



PERFEKTIONISMUS? JA, ABER RICHTIG!

Und das heißt: das Scheitern mit einplanen. –
Plädoyer für die innere Erlaubnis zum Menschlich-Sein.

VON EVI ANDERSON-KRUG

Ich bekenne es gleich: Ja, ich bin Perfektionistin. Ich liebe es, manche Dinge für ein rundum gelungenes Ergebnis auf die Spitze zu treiben. Ein Flipchart sorgsam zeichnen, ein Geschenk liebevoll verpacken, den Tisch für den Sonntagsbrunch mit Liebe zum Detail decken – ich kann beides genießen, den Akt der Gestaltung ebenso wie die Freude über das Ergebnis.

Perfektionismus haftet landläufig der Hauch des Pathologischen an. Er gilt als ungesund, bestenfalls als pingelig, und wird assoziiert mit Menschen, die nichts recht zu Ende bringen. Bei Wikipedia heißt es, dass es keine einheitliche Definition dafür gibt. Das beruhigt mich. Denn den Erklärungsversuchen fehlt ein Begriff: Freude an dem, was man tut. Wenn mir etwas Spaß macht, wenn die Handlung als solche zählt und nicht nur das Ergebnis, dann kann es gar nicht so pathologisch sein.

Perfektionismus kennt unterschiedliche Gründe. Für manche ist es eine Strategie der Fehlervermeidung. Bloß keine Schwächen zeigen! Da spielen Glaubenssätze mit, in früher Kindheit etabliert und oft verknüpft mit der Frage nach der Daseinsberechtigung. Ein klassisches Coaching-Anliegen.

Andere handeln perfektionistisch, weil sie wirklich gute Arbeit abliefern möchten, ein persönliches Meisterstück gewissermaßen. Ja, vermutlich wollen auch sie glänzen und Fehler vermeiden, doch die Motivationsrichtung ist eine andere. Und diese Art Perfektionismus schätze ich sehr. Ich bin dann dankbare Konsumentin

eines kurzweiligen Seminars, eines perfekten Essens, eines Konzerts, das mich berührt, oder einfach eines perfekten Haarschnitts.

Wenn wir Perfektionismus aus der Ecke des Pathologischen befreien, kann er richtig Spaß machen. Was braucht es dafür?

Zum Beispiel: Improvisation

Als frisch zertifizierte NLP-Trainerin wollte ich all mein neues didaktisches, gruppenspezifisches, motivationssteigerndes, sinnesspezifisches und rapportgetränktes Know-how sofort und natürlich kompetent in sämtlichen Seminaren einsetzen. Ohne Ausnahme. Irgendwie reichte es nicht mehr, kreativ und originell vorzugehen, gut vorbereitet und passabel strukturiert. Ich feilte und stylte mein Seminar-design bis zum Anschlag. Und fiel mit all den kunstvollen Loops und Cliffhangern und gedrehten Sprachmustern ordentlich auf die Schnauze. Denn ich konnte mir all das selbst nicht mehr merken.

Die Phase hielt nicht lange an – sie ging zu Ende, als das Improvisationstheater in mein Leben trat. Und damit die innere Erlaubnis, vergesslich zu sein und als Trainerin auch mal auf dem Schlauch zu stehen. Mit dieser Erlaubnis durfte ich mich auf die Intuition verlassen, musste nicht mehr alles haarklein vorausplanen und durchstrukturieren und durfte trotzdem bei meinem hohen Anspruch bleiben, Menschen nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern sie auch zu unterhalten und ihr Leben zu bereichern.

Improtheater mag oberflächlich wie das Gegenprogramm zum Perfektionismus wirken. Die Akteure ▶

Wenn wir Perfektionismus aus der Ecke des Pathologischen befreien, kann er richtig Spaß machen.

wissen nicht, wie ihr Stück laufen wird. Sie kennen weder Inhalt noch Rollen. Sie erhalten die Vorgaben vom Publikum, etwa zu Sujet, Ort, Zeit oder Stil, und zusätzlich Impulse ihrer Mitspieler. Daraus gilt es, eine Szene, eine Story – durchaus auch abendfüllend – zu gestalten. Da kann es passieren, dass du nicht mehr weiter weißt, auf der Bühne einen Black-out hast.

Das ist das Besondere am Improtheater: Hier ist das Scheitern schon einkalkuliert. Du kannst gewissermaßen beruhigt mit der Möglichkeit deiner Blamage rechnen. Das Publikum wird sie hinnehmen, und zwar jubelnd und zustimmend. Und nur, wenn du nicht locker lässt, sondern krampfhaft versuchst, diese Blamage, diesen Black-out unter allen Umständen abzuwenden und besonders geistreich und originell zu sein – hast du verloren. Es ist paradox: Perfekt wirst du, wenn du den Perfektionismus aufgibst und dich stattdessen hingibst an das, was an Unvorhersehbarem kommt.

Also keine Kunst für Perfektionisten? Doch, schon. François Truffaut sagte einst: „Improvisation; das ist, wenn niemand die Vorbereitung merkt.“ Diese Vorbereitung ist es, was das Ergebnis so leicht und gleichsam perfekt aussehen lässt. Nehmen wir ein ganz normales Gespräch mit anderen Menschen: Das ist auch nicht vorhersagbar. Da antworten wir auch spontan und üben die Sätze vorher nicht ein. Das klappt deshalb, weil wir die Sprache gelernt haben: Vokabeln, Grammatik, Semantik. Im besten Fall als Muttersprache von Kindesbeinen an. In einer fremden Sprache tun wir uns da schon schwerer.

Auch die Kunst der Improvisation wird gelingen, wenn die Grundlagen sitzen. Das erfordert tatsächlich Übung und regelmäßiges Training.

Perfektionieren durch Intensivieren

Bausteine: Wer eine Theater-Szene improvisieren will, sollte Emotionen darstellen und in verschiedene Charaktere schlüpfen können sowie Ideen für interessante Geschichten haben. Das lässt sich erlernen. Auch bei Emotionen, die einem fremd scheinen. Oder die man ablehnt, etwa Wut oder Hass. Ich habe mir bei der Unterscheidung dieser beiden Gefühlszustände einen einfachen Trick gemerkt: Wut ist aufbrausend, laut, da kann ich auch mal rumschreien. Hass dagegen ist still, fast schon lautlos: Die Augen verenge ich dabei zu Schlitzern, der Blick wird kalt. Minimale Veränderungen.

Wenn ich unterschiedliche Charaktere etabliere, genügt es für den Anfang, in einer bestimmten Körperhaltung zu gehen, gebückt, schleichend oder wie mit dem berühmten Stock im Hintern. Die Stimme lässt sich verändern, indem ich die Zähne zusammenpresse oder die Unterlippe nach vorne schiebe. Es sind oft Kleinigkeiten. Die reichen auch, viel Zeit zum Gestalten – zum perfekten Ausdruck – gibt es nicht.

Sei präsent: Improvisation ist ein Spiel mit dem Augenblick. Was wird gerade gebraucht? Was fehlt genau jetzt? Oft plätschert eine Szene vor sich hin, weil keinem der Spieler eine zündende Idee kommt oder sie nur lautstark miteinander reden, ohne dass die Handlung vorankommt. „Talking heads“ nennen

wir das in unseren Spielrunden, weil nur gequasselt wird. Meist, um die eigene Ratlosigkeit zu überspielen und nicht stumm auf der Bühne zu stehen. Das kann quälend lange dauern.

Wenn ich jedoch präsent bin, voll wach und achtsam für den Moment, fällt mir das auf und ich kann es ändern. So fahre ich die Antennen aus und nutze das, was sich anbietet. Das kann von außen kommen – etwa ein lautes Husten im Publikum, das ich nutze: „Merkst du das? Die Leute werden schon krank, wenn sie uns zuhören“. Oder es kommt aus meinem Inneren – und ich spüre, dass es Zeit ist, still zu sein und pantomimisch eine Routine-Tätigkeit auszuführen, die zu dieser Szene passt. Gläser polieren vielleicht. Vielleicht ist es auch ein lauter Ausspruch auf der Bühne: „Ja, da fällt mir jetzt gar nichts dazu ein“. Im Seminar heißt das, nicht nur das Thema, sondern auch den Kontext – die Gruppe, mein eigenes Befinden – einzubeziehen. Und etwas außerplanmäßig einzuschieben. Eine Pause. Oder eine Power-Übung. Auch wenn es der durchstrukturierte Ablauf nicht vorsieht.

Plan B oder C

Erlaube dir Fehler: Wer einfach loslegt, macht auch Fehler. Das ist das Leben, es ist nicht alles planbar. Wir scheuen uns davor, es fühlt sich einfach mies an, Fehler zu machen – und dabei ertappt zu werden. Einige Aufwärmspiele im Improtheater „arbeiten“ damit. Diese Spiele steigern den Schwierigkeitsgrad, sodass früher oder später einer was „falsch“ machen muss. In diesem Moment ju-

beln alle lautstark und begrüßen das Scheitern – nicht etwa schadenfroh, sondern voll ehrlicher Begeisterung. Dieses Gefühlsgemisch zwischen „Oh Mist! Peinlich – Fehler gemacht!“ und „Wow, die jubeln ja alle, ich bin der Star!“ wirkt. Es macht Spaß und reduziert den Druck. Im NLP kennen wir das als Collapsing Anchors.

Hör auf dein Bauchgefühl: Künstler stellen sich die Frage: Wann ist es gut genug? Wann ist das Werk fertig? Woran erkenne ich das? So mancher Perfektionist fängt dann an, hier und da noch ein Detail zu ergänzen, zu verändern. Endlos. Obwohl das Ergebnis bereits wunderbar ist. Der

beispielsweise wenn man eine Frage mal nicht beantworten kann. Zu sagen „Tut mir leid, das weiß ich grad nicht“. Das wirkt souverän und ist eine bessere Option anstatt herumzustottern und die Antwort dennoch schuldig zu bleiben.

Wenn es uns gelingt, die genannten Elemente so nach und nach in unser Auftreten zu integrieren, haben wir Handlungsalternativen, die wir blitzschnell abrufen können. Im richtigen Moment variieren zu können, um zu einem perfekten Ergebnis zu kommen: Das ist das wirkliche Geheimnis. In diesem Moment ist Perfektionismus mit Leichtigkeit verknüpft.

Das Scheitern wird jubelnd begrüßt – voll ehrlicher Begeisterung.

Bauch weiß das meistens schon. Nicht umsonst ist das Referenzsystem, ob etwas richtig oder falsch ist, bei den meisten Menschen kinästhetisch: Es fühlt sich einfach richtig an. Überlass die Bewertung deinem Bauch. Und komm zum Ende. Das macht Perfektion aus.

Plane Alternativen: Überleg dir vorher, was du im Falle einer Panne tun kannst. Wenn dir zum Beispiel absolut nichts einfällt oder wenn dich eine Szene langweilt. Es entwapfnet sofort, das auch kundzutun: „Ja, wie ihr seht, war das jetzt keine spielerische Glanzleistung. Wir starten noch mal, diesmal in einem anderen Land“. Oder mit einer anderen starken Emotion. Oder einem anderen Genre, etwa Science-Fiction, Horrorfilm oder Western.

Die Vorgaben darf gern das Publikum liefern. Mit diesen Alternativen, dem berühmten Plan B oder C, gelingt es oft, das Ruder herumzureißen. Ein Reframing anzubieten. Im Seminar-kontext kann so ein Plan B darin bestehen, sich Alternativen zu erlauben,

Und macht auch noch unglaublich viel Spaß.

Mein perfekt durchkomponiertes Seminar habe ich niemals wieder auf die Tagesordnung gesetzt. Wenn ich jetzt spezielle Sprachmuster brauche, setze ich sie ein. Wo ein Loop nötig ist, mach ich einen auf. Das kommt mittlerweile spontan. Aus dem Bauch heraus. Wenn es grad passt. ◀◀

PS: Die Liste der Bausteine und Verfahrensweisen beim Impro ist nicht vollständig. Kann sie gar nicht sein, schließlich soll dieser Artikel auch irgendwann fertig werden.



Zur Autorin

Evi Anderson-Krug

Lehrtrainerin und Lehr-Coach (DVNLP), bietet NLP-Seminare in Kooperation mit Landsiedel-Seminare und Coaching an.
www.anderson-krug.de