

### Nicht in Perfektionismus erstarren

Das Streben nach Perfektion macht es schwer, zu Fehlern und Unzulänglichkeiten zu stehen. Sie als PDL kennen das Verhalten nur zu gut von Kritikgesprächen mit anspruchsvollen, perfektionistischen Mitarbeitern: Aufgescheucht, umständlich und ausschweifend erklären sie, wie welcher Fehler zustande kam, welche unglückliche Verkettung von Informationslücken und Missverständnissen ihr Fehlverhalten „eigentlich“ verursacht hat. Der Mitarbeiter sieht sich als Opfer, das trotz guten Willens in eine Falle negativer Umstände getappt ist. Und Sie wissen, wie anstrengend das Anhören solcher Rechtfertigungsarien ist, ärgerlich und irgendwie unwürdig. Man möchte der Person zurufen: „Es ist kein Drama passiert, steh doch dazu!“ Für den Menschen mit Perfektionsdrang selbst ist diese abwehrende Bearbeitungsweise auf lange Sicht nicht ungefährlich. Schwächen zu entschuldigen, zu verbergen und die Verantwortung dafür auf andere, z.B. die Rahmenbedingungen, zu schieben, sich vielleicht im Stillen doch des eigenen Scheiterns am perfekten Ideal bewusst zu sein, steigert den inneren Druck und macht Angst, ertappt zu werden: Burn-out und Depressionen sind häufige Folgen.

Perfektionismus führt zu einem starken Kontrollbedürfnis. Er fördert Abwehr, Erstarrung in Selbstabwertung oder Selbstmitleid. Wenn wir perfektionistisch an uns selbst vorbeileben, nicht mit uns im Reinen und mit dem inneren Selbst verbunden sind, ist es schwer, Neues zu schaffen, Risiken einzugehen oder einfach nur da zu sein und sich selbst gut zu tun, z. B. sich nach einem anspruchsvollen Arbeitstag zu entspannen.

#### DAS UNPERFEKTE AKZEPTIEREN

Es ist nicht leicht, in einer perfekten, durchgetakteten und normierten Welt die Kultur von gemeinsamer tragender Seele, Vision und Idee zu bewahren und diese mit den immer bunteren Mitarbeitergruppen zu realisieren. Aber genau das ist der Zukunftsweg: Potenzialsuche und das konsequente Stärken auch kleinster Stärken. Heute im Kleinen schon sehen, was sich morgen ganz entfalten kann. Schwächen kurz und sachlich bearbeiten und sie im Team, da wo es geht, auch durchaus mit den Stärken des anderen ausgleichen. Oft finden Menschen durch die Akzeptanz und den Stärkenblick auch die Kraft, an sich selbst zu arbeiten und sich zu verbessern. Leitungen und Teams, die persönliche Unperfektheit akzeptieren, sich mit ihren individuellen Schrullen und Macken kennen, sich (wert)schätzen, reiben, sich in ihren Potenzialen ergänzen und sich im Stillen freuen, dass sie trotzdem im Kern zusammenhalten, bringen die nötige Flexibilität für die Zukunft mit. Nobody is perfect. Jeder hat trotzdem etwas, was er zum Wohle aller einbringen kann. Eindrucksvoll erklärt es die Geschichte vom Krug mit dem Sprung (vgl. Campbell 2013: 10): Ein Wasserträger trug

zwei Krüge gefüllt mit Wasser vom Fluss zu seinem Haus. Einer hatte einen Sprung und verlor immer die Hälfte unterwegs. Irgendwann fragte der beschädigte Krug den Wasserträger, warum er ihn nicht austausche. Überraschend sagte dieser: „Hast du bemerkt, das auf deiner Seite des Weges die herrlichen Blumen blühen, nicht aber auf der, wo ich den anderen Krug trage? Das liegt daran, dass ich deinen Fehler seit jeher kenne und auf deiner Seite des Weges Blumensamen gesät habe. Jeden Tag hast du sie gegossen und ich konnte herrliche Blumen mit nach Hause nehmen. Ohne deinen Makel gäbe es diese Schönheit nicht, die das Haus ziert.“

» Perfektionismus führt zu einem starken Kontrollbedürfnis.

