das mache ich gerne."

Ich glaube, sie glaubt es selbst. Und merkt nicht, wie sie es übertreibt. Ich gebe zu, manchmal finde ich sie inspirierend und wunderbar konsequent, aber ich merke, wie sie jedes Jahr mehr ihre Leichtigkeit verliert – und damit auch die guten Ideen und ihre Achtsamkeit. Ich habe keine Ahnung, warum sie so verzweifelt das richtige essen, kaufen, sagen muss. In der Bibel steht: "Was nützt es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, aber sich selbst verliert." (Mt 16, 26) Ich hoffe sehr, dass Maja sich nicht noch mehr in dem Gedanken verliert, sie könnte und müsste alles perfekt machen, damit es auch ihr gut geht. Aber gerade kann ich einfach nur ihre Freundin sein, bis sie es selber erkennt.

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius