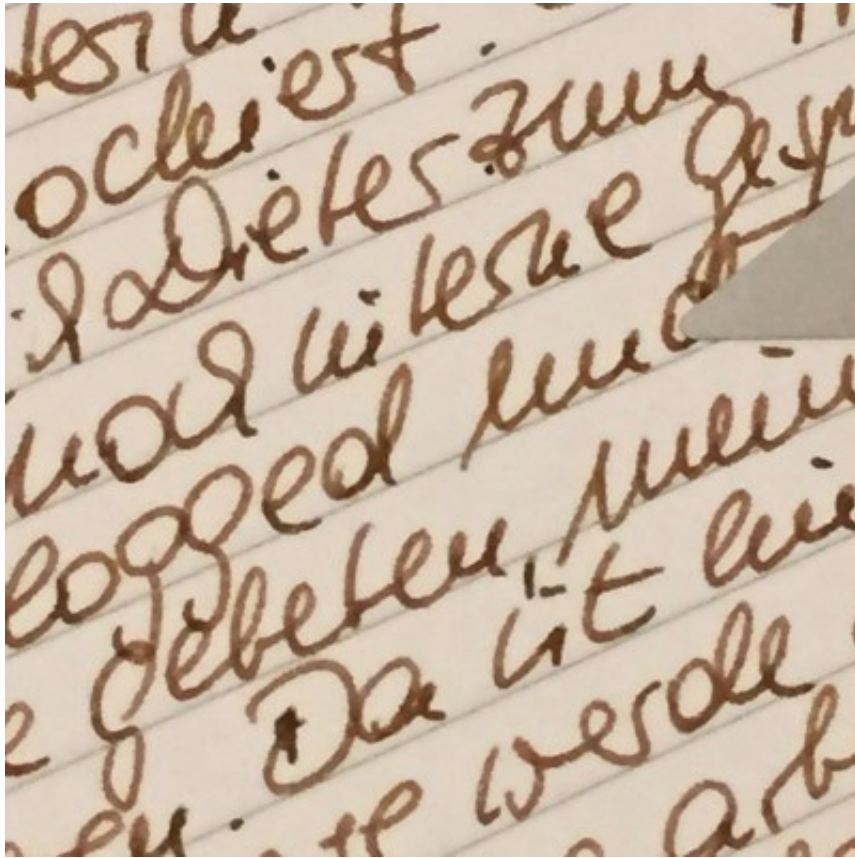


## Journal\_45 - Perfektionismus lähmt



### Mein Journal - 18. Januar 2016\_45 - Perfektionismus lähmt meine Schaffenskraft

Themen fliegen mich an. Sie drängen sich mir auf. Nach ihnen muss ich gar nicht erst suchen.

Ich sitze in Gesprächen mit Freunden, Kollegen, Kunden und mache mir in Gedanken Notizen. Die im Gespräch aufgefangenen Ansätze, die so kristallklar in meinem Ohr nachklingen und die sich bereits beim ersten Anzeichen von Bedeutung in mir vertiefen, lösen sich oft direkt im Anschluss an das Gespräch in nichts auf. Als hätten sie nicht stattgefunden. Selektive Amnesie.

### Alltagsamnesie

Ich höre laut in mir Statements zu den soeben vom Gesprächspartner erfahrenen wichtigen Zusammenfassungen, Verbindungen oder Hintergrundinformationen, weiß ganz genau, wann und wie ich diese Gedankenfäden wieder aufgreifen und zu einem Strickgut verknüpfen werde, und schon sind sie weg. Sie verschwinden im Nichts.

Diese Beobachtung mache ich immer wieder.

Das geht so richtig gut. Sitze ich in einem geschäftlichen Gespräch, kann ich mir Notizen machen. Treffe ich mich mehr oder weniger privat, erübrigt sich die Notiz. Schließlich will ich meinen Gesprächspartner nicht unterbrechen oder vor seinen Augen schriftlich zitieren. Davon abgesehen ist es oft gar nicht die tatsächlich gehörte Aussage, sondern viel mehr die damit ausgelöste Gedankenkette zu einem Anliegen, das mich schon länger beschäftigt. Wir sprechen mit anderen Menschen vorrangig über Fragestellungen, die für beide von Wert sind. Nach dem Gespräch habe ich oft Lust, den Wert für mich noch einmal zu

beleuchten und ihn durch die schriftliche Reflexion aufzubewahren. Das gelingt mir nur selten - aufgrund dieser neuentdeckten selektiven Amnesie.

## **Hartnäckige Kopfwürmer**

Parallel zu den beschriebenen, gesammelten Anregungen mit ihrer recht sicheren Ausfallgarantie gibt es Stichworte, Gedankenketten, Ideen und vor allem hartnäckige Fragestellungen, die sich in mir festhaken, wieder Assoziationsketten auslösen und mich für eine längere Weile immer wieder anregen oder regelrecht belästigen.

Vor wenigen Tagen habe ich mich aus einem Gespräch innerlich grübelnd mit dem Titel "[Starke Bilder](#)" verabschiedet. Etwas später sitze ich allein in meinem Wagen und höre im Radio einen Kommentar über "Starke Bilder" - es geht um eine Ski-Reportage. Sofort ist meine innere Notiz wieder im Vordergrund und beschäftigt mich das folgende Wochenende, obwohl der Radiokommentar eine völlig andere Spur verfolgte als ich.

## **Beug' dich oder ich brech' dich**

Schreiben - hier oder woanders - will ich mit Sorgfalt. Ob mir dabei ein Komma durchrutscht oder ich in meinen zu langen Formulierungen einen Deklinationsfehler übersehe: Sie mögen diese Zeichen für fehlende Aufmerksamkeit halten. Ich glaube jedoch, ich stecke zu tief im Text.

Da mich Schreiben freut und gleichzeitig anstrengt, ziele ich vor allem auf inhaltliche Sorgfalt ab. Nicht selten erwische ich mich dabei, dass ich eine in mir arbeitende Frage aufgreife, sie quasi am metaphorisch-analogen Schwanz packe und bei erstbestener Gelegenheit mit Hammer und Nagel an die Wand schlagen will. Doch das Biest windet sich so sehr, dass es sich letztendlich völlig anders entwickelt, als ich es vorher ahnen konnte.

## **Die Sandkorn-Technik**

Zu Beginn meiner Schreiberei erlebte ich mit den sich windenden Themen und ihrem Hintergrund oder eher noch mit dem zwischen meinen tippenden Fingern durchrieselnder Sand manch böse Überraschung. Meine liebe Frau Chaumien lockte mich mit der Sandkorn-Methodik immer wieder zum Ausgangspunkt zurück: Nicht der Strand mit allen Dünen, Muscheln, Prielen und Touristen will mein Thema sein, sondern das eine Sandkorn, die eine Message, der eine Gedanke, der mich so inspiriert, dass ich ihn unbedingt mit Ihnen teilen will.

Gerade diese Sorgfalt, der Wunsch, das Richtige richtig zu tun, kostet nicht nur sehr viel Zeit, Disziplin und wirkliche Anstrengung, sondern dann auf jeden Fall Tempo, Spontaneität und schnelle Befriedigung. So manches Thema hätte ich mal so eben zwischen Tür und Angel aufmotzen und abhaken können. Nach dem Motto "Beug' dich oder ich brech' dich" hätte ich mit meinen Sandkörnern in den Clinch gehen und sagen können: "Gib gefälligst die Information her, die ich dir unterstelle. Zeig' die Gedanken und Bedeutungen, von denen ich will, dass sie bei dir zu finden sind."

## **Banale Stringenz oder quälerische Auseinandersetzung?**

Nein. Leider sind Reflexion und Schreiben für mich nicht so banal oder stringent logisch - und schon einmal gar nicht einfach. Die Erstellung eines Textes kann ich durch diszipliniertes, planerisches Vorgehen gut unterstützen. Dazu habe ich im vergangenen Jahr einige Werkzeuge, Tipps, Tricks und vor allem gute Beispiele gezeigt bekommen. Für mich ist Schreiben viel mehr ein schöpferischer Akt, der mich zum genauen Hinschauen einlädt und mittels dieser intensiven Betrachtung noch nachdenklicher macht. Mein jeweils zu Beginn entdecktes Sandkorn hat noch kein einziges Mal am Ende weiter so ausgesehen wie zum Start. Stattdessen hat es Konturen, polierte Flächen, Untiefen und wirkliche kleine Krater aufgezeigt. Deren Betrachtung war für mich trotz Disziplin und bestem Willen um vieles wichtiger.

## **Neue Perspektive**

Das Journal diente mir einige Monate als "Mittelmaß": Ein leichtgewichtiges Format mit einer für mich wichtigen Thematik, die ich "mal eben so zwischen Tür und Angel" festhalten wollte.

Ich werde es sicher weiter bemühen, denn es hilft mir auch über zeitliche Engpässe hinweg. Jetzt ist es wieder an der Zeit, etwas länger beim einzelnen Sandkorn zu verweilen, lauter werdende Schlagworte näher heranzuholen und auf ihre Leitfähigkeit und ihren Nachklang zu untersuchen.

Darauf freue ich mich.