Fazit: Als Leitung profitieren Sie davon, Ihre Mitarbeiter gut zu kennen, differenziert wahrzunehmen und entsprechend einzusetzen. Für Sie als Person bedeutet das: Nehmen Sie sich als unvollkommen wahr, akzeptieren Sie sich und verstecken Sie sich nicht. Empfinden Sie für sich selbst Mitgefühl, Geduld und Liebe. Das macht leichter, gibt Kraft und die Souveränität, fehlerhafte Entscheidungen zu revidieren und in einer ähnlichen Situation anders zu handeln, ohne Ihr Gesicht zu verlieren. Wenn Sie das tun, wächst Ihre Energie. Sie fühlen sich besser, stimmiger und wahrhaftiger, Sie leben gesünder und lachen mehr. Seien Sie offen für neue Erfahrungen. Gerade Pflegedienstleitungen sind überwiegend damit beschäftigt, alles bis ins Kleinste hinein zu organisieren.

Reflektieren Sie, wie viel Kraft hierbei draufgeht und ob es Ihnen gelingen kann, in einigen Bereichen den Kontrollgriff etwas zu lockern, sich selbst gegenüber freundschaftlicher und verständnisvoller zu werden. Sie gewinnen Lebendigkeit und Lebensfreude. Sie entwickeln sich weiter, denn gerade wenn wir dem Ideal eines vollkommenen Menschen naheheilen, treten wir auf der Stelle.

**PRAXIS-TIPP**

**EINE KLEINE ÜBUNG:**  
Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit, egal, wo Sie sind und denken Sie an die Fehler und Unvollkommenheiten, die trotzdem zu einem glücklichen oder günstigen Ergebnis geführt haben. Spüren Sie das aufsteigende Lächeln. Sie sehen: So, wie Sie sind, sind Sie grundsätzlich richtig! Campbell (2013: 28) lädt dazu ein, die eigenen Mängel nicht nur zu sehen, sondern sie humorvoll und freundlich hereinzubitten, „wie eine beschwipste Tante, die unverhofft vor der Tür steht“ – etwas peinlich, aber irgendwie auch befreiend.

### ARBEITEN MIT DEM, WAS IST

Sie kennen bestimmt folgendes Gebet: Herr, lehre mich Dinge zu verändern, die verändert werden müssen, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht verändern kann, und das eine vom anderen zu unterscheiden. Genau das ist in der Praxis nicht immer einfach, zu unterscheiden zwischen Hartnäckigkeit, Verknennung und Verblendung. An manchen Stellen unseres Lebens spüren wir plötzlich, dass das jahrelange Kämpfen für oder gegen etwas aus falschen Annahmen und Erwartungen entstanden ist, aus falschen Träumen, an denen wir festgehalten haben. Wir hatten so klar vor Augen, wie die Dinge ablaufen sollten: Unsere Möglichkeiten, unser Engagement, die Umsetzung und dann brach alles zusammen – ein Trägerwechsel, eine Reorganisation, die Kündigung einer Person, die wir jahrelang gefördert haben. Widerstand ist dann gegen etwas Unvermeidliches gerichtet. Und bedeutet nur Stress, Schmerz und Einschränkung. Katastrophengedanken machen sich breit, (fast) alles ist plötzlich infrage gestellt, Horrorszenerien ergreifen Besitz von uns. Da hilft nur eins: Durchatmen, die Realität anschauen und annehmen, was jetzt ist. Das geht nicht immer lächelnd und souverän. Akzeptieren, dass vieles zu Bruch gegangen ist und es nun irgendwie weitergehen wird, führt zu Klarheit, Bewusstheit und Frieden.

### STARKE ÜBERZEUGUNGEN AUFBAUEN

Achten Sie darauf, wie Sie sich wann fühlen, was Sie Positives wahrnehmen und wofür Sie dankbar sein können, auch wenn alles nicht einfach ist. Was trägt? Es geht darum, zu sehen, was ist, aufgeschlossen zu sein und neugierig. Folgende Fragen helfen auf dem

Weg der Unvollkommenheit. Sortieren Sie:

- Was ist mir wichtig?
- Auf was konzentriere ich mich?
- Was tut mir gut?
- Was tue ich dazu?

Wenn wir Prioritäten in diesem Sinne festlegen, konzentrieren wir uns auf diese und finden die notwendige Energie, um mutig voranzuschreiten. Unvollkommen zu leben bedeutet, mit allem zurechtzukommen, was Sie ausmacht und mit den Stolpersteinen und dem Holprigen des Lebens selbst. Es bedeutet mehr Leichtigkeit und Mut etwas Neues auszuprobieren, was bisher noch nicht geglückt ist!

#### Literatur:

**Campbell, Polly, Lebe lieber unperfekt. Anleitung zum Unvollkommen-sein. Knaur 2013**

#### KARLA KÄMMER

Inhaberin von Karla Kämmer Beratungsgesellschaft  
in Essen

- > [www.kaemmer-beratung.de](http://www.kaemmer-beratung.de)
- > E-Mail: [info@kaemmer-beratung.de](mailto:info@kaemmer-beratung.de)

