

Perfektionismus

Ein Mann ging zu einem Rabbi und beklagte sich darüber, dass er sich immer wieder so niedergeschlagen fühlen würde. Er hätte schließlich den Eindruck, dass er ein Nichts, ein Niemand sei. Nachdem sich der Rabbi eine Weile schweigend die Klagen dieses Mannes angehört hatte, fragte er ihn: „Was glaubst du eigentlich, wer du bist, dass du glaubst, ein Niemand zu sein?“

Folgt man dieser kleinen Geschichte, dann scheint die Niedergeschlagenheit dieses Mannes eine Kehrseite seiner übersteigerten Erwartungen an sich selbst zu sein. Das jedenfalls würde die Reaktion des Rabbis erklären, der fragt: Was glaubst du eigentlich, wer oder wie du in Wirklichkeit sein müsstest, um das Gefühl zu haben, dass du jemand seist und nicht ein Niemand!?

Denn sogenannte Probleme sind ja strukturell betrachtet nichts anderes als die von einem Menschen erkannte Differenz zwischen einem erlebten Ist - und einem geglaubten Soll - Zustand. Ohne den mitgedachten/mitgeglaubten ausgesprochenen oder unausgesprochenen Soll-Zustand wären sie schließlich gar nicht als Probleme zu erkennen, weil es dann ja auch keinen wahrnehmbaren Unterschied zum Ist- Zustand gäbe!

Das heißt in diesem Fall: Möglicherweise hegt und pflegt dieser Mann ja zu hohe Ansprüche an sich selbst und sein Leben, die er in der Realität allerdings nicht zu erfüllen vermag! Vergleichbar mit einem Hochspringer, der sich die Latte, die er zu überspringen gedenkt, täglich so hochlegt, dass er sie unter Garantie unterlaufen wird, worauf er sich wiederum täglich wie ein Versager vorkommt. Es wäre demnach an der Zeit, sich mit seinen vielleicht zu perfektionistischen Ansprüchen an sich selbst und dem Ursprung seines Selbstbildes kritisch auseinander zu setzen. Und es wäre weiterhin zu fragen, wie streng oder unbarmherzig ich mit meinem eigenen Leben umgehen muss, damit es meinen eigenen überzogenen Ansprüchen gelingen kann, mich selbst in die Verzweiflung zu treiben?!

Dabei gilt doch für uns auch im übertragenden Sinne die simple Einsicht: Wer auf dem Boden schläft, kann nicht aus dem Bett fallen. Wer mit seinen Ansprüchen an sich selbst auf dem „Teppich“ bleibt, der wird auch mit seinen Schwächen und Fehlern, mit seiner Schuld und seinem Versagen leben können. Denn sie gehören zu unserem Dasein dazu wie die Dunkelheit zum Licht. Wir müssen sie nicht beschönigen, aber sie sollten uns auch nicht so beunruhigen, dass wir uns als nichtig, als ein Niemand empfinden. Und wir sollten nicht vergessen, dass kein Mensch stets so gut ist wie in seinen besten Augenblicken, aber auch nie so schlecht wie in seinem schlechtesten Moment. Ich glaube, dieses Wissen lässt uns menschlich und barmherzig werden, - mit uns selbst und mit anderen! Denn wenn es etwas gibt, in dem wir alle vollkommen sind, - dann ist es unsere Unvollkommenheit! Und wenn es anders wäre, bräuchten wir die Liebe nicht...

Über alles aber zieht an die Liebe, die da ist das Band der Vollkommenheit. (Kol 3,14)