



Folgende Predigt wurde nachträglich von der Audioversion in geschriebenen Text und wenn nötig von Mundart ins Schriftdeutsche übertragen.

„Hänge deine Hochsprunglatte tiefer“

Reihe: Wenn dein Bestes nicht gut genug ist

Beginnen wir mit einem Vers aus dem Philipperbrief:

Denn die Beschnittenen, das sind wir, die wir im Geist Gottes dienen und unseren Stolz auf Christus Jesus gründen und unser Vertrauen nicht auf das Fleisch setzen. (Philipper 3,3)

Wir kommen heute, in dieser Reihe „Wenn dein Bestes nicht gut genug ist“, zum Thema **Perfektionismus**. Die meisten Menschen, die denken, dass ihr Bestes nicht reicht, sind Perfektionisten oder haben Tendenzen zum Perfektionismus. Dazu habe ich ein Bild mitgebracht, das dies etwas symbolisiert:

(Einblendung)

Glücklicherweise habe ich Töchter, die gut und gerne fotografieren ☺. Schön, dass man über Dinge, die manchmal etwas heikel sind, auch wieder lachen kann. Man sieht hier den Versuch, etwas ganz genau und perfekt zu verrichten, doch damit ist auch sehr viel Anstrengung verbunden. Ihr könnt euch sicher vorstellen, wie es mir geht, wenn ich so alle zwei Wochen den Rasen mähe. Viel Anstrengung, sehr viel genau-sein-müssen/wollen, um dann zu merken, dass ich schlussendlich doch nicht alle Halme auf denselben Millimeter Höhe gebracht habe.

1. Öl ins Feuer: Was den Perfektionismus füttert

Wodurch wird perfektionistische Veranlagung gefördert? Eine kurze Auflistung einiger Faktoren:

Eine wichtige Rolle spielen hier **überkritische Eltern**, die Mühe haben, ihr Kind zu loben, weil sie selber vielleicht selten gelobt wurden. Eltern, die sehr hohe Erwartungen hatten, ausgesprochene oder auch nicht ausgesprochene, an sich selbst und an ihre Kinder. Zwar haben sie das vielleicht gegenüber ihren Kindern nie so deutlich geäußert, aber die Kinder verinnerlichen dies dennoch. Sie spüren mehr als sie hören und handeln deshalb auch mehr aufgrund dessen, was sie spüren.

Gene, Temperament und Kultur: Mein Typ und Temperament spielt hier ebenfalls eine Rolle, wie ich veranlagt bin, die Gene vielleicht sogar und - die Kultur! Man sagt, dass die schweizerische und die japanische Kultur die perfektionistischsten Kulturen überhaupt sind auf der ganzen Welt. Dies bedeutet, dass wir Wert legen auf

hohe Standards und Dinge hervorbringen, welche eine hohe Qualität aufweisen. Allerdings gehört hier auch die Beobachtung dazu, dass es sowohl in Japan als auch in der Schweiz die höchste Selbstmordrate gibt (evt. müssten wir hier auch Deutschland noch hinzu nehmen da hier ja der Unterschied doch nicht sehr gross ist). Wenn in einer Kultur perfektionistische Standards gelten, dann gibt es sogenannte Subkulturen bzw. Untergruppen in dieser grossen Kultur, und ich denke mir jetzt nur mal die Kirche als ein Beispiel. So gibt es also auch viele Kirchen, bei denen man nicht gerne über Schwächen spricht und Grenzen nicht oder ungern thematisiert. Es wird dann vielleicht sogar als ungeistlich gesehen, wenn man nicht nur Probleme hat, sondern auch noch darüber spricht.

Wir lächeln da vielleicht über die Amerikaner, die das so machen und finden dies völlig übertrieben und merken nicht, dass wir da vielleicht eben auch geprägt sind von einem Denken wie: So etwas tut man nicht, denn das ist ja immer ein Zeichen davon, dass man Schwäche hat und Schwäche zeigt. Wir sind in einer Kultur, in der man dies lieber versteckt.

Die Kultur und die Subkulturen können also eine Rolle spielen, und es gibt viele christliche Gruppen, die das noch verstärken, mit dem „richtigen“ Tun, mit dem Treffen „richtiger“ Entscheidungen und es entstehen ganze Listen, mit denen man praktisch abchecken kann, was sich nun gehört und was nicht.

Auch die **spirituelle Suche des Menschen** fördert den Perfektionismus. Wer in unserer Gesellschaft kann schon mit ungeklärten Fragen leben? Mit Dingen, für die es keine logischen Begründungen gibt? Wir tun uns schwer damit. Menschen aus anderen Kulturen können es oft viel einfacher akzeptieren, dass Dinge nicht erklärbar sind. Darum blüht bei uns die Esoterik, weil es dort für alles, was in deinem Alltag geschieht, eine geistige, spirituelle Erklärung gibt. Du kannst alles irgendwelchen Mächten und Kräften zuordnen und du hast dann irgendwie das Gefühl, du hast das Leben ein bisschen unter Kontrolle.

Auch wir Christen machen da fleissig mit. Auch wir haben manchmal das Bedürfnis, dass es für alles eine Erklärung gibt und dass für jeden Schicksalsschlag ein Grund existiert. Manchmal sind wir dann nahe daran, Gott zu kündigen, wenn dieser Grund für uns nicht sichtbar ist. Es ist dieses Bedürfnis nach Kontrolle, das sich auswirkt in der Spiritualität des Menschen.

2. Die Bibel: Der Perfektionist und sein verdrehtes Gottesbild

Was sagt die Bibel zum Perfektionismus? Gibt es diesen dort überhaupt? Ich kann euch sagen, so wie es Perfektionismus unter uns hier gibt (ich schliesse mich mit ein, denn ich habe solche Tendenzen in mir), thematisiert die Bibel das nicht. Vermutlich hat dies damit zu tun, dass damals in der biblischen Zeit eine andere Gesellschaftsform vorherrschte. Damals war der Mensch eingebunden in ein Kollektiv, hier bei uns leben viele eher individualistisch. Da im Kollektiv der einzelne Individualist nicht so auffällt, scheint dies weniger ein Thema zu sein.

Allerdings gibt es eine grosse Ausnahme, bei der man eine perfektionistische Tendenz tatsächlich gut ausmachen kann, nämlich in der Gottesbeziehung im Judentum. Das Volk Gottes hat ja die zehn Gebote bekommen im alten Testament (nach dem Auszug aus Ägypten), und nun kam im Verlauf der Zeit bei den Juden eine gewisse Unsicherheit darüber auf, ob es denn nun reicht, wenn sie es so halten, wie es geschrieben steht, oder ob man nicht vielleicht doch besser noch ein paar zusätzliche Gebote einführen sollte, um die eigentlichen Gebote sicher nicht zu übertreten.

Nehmen wir zum Beispiel den Sabbat; hier zeigt sich die Problematik am besten. Es geht bei diesem Gebot um die Einhaltung des Ruhetags, es soll also nicht gearbeitet werden. Nun fängt jedoch die Diskussion an, was denn „Ruhetag“ genau bedeutet. Was heisst „nicht arbeiten“? Man begann, dies zu regulieren in Hunderten und Tausenden von alltagsbezogenen Sätzen, beispielsweise sollte man nicht nähen am Sabbat. Man sollte einen gebrochenen Arm nicht schienen, denn das bedeutet, es muss jemand arbeiten, man soll ihn nur unter Wasser kühlen (derjenige, der dies formuliert hat, der hatte sicher keinen gebrochenen Arm an einem Sabbat). Oder man sagt auch, dass man ein Ei nicht essen sollte, das am Sabbat gelegt wurde, denn das Huhn hat ja „gearbeitet“. Es gab auch Juden, welche sagten, es wäre eigentlich erst dann ein richtiger Sabbat, wenn man es schafft, den ganzen Tag nicht zur Toilette gehen zu müssen, da man sonst ja auch irgendwie wieder arbeiten würde.

Es gab also diese Tendenz, die Dinge möglichst genau und richtig zu machen, und da haben wir Perfektionismus. Einerseits alles richtig machen zu wollen, andererseits aber nie ganz sicher zu sein, ob das dann auch reicht. So wurde dies alles auf die Spitze getrieben.

Paulus ist dafür ein Beispiel; er beschreibt dies aus seinem eigenen Leben, es immer möglichst genau und richtig machen zu wollen, und er beschreibt auch, dass ihm dies bis zu einem bestimmten Punkt Sicherheit brachte. Bis er nämlich merkte, dass der Versuch, alles immer perfekt machen zu wollen, dazu führte, dass er eigentlich immer das Falsche tat.

Das können wir uns also schon mal merken: Wer versucht, es immer besser zu machen, der macht es eigentlich immer falscher. Das ist die Erfahrung von Paulus, die er im Philipperbrief folgendermassen beschreibt:

Hütet euch vor den Hunden, hütet euch vor den schlechten Erntearbeitern, hütet euch vor den Verschnittenen! Denn die Beschnittenen, das sind wir, die wir im Geist Gottes dienen und unseren Stolz auf Christus Jesus gründen und unser Vertrauen nicht auf das Fleisch setzen - dabei hätte ich Grund, auch auf das Fleisch zu vertrauen.

Wenn irgendein anderer sich berechtigt fühlen könnte, auf das Fleisch zu vertrauen, dann ich erst recht: Ich wurde am achten Tag beschnitten, bin ein Angehöriger des Volkes Israel, aus dem Stamm Benjamin, ein Hebräer von Hebräern - was das Gesetz angeht: ein Pharisäer, was den Eifer angeht: ein Verfolger der Gemeinde, was die Gerechtigkeit angeht, die im Gesetz gilt: einer ohne Fehl und Tadel. Aber alles, was mir Gewinn war, habe ich dann um Christi willen als Verlust betrachtet. Ja, in der Tat, ich halte das alles für wertlos im Vergleich mit der überragenden Erkenntnis Christi Jesu, meines Herrn, um dessentwillen mir alles wertlos wurde, und ich betrachte es als Dreck, wenn ich nur Christus gewinne und in ihm meine Heimat finde. Ich habe nicht meine eigene Gerechtigkeit, die aus dem Gesetz kommt, sondern jene Gerechtigkeit durch den Glauben an Christus, die aus Gott kommt aufgrund des Glaubens. Ihn will ich kennen und die Kraft seiner Auferstehung und die Teilhabe an seinen Leiden, wenn ich gleichgestaltet werde seinem Tod, in der Hoffnung, zur Auferstehung von den Toten zu gelangen. (Philipper 3,2-11)

Wir schauen uns den Text zusammen etwas genauer an ab Vers 2 (**fette Kursiv-Schrift = Aussage von Paulus**, normale Schrift = Thomas' Erläuterungen/Gedanken dazu):

„Hütet euch vor den Hunden, hütet euch vor den schlechten Erntearbeitern, hütet euch vor den Verschnittenen!“

Er spricht hier etwas abfällig über Menschen, die eben genau hinsichtlich des Glaubens finden, man müsste es perfekt und richtig machen und er gibt ihnen einen Tiernamen („Esel“ war damals noch nicht geläufig und so nahm man halt den Hund...).

„Denn die Beschnittenen, das sind wir“ Er meint diejenigen, die sagen wollten: Wenn du nicht beschnitten bist, wenn du dies also nicht perfekt einhältst als Mann, dann reicht es einfach nicht. Darum polemisiert er hier ein bisschen.

„Denn die Beschnittenen das sind wir, die wir im Geist Gottes dienen und unseren Stolz auf Christus Jesus gründen und unser Vertrauen nicht auf das Fleisch setzen - dabei hätte ich Grund, auch auf das Fleisch zu vertrauen.“

Und nun zählt er auf:

„Ich wurde am achten Tag beschnitten, bin ein Angehöriger des Volkes Israel“

Das ist schon mal ziemlich perfekt! Am 8. Tag beschnitten, genauso muss es sein! Für die Zugehörigkeit zum Volk Israel konnte er zwar nicht viel dafür, das ist aber dennoch gut. **„aus dem Stamm Benjamin“**, ebenfalls gut. **„ein Hebräer von Hebräern“**, er gehörte also zu den Urerwählten Gottes. **„was das Gesetz angeht: ein Pharisäer“** Nun, das ist kein Zufall, das konnte er sich auswählen. Die Pharisäer waren die Strengsten der Strengen, also diejenigen mit dem Ei am Sabbat... **„was den Eifer angeht: ein Verfolger der Gemeinde, was die Gerechtigkeit angeht, die im Gesetz gilt: einer ohne Fehl und Tadel.“** Also alles perfekt, wunderbar eingehalten, ohne Fehl und Tadel. Und nun kommt er und sagt: **„Aber alles, was mir Gewinn war, habe ich dann um Christi willen als Verlust betrachtet.“** Er hat also eine Erfahrung gemacht, wo er realisiert hat, immer besser führt zu immer mehr daneben. Ich erreiche das Ziel umso weniger, je mehr ich mich bemühe, immer besser zu sein.

„Ja, in der Tat, ich halte das alles für wertlos im Vergleich mit der überragenden Erkenntnis Christi Jesu, meines Herrn, um dessentwillen mir alles wertlos wurde“ Da hat ihm Jesus also etwas geschenkt, was ihm ermöglichte, zu erkennen, dass das vorher ziemlich daneben war. Sein falscher Weg war der Weg des perfekten Erfüllens aller Anforderungen. Da hat er etwas mit Jesus erlebt. Er sagt nicht genau, was, darüber werden wir später noch sprechen.

„Ich habe nicht meine eigene Gerechtigkeit, die aus dem Gesetz kommt, sondern jene Gerechtigkeit durch den Glauben an Christus, die aus Gott kommt aufgrund des Glaubens.“

Ein weiterer Vers, in dem er nochmals was ähnliches ganz kurz erwähnt, finden wir in Galater 1,14:

In meiner Treue zum Judentum war ich vielen Altersgenossen in meinem Volk weit voraus, habe ich mich doch mit ganz besonderem Eifer für die Überlieferungen meiner Väter eingesetzt.

Da seht ihr eine weitere Angewohnheit des Perfektionisten: Er vergleicht sich. Er muss für sich feststellen können, dass er weiter ist als die anderen, sonst fühlt er sich schlecht. Dies hat Paulus hier auch gemacht, sonst hätte er kein Urteil darüber fällen können.

Und dann kommt Paulus zum Schluss und sagt, dass er genau damit zum Sünder aller Sünder wurde. Eine interessante Schlussfolgerung, zu der er da kommt: Genau auf diesem Weg hat er sich gegen Gott gestellt, und plötzlich wird ihm dies bewusst. Er hat sich damit nach eigenen Aussagen gegen Gott gestellt, weil er es für Ihn und vor Ihm perfekt machen wollte.

Warum wohl? Was steckt hinter dem Perfektionismus? Ich glaube, es sind zwei Dinge, die im perfektionistischen Menschen und vor allem im perfektionistischen Glauben das Herz regieren:

Ein überkritisches Gottesbild

Sich so Mühe geben muss ja nur, wer dauernd denkt, dass Gott mit sehr kritischen Augen auf ihn schaut und dass man es Gott fast nicht recht machen kann. Man überträgt also das überkritische Elternbild auf Gott. Ich muss mich dauernd unglaublich anstrengen, denn man kann Ihm fast nichts recht machen, denn er findet immer irgend etwas an mir, das ihm noch nicht gefällt. Man hat das Gefühl, es reicht nicht; Gott ist ein fordernder Gott. Darum habe ich auch gesagt: Perfektionisten haben ein verdrehtes Gottesbild. Gott als Fordernder. Ein liebender Gott wird von mir zu einem ständig kritischen Gott erklärt, und nun strample ich wie ein Hamster, um Ihn doch irgendwie zufrieden stellen zu können. Wenn ich dann Gott sagen kann, ich sei besser als die meisten anderen Volksgenossen, dann rechne ich mir doch einige Chancen bei Ihm aus.

Eine Verunsicherung und daraus ein fehlendes Vertrauen in Gott

Unser Perfektionismus unterhöhlt den Glauben und führt dazu, dass man Gott nicht wirklich traut. Man kennt und akzeptiert keinen annehmenden Gott, auch wenn in der Bibel dauernd davon die Rede ist. Man akzeptiert nicht, dass Gott ein von der menschlichen Leistung letztlich unabhängig liebender und uns zugewandeter Gott ist. Wir erlauben es uns, uns von der eigenen Verunsicherung führen zu lassen. Wir machen unsere eigene Unsicherheit zu Gott.

Wenn wir auch tausend Mal hören und lesen, dass Gott einer ist, der uns in Seiner Gnade entgegenkommt, dass Er unsere zerstörten Ruinen aufbaut und all diese Dinge, die wir gesungen haben, und wenn wir dann im Alltag dennoch wieder versuchen, es immer möglichst perfekt zu machen, dann ist dies praktisch ein frommer Atheismus: Ich glaube zwar intellektuell an Gott, aber wenn es darauf ankommt, bin ich gesteuert von meiner Unsicherheit und mache aus Gott einen sehr Kritischen, sehr Fordernden, bei dem es nie reicht. Das ist Unglaube. Dauernd muss ich Gott Grund geben, mich zu mögen. Hinzu kommt dann noch die Selbst-überschätzung, dass ich es mit genügend Anstrengung vielleicht doch schaffe, Ihm Grund zu geben, mich zu mögen.

3. Wie ich von meinem Perfektionismus befreit werden kann

Wie heilt Gott unseren Perfektionismus? Wie können wir davon befreit werden?

Je mehr ich darüber nachdenke, desto mehr komme ich für mich persönlich zum Schluss, dass ein so richtig hartgesottener Perfektionist ein tief verunsicherter Mensch ist. Einer, der immer denkt, es reicht nicht. Man würde dies allerdings kaum vermuten, denn er ist ja so perfekt. Er kompensiert jedoch die Unsicherheit in seinem eigenen Herzen.

Mein Eindruck ist, dass dies wohl wirklich nur in der Nachfolge von Jesus überwunden werden kann. Es gibt zwar schon einige Tricks und es ist auch gut, wenn man solche kennt. Ich glaube jedoch auch, dass die Wurzel dessen nur Gott selber überwinden kann, wenn wir in einer langen Phase unseres Lebens Ihm von Herzen nachfolgen. Denn hier müssen Bilder und Überzeugungen in uns korrigiert werden, die sich in vielen Jahren eingeschliffen haben. Wer kann das tun, ausser Gott?

Ich erinnere mich, vor einigen Jahren wurde mir bewusst, dass ich ein grösseres Problem in meinem Leben habe. Es hatte auch mit Perfektionismus zu tun. Wisst ihr, was mein Denken war in diesem Moment, als ich dies erkannte? Zuerst war da mal die Hürde, sich zuzugestehen, dass dem so ist. Daraufhin dachte ich für mich: So, jetzt weiss ich's, also bringe ich das innerhalb der nächsten zwei Wochen in Ordnung. Von heute an würde ich anders reagieren, anders entscheiden, und Gott auch anders sehen.

Ich wollte also genauso perfekt, wie ich daneben lief, möglichst schnell alles perfekt richtig machen. Es funktionierte nicht, weil das alles viel tiefer liegt. Ich kippte immer wieder zurück ins alte Muster, und da kam dieser Moment, in dem ich realisierte, dass ich mich nicht selber umpolen kann. Dafür brauche ich übernatürliche Intervention von Gott. Darum glaube ich wirklich, dass wenn man mit Perfektionismus zu kämpfen hat, dann ist dies eine Einladung, Jesus ganz mutig und entschieden nachzufolgen. Damit ergeben sich die besten Chancen, hier einen Schritt weiter zu kommen.

Ein paar Möglichkeiten dazu sollen hier noch erwähnt werden, und diese haben letztlich auch mit Nachfolge zu tun.

Ich bitte um ein erneuertes GOTTESBILD

Ich kann beginnen, um ein erneuertes Gottesbild zu beten. Das wäre ein erstes Eingeständnis davon, dass ich keinen perfekten Weg habe, meinen Perfektionismus zu verändern.

In der Korrektur des Perfektionismus wollen wir ja manchmal auch wieder perfekt sein. Es also möglichst schnell perfekt unperfekt machen. Ich kann jedoch als erstes zu Gott gehen und sagen: Ich brauche eine neue Sicht davon, wer Du bist und wer ich bin vor Dir, ich brauche, dass mein Herz es glaubt, dass ich ein Angenommener bin, ein zutiefst Wertgeschätzter, mitten in meinen Fehlern.

Ich habe begonnen, so zu beten, damit immer dann, wenn ich einen Fehler begehe, der mir peinlich ist, weil er meinen Perfektionismus irgendwie anknackst, Gott mir ein neues Gottesbild schenkt, ein Getragen-Sein, ein Wissen darum, dass das nicht wirklich so tragisch ist. Ich brauche, dass Gott das tut. Paulus macht das ja viel, er bittet Gott um erleuchtete Herzen, damit wir sehen, wie Gott zu uns ist und erkennen, wie Er uns sieht. Im neuen Testament gibt es einige Gebete in dieser Richtung.

Damit wird es dann möglich, dass ich beginne, meine Unvollkommenheit zu umarmen.

Ich umarme meine UNVOLLKOMMENHEIT (Stückwerk)

Es ist eine absurde Idee, zu denken, dass ich selber etwas zustande bringen könnte, das irgendwie perfekt ist. Was ist schon perfekt? Es gibt immer jemanden, der es noch ein bisschen besser kann. Und wer setzt denn den Massstab für Perfektion, für Schönheit, für Ästhetik? Der Himmel wird dann mal den Massstab setzen. Da werden wir sehen, was Vollendung und Vollkommenheit heisst. Was wir so definieren, das hat viel mit Geschmack, Kultur und Ausbildung zu tun, und es ist immer relativ. Es ist also wirklich hirnverbrannt zu denken, ich könnte etwas Perfektes, wo es keinen Zweifel und keine Anfrage mehr gibt, zustande bringen. Man überschätzt sich selbst.

Darum sagt die Bibel, dass alles, was der Mensch auf dieser Welt tut, immer Stückwerk ist (1.Korinther 13,9-12). Es gibt Gutes und Schönes darin, aber es ist nie vollendet, und ich bin nicht vollendet, und was ich kann, ist nicht vollendet, selbst dort, wo ich meine grössten Gaben habe, bleibt es Stückwerk. Es bleiben Mängel, und das ist in Ordnung so.

Mehr will Gott gar nicht, denn das Perfekte ist Ihm vorbehalten. Ich kann also meine Unvollkommenheit umarmen im Wissen: Ich bin unfertig und was ich tue, ist unfertig, diese Predigt beispielsweise, ist ebenfalls unfertig (inhaltlich jedenfalls), und das ist gut so. Gott will nicht mehr, also freue ich mich über meine unfertige Predigt, denn nur wenn sie unfertig sein darf, lass ich ich Gott Gott sein. Damit gilt dann eben auch dieser Satz, den wir in der ersten Predigt zu dieser Reihe fast ein wenig wie einen Leitvers geübt haben, der heisst: *Es gibt keine Verurteilung mehr für diejenigen, die in Christus Jesus sind.* (Römer 8, 1)

Ich lasse Situationen zu, die MEIN VERTRAUEN AUF JESUS erfordern

Nun noch ein dritter Punkt für den Alltag, und dazu muss ich eine kleine Skizze zeichnen:

(Diagramm am Flipchart)

Bis jetzt haben wir immer irgendwo an einer bestimmten Linie den Zustand „perfekt“ definiert. Nun beginnen wir in unseren Aufgaben im Alltag, möglichst an diese Linie zu gelangen. Wir betreiben einen Aufwand, der uns möglichst nahe dahin bringt, weil wir uns sonst schlecht fühlen und wir denken, wir genügen nicht.

Das Ziel wäre nun, dass wir beginnen, das Wort „gut“ einzuführen. Es gibt neu also eine Linie, bei der man sagen müsste, das ist „gut“.

Als nächsten Schritt sollen wir lernen, unseren Aufwand zu verringern, sodass wir eine Lücke lassen zwischen dem definierten Zustand „perfekt“ und dem tatsächlich erreichten Zustand.

Du kannst nicht von heute auf morgen zum Ideal übergehen, das braucht eine gewisse Zeit. Wir können jedoch lernen, einen Freiraum für das Vertrauen zu lassen, ganz praktisch im Alltag. Einfach mal ganz bewusst nicht so weit zu gehen wie letztes Mal an diesem Punkt. Ich muss nämlich lernen, auszuhalten, dass es in Ordnung ist vor Gott, auch wenn ich weniger weit gehe. Es ist eine Art Vertrauensübung, die ich da machen kann; Vertrauen in Gott, dass es dann gut kommt, dass Er mich trägt,

dass Er bei mir ist, dass Er sich zu mir stellt, selbst wenn sogar sichtbar wird, dass es weniger perfekt ist nach irgendeinem Massstab. Ich reduziere den Aufwand.

Paulus schreibt im Galaterbrief: *Ich will die Gnade Gottes nicht ausser Kraft setzen...* (Galater 2,21a) Ich will nicht so tun, als wäre ich ein Mensch, der keine Gnade kennt und auf keine Gnade vertraut, und der auch nicht glaubt, dass ein Mitmensch ihm Gnade gibt. Ich will sie nicht länger ausser Kraft setzen, sagt Paulus, indem ich wieder versuche, so perfekt alles richtig zu machen vor Gott; darum geht es dort im Galaterbrief.

Und dann, im Laufe der Jahre vielleicht, lernst auch du, mein lieber Mit-Perfektionist, dass „gut“ gut ist, und du bist ein Mensch, der wächst im Vertrauen, dein Vertrauensspielraum wird grösser. Darum glaube ich wirklich, dass man dies in der Nachfolge von Jesus lernt. Je weniger ich an der Perfektionistengrenze hängen muss und je mehr ich im Vertrauensspielraum bleiben kann, umso wichtiger und schöner wird die Abhängigkeit von Gott für mein Leben. Ich kann dann den Glauben geniessen als eine wirkliche Entlastung und Befreiung. Das kann ich im oberen Grenzbereich nicht. Im Bereich „gut“ hingegen beginne ich, das Wort „Gnade“ zu verstehen.

Und dann gibt es auch Momente, in denen du selbst den Bereich „gut“ nicht erreicht hast. Die Bibel nennt solche Momente „Schwachheit“. Eine solche Situation erträgt der Perfektionist nicht; es beschäftigt ihn wochenlang, monatelang oder vielleicht sogar lebenslang. Was sagt wohl Gott zu solchen Menschen, die eine Schwachheitserfahrung machen? 2. Kor 12,9: *„Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“*

In solchen Schwachheitsmomenten entsteht also wieder ein grosser Raum für Gnade. Gottes Gnade ist bei den Unperfekten und bei den Schwachen. Dort, wo es nicht mal zu „gut“ reicht, dort ist Gnade.

Also: eine kleine Übung für den Alltag: Schafft Freiraum für Vertrauen, und im Laufe der Zeit wirst du diese Erfahrung machen. Für deine Gottesbeziehung gibt es keine schönere Erfahrung als diese. Ich glaube, dies sind die leuchtendsten Christen, welche das erfahren und ausstrahlen.

Die Umkehr aus dem Perfektionismus hin zum Vertrauen in Christus persönlich fest machen

Ich möchte dich zum Abschluss einladen, dir nun vor Gott eine ganz konkrete Situation zu vergegenwärtigen, wo du das brauchst und diesen Schritt gehen möchtest, den Aufwand zu reduzieren und Raum für Vertrauen zu schaffen. Gibt es eine solche Situation in deinem Leben? Falls du eine hast, dann lass uns das doch gerade in diesem Moment festmachen vor Gott.

Mein Entschluss, den ich vor Gott und mit seiner Hilfe treffe:

Ich will in dieser Situation nicht „auf mein Fleisch (mein Können und Können-müssen) vertrauen“ (Phil 2), sondern auf Gott, meinen Vater, der mit seiner Kraft in meiner Begrenztheit wirkt. Und ich will „die Gnade Gottes nicht ausser Kraft setzen“ (Gal 2,21a), sondern aus dem Vertrauen leben und nicht aus dem Alles-im-Griff-haben.

Ich lade euch ein zu einem Moment der Stille vor Gott, um diesen Schritt zu tun, Gott um Hilfe zu bitten und schliesse dann mit einem Gebet.

(Stille)

Lieber Vater im Himmel, nun bringen wir Dir unser Stückwerk und den Bereich, von dem wir genau wissen, dass es eigentlich gar nicht mehr geben kann als ein Stückwerk. Ich kann das geben, was ich sehe, was ich kann und was vernünftig ist, aber es bleibt unfertig.

Ich danke Dir für diese Zusage des Evangeliums, das Stückwerk, das Du gar nie anders gedacht hast, als dass es unfertig bleibt. Danke, dass Du gar nichts anderes erwartest von uns als ganz einfach, dass wir Menschen sind, die für den Rest Dir vertrauen, dass Du's ganz machst und die Lücken füllst. Vielleicht teilweise schon hier in unserem Alltag, aber sicher spätestens wenn Du diese Welt vollendest, wenn Du uns vollendest, wenn wir wieder auferstehen und in die ewige Welt von Dir hineinkommen, dann füllst Du die letzten Lücken aus und das Stückwerk wird ersetzt durch Dein voll-und-ganz-machen.

Und so bitte ich Dich um die Gnade für uns, in dieser Gnade leben zu können und um Deine Hilfe, dies zu tun, gerade nächste Woche, wenn wir uns in gewissen Momenten selber verurteilen, anstatt Dir zu vertrauen. Danke Jesus, dass Du derjenige bist, der gekommen ist, um Seine Gnade auch dort hineinzulegen, wo viel Schwachheit ist bei uns und dass Du diesen Raum füllst mit Deiner Gnade. Amen.

2. Mai 2010
Predigtreihe „Wenn dein Bestes nicht gut genug ist“
Teil 3
„Hänge deine Hochsprunglatte tiefer“
Philipper 3,3

Öl ins Feuer: Was den Perfektionismus füttert

- Überkritische Eltern
- Gene, Temperament, Kultur
- Die spirituelle Suche des Menschen

Die Bibel: Der Perfektionist und sein verdrehtes Gottesbild

Philipper 3,2-9; besonders 3,3+4 / Galater 1,14

Wie ich von meinem Perfektionismus befreit werden kann

- Ich bitte um ein erneuertes _____
- Ich umarme meine _____ („Stückwerk“, siehe 1.Korinther 13,9-12)
- Ich lasse Situationen zu, die _____ erfordern
Galater 2,21a / 2.Korinther 12,9

Vertiefung für Kleingruppen

- ⇒ Welche Vor- und Nachteile bringt mir mein Perfektionismus?
- ⇒ In welchen Aufgaben und Situationen ringe ich um die Gewissheit, dass Gottes Gnade und bedingungslose Annahme mich losgelöst von meiner Leistung tragen?
- ⇒ In welcher konkreten Situation will ich meine Unvollkommenheit umarmen?
- ⇒ Wo bietet sich mir eine Gelegenheit, Freiraum für eine Chance zum Vertrauen zu lassen?
- ⇒ Was festigt meine Nachfolge, so dass sie sich stärker von Jesus Christus und weniger von mir selber abhängig macht?