

ELIZABETH GUMMESSON

Mir reicht's!

So befreist du dich aus
Perfektionismus und Burnout



Leseprobe aus: Gummesson, Mir reicht's!, ISBN 978-3-407-85944-0

© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85944-0>

Einleitung

■ Dieses Buch will nicht sagen, dass es falsch ist, nach Perfektion zu streben. Oder dass nichts perfekt sein soll.

Es beschäftigt sich vielmehr mit dem positiven und dem negativen Perfektionismus und wird dir helfen, deinen Perfektionismus dann zu aktivieren, wenn du ihn wirklich benötigst, statt ihn immer und überall wie eine Schlinge um den Hals mit dir herumzutragen.

Ich schreibe darüber, wie du mit deinem Perfektionismus umgehen kannst. Wie du lernen kannst, mit *gut genug* zufrieden zu sein, um ein harmonischeres Leben zu führen: mit mehr Gefühl, größerer Anwesenheit im Hier und Jetzt, mehr Genuss und weniger Leistungsdruck.

Ich selbst habe diese lange Reise schon hinter mir, habe dieses »perfektionistische« Leben geführt und an allen Haltestellen einen Stopp eingelegt. Ich weiß genau, wovon ich spreche, und bin seit vielen Jahren davon geheilt und frisch und frei. Ich bin gut genug!

Jetzt helfe ich anderen auf diesem Weg. In meiner Tätigkeit als Coach, Dozentin, Trainerin für Führungskräfte und Moderatorin begegnen mir eine Menge Perfektionisten, die zu meinem großen Glück bereit sind, meine Hilfe anzunehmen. Sie alle können lernen, sich von ihren Anforderungen an sich selbst zu verabschieden, ihren Ehrgeiz zu dämpfen und richtig gut zu sein, wenn es darauf ankommt.

Im Kopf eines Perfektionisten ist der Teufel los, genau genommen im ganzen Körper. Um in diesem Durcheinander aus Grübeleien, Angst und Unruhe ein bisschen für Ordnung zu sorgen, findet sich im Buch eine ganze Menge interessanter

Aufgaben. Besorge dir ein Notizbuch und schreibe deine Gedanken auf, dann wirst du den größtmöglichen Gewinn aus diesen Übungen ziehen.

Denn eines weiß ich ganz sicher: Wenn du trainierst, mehr im Hier und Jetzt zu leben, was Perfektionisten in der Regel große Schwierigkeiten bereitet, dann wirst du eine Menge neuer Erkenntnisse gewinnen, wirst in der Lage sein, über die großen und die kleinen Dinge zu reflektieren, und wirst viel über dich und andere lernen. Du wirst neue Zusammenhänge, Verhaltensmuster und Denkschemata erkennen und ein größeres Bewusstsein für deine Person entwickeln sowie dir und anderen neugieriger begegnen.

Alle Personen in diesem Buch werden nur mit ihrem Vornamen genannt und heißen in Wirklichkeit ganz anders.

Und jetzt wünsche ich dir viel Vergnügen bei der Lektüre.

Herzlich Willkommen!

Entstanden ist das Buch im Herbst 2008 und geschrieben wurde es in Sharm El Sheik in Ägypten, an der Algarveküste in Portugal sowie im Stockholmer Stadtteil Södermalm.

Elizabeth Gummesson

Gibt es die perfekte Freundschaft?

Es gibt viele Beispiele von Menschen, arm und reich, die in perfekter Freundschaft leben. Wir müssen ihre Anzahl nur verdoppeln

Mahatma Gandhi, indischer Politiker und geistiger Führer

Es gibt Freunde und es gibt Freunde.

Nein, ich habe mich nicht vertippt.

Denn zwischen Freund und Freund können tausend Meilen sein.

Wenn du in eine schwere oder heikle Lebenslage gerätst, deinen Job verlierst, verlassen wirst, ernsthaft krank wirst, total scheiterst, riesengroßen Erfolg hast oder Konkurs gehst – da werden Freundschaften auf die Probe gestellt.

Vor Kurzem habe ich Malin Sävstams Buch *När livet stan- nar* (Wenn das Leben einfach stehen bleibt, Anm. der Übersetzerin) gelesen, in dem sie von ihrer persönlichen Katastrophe schreibt, als sie durch die Tsunamikatastrophe im Jahr 2004 zwei ihrer drei Kinder und ihren Ehemann verlor. Was mich neben der Schilderung des fürchterlichen Schicksalsschlages, den sie und ihr ältester Sohn erleiden mussten, am stärksten berührt hat, war ihr fantastisches Netzwerk. Seite um Seite erzählt sie dort von den vielen Menschen, die ihr Essen machten, die Kleidung wuschen, die Beerdigung organisierten, sie und ihren Sohn mit in den Urlaub nahmen, finanzielle Hilfe leisteten und sie beim Umzug unterstützten, beim Packen, beim Hausverkauf und noch tausend anderen Dingen.

»Jeder hat die Freunde, die er verdient«, sagt meine Freundin Agneta immer.

In einem Freundeskreis kommt es häufig zu einer Rollenverteilung, die automatisch oder auch absichtlich entsteht. Einer ist besonders lustig und der Clown der Gruppe, ein anderer ist der Tröster und der Seelendoktor, der Nächste der Schrauber, der alles reparieren kann, alles weiß und alle kennt, und ein Vierter ist der Nette, ein bisschen unscheinbar, aber total verlässlich und loyal. Natürlich gibt es noch einen Haufen anderer Charaktere, darüber kannst du ein paar Minuten nachdenken. Wie sieht es in deinem Freundeskreis aus und hast du die Rolle, die du wolltest und die du dir selbst gewählt hast?

Eine bewusste Wahl zu treffen, wen du deinen Freund nennen willst, ist keine dumme Idee. In meiner Arbeit mit Menschen, die ausgebrannt sind oder einen Zusammenbruch erlitten haben und den Weg zurück ins Leben finden müssen, ist es eine der wichtigen Aufgaben, die Energiediebe im Freundeskreis ausfindig zu machen. Ich meine damit Menschen, die kein gutes Gefühl in einem zurücklassen, wenn man sich mit ihnen getroffen hat. Bei denen man sich fühlt wie ein ausgevrungener Wischlappen, statt so voll neuer Energie zu stecken, dass man fast nach Hause hüpfet.

Das fällt sehr schwer, ich weiß, aber es ist notwendig.

Perfektionisten sind erstaunliche Energiediebe. Unmengen an Energie gehen bei jedem Versuch verloren, ihren hohen Erwartungen zu entsprechen. Und leider bekommst du diese Energie nie zurückerstattet.

Gibt es die perfekte Freundschaft?

Eigentlich ist es unmöglich, zu definieren, was einen guten Freund ausmacht, weil unsere Erwartungen an eine Freundschaft so unterschiedlich sind. Der eine braucht Vertrauen, der andere will Spaß haben und viel lachen, ein Dritter will mit seinen Kumpels nur tratschen und lästern.

Unsere Bedürfnisse bestimmen unseren Anspruch an eine Freundschaftsbeziehung. Und oft wollen wir unterschiedliche Dinge von unterschiedlichen Freunden.

Einige haben sehr viele Freunde, andere nur wenige. Einige haben viele Bekannte, die sie sehr gut zu kennen scheinen, wenn auch eher oberflächlich, während andere nur einige wenige Vertraute haben, die aber wirklich enge Freunde sind. Solange du die Konstellation hast, die du haben willst, ist es gut so.

Meine Liebe, mein Lieber, sieh mich, hör mich, dann gibt es mich auch

Perfektionisten sind Lobjunkies. Wenn du ein Perfektionist bist, strebst du danach, von allen gemocht und akzeptiert zu werden. Die Ansichten der anderen sind von allergrößter Wichtigkeit und färben positiv auf dein Selbstbild ab. Die Wahrheit der Umwelt wird zu deiner eigenen, und das Bild der Umwelt von dir entspricht dann deinem Selbstbild. Wenn du also kein Lob erhältst, bedeutet das, dass du nichts wert bist. Du bist nur jemand, wenn du dich in den Augen der anderen siehst, wenn sie dir deinen Wert bescheinigen. Natürlich wollen die meisten von uns gemocht werden, daran gibt es keinen Zweifel. Aber für den Perfektionisten wird es elementar, von seiner Umwelt akzeptiert und anerkannt zu werden.

Dazu gehört natürlich auch, keine Fehler zu machen, sich keinen Ausrutscher zu leisten, auf keinen Fall Anlass zu Kritik zu geben und in keinen Konflikt zu geraten. Lieber die Flucht ergreifen als das. Lieber schweigen und leiden, statt die Wahrheit sagen und riskieren, dass man nicht mehr akzeptiert wird und nicht mehr dazugehört, dass man vielleicht sogar aussteigen muss.

Aufgabe 16

Welche Auswirkungen hat dein Perfektionismus oder der deiner Mitmenschen bisher auf deine Freundschaften gehabt?

Schreib deine Gedanken dazu auf.



Stella erzählte mir:

Ich halte mich von Perfektionisten fern. In deren Gesellschaft werden meine eigenen Schwächen und Defizite so überdeutlich. Und die haben auch so furchtbar viele Prinzipien, stimmt's? Ich habe Schwierigkeiten mit Menschen, die Prinzipien haben, weil ich selbst keine habe.

Joanna und Martin erzählten mir:

In unserem Freundeskreis gibt es ein Paar, das wir kaum noch aushalten können. Die sind in allem unschlagbar und machen immer alles richtig. Es ist praktisch unmöglich, sich mit ihnen zu messen, trotzdem können wir nicht aufhören, uns mit ihnen zu vergleichen! Wenn wir mit mehreren Familien ein Picknick machen und jeder sein Essen mitbringt, haben sie für alle frisches Baguette gebacken und Kartoffelsalat gemacht und für die Kinder kleine Süßigkeiten mitgenommen. Einmal waren wir mit fünf Familien Skifahren – sie hatten nicht nur die perfekte Ausrüstung dabei, nein, sie hatten auch für alle kleine Geschenke besorgt und haben hinterher allen ein selbst gemachtes Fotoalbum von der Reise geschenkt. Das ist total süß von ihnen, aber wir trauen uns nicht, sie in unsere bescheidene Hütte einzuladen. Wir fühlen uns im Vergleich zu ihnen so klein und bedeutungslos.

**Wie verhält man sich jemandem gegenüber,
der fehlerlos ist? – Saras Geschichte**

Sara ist 40 Jahre alt. Sie hat einen Job, den sie mag, lebt in einem Reihenhaushaus mit Mann und zwei Söhnen, macht ein paar mal die Woche in einem Fitnesscenter Sport, geht mit Freundinnen aus, verreist einmal im Jahr ins Ausland und ist eine sorgfältige Hausfrau, so gut es sich eben einrichten lässt.

Sie hat viele Bekannte und einige wenige enge Freunde.

Eine ihrer Freundinnen ist eine Perfektionistin. Alles, was sie anfasst, macht sie mit äußerster Sorgfalt, legt großen Wert

auf Details und verfügt über ein Erinnerungsvermögen, das sich mit dem Archiv des Geheimdienstes messen kann.

Die Freundin achtet sehr auf ihr Äußeres, sie ist wunderschön, immer gut angezogen, nichts sitzt schief oder schlecht, alles ist aufeinander abgestimmt, passt farblich, ist modern und neu. Sogar wenn sie sich »gemütlich« anzieht, sieht es perfekt aus.

Sara beschreibt ihre Freundin und deren Beziehung:

Wenn wir zum Beispiel einen Junggesellinnenabschied feiern oder den Geburtstag einer Freundin, dann hängt sie die Latte so hoch, dass niemand sonst mithalten kann. Sie schreibt eine Rede, denkt sich ein Bilderrätsel aus, das wir mit ausgedruckten Bildtafeln und Videoschnipseln vorführen, und sitzt Stunden daran und puzzelt und bastelt. Selbstverständlich erwartet sie, dass wir mindestens genauso viel Zeit und Energie einbringen wie sie.

Wenn Sara sich nicht wie erwartet engagiert, ist die Freundin enttäuscht. Aber die Erwartungen werden selten ausgesprochen, Sara soll selbst herausfinden, was von ihr verlangt wird. Und Sara springt und rennt um die Wette, doch oft schafft sie es nicht bis zur Zielgeraden. Dann wird das Missfallen nicht offen ausgesprochen, dafür kommuniziert die Freundin es auf einem anderen Weg – aber nicht minder deutlich: durch launische Kommentare, durch wochenlanges Schmollen oder Prahlen vor anderen, was sie alles allein erledigen musste nach der Enttäuschung über Saras Scheitern. Die Freundin selbst begeht selbstverständlich keinen Fehler. Zumindst würde sie den niemals eingestehen.

Es ist sehr schwer, eine aufrichtige Beziehung zu einer Perfektionistin zu haben, die es nicht wagt, ihr ganzes Ich zu zeigen, mit allen Schwächen und Defiziten. Sie will immer makellos erscheinen. Aber am Ende hat man nur das Gefühl, vor einer Fassade zu stehen.

Da Sara diese Freundin trotzdem gernhat und ahnt, dass es hinter dieser Fassade viel zu entdecken gibt, will sie nicht aufgeben. Aber sie will mehr aus dieser Beziehung rausholen, will sich befreien von dem Gefühl, jemanden im Nacken sitzen zu haben, und von dem vergeblichen Versuch, zu hohen Erwartungen zu entsprechen und dabei nie dem ganzen Menschen zu begegnen.

Ich werde langsam misstrauisch, das ist ein furchtbares Gefühl. Ich will ein Loch in diese große Blase stechen und sehen, was sich darin verbirgt.

Als ich die Arbeit mit Sara begann, konnte ich ihr etwas Werkzeug in die Hand geben, das sie in der Beziehung zu ihrer perfektionistischen Freundin anwenden konnte. Sie musste üben, ihre Grenzen deutlich zu machen und einen Auftrag abzuweisen, wenn er zu weit ging. Und sie musste lernen, um klare Anweisungen zu bitten, wenn sie eine gemeinsame Unternehmung planten. Zum Beispiel musste sie sich überlegen, inwieweit sie sich bei der Planung für den vierzigsten Geburtstag einer gemeinsamen Bekannten engagieren wollte: Wie viel Zeit konnte sie aufbringen, wie viel Geld wollte sie investieren und wie viel Kraft und Energie war sie bereit, für dieses Event einzusetzen? Was *konnte* sie beitragen, was *wollte* sie beitragen? Nachdem sie sich das alles gut überlegt und eine eigene Linie gewonnen hatte, musste sie sich mit ihrer Freundin zusammensetzen und ihr erzählen, wie ihre Beteiligung aussehen würde.

Es geht darum, dass ich es nicht persönlich nehme, wenn meine Freundin sauer wird, weil ich mich nicht genug engagiere. Ich weiß jetzt, dass es nichts mit mir zu tun hat, sondern mit ihrem Perfektionismus und ihrem Leistungsdruck. Sie meint, sie müsse so viel leisten, um gemocht zu werden. Das ist wahnsinnig schwer und ich fühle mich die ganze Zeit unzulänglich. Ich tue mein Bestes, aber in ihren Augen ist das alles andere als gut

genug. Es muss genügen, dass es in meinen Augen und nach meinen Wertvorstellungen gut genug ist.

Und Sara trainierte. Und lernte, ihre Grenzen zu setzen und dadurch zu bestimmen, wie viel Raum *die perfekte Freundin* einnehmen darf. Denn Sara trägt auch eine Verantwortung für diese Beziehung, nämlich ihren Anteil.

Es ist leicht, den anderen die Schuld zu geben und sich leidzutun, weil man dem Verhalten der anderen hilflos ausgeliefert ist. Sara muss stattdessen ihre eigene Rolle in dieser Beziehung betrachten lernen und dafür die Verantwortung übernehmen. Sie war und ist richtig, richtig mutig!

Indem sie ihre Grenzen und ihre Vorstellung von Freundschaft deutlich gemacht hat, konnte sie ihrer Freundin im gleichen Atemzug zeigen, dass man nicht immer 100 Prozent geben muss. Es ist in Ordnung, den Geburtstag eines Freundes zu feiern, weil man die Person mag, und nicht nur, weil man die perfekte Geburtstagstorte präsentieren will. Sara hat ihrer Freundin gezeigt, dass sie sie ungeachtet ihrer Leistungen mag. Indem sie ihr zeigt, dass sie in sich ruht, gelingt es ihr vielleicht, die Freundin zu inspirieren, es ihr nachzutun.

Sara traut sich, gut genug zu sein, sie traut sich, etwas anzufangen, was ausreichend gut wird, und sie traut sich zu, eventuelle Missbilligung auszuhalten.

Der nächste Schritt ist dann, ein »Mir reicht's« deutlich zu machen, sich gegen diese Missbilligung zur Wehr zu setzen, wenn sie zu massiv wird. So übernimmt sie mehr Verantwortung für ihren Anteil an dieser Beziehung. Aber sie kann auch der Freundin helfen und ihr Unterstützung anbieten, indem sie ihr sagt, was sie sieht. Sie kann ihr sagen, dass sie sie schätzt und für sie da ist, wenn die Freundin mal eine Verschnaufpause braucht, und dass sie bei Sara alle Spannung loslassen kann.

Das ist in Ordnung, Sara wird trotzdem für sie da sein.

Natürlich weiß Sara nicht, wie ihre Freundin darauf reagieren wird, diese Ungewissheit macht sie nervös. Wird sie verstehen, was Sara meint? Aber einer Sache kann sich Sara si-

cher sein: Die Freundin wird wissen, dass Sara für sie da ist, wenn die Blase eines Tages platzen sollte.

Wie eine richtige Freundin. Eine, bei der man zur Ruhe kommt.

Aufgabe 17

Geh in Gedanken alle Menschen in deinem Umfeld durch, die du deine Freunde oder Bekannten nennst. Bei wem von ihnen kommst du zur Ruhe? Bei wem kannst du so sein, wie du bist, wer von ihnen akzeptiert deine Fehler und Defizite und mag dich so, wie du bist?

Betrachte danach deinen eigenen Anteil an dieser Beziehung – wie verhältst du dich?

Denk darüber nach.

Schreib deine Gedanken dazu auf.



Aufgabe 18

Als Nächstes betrachtest du die Beziehungen, bei denen du dich nicht so entspannt fühlst. Und auch hier sieh dir deinen eigenen Anteil an dieser Beziehung an. Gibt es etwas, was du da ganz anders machst? Bewahrst du eine Fassade? Lässt du diese Menschen nicht nahe an dich heran? Hast du das Gefühl, dass du Erwartungen erfüllen musst, und sind die ausgesprochen oder nur in deiner Vorstellung?

Diese Aufgabe hat als Ziel, dass du die Verantwortung für deinen Anteil an einer Freundschaftsbeziehung übernimmst. Und der Anfang ist gemacht, wenn du bereit bist, über deinen Anteil daran nachzudenken.

Schreib deine Gedanken dazu auf.

