Perfektionismus ist Sünde

I. Das befreiende Eingeständnis «Ich bin nicht gut genug!»

Biblischer Text: Philipper 3,12

«Ich bin nicht perfekt. Das Ziel habe ich noch nicht erreicht. Ich bin nicht vollkommen!» Dies schreibt Paulus. Früher dachte er anders von sich: Ich bin *einer ohne Fehl und Tadel.* (Philipper 3,6b).

Der eifrige Mönch Pelagius und seine Anhänger haben um das Jahr 400 behauptet, dass es möglich ist, sündlos – also perfekt zu leben – wenn man sich nur ganz fest anstrengt.

Während der Reformation entsteht der Begriff «simul iustus et peccator» (Gerechter und Sünder zugleich). Dieser Begriff beschreibt die Spannung, in der ich als Christ stehe.

In einer biblischen Dogmatik steht zum Perfektionismus geschrieben: «Die Auffassung, dass sündlose Vollkommenheit oder die Freiheit von bewusster Sünde für den Christen in diesem Leben möglich sei.» Ein Wiener Psychiater meint dazu: «Ich setze mich selbst unter Druck, einem Ideal zu entsprechen, das für mich zu gross ist»

Die Bibel macht klar: Der himmlische Vater erwartet keinen perfekten Christen.

> Wahrheit Nr. 1: Jesus Christus liebt dich so wie du bist.
>
> Wahrheit Nr. 2: Jesus Christus lässt dich nicht so bleiben, wie du bist.

Wie menschliche Schwächen und auch Versagen zieht sich Gottes Barmherzigkeit durch die Bibel. Er weiss, dass wir aus uns heraus niemals perfekt sein werden, alles richtig machen können. Aus diesem Grund hat er Jesus in die Welt geschickt.

II. Befreiung vom Perfektionismus (aus der Sklaverei)

Biblischer Text: Philipper 3,15

Es klingt so charmant: «Ich bin halt ein wenig perfektionistisch.» Diese Schwäche finden wir verzeihlich, wenn nicht sogar ein wenig ehrenhaft. Schliesslich schwingt in diesen Worten mit: «Ich bin ordentlich, fleissig, absolut zