

Die Perfektion und der Zweifel

Ich bin eine Frau, nicht mehr jung und noch nicht alt. Als ich jung war, war ich hübsch, das wusste ich damals nicht. Erste heute, wenn ich Fotos von damals sehe, denke ich „du warst hübsch“. Wieso wusste ich es nicht? Stattdessen schlug ich mich mit Zweifeln herum, war immer was zu viel, oder immer was zu wenig. Zu wenig Busen, zuviel Bauch, zu wenig erfolgreich, zu viele Ideen im Kopf. Zuviel an zu wenig und zu wenig an Zuviel.

Meine Freundin Sieglinde hatte es noch schlimmer erwischt als ich.

Sieglinde war klein, zierlich, achtete streng auf ihre Figur und ihr Aussehen. Niemals hätte sie einen fettigen Döner mit Knoblauchsoße gegessen. Schon die Vorstellung nach Knoblauch riechen zu können, war ihr ein Ekel. Ihre Haare trug sie Kinn lang. Engmaschige Frisörtermine hielten die Haarlänge exakt in dieser Position. Es schien als hätten ihre Haare ein Wachstumsverbot, wenn sie das Kinn erreicht hatten. Ihre Kleidung war farblich durchkomponiert, umweht von konservativem Charme. Mit 30 entschied sie, keine Röcke mehr zu tragen, da ihre Beine die Perfektion einer Zwanzigjährigen verloren hatten. Ihre Erscheinung wirkte ein wenig so, als wäre Grace Kelley aus Versehen auf einer Volksbühne gelandet und müsste sich dort zurecht finden.

Heute frage ich mich, was um alles in der Welt uns dieses Maßband in den Kopf gepflanzt hat. Dieses Maßband, das ständig entschieden hat, was zu wenig, oder zuviel war. Und ich frage mich auch, was ich mit all den Jahren hätte anfangen können, die ich mit unsinnigen Zweifeln vor dem Spiegel verbrachte und oder seitenweise mein Tagebuch vollschrieb. All die Zeit, die ich damit verbrachte die kritischen Stimmen in meinem Kopf schweigsamer zu machen, bis die Ausschläge des Zweifels kleiner wurden.

Ich bin nicht allein mit meiner Messlatte im Kopf. Viele von uns tragen sie mit sich herum. Sie wird nicht von uns selbst geboren, sondern ist das Produkt von äußeren Stimmen, Bildern oder Erwartungen an uns. Es sind die Stimmen von Eltern, Lehrern, Partner: innen, Medien oder Freundinnen, die uns so überzeugen. Sie schleichen sich still in unser Denken und setzen Maßstäbe, die scheinbar wichtig sind, sie zu erreichen. Diese Messlatte ist oft zu hoch, unrealistisch oder ein Mischmasch aus Wünschen, Vergleichen und Perfektionismus. Sie nennt sich „Zu-wenig/Zu-viel“ und lässt uns ständig prüfen, ob wir genug leisten, gut genug aussehen, es genug können oder genug besitzen.

Dabei ist Perfektion nicht per se unsinnig oder unnötig. Ich wünsche mir zum Beispiel Perfektion, wenn ich auf einem OP-Tisch liege und der Operateur sein Werk beginnt. Ich wünsche mir Perfektion, wenn ich im Auto über riesige Brücken fahre und am anderen Ende mit tausend anderen Menschen gut ankommen möchte. Ich wünsche mir auch Perfektion, wenn ein Hochhaus in meinen Wohngebieten gesprengt werden muss und mein Haus stehen bleiben soll.

Doch für meinen Körper, für meine Beziehungen, für mein Aussehen und für die Wege, die ich gehe, brauche ich keine Perfektion. Ich möchte sein. Einfach so.