

Überdurchschnittliche Leistungen

Perfektionismus – nicht nur im Beruf, auch privat: Lügen wir uns an?

Unser Hang zum Perfektionismus in allen Lebensbereichen und der daraus resultierende Leistungsdruck sind mehr als nur ein übersteigertes Streben nach Fehlervermeidung, sondern ein Druck, ständig eine Best Performance abliefern zu müssen. In der Arbeitswelt gibt es dazu viele Beispiele und psychische Erkrankungen steigen immens an. Fast ein Drittel aller Erwerbstätigen fühlt sich dem nicht mehr gewachsen, Betroffene sind pausenlos erschöpft.

Nun kommen wir nach Hause ins Privatleben, auch hier hat der Druck „immer nur das Beste zu geben“ Einzug gehalten. Es ist heute wohl schon größter Mut gefordert, den Schritt in eine Beziehung zu wagen. Doch nichts ist anstrengender, als auch privat immer eine überdurchschnittliche Leistung liefern zu müssen.

Die Illusion der Vollkommenheit

In der Zweisamkeit einer Partnerschaft angekommen zu sein, versuchen viele, ihr zuvor entworfenen, subjektiv aufgehübschtes Selbstbild zu erhalten und ihrem Liebsten Vollkommenheit vorzugaukeln. Wir sind rund um die Uhr damit beschäftigt, unserem Partner all das zu geben, was dieser sich erhofft – und noch mehr. Doch während sie diesem Trugbild nachjagen, bemerken Perfektionisten nicht, dass sie ihre Beziehung mit ihrem Verhalten erst recht einer Zerreißprobe aussetzen. Zum einen zerbricht der Perfektionist früher oder später an dem sich selbst auferlegten Druck. Nichts ist kräftezehrender als der Zwang, konstant überdurchschnittliche Leistungen liefern zu müssen – erst recht in der Liebe, die schwache Momente geradezu fordert. Selbst der energetischste Mensch kann dieses Pensum unmöglich durchhalten. Und auch der Partner, von



dem das gleiche erwartet wird, kann das nicht aushalten oder leisten.

Perfektionismus ist und bleibt eine Selbstlüge. Er gründet auf einer Illusion, die auch den hartnäckigsten Verfechter früher oder später einholen wird. Doch damit nicht genug. Indem sie Teile ihrer Persönlichkeit zurückhalten, belügen Perfektionisten ihre Partner und hinterlassen bei diesen ein unschönes Gefühl bekommener Verwirrung – aufmerksame Lebensgefährten spüren unterbewusst immer, wenn ihnen etwas vorenthalten wird. Und deshalb sind leider sie es, die auf lange Sicht am meisten leiden. Perfektionisten vermitteln ihren Partnern – in den meisten Fällen wohl unbewusst – ein Gefühl der Unterlegenheit, bis diese plötzlich in den scheinbar alltäglichsten Situationen eine bittere Frage quält: „Wie soll ich diesen Ansprüchen jemals genügen?“ Spätestens dann sind die einst von Sorglosigkeit geprägten, zweisamen Stunden dahin und einem angespannten Miteinander mit seelischen und körperlichen Verkrampfungen gewichen. Was zwangsläufig zu einem Verlust von Intimität und zum emotionalen Rückzug führt. Diesem Teufelskreis ist nur mit gegenseitigem Vertrauen, Geduld und sehr viel Einfühlungsvermögen zu entkommen.

Weniger ist mehr?

Das Zauberwort Nummer 1 ist und bleibt: Entspannung. Hohe Ansprüche in allen

Ehren – nur bitte in Maßen und nicht auf Kosten des Partners. Trotzdem ist Vorsicht geboten. Denn die naheliegende Strategie, ab sofort in den Faulheits-Modus zu wechseln und sich in der Beziehung gänzlich gehen zu lassen, ist natürlich ebenso falsch. Die Kunst besteht darin, den Drahtseilakt zwischen „Ich bin die beste Version meiner Selbst“ und „Ich verberge um jeden Preis alle meine Schwächen“ nach bestem Wissen und Gewissen zu meistern. Nur so kann Vertrauen und eine liebevolle, sich wertschätzende Beziehung wachsen. Wem es also gelingt, sich wirklich mit der Partnerschaft auseinanderzusetzen, wird bemerken, dass eine erfüllende Beziehung kein Rechenspiel zwischen „besser“ und „schlechter“ ist, sondern eine Wechselwirkung zwischen den Partnern. Der Gedanke, eine Beziehung könnte einem die Freiheit nehmen, ist zwar nachvollziehbar. Aber er ist unsinnig. Denn wirklich frei ist man, wenn man nicht wählen muss. •



Andrea Ritter

64-keys Consultant, Business-Coach,
Begleitung für Menschen mit MUT.

Telefon +49 172 6911000
mail@andrea-ritter.net
www.andrea-ritter.net