

Gefangene des Perfektionismus...

Im Lauf der vergangenen Jahre haben die internationalen Tennismeisterschaften für Frauen eine unerwartet hohe Popularität erreicht. Doch die persönlichen Lebensgeschichten der Spielerinnen weisen ein trauriges gemeinsames Merkmal auf: eine ganze Reihe der jungen Frauen – darunter etliche Teenager – wurden von ihren Vätern unter Druck gesetzt, um große Leistungen zu vollbringen. Die Jugoslawin Jelena Dokic, die Französin Marie Pierce, die Deutsche Steffi Graf, und die Amerikanerinnen Venus and Serena Williams haben alle unter ihren kriminellen, gewalttätigen, unehrlichen oder herrschsüchtigen Vätern gelitten, die von ihren Töchtern Perfektion erwarteten. Diese jungen Frauen lebten in der Angst, dass jedes Versagen zu einem Verlust der Liebe ihrer Väter führen würde.

Hast du selber auch einmal das gleiche empfunden?

HEBRÄER 13,5

Denn er (Gott) hat gesagt: »Ich will dich nicht aufgeben und dich nicht verlassen«.

„Gott erwartet von uns, dass wir unser Bestes geben, möchte jedoch nicht, dass wir Gefangene einer perfektionistischen Haltung sind.“

- June Hunt

Charakteristische Verhaltensweisen von Perfektionisten

Das wesentliche Merkmal eines Perfektionisten ist sein zwanghaftes Verhalten, das einem Gefühl der Unsicherheit und dem Wunsch, „mehr zu tun, als verlangt wird“ entspringt.

Wer an zwanghaftem Verhalten leidet...¹

- versucht, seine Umgebung, seine Situation und andere Personen zu kontrollieren, damit alles so läuft, wie er will²
- lehnt Kritik und Zurechtweisung ab bzw. geht in die Defensive
- „macht aus der Mücke einen Elefanten“ – beschäftigt sich mit nebensächlichen Einzelheiten
- ist saumselig – zögert Aufgaben hinaus, weil er Angst davor hat, zu versagen
- nimmt sich zu viel vor, weil er die Zeit, die er für die Erledigung seiner Aufgaben braucht, nicht richtig einschätzt

¹ Quellenangabe für diesen Abschnitt: Adderholdt and Goldberg, *Perfectionism*, 22-6, 30, 44-5, 52, 61.

² Stoop, *Living with a Perfectionist*, 36.

- zeigt einen Mangel an Freude, Kreativität und Flexibilität
- opfert Beziehungen, nur um seine Ziele zu erreichen – ist „geizig“, was seine Gefühle, seinen Besitz und seine Zeit für andere betrifft
- erwartet, von anderen abgelehnt zu werden – er lehnt sich selbst ab und rechnet damit, auch von anderen Ablehnung zu erfahren
- tut sich schwer damit, Entscheidungen zu treffen – er geht Entscheidungen aus dem Weg oder zögert sie hinaus
- zeigt anderen gegenüber Intoleranz – ist ungeduldig mit den Schwächen und Fehlern anderer

RÖMER 8,1-2

Also (gibt es) jetzt keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind. Denn das Gesetz des Geistes des Lebens in Christus Jesus hat dich freigemacht von dem Gesetz der Sünde und des Todes.

Die Botschaft der Gnade Gottes

Du musst lernen, perfektionistische Denkmuster mit der befreienden Wahrheit des Wortes Gottes zu ersetzen.

1. „Ich muss nicht immer perfekte Leistungen erbringen – niemand ist vollkommen.“ (Römer 3,23)
2. „Ich muss keine Angst davor haben, die Liebe Gottes zu verlieren.“ (Römer 8,38-39)
3. „Ich brauche mich nicht mit anderen zu vergleichen. Gott hat mir einzigartige Gaben und Fähigkeiten gegeben.“ (Psalm 139,14)
4. „Ich kann neuen Herausforderungen mit Zuversicht begegnen. Ich muss mich nicht darauf beschränken, immer nur das zu tun, was ich gut kann.“ (Sprüche 3,26)
5. „Ich kann an meinem Leben wirklich Freude haben. Gott möchte nicht, dass ich an unzählige Gesetze und Vorschriften gebunden bin.“ (Johannes 8,36)

Schlüssellvers zum Auswendiglernen

JOHANNES 15,5

Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht, denn getrennt von mir könnt ihr nichts tun.

Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

PHILIPPER 3,1-14

Wachse in der Gnade

- Beurteile deine eigenen extremen Haltungen (Lukas 10,38-42)
- Rechne mit Unannehmlichkeiten (1. Petrus 4,12)
- Vergleiche dich nicht mit anderen (2. Korinther 10,12)
- Gib unrealistische Erwartungen auf (Lukas 6,35)
- Lerne, über deine eigenen Fehler zu lachen (Sprüche 17,22)
- Lege deine Ungeduld ab (1. Thessalonicher 5,14)
- Vergiss nicht, dass du gelegentlich auch „nein“ sagen musst (1. Korinther 10,12)
- Wachse in der Gnade (2. Petrus 3,18)
- Lege starre Regeln ab (Galater 3,3)
- Nimm Gottes uneingeschränkte Akzeptanz an (Römer 15,4)
- Sage dich von jeder Verdammnis los (Römer 8,1)
- Tausche deine Stärke gegen die Kraft Christi ein (2. Korinther 12,9)

RÖMER 8,1-2

Also (gibt es) jetzt keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind. Denn das Gesetz des Geistes des Lebens in Christus Jesus hat dich freigemacht von dem Gesetz der Sünde und des Todes.

D. Frei vom Gefängnis des Leistungsdrucks

Identifiziere deine Motive (Psalm 139,23-24).

- Bitte den Herrn, alle deine inneren Zwänge ans Licht zu bringen.

Gehe den Fallschlingen des Perfektionismus aus dem Weg (1. Petrus 5,7).³

- Brauchst du eine geordnete Umgebung, um dich entspannen zu können?

- Ist Pünktlichkeit in deinen Augen ein „Muss“?

Deinen Gefühlen ins Auge sehen (Psalm 25,17).⁴

- Erlaube dir, die Schmerzen deiner Vergangenheit zu fühlen.

Sei bereit, dich zu ändern (Hebräer 12,1).

- Gib unrealistische Erwartungen gegenüber dir selbst und anderen auf.

Kontrolliere deine Gedanken (Römer 12,2).

- Bete täglich darum, dass Gott dir hilft, deine Gedanken zu kontrollieren.

Sei bereit, dein Leben zu „verlieren“ (2. Petrus 1,3-4).

- Gib die Forderung auf, immer deine Absichten durchsetzen zu wollen.

³ Stoop, *Living with a Perfectionist*, 26-8.

⁴ Siehe Adderholdt and Goldberg, *Perfectionism*, 91; Stoop, *Living with a Perfectionist*, 112-21.

Wachse in der Gnade (Galater 5,22-23).

- Bete, dass der Geist Gottes, der in dir wohnt, seine Frucht in deinem Leben zur Reife bringen kann.

„Wird von Christen erwartet, dass sie perfekt sind?“

Jeder Christ sollte das Ziel haben, einen Zustand der Reife, Vollkommenheit und Ganzheit zu erreichen.

- Falsch: Christen müssen perfekt sein: sie dürfen keine Sünden begehen und keine Fehler machen.
- Richtig: Christen sollen in dem Sinn perfekt sein, dass sie einen Zustand der Reife, Vollkommenheit und Ganzheit erreichen.

MATTHÄUS 5,48

Ihr nun sollt vollkommen sein, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist.

„Was ist der Unterschied zwischen einer perfektionistischen Einstellung und einem Streben nach Auszeichnung?“

Der Perfektionist fühlt sich unterlegen, wenn er in irgendeinem Bereich einen Fehler macht. Christen haben andererseits den Auftrag, Unreife zu überwinden und einen Zustand der geistlichen Reife zu erreichen.

JAKOBUS 1,4

Das Ausharren aber soll ein vollkommenes Werk haben, damit ihr vollkommen und vollendet seid und in nichts Mangel habt.

„Hätte nicht jeder von uns gerne einen perfektionistischen Rechtsanwalt, Arzt oder Angestellten?“

Nein. Perfektionisten haben nicht die notwendige Flexibilität, wenn es darum geht, neue Wege zu beschreiten oder etwas Neues auszuprobieren. Was auch immer wir beruflich tun – wir haben den Auftrag, unsere Arbeit für den Herrn zu tun.

KOLOSSER 3,23

Was ihr auch tut, arbeitet von Herzen als dem Herrn und nicht den Menschen...

Weitere Themen

- Arbeitssucht – Der schnelle Weg zum Zusammenbruch
- Gewohnheiten – Sich selbst in der Hand haben
- Identität – Weißt du, wer du in Gottes Augen bist?
- Kritiksucht - Andere ermutigen, statt sie zu kritisieren
- Schuldgefühle - Mit reinem Gewissen leben
- Vergebung – Die Freiheit loszulassen

Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.

Am Neuen Weg 3
D – 82041 Oberhaching
Deutschland

Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27

E-Mail: info@precept-ministries.de

Internet: www.hopefortheheart.de

www.precept-ministries.de

Österreich

Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2010 HOPE FOR THE HEART

SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen
unseres Lebens*

Perfektionismus

Der Druck des Leistungszwanges

(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)



HOPE
for the Heart

www.hopefortheheart.de