

Vom Gefühl, die Welt alleine retten zu müssen Perfektionismus in einem auf Nachhaltigkeit ausgerichteten Lebensstil

Eine nachhaltige Lebensweise kann sich durch die verschiedensten Bereiche ziehen. Über eine vegane oder vegetarische Ernährung, einem Einkauf im Biomarkt oder Secondhandladen, bis hin zu der Vermeidung von Plastik im Alltag. Schnell kann man da in eine perfektionistische Haltung hineingeraten.



Immer mehr Menschen erkennen für sich die Wichtigkeit einer nachhaltigen Lebensweise und setzen vieles daran, diese auch zu verwirklichen. Allein im ersten Quartal des vergangenen Jahres 2020, stieg die Produktion veganer und vegetarischer Lebensmittel um 37 % an. Darüber hinaus erfreuen sich auch Bio Produkte wachsender Beliebtheit. So greifen Stand Januar 2021 nach einer Umfrage des Unternehmensberatungsgesellschaft PWC ein Viertel der Bundesbürger*innen eher zum biologischen als zum konventionellen Produkt.

In Nachhaltigkeit zu leben, kann unter Umständen ziemlich teuer werden. Vor allem für Studierende, welche nach Angaben der Plattform Unicum allein für konventionelle Lebensmittel monatlich im Schnitt 154 Euro ausgeben.

Aus der Perspektive einer Studierenden

Für die Studentin Sandra G. ist Nachhaltigkeit das Thema schlechthin.

Die Natur bestmöglich zu behandeln löst in ihr eine enorme Zufriedenheit aus, worin sie sogar ein Stück weit den Sinn ihrer Existenz gefunden hat.

In vielen Bereichen des alltäglichen Lebens legt sie großen Wert auf eine umweltschonende Umgangsweise. Vor allem in der Garderobe und dem Lebensmittelkonsum folgt sie ihren

Grundsätzen. Kleidung kauft sie nur aus zweiter Hand und Lebensmittel grundsätzlich im Biomarkt. Jedoch sagt sie von sich selbst, dass sie alles andere als perfekt ist. Die Studentin versucht sich laufend zu verbessern und Nachhaltigkeit in vielen Facetten ihres Lebens umzusetzen und auszubauen, aber was passiert, wenn gerade dieses Verhalten ausufert?

Perfektionismus im Allgemeinen

Perfektionistisches Verhalten ist in fast allen Bereichen des Lebens möglich. Nach Valeska Gerst, Psychologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie und systemische Therapeutin, zeichnet sich Perfektionismus vor allem durch sehr hohe persönliche Standards, gewissenhaftes auf Genauigkeit ausgerichtetes Verhalten und extreme Moralvorstellungen aus. Fehler im Alltag zu vermeiden hat oberste Priorität und führt zu Entscheidungsschwierigkeiten und einem enormen Druck den eigenen Ansprüchen gerecht werden zu müssen.

So ergeht es auch Sandra, da sie auch wenn im Zuge der Pandemie das Geld knapp wird, es nicht in Betracht zieht, ihre Konsumgewohnheiten zu verändern.

Nachhaltig zu leben ist für sie eine Frage der Prioritäten. „In Hinblick darauf, was wir der Natur antun, muss ich bei einer 60 Euro Rechnung nicht rumheulen.“

Im Zweifelsfall, wenn das Geld knapp wird, würde sie es eher vorziehen auf bestimmte kostspieligere Lebensmittel beim Einkauf zu verzichten, oder in anderen Bereichen ihres Lebens Abstriche machen, als in einen konventionellen Supermarkt einkaufen zu gehen.

Der Schlüssel liegt im Gleichgewicht

Gerst sieht primär in der Balance die Wichtigkeit, um ein ausgeglichenes Leben führen zu können.

Sie führt an, dass wenn man sich zu sehr auf ein Thema reduziert, man von diesem abhängig werden kann. So ist es nach ihr möglich, dass das persönliche Wohlbefinden in extremen Fällen nur noch durch die Erfüllung der Grundsätze in diesem Bereich erreicht werden kann. Werden diese nicht erfüllt, resultiert dies bei den Betroffenen in einer inneren Verzweiflung.

Perfektionismus kommt nicht immer nur von innen

Neben den inneren Vorwürfen sind Personen, welche sich aktiv für die Umwelt einsetzen oftmals auch mit externen konfrontiert. Menschen, bei denen das Thema dann mit einem gewissen Perfektionismus einhergeht, vermitteln nach Gerst ihre starren Vorstellungen auch im Dialog. Wichtig dabei sei es so nach ihr, um weiterhin ernst genommen zu werden, die Starre für sich und seinem Gegenüber abzulegen, um eine Flexibilität im Thema schaffen zu können.

Sandra erfährt die meisten Vorwürfe durch sich selbst, so fühlt sie sich beispielsweise, auch wenn sie es zum jetzigen Zeitpunkt nicht in Erwägung zieht, außer Stande zu ihren alten, konventionellen Grundsätzen zurückkehren zu können. „Wenn du erstmal da bist, kommst du nicht mehr weg.“

Perfektionismus ist nach der Psychologin ein innerer Stressverstärker, der auch entspannte Aufgaben in stressige umwandeln kann. „Je mehr man sich auf das perfekt sein fokussiert, desto schneller setzt die innere Flexibilität aus und wir halten fest. Dieser Umstand kann uns dann in der persönlichen Weiterentwicklung stark einschränken.“

Möglichkeiten zur Selbsthilfe

Was dabei helfen kann aus derartigen Verhaltensmustern auszubrechen ist nach Gerst, das zur Ruhe kommen und reflektieren. So ist es überaus wichtig bewusst Pausen einzulegen und sich etwas mentale Erholung zu genehmigen, um dem inneren Druck und der Anspannung entgegen zu wirken. Meditation oder auch Sport können dabei nach ihr unterstützend helfen. Am Ende gehen perfektionistische Personen zwar sehr nachhaltig mit ihrer Umwelt um, allerdings alles andere als bewusst mit sich selbst.

Es ist sehr wichtig sich darüber bewusst zu werden, dass es vollkommen in Ordnung ist, Fehler zu machen. Um im Rückschluss daran, auch gerade wegen dieser Fehler, von Anderen als auch von einem selbst gemocht zu werden, so die Psychologin.

