

Ich bin nicht perfekt und habe auch nicht den Wunsch, es zu werden....

Von Anne Studer, Beraterin

Perfektionismus führt nicht selten zu Überforderung. Nützlich kann sein, sich von den gängigen Antreibern zu verabschieden.

Mit dem Leitspruch im Titel ist eine Seminarleiterin letztthin in ein Weiterbildungsseminar eingestiegen. Mutig, fand ich als Teilnehmerin. In einer Zeit der Optimierung des Selbst mit allen möglichen Mitteln, braucht es schon richtig viel Mut, zu diesem Leitsatz zu stehen und ihn auch zu leben.

Gerade mit den steigenden Anforderungen im Bildungswesen nehmen sich viele Lehrpersonen und Schulleitungen vor, ihre Arbeit ganz besonders gut zu machen, ja perfekt. Hier stellt sich natürlich die Frage: was ist perfekt?

Jede/jeder definiert das «Perfektsein» auf seine Weise. Sicher ist, dass dabei die Gefahr der Überforderung sehr gross ist. Gerade in der Arbeit mit Menschen kann «man» es immer noch ein wenig besser machen. Die Messlatte nach oben scheint schier unendlich hoch zu sein. Ist es aber wirklich das, was unsere Kinder und Jugendlichen brauchen?

Aus der Transaktionsanalyse (TA) kennen wir den Antreiber: Sei perfekt. Ein Antreiber wird vereinfacht so definiert: Antreiber-Botschaften erlernen wir in unserer Kindheit und diese sind oft ein Leben lang (z.T. unbewusst) wirksam.

Antreiber sind meist verbale Botschaften, denen das Kind resp. später der Erwachsene zwanghaft folgen muss, um von den Eltern oder den Bezugspersonen für okay gehalten zu werden. Wir können sie manchmal wahrnehmen als inneren Dialog oder innere Kritiker. Ein Mensch kann sich in der Folge nur dann in Ordnung fühlen, wenn er einen/seinen Antreiber **IMMER** befolgt.

Zum Glück gibt es auch ein geeignetes Gegenmittel: sich Erlaubnis geben Wenn wir sie, die Erlaubnis von unseren Eltern nicht bekommen konnten, können wir sie uns selbst geben, uns selbst «beeltern», unabhängig davon, wie viele Jahre wir schon in unseren Mustern stecken. Eine mögliche Erlaubnis zu «Sei perfekt» ist: «Ich bin gut genug (okay), so wie ich bin.» Auf die Arbeit bezogen bedeutet das: Es ist gut genug, wie ich unterrichte, wie ich die Schule leite usw.

Alle neuen Verhaltensweisen, zum Beispiel, sich gut zu fühlen, auch wenn man etwas «nicht perfekt» gemacht hat, brauchen Übung und Geduld. Seien Sie nachsichtig und geduldig mit sich selbst, sagen Sie sich: «Ich habe es versucht und diesmal ist es mir nicht so gut gelungen. Ich übe weiter, bis ich es kann. Ich schaffe es.»

Aus der Transaktionsanalyse kennen wir fünf Antreiber:

Sei perfekt!

Sei stark!

Streng dich an!

Sei andern gefällig! (sei nett)

Beeile dich!

IMMER!!

Welcher oder welche Antreiber sind bei ihnen aktiv?

Haben sie die, für Sie passende Erlaubnis schon gefunden?

Geben sie sich die Erlaubnis, aus diesen «inneren Befehlen» auszusteigen und ein eigenes Wertesystem zu erproben, das Ihrem heutigen Leben entspricht und Ihnen guttut.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei.