

Autor: Rudi Strele

Perfektionismus und dessen Folgen für mich!

Heute lernen viele Leser eine Seite an mir kennen, die sich viele vorher sicher kaum vorstellen konnten.

Beatrice Gamper hatte mich gebeten, zu diesem Thema zu schreiben. Im Endeffekt wurde die Auseinandersetzung mit dieser Problematik unerwartet zu einem Seelenstriptease für mich! Perfektionismus ist für mich ein schwieriges Thema, das sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf mein Leben gehabt hat.

Ich hatte immer wieder die Gelegenheit, viel darüber zu lernen, auf welche Art und Weise das Streben nach Perfektionismus mein Verhalten, mein psychisches Wohlbefinden und meine Lebensqualität positiv bzw. negativ beeinflussen kann. Dabei unterscheide ich zwischen «gesundem» und «ungesundem» Perfektionismus.

In moderaten Formen kann gesunder Perfektionismus durchaus sehr positive Auswirkungen auf mich haben. Ich setze mir sehr hohe Standards, bin motiviert und arbeite hart, um meine Ziele zu erreichen. Ich strebe nach Exzellenz, ohne mich von Misserfolgen entmutigen zu lassen. In der Regel habe ich eine gute Selbstkontrolle und bin in der Lage, meine hohen Standards in einem realistischen Rahmen zu halten. Das führt zu beruflichem und persönlichem Erfolg. Ich weiss zwar nicht allzu viel über gesunden Perfektionismus, aber ich merke, dass mir dieses Wissen in einigen Bereichen meines Lebens hilft.

Ungesunder Perfektionismus ist für mich äusserst problematisch und kann zu verschiedenen psychischen und physischen Folgen führen.

Oft prasselt auf mich eine Ideenflut herein, so dass ich das Gefühl habe, Tag und Nacht daran arbeiten zu müssen. Da bin ich so richtig getrieben. So unter dem Motto: «Ich arbeite vierundzwanzig Stunden und die Nacht! ***Erledigt! Erledigt! Erledigt! Am Ende bin ich dann selbst erledigt!»***

Immer wieder sehe ich bei mir und bei anderen, dass Perfektionismus oft mit bestimmten Denk- und Wahrnehmungsmustern verbunden ist. Ich selbst neige dazu, mich in Schwarz-Weiss-Kategorien zu sehen: Entweder etwas ist perfekt oder es ist völlig daneben. Solche Denkmuster verstärken bei mir die negativen Emotionen und tragen zur Aufrechterhaltung dieses, mir sehr unangenehmen Teufelskreises bei.

Ein weiterer interessanter Bereich betrifft den Einfluss sozialer Medien auf meinen Perfektionismus. Diese digitale Vergiftung hat mir gezeigt, dass die ständige Präsenz von „idealisierten" Bildern und Darstellungen von Menschen auf Plattformen wie YouTube, Facebook etc. den Druck auf mich sehr erhöhen kann, ein perfektes Leben zu haben. Diese permanente Vergleichbarkeit verschärft meine Situation, lähmt mich geradezu und führt zu einem verzerrten Selbstbild bis hin zum Stillstand. Dass dies nicht gerade gesundheitsfördernd ist, musste ich in der Vergangenheit immer wieder erleben. Sodass ich zu gewissen Zeiten gar nicht mehr effektiv produktiv sein konnte.

Zu meinem Glück kann ich durch die bewusste Autosuggestion mein Leben gut steuern. Wenn ich diesen Überdruck aus mir rausnehmen will, dann sage ich mir gerne:

«Die Zukunft ist jetzt!
Ja! Jetzt! Ja! Jetzt! Ja! Jetzt!
Es ist leicht! Ich kann es!
Es ist leicht! Ich kann es!
Es ist leicht! Ich kann es!»

Oder ich erzähle mir humorvoll:
«Das Leben ist ein Risiko!
Scheitern tun wir sowieso!»

Rudi Strele
Kabarettist, Gesundheitspapst und Autor