

Auszug aus dem Kapitel „Perfektionisten-Reiten und zweimal aufgebackene Brötchen“

Perfektionisten sind wie Pferde. Man reitet sie, aber würde sich nie von ihnen reiten lassen.

Haben Sie schon einmal Ihren Bäcker gewechselt, weil er ausgerechnet zu Ihrer Lieblingseinkaufszeit um 7:30 Uhr die aufgebackenen Brötchen vom Vortag angeboten hat? Vielleicht kennen Sie das: Sie gehen bewusst frühzeitig, damit Sie nicht mit einer Horde hungriger, noch ungewaschener Menschen anstehen müssen und es im Laden vor Futterneid nur so knistert und gequältes „Morgen...“-Genuschel die Stimmung nicht viel besser macht. Sie wollen die Brötchen und Croissants noch warm und frisch duftend, knusprig und goldgelb. Auch Sie würden natürlich gerne länger im Bett herumlungern, aber Sie gehören zu den Menschen, die einen Tag gerne perfekt beginnen, damit er eine reelle Chance hat, auch perfekt zu enden, und dafür muss man schon ein bisschen was tun. Man gewinnt dem Leben etwas ab, indem man sich bemüht. Und dieser egoistische Bäcker verdirbt Ihnen den ganzen Tag, weil er das Gleiche für sich und seinen Tag versucht. Wenn er zuerst alte Brötchen aufbackt, kann er nämlich dreißig Minuten länger schlafen und startet seinen Tag gleich viel frischer. Hat er ein Recht, Ihre Lebensfreude durch seine spontane Eigeninitiative so massiv zu bedrohen?

Das ganze sieht nach einem Dilemma aus. Langfristig kann das nicht funktionieren und einer muss verlieren. Was denken Sie, wer verlieren wird? Der Bäcker? Weil er seine Kundschaft verlieren wird und so oder so wieder um 3:30 Uhr aufstehen muss? Das wäre nahe liegend, nicht wahr? Aber er ist nicht der einzige der bei dieser Sache nicht gewinnen kann. Auch Sie haben keine Chance auf einen perfekten Tag, selbst wenn Sie frische Brötchen kriegen. Das brauche ich eigentlich gar nicht weiter zu erläutern. Es versteht sich ja von selbst. Also vergessen Sie ihre frischen Brötchen und belassen Sie es lieber bei der Vision! Hier und jetzt ist immer ein guter Anfang und es wird allerhöchste Zeit. Sorgen Sie lieber dafür, dass der Bäcker Sie glücklich anlächelt und Ihnen, wenn Sie auch lächeln, vielleicht ein noch warmes aufgebackenes Brötchen heraussucht. Das ist alles, was Sie erwarten dürfen. Anders würde nichts mehr funktionieren. Wenn Sie einmal eine Kerzenmeditation durchgeführt hätten, wüssten Sie, was ich meine. Perfektionisten verbrennen beim Meditieren innerlich, während Sie das Licht der Kerze erst vor dem geistigen Auge, dann tiefer im Körper und zuletzt im Sonnengeflecht wahrzunehmen suchen. Das Sonnengeflecht, Ihre innere Mitte, ist normalerweise ruhig und besonnen, aber es kann auch Feuer fangen und das ist tödlich. Mir ist das passiert, obwohl ich kein wirklicher Perfektionist bin und meine Brötchen sowieso immer aufbacke, weil sie dann eine krosse Kruste bekommen und viel besser schmecken. Man sollte sie, selbst wenn man sie frisch bekommt, immer noch einmal aufbacken, am besten 5 min. bei 200 °C, nicht länger, da sie sonst zu dunkel werden. Also jedenfalls habe ich mich innerlich tödlich verbrannt, weil ich mir die Kerze zu intensiv vorgestellt habe. Es war für einen Moment nichts anderes in meinem Geist bzw. in meinem Sonnengeflecht als die Kerze. Ich wusste nicht, wie gefährlich es ist, sich so intensiv auf etwas einzulassen. Es ist auch beim Meditieren besser, wenn man es nicht zu ehrgeizig angeht und doch mal den einen oder anderen Gedanken zulässt. Als ich das schmerzlich gelernt hatte, wurde mir sofort klar: Wenn man um 7:30 Uhr als Erster beim Bäcker steht und einen perfekten Tag beginnen will, sind die Gefahren einer Verletzung größer, als wenn man gemütlich um 9 Uhr auftaucht und nimmt, was man kriegt.

Der Perfektionismus ist eigentlich pervers und in Zeiten der Unschärfe, die mittlerweile ja in allem steckt, nicht mehr praktikabel. Vielleicht ging das damals in Preußen noch, aber heute weht ein anderer Wind. Wir sollten uns immer fragen, wozu wir ihn praktizieren. Wenn wir einfach nur einen perfekten Tag erleben wollen, kann man das nämlich auch anders haben. Es reicht dann nämlich, sich einen Perfektionisten für eine bestimmte Zeit zu leihen. Natürlich nur für einen Tag oder eine Woche, sonst wird es problematisch und manchmal sogar richtig anstrengend. Perfektionisten fangen nämlich gerne auch einmal an, in Dingen herumzufuhrwerken, die sie gar nichts angehen. Sie dürfen trotzdem niemals etwas an ihnen kritisieren, das irgendwie mit ihrem Wirkungskreis zu tun hat. Kritik transformiert sie entweder zu Supermensch, die dann wirklich unsympathisch werden, oder es zerbricht ihr Herz. Aber machen Sie das doch einmal mit dem „Homo Perfectico“ für einen Tag. Realisieren Sie sich einfach einen wunderschönen Traum, für den Sie - außer einem freundlichen Lächeln in regelmäßigen Abständen - nicht die geringste Mühe aufbringen müssen. Sie legen Ihren Tag nur ganz in die Hände eines Perfektionisten. Das Beste an der Sache ist: Perfektionisten erwarten von Ihnen rein gar nichts zurück. Sie sind die genügsamsten und schönsten Pferdchen, die Sie reiten können. Perfektionisten sind zufrieden, wenn sie einen perfekten Tag zustande bekommen. Ihnen reicht ein gutmütiges Lächeln der Anerkennung. - Aber jetzt noch ein Geheimtipp: Am meisten holen Sie heraus, wenn Sie morgens noch vor dem Aufstehen sagen, dass Sie befürchten, der Tag könne langweilig werden. Was glauben Sie, was dann los ist? Sie haben kaum ein Bein aus dem Bett, sind noch leicht schläfrig, können aber schon den Kaffee riechen, der Ihnen neben einem gepellten Sechsminuten-Ei und einem warmen Toast mit zerlaufener Butter, frisch gebrüht, serviert wird. Das ist freilich nur zur Anregung gedacht. Der Frühstückstisch ist ein Gedicht, dessen Poesie dieses Kapitel hinweg tragen würde. Es geht ja nur ums Prinzip. Wenn Sie das verstanden haben, kann ich guten Gewissens das Thema wechseln.

Ach... eines noch: Perfektionisten verstehen natürlich nicht, dass Sie am Ende eines Tages oder einer Woche keinen Bedarf mehr an Faulenzen und Energietanken haben und denken, sie hätten etwas falsch gemacht, wenn Sie sich von ihnen verabschieden. Das muss man natürlich verhindern, um sie los zu werden. Die neigen ja dazu, immer alles wieder gutmachen zu wollen. Versichern Sie ihnen, dass weder ihre bezaubernde Persönlichkeit noch die wunderschöne Zeit der Grund für Ihre Weiterreise ist. Sagen sie einfach, das Schicksal hätte Sie woandershin geführt und Sie seien gezwungen, sich zu fügen. Das versteht jeder Gaul. Muss man ja nicht an die große Glocke hängen, dass wir diese ungeliebten Menschen ab und zu mal für unsere Zwecke ausnutzen. Je mehr davon herumtraben, desto besser, oder? Also immer daran denken: Freundlich anerkennend lächeln und mit Eleganz wieder aus dem Staub machen. Geben Sie ihnen jenseits des Lächelns niemals Liebe. Das tötet ihren Perfektionsdrang. Sie werden dann genauso faul wie Sie und konkurrieren womöglich mit Ihnen um einen anderen Perfektionisten. Wenn wir da alle gemeinschaftlich denken und uns an die Regeln halten, haben wir alle etwas davon und noch viel Spaß mit den Perfektionisten. Reiter werden immer ein geeignetes Pferd finden und die Pferde immer wieder eine neue Herausforderung, die sie meistern dürfen.