

Hörmal | 24.09.2023 07:45 Uhr | Sabine Steinwender

Perfektionismus ist ungesund

Heute ist Sonntag! Und? Haben Sie den Tag schon perfekt geplant! Das gesunde Frühstück auf den Tisch gezaubert – Vollkornbrot, vegane Brotaufstriche und selbst gemachte Marmelade. Vielleicht noch ein Müsli – natürlich ungezuckert – mit regionalem Obst. Nein? Dann sind Sie aber wenigstens schon joggen gewesen, haben schon mal eine Maschine Wäsche angestellt und den Braten in den Ofen geschoben. Während die Kinder mit dem prämierten Spiel beschäftigt sind: «Zahlen kreativ lernen».

Nein? Ist bei Ihnen etwa nicht so? Dann kann ich Ihnen nur gratulieren! Sie haben alles richtig gemacht! Sie sind perfekt unperfekt. Und das ist gut so. Denn: Perfektionismus ist ungesund.

Weil Perfektionisten immer das Gefühl haben, nicht gut genug zu sein. Jeden Fehler, den sie machen, nehmen sie als Beweis dafür, dass mit ihnen etwas nicht stimmt. Haben Sie aber alles perfekt geregelt, können sie ihren Erfolg nicht genießen. Was für ein Drama. Sie sagen dann, es sei Glück oder Zufall gewesen. Perfektionisten können einfach nicht glücklich sein. Gut, reden wir über das richtige Maß von Perfektionismus. Solange jemand sich und anderen Fehler zugesteht, ist das noch ok, sagt Thomas Curran, Sozialpsychologe an der London School of Economics.

Um Perfektionismus zu überwinden, muss man lernen, an sich selbst zu glauben. Zu sagen, ich bin ok, so wie ich bin. Mit meinen Stärken und Schwächen, meinen Erfolgen und Misserfolgen. Ich liebe mich und werde geliebt - unabhängig von meiner Leistung. Denn das ist die Crux: In unserer Gesellschaft glaubt man: Wer perfekt ist, ist erfolgreich und glücklich. Und dieser Glaube – so hat Thomas Curran nachgewiesen, hat in den vergangenen Jahrzehnten in unserer Gesellschaft zugenommen.

Immer mehr Menschen leiden aber unter übertriebenem Perfektionismus. Sie fühlen sich überfordert und hilflos, schieben ihre Aufgaben endlos vor sich her, entwickeln womöglich eine Angststörung oder sogar eine Depression.

Die gute Nachricht ist aber:

Wir dürfen uns lieben, so wie wir sind, mit all unseren Stärken und Schwächen. Weil Gott uns so geschaffen hat. Als seine Ebenbilder sind wir geschaffen, von Gott geliebt ohne Wenn und Aber. Als Menschen, die Fehler machen und machen dürfen. Und: Wir leben aus seiner Vergebung. Wenn Gott uns diesen Irrglauben - Perfektionismus sei der Weg zum Heil - vergibt, umso mehr sollten wir ihn auch uns selber und Anderen vergeben.

Perfekt unperfekt zu sein, ist der Wille Gottes und ein Zeichen von Gesundheit.

Quelle: Interview von Maren Keller mit Thomas Curran, 10.9.2023, 9.49 Uhr, in Spiegel online, zuletzt aufgerufen am 11.9.23

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius