

Die perfekt gerade Linie

Martin hatte sein ganzes Leben versucht, alles richtig zu machen. Wenn er eine Aufgabe bekam, arbeitete er länger als alle anderen. Wenn er einen Fehler machte, dachte er tagelang darüber nach. Er glaubte, dass Erfolg bedeute, keine Schwächen zu zeigen und keine Fehler zu machen. Auch in seiner Genesung wollte er perfekt sein. Er wollte immer die richtigen Worte in Meetings finden. Er wollte nie rückfällig werden, nie schlechte Tage haben, nie zweifeln. Wenn er sich traurig, wütend oder unsicher fühlte, verurteilte er sich selbst. Eines Tages saß er nach einem Meeting mit einem älteren AA-Freund zusammen. Martin erzählte ihm von seinen Sorgen. „Ich habe das Gefühl, ich mache alles falsch“, sagte er. „Andere scheinen viel weiter zu sein als ich.“ Der ältere Mann nahm einen Stift und zog eine Linie auf ein Blatt Papier. Sie war leicht krumm. „Was siehst du?“, fragte er. „Eine schiefe Linie“, antwortete Martin. Der Mann lächelte. „Genau das habe ich früher auch gesehen. Heute sehe ich etwas anderes. Ich sehe eine Linie, die ihr Ziel erreicht hat.“ Martin verstand zunächst nicht. Der Mann fuhr fort: „Das Leben ist nicht dazu da, perfekt gerade zu verlaufen. Es geht darum, weiterzugehen. Manchmal stolpern wir. Manchmal weichen wir vom Weg ab. Aber wenn wir ehrlich bleiben und den nächsten richtigen Schritt machen, kommen wir trotzdem an.“ Martin betrachtete die krumme Linie noch einmal. Zum ersten Mal bemerkte er, dass sie tatsächlich von einem Ende des Blattes bis zum anderen führte. Seit diesem Tag versuchte er nicht mehr, perfekt zu sein. Stattdessen bemühte er sich, ehrlich zu sein, bereit zu sein und weiterzugehen. Und zu seiner Überraschung brachte ihn das viel weiter als der Perfektionismus jemals hatte.

Botschaft: Perfektion ist nicht das Ziel der Genesung. Fortschritt, Ehrlichkeit und Bereitschaft sind genug.



Diese Geschichte lässt sich in einer AA-Runde gut als Einstieg in Themen wie Selbstannahme, Scham, Fehlerfreundlichkeit und den Unterschied zwischen „Fortschritt statt Perfektion“ und Leistungsdenken verwenden.