



# Der perfekte Mensch

**Ein österreichweites Projekt nimmt das Thema „Perfektionismus“ in den Fokus.**

Unzulänglichkeiten, Ecken und Kanten sind kein Makel, sondern Teil der Einzigartigkeit jeder und jedes Einzelnen. Gerade das christliche Menschenbild widerspricht dem vielfach anzutreffenden Drang nach Perfektion, sei es in zwischenmenschlichen Beziehungen, im Beruf, im Nacheifern fremddefinierter Schönheitsideale oder im Kreieren eines Lebens, das gleichsam mit dem Ausschalten der Handycam erlischt. Die christliche Sicht versteht den Menschen in seiner Ganzheit. Er ist gerade auch mit all seinen Schwächen und Begrenztheiten wertvoll und liebenswert.

In unserer Arbeit als WeltanschauungsreferentInnen kommen wir immer wieder mit Angeboten in Kontakt, die schnelle und scheinbar mühelose Wege zur Selbstoptimierung versprechen. Die Schilderungen von Betroffenen in den Beratungsgesprächen zeichnen meist aber ein ganz anderes Bild: Die versprochenen Erfolge bleiben aus, die ersehnten Verbesserungen stellen sich nicht ein, und der Druck, sich noch mehr anstrengen zu müssen, überfordert. Darüber hinaus kostet alles auch noch einiges an Geld.

Wir denken, dass eine präventive Bildungsarbeit in Schulen und eine kritische Auseinandersetzung mit allzu verheißungsvollen Angeboten Jugendlichen und Erwachsenen helfen können, eigene Haltungen zu entwickeln und gängige Ideale zu hinterfragen. Deshalb haben wir das österreichweite, aus drei Initiativen bestehende Projekt „Der perfekte Mensch“ initiiert. Es nimmt den Perfektionismus in all seinen Formen kritisch unter die Lupe und will deutlich machen, dass der „perfekte“ Mensch eine Illusion ist. Jugendliche und Erwachsene sind dabei eingeladen, ihre eigenen Bilder dazu

zu hinterfragen – mit Humor, Tiefgang und dem Blick auf das christliche Menschenbild. Ziel ist es, für die vermehrt anzutreffenden Vorstellungen von Selbstoptimierung zu sensibilisieren und Hilfestellungen zur Einordnung von Angeboten anzubieten.

Ab März 2025 wurde als erstes Element die Initiative „Bist du perfekt?“ über die Schulämter und Jugendpastoralstellen ausgerollt. Sie richtete sich vor allem an SchülerInnen und Jugendliche ab 14 Jahren. Die provokante Frage war verknüpft mit der Einladung, die eigenen Vorstellungen zum Begriff „perfekt“ kreativ zu visualisieren. Für LehrerInnen und JugendleiterInnen gab (und gibt) es auf der Website [www.weltanschauungsfragen.at](http://www.weltanschauungsfragen.at) begleitendes Material, um das Thema „Perfektionismus“ im Unterricht und der Begegnung mit Jugendlichen aufzugreifen. Ein Schwerpunkt lag dabei auf den Sozialen Medien, die bei kritischer Betrachtung ihrem Namen oftmals so gar nicht gerecht werden. Mit Ende Oktober startet auf [www.weltanschauungsfragen.at](http://www.weltanschauungsfragen.at) die zweite Initiative mit der Frage „Bist du vergänglich?“. Für das Frühjahr 2026 planen wir die dritte Initiative mit dem Titel: „Bist du planlos?“.

HERBERT MÜHRINGER

## Referat bzw. Fachstelle für Weltanschauungsfragen

Jede Diözese verfügt über ein Referat bzw. eine Fachstelle für Weltanschauungsfragen.  
[www.weltanschauungsfragen.at](http://www.weltanschauungsfragen.at)

## MEIN BEITRAG



**Herbert Mühringer** ist Theologe, Religionspädagoge und Referent für Weltanschauungsfragen in der Diözese Linz.

Mühringer

### Wie kam es zur Idee für dieses Projekt?

Ich bereitete mit einer vierten Klasse Unterstufe den Schulschlussgottesdienst vor, der unter dem Thema „Die Akkus wieder aufladen“ stand. Dabei sammelte ich mit den SchülerInnen zuerst in anonymer Form, was sie im vergangenen Schuljahr Energie gekostet habe. Und auf einem der abgegebenen Zettel stand: „Der ständige Druck, perfekt sein zu müssen!“ Das darauffolgende Gespräch mit der Klasse war die Initialzündung für dieses Projekt.

### Was wünschen Sie sich, dass Jugendliche aus dem Projekt mitnehmen?

Gelassenheit und einen kritischen Blick. Die Einsicht, dass niemand perfekt sein muss – und dass gerade unsere Unvollkommenheiten uns menschlich machen.

### Und was bedeutet „perfekt“ für Sie persönlich?

Im Miteinander auf Hanschlagqualität vertrauen zu dürfen und Menschen zu kennen, die über sich selbst lachen können.