

Polly Campbell

LEBE

LIEBER

UNPERFEKT

ANLEITUNG ZUM  
UNVOLLKOMMENSEIN

Aus dem Englischen von  
Rita Höner

**KNAUR**   
MENSANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012  
unter dem Titel »Imperfect Spirituality: Extraordinary Enlightenment for Ordinary  
People« bei Viva Editions.

**Besuchen Sie uns im Internet:**

**[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)**



© 2012 Viva Editions

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2013 Knaur Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Elena Grunwald

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: © FinePic®, München

Satz: Daniela Schulz, Puchheim

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65733-1

2 4 5 3 1

*Für Jerry,  
dein Kaffee und deine Liebe haben mich zu allen Zeiten  
auf Kurs gehalten. Danke, dass du mich durch und  
durch kennst und trotzdem liebst.*

*Für Piper,  
so weise und stark und kreativ. Ich habe so viel von  
dir gelernt und liebe dich mehr als den Mond,  
mein kleiner Käfer.*



# Inhalt

Vorwort	8
Der Krug mit dem Sprung	10
Einleitung	11
<b>1</b> Eine Kultur des Perfektionismus	21
<b>2</b> Den Mut haben, bei der eigenen Wahrheit zu bleiben	43
<b>3</b> Arbeiten mit dem, was ist	63
<b>4</b> Starke Überzeugungen aufbauen und Katastrophengedanken einschränken	89
<b>5</b> Sich mit schlechten Emotionen gut fühlen	113
<b>6</b> Mitgefühl mit sich selbst entwickeln	133
<b>7</b> Mit den Unvollkommenheiten anderer umgehen	151
<b>8</b> Glauben praktizieren, Optimismus entwickeln	171
<b>9</b> Schöpferisch sein durch Ungewissheit	191
<b>10</b> Ein Leben gestalten, das von Werten angetrieben wird	215
<b>11</b> In Fehlern einen Sinn finden	231
<b>12</b> Spirituell leben	245
<b>13</b> Und am Schluss wieder von vorn	265
Dank	269

# Vorwort

Bei dem Versuch, perfekt zu sein, uns selbst aufzuopfern und Ideen zu verfolgen, die schon ein paar hundert Jahre alt sind, laufen wir Gefahr, zu einer Gesellschaft von überverplanten, unterglücklichen Automaten zu werden. Ich bin ein großer Fan von Polly Campbells Blog; er ist mein spiritueller Rückzugsort für Zeiten, in denen ich eine Pause von meinem arbeitsreichen Tag brauche, um nachzudenken. Nun, eigentlich braucht jeder jeden Tag eine Auszeit für die Seelenarbeit. Denn es ist leicht, sich in der heutigen turbulenten Welt so sehr in Hausarbeiten, Besorgungen, gesellschaftlichen Kontakten, endlosen Arbeitstagen und allgemeiner Geschäftigkeit zu verlieren, so dass man vergisst, dass man auch eine Seele hat, die gepflegt werden will. Schon Kinder haben einen übervollen Terminkalender und sind gestresst! Warum ist das so? Ich glaube, es liegt an der immer schneller werdenden Welt, in der wir leben. Sie bringt uns an den Rand der Erschöpfung und, schlimmer noch, der Lebensunlust. Die Idee der Perfektion ist eine Falle, und unsere Gesellschaft ermuntert uns dazu, unsinnigen Idealen entsprechen zu wollen. Ich hoffe, dass Pollys gut durchdachter Aufruf, sich der Perfektionsfalle zu entziehen, eine wachsende Schar von Leserinnen dazu inspiriert, sich für ein sinnerfülltes Leben und gegen die Selbstverleugnung zu entscheiden.

Sie meinen, Sie könnten es sich nicht leisten, Ihren Job aufzugeben und zu einem Gipfel im Himalaya aufzubrechen? Ich kann das auch nicht, genauso wenig wie irgendjemand, den ich kenne. Aber ich wische den Küchenboden als Übung im »Jetzt-hier-sein«. Und Polly legt die Wäsche ihrer Familie zusammen, als wäre es eine Meditation. Mein Zen, mein Zustand meditativer

Versenkung, war lange Zeit das Geschirrspülen. Polly zeigt uns, dass jeder Tag Gelegenheiten bietet, sich weiterzuentwickeln, wenn wir den Blick auf das Leben ändern.

Polly ruft uns auch ins Gedächtnis, dass der Alltag alles ist, was wir haben. Eines der größten Aha-Erlebnisse beim Lesen von *Lebe lieber unperfekt* hatte ich bei folgendem Gedanken: Wenn Sie nicht wirklich Sie selbst sind, nehmen Sie der Welt etwas weg. Alles, was einmalig und besonders an Ihnen ist, ist vom Universum so beabsichtigt. Also seien Sie Ihr außergewöhnliches, normales Selbst.

In tiefer Dankbarkeit

Nina Lesowitz

## Der Krug mit dem Sprung

Ein Wasserträger trug jeden Tag zwei Krüge gefüllt mit Wasser vom Fluss zu seinem Haus. Der eine Krug hatte jedoch einen Sprung und verlor auf dem Weg zum Haus die Hälfte seines Inhaltes. Der andere Krug war hingegen vollkommen und gelangte stets mit dem gesamten Wasserinhalt beim Haus an.

Der vollkommene Krug war stolz auf seine Leistungen. Der Krug mit dem Sprung aber schämte sich für seine Unvollkommenheit und fühlte sich schlecht, weil er nur die Hälfte von dem schaffte, wozu er erschaffen worden war.

Nach zwei Jahren bitteren Versagens sprach der Krug mit dem Sprung den Wasserträger darauf an.

»Ich schäme mich, und es tut mir leid, dass ich nur die Hälfte meines Inhalts bringen konnte. Wegen meiner Fehler bin ich für dich nicht so wertvoll wie der vollkommene Krug«, sagte der Krug.

Der Wasserträger antwortete: »Hast du bemerkt, dass auf deiner Seite des Weges die Blumen blühen, nicht aber auf der Seite, wo ich den anderen Krug trage? Das liegt daran, dass ich deinen Fehler seit jeher kenne und auf deiner Seite des Weges Blumensamen ausgesät habe. Jeden Tag, wenn wir zurückgehen, hast du sie gegossen.

Zwei Jahre lang konnte ich diese herrlichen Blumen pflücken und damit den Tisch schmücken. Wenn du deinen Makel nicht hättest, wenn du nicht genau so wärst, wie du bist, gäbe es diese Schönheit nicht, die das Haus ziert.«

# Einleitung

»Komm von dem Bücherregal runter!«, kreische ich, als ich meine Tochter in anderthalb Meter Höhe erblicke. Finger und Zehen von Sweet P klammern sich an die Kanten der Regalbretter.

»Nein.«

»Wie bitte?«

»Ich will nicht«, sagt sie, ziemlich keck für jemanden, der sich nur noch mit den Finger- und Zehenspitzen festkrallt.

»Komm jetzt da runter.« Ich halte inne, erwarte, dass sie tut, was ich sage. Aber es sieht so aus, als habe sie vor, sich da oben ein Nest zu bauen. »JETZT«, sage ich. »Eins, zwei, zweiundeinhalb ...« Mist. Das war's dann mal wieder. »Drei.«

Ich stürme zum Regal und pflücke sie herunter.

»Ab in dein Zimmer. So geht das nicht.« Sie beginnt zu jammern, stapft in ihr Zimmer am Ende des Flurs, während ich über ihre Vergehen nachdenke:

1. Auf Möbelstücke klettern, böse.
2. Frech sein zu Mama, böse und nervig.
3. Derselben Mama den Schock ihres Lebens verpassen, indem man 1,5 m hoch über dem Fußboden hängt, ohne Sicherheitsnetz oder andere Kletterausrüstung – ganz, ganz böse.

Ich atme tief durch und mache mich zum postdisziplinarischen Gespräch in ihr Zimmer auf. Als ich die Tür öffne, redet sie ruhig mit ihren Stofftieren.

»Sweet P«, sage ich, »es ist nicht in Ordnung, wenn du ...«

»Mama, erst musch iss dich was fragen«, nuschelt sie.

»Und was?«

»Mama, hast du mich noch lieb, auch wenn ich mich ganz schlecht benehme?«

Sie sitzt im Schneidersitz, ihre Augen bohren sich in den zimtbraunen Bären auf ihrem Schoß. Ihre Hände umklammern seine kleinen Tatzen, aber zum ersten Mal für heute ist sie absolut still, während sie auf meine Antwort wartet. Ich gebe zu, an manchen Tagen kommt es vor, dass ich am liebsten schreiend aus dem Haus rennen, eine andere Identität annehmen und in die Tropen auswandern würde. (Na gut, es gab auch Tage, an denen ich darüber phantasierte, bei Subway zu arbeiten, nur um aus dem Haus zu kommen.) Aber nichts habe ich je mehr geliebt als das Geschöpf, das auf Bücherregale klettert und das ich zur Welt gebracht habe. Ehrlich gesagt: Ich wusste gar nicht, dass ich fähig bin, irgendetwas so zu lieben, wie ich sie liebe.

»Komm her«, sage ich. Sie gibt mir den Bären und krabbelt unter ihn, um in meinen Schoß zu kommen. »Nichts von dem, was du tust, könnte mich dazu bringen, dich nicht lieb zu haben«, sage ich. »Gar nichts. Ich hab dich unfassbar lieb, egal, was du tust.«

Während ich diese Worte zu meiner Tochter sage, frage ich mich, warum ich mir selbst gegenüber nicht genauso mitfühlend und freundlich bin. Warum kann ich meinen eigenen Fehlern und Schwächen gegenüber nicht genauso nachsichtig sein? Warum prügle ich mental auf mich ein, wenn ich etwas falsch mache, statt mir zu verzeihen? An manchen Tagen brauche ich nur eine Umarmung und einen neuen Versuch, aber ich bin gut darin geworden, mich schuldig zu fühlen. Gut darin, mich für die endlose Liste der Dummheiten, die ich jeden Tag begehe, fertigzumachen und anzuklagen, zu kritisieren und zu verurteilen. Das muss sich ändern.

In den ersten drei Lebensjahren meiner Tochter (sie ist jetzt fünf) ließ ich mir wenig Spielraum, wenig Platz für Fehler. Ich wurde ziemlich verbissen, ziemlich freudlos. Ich wandte so viel Energie

dafür auf, »ES« richtig zu machen, »ES« hinzukriegen und »ES« zusammenzuhalten, dass ich vergaß, dass dieses »ES« ja eigentlich ich war, ein flexibles, sich veränderndes, unvollkommenes Wesen. Ich erstickte meine persönliche und spirituelle Entwicklung durch ein einengendes, vorhersehbares, von starren Regeln bestimmtes Verhalten und Denken, statt bei der entspannten »Alles hat einen Sinn«-Einstellung zu bleiben, die vor dem Baby meine Grundlage gewesen war. Jede Schwäche verwandelte sich in eine Schuld, in etwas, das mir eher weh tat, als dass es mich etwas lehrte. Ich versuchte, die Mängel an mir zu beseitigen, damit ich für meine Tochter perfekt bin und ihr eine gute Mutter sein kann. Nie hätte ich es mir verziehen, wenn meiner Tochter aufgrund meiner Fehler etwas passiert wäre.

All das machte mich fertig. Die unerbittliche, lieblose Haltung, die ich mir selbst gegenüber angenommen hatte, funktionierte nicht. Meine üblichen spirituellen Praktiken, die mir in meinem friedlichen, lockeren Vor-Baby-Leben Orientierung geboten hatten – Meditation, Dankbarkeit, Tagebuchschreiben und viel Zeit für mich zum stillen Nachdenken –, waren nicht mehr umsetzbar. Wer hat schon eine Stunde Zeit zum Meditieren, wenn ein Baby im selben Zimmer ist? Ich war müde, unausgeglichen, gelangweilt und enttäuscht von dem immer gleichen Tagesablauf – füttern, waschen, füttern, Windel wechseln, füttern – Sie wissen, wovon ich rede. Und ich fühlte mich sogar schlecht, weil ich mich schlecht fühlte. Denn war es nicht eine ganz besondere Erfahrung, ein Baby zu haben? Liebte ich nicht jede Minute davon? Vergeht die Zeit nicht ohnehin viel zu schnell?

Nein. Es isolierte mich und betäubte meinen Geist. Es war interessant, kräftezehrend, beängstigend, chaotisch, unglaublich und verwirrend.

Was stimmte mit mir nicht? Was war ich bloß für eine Mutter? Ich sollte es besser hinkriegen. Aber ich entsprach nicht meinem

Ideal. Ich kam nicht an die Mütter heran, die ich in den Elternzeitschriften sah. Es war schwer, den Morgen anzugehen und zu wissen, dass meine Unvollkommenheiten deutlich werden würden, sobald ich die Augen aufgemacht hatte. Ich war wütend, unsicher, unattraktiv, verloren und sogar ein bisschen verzweifelt.

In dieser verwirrenden, chaotischen Zeit wurde mir bewusst, dass ich mich weiterentwickelte, auch wenn es vielleicht gegen meinen Willen geschah. Der Rahmen meines Lebens erweiterte sich, und ich mich mit ihm. Jeden Tag bombardierte mich x-mal die Erkenntnis, dass ich so vieles noch nicht wusste. Als ich anfang, die Dinge ein bisschen lockerer zu nehmen, auf die Begrenzungen und Schwächen zu achten, und die unangenehmen Gefühle und meine Unsicherheit wahrzunehmen, merkte ich, dass ich mich in Wirklichkeit auf meinen spirituellen Weg zurückbegegab. Meine chronisch schlechte Laune, mein fehlerhaftes Verhalten und das Gefühl, dass mir alles zu viel war, zeigten in Wirklichkeit also, dass ich an einen von mir selbst erzeugten Rahmen stieß. Ich fühlte mich schlecht, weil ich mich an Grenzen stieß, die nicht mehr für mich passten. Ich ließ die Person hinter mir, die ich gewesen war, und wuchs in mein authentischeres Selbst hinein. Ich entwickelte mich weiter, hin zur Ganzheit. Diese Wandlung war jetzt möglich, und sie gab mir Hoffnung. Vielleicht bestand mein spiritueller Weg eben darin, alle meine Unzulänglichkeiten und Fähigkeiten zu erkennen und zu lernen, intensiv mit ihnen zu leben.

Der Gedanke, wir sollten dankbar sein für das, was an uns nicht perfekt ist, mag beim Blick auf unsere Gesellschaft befremdlich wirken. Denn im Christentum heißt es immer noch, dass ein gerechter Gott ein göttliches Verhalten bevorzugt.

Ich hatte das so interpretiert, dass ich anders oder besser sein sollte, damit ich so etwas wie Vollkommenheit erreiche, Gott würdig bin und mich mit meiner spirituellen Basis verbinden

kann. Allerdings hatte ich nie begriffen, wie das gehen sollte, denn was ich tat, ging ständig auf alle möglichen Weisen schief. Schließlich wurde ich wütend, vorwurfsvoll und selbstgerecht.

Ich tat, als seien mir die Bilder in den Elternzeitschriften egal, auf denen ultramoderne Mütter scheinbar sorglos und sogar fröhlich zusahen, wie ihre Kinder den weißen Teppich mit Fingerfarben beschmierten – als ob so etwas wirklich passieren würde –, aber die Bilder waren mir nicht egal. Ich wollte so sein wie diese Mütter – ohne die Fingerfarben natürlich. Ich wollte mich unbeschwerter in der Welt bewegen und dieses fröhliche Modell der perfekten Mutter sein. Eine verdammte Minute lang wollte ich mal sauber sein, gut riechen und keine Flecken von Babyspucke auf der Bluse haben.

Aber ich hatte die aufgestoßene Milch meines Babys auf der Bluse. Es ließ sich nicht leugnen; haben Sie schon einmal saure Milch gerochen? Wenn ich mich also nicht ordentlich herrichten konnte – warum es dann nicht einfach sein lassen? Was wäre, wenn ich mich einfach voll und ganz in das Chaos, die Unordnung, die Spontaneität und Unvollkommenheit hineinstürzen würde, die mich und mein Leben auszeichnen? Der Gedanke daran war befreiend, aufregend sogar, und ziemlich beängstigend.

Ich fing an, mein Kontrollbedürfnis ein bisschen zu lockern. Ich hörte auf, alles bis ins Kleinste zu regeln (manches immer noch, aber nicht alles), hörte auf, anderen Vorwürfe zu machen, entspannte mich ein bisschen. Ich war freundlicher, nörgelte weniger. Lachte mehr. Hörte auf, mich zu entschuldigen, gab Fehler zu und wurde berechenbarer. Eine Zeitlang fühlte ich mich verletztlich und losgelöst, so als würde die ganze Welt auseinanderbrechen und ich in den Weltraum entschweben, wenn ich sie nicht richtig zusammenhielte. Aber ich empfand auch Freiheit und Erleichterung bei der Entdeckung, dass der einzige Weg zur Ganzheit darin besteht, den Drang nach Vollkommenheit aufzugeben

und die eigenen Unvollkommenheiten zu erkennen und zu akzeptieren.

Im Buddhismus glaubt man an die Notwendigkeit, die eigenen Ideale loszulassen, all das »Sollte« und »Müsste«, damit wir frei werden, das zu erleben, was ist. Leben ist Leiden. Leben ist unbeständig, und deshalb neigen wir dazu, es als unvollkommen oder unbefriedigend zu betrachten, oder als ob etwas nicht in Ordnung wäre. Wenn wir für das Leben in all seinen Facetten präsent sind, wenn wir es annehmen können, dann bewegen wir uns auf die Erleuchtung zu, so Buddha.

Für mich bedeutet das, dass wir die Erlaubnis geben, jeden Augenblick unseres Lebens, sei er nun ideal oder nicht, intensiv wahrzunehmen, und eben dies bringt uns unserer Vollkommenheit als selbstverwirklichtes Individuum näher.

»Vollkommenheit«, sagt ein berühmter Rabbi, »ist ein Motor, der die Entwicklung der Menschen verzögert, weil er sie immer wieder auf das Gefühl ihrer eigenen Unzulänglichkeit zurückwirft.«

Wenn wir unseren Kampf und unsere Unvollkommenheit genau betrachten, wenn wir durch sie hindurchgehen, statt zu versuchen, unser wahres Ich und die Wahrheit zu leugnen und zu verstecken, haben wir die Chance, es besser zu machen und mehr von diesen »vollkommenen« spirituellen Augenblicken zu erleben, die aus Mitgefühl, Geduld und Liebe bestehen. Wir werden zu glücklicheren Geschöpfen, wenn wir uns die Freiheit geben, uns so zu sehen und zu akzeptieren, wie wir wirklich sind. Wir haben dann auch den Luxus zu entscheiden, wer wir im nächsten Augenblick sein werden. Wenn wir verstehen und akzeptieren, dass wir wütend um uns geschlagen haben, weil wir verletzt wurden, können wir beschließen, das nächste Mal unserem wahren, mitfühlenden Wesen näherzukommen und liebevoll auf andere zuzugehen.

Erst wenn wir unsere Fehler zugeben, kommen wir unserem

wahren Wesen und unserer Authentizität näher. Das ist ein spiritueller Weg.

»Wir haben ein höheres Selbst und ein niederes Selbst, ein endliches Selbst und ein unendliches Selbst, und wir brauchen beide, um ganz zu sein«, sagt die Autorin Debbie Ford.

Auch das Volk der Navajo wusste dies und hat die Unvollkommenheit jahrhundertlang bewusst praktiziert. Deren Decken und Teppiche sind bewundernswert komplex und schön gewebt, und doch haben alle eine winzige Unvollkommenheit, einen absichtlich eingewebten Fehler, der als »Geistlinie« oder »Geistfaden« bezeichnet wird.

Die Navajos glauben, dass die Schöpfung Unvollkommenheit braucht. Etwas Vollkommenes herzustellen bedeutet, dass eine natürliche Disharmonie besteht, dass kein Raum für Wachstum oder Verbesserung bleibt. Die Navajos glauben, nur Gott könne etwas Vollkommenes schaffen, und deshalb sabotieren sie ihre eigene Vollkommenheit, um ihre spirituelle Entwicklung zu fördern. Die kleinen Fehler in diesen gewebten Decken sind Teil dessen, was sie für die Käufer so charmant und schön macht.

Auch unsere Fehler können uns charmanter und schöner machen. Sie sind Teil dessen, was wir selbst erschaffen, ein Teil unserer Entwicklung. Dieses Wissen macht unser Leben authentischer. Und das fühlt sich besser an als der Versuch, uns vor dem zu verstecken, was wir sind. Aus dieser Perspektive wird unser spiritueller Weg organisch und dynamisch. Statt zu versuchen, die von Krishna gegebenen Regeln (die Begierde verbannen, weil sie die Wurzel aller bösen Taten ist) oder die Strategien mancher Politiker (vertuschen, leugnen, andere für alles verantwortlich machen, was sie selbst schlecht dastehen lässt) zu befolgen, fangen wir einfach an, auf das zu achten, was *wir tun*, auf das, was funktioniert und was nicht.

Ich gehe so vor, manchmal, obwohl ich immer noch viele Fehler

make. Manchmal bin ich ungeduldig, überkritisch, undankbar und gereizt. Manchmal gefallen mir meine Haare nicht, und manchmal halte ich es für absolut schwach, dass meine Garderobe aus »guten« und aus nicht für die Öffentlichkeit bestimmten Klamotten besteht. Gehört sich das etwa? Aber in all diesen Momenten erkenne ich auch, dass das Akzeptieren der Unvollkommenheit mich etwas lehrt, dass es mich schützt und Raum lässt, damit ich mich zu mir selbst weiterentwickeln und es das nächste Mal besser machen kann, wenn ich es will. Mein Leben erscheint mir jetzt machbarer, froher, interessanter und sinnvoller.

Wenn Sie sich für diesen »Weg der Unvollkommenheit« entscheiden, sind drei Dinge gewiss: 1. Sie werden reichlich Gelegenheit zum Üben bekommen, denn jeder Augenblick kann Sie vor Ungewissheiten und Herausforderungen stellen. 2. Der Weg wird sich mühsam und manchmal richtig unangenehm anfühlen. Manche Fehler sind aufschlussreich und leicht, andere einfach nur grässlich, und der Kontrast kann weh tun. 3. Ihr Leben wird eine Energie, einen inneren Frieden, ein Gefühl von Gesundheit und Wohlbefinden bekommen, die Sie nie kennenlernen würden, wenn Sie Ihre Schwächen leugnen, verstecken oder wegwetuschieren würden. Darin liegen Freiheit, Tiefe, Göttlichkeit, Humor und letztendlich Kraft.

Wenn Sie sich dafür entscheiden, lieber unperfekt zu leben, benutzen Sie das, was jetzt, in diesem Augenblick da ist, um sich stärker mit sich selbst zu verbinden. Wenn Sie das tun, fühlen Sie sich besser, energiegeladener und wahrhaftiger. Sie werden gesünder, lebendiger, und, das verspreche ich Ihnen, Sie werden mehr lachen. All die chaotischen, verwirrenden und stressigen Momente füllen sich mit Möglichkeiten und Sinn.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie dieses Ziel erreichen. Es hilft Ihnen, Ihre Unvollkommenheiten als ganzheitlichen Weg zu Ihrem spirituellen Selbst zu erkennen, zu akzeptieren und zu schät-

zen. Ich hoffe, dass es Sie inspiriert und unterhält – ja tatsächlich, wir können über dieses Zeug lachen. Vielleicht macht es Ihre Last ein wenig leichter und zeigt Ihnen eine neue Möglichkeit, über Ihre spirituelle Verbundenheit und Ihren spirituellen Weg nachzudenken. Das, was Sie verstecken, in Ordnung bringen, ändern und leugnen wollen, ist genau das, was Ihrem Leben mehr Weite und Raum verleiht.

Was wir tun, mag unvollkommen sein, unsere Seelen sind es nie. Wenn Sie entdecken und akzeptieren, wer Sie sind, bekommen Sie die Freiheit, Entscheidungen zu treffen, die Sie mit Ihrem spirituellen Selbst in Harmonie bringen. Das ist Freiheit. Das ist der spirituelle Weg, mit der Unvollkommenheit zu leben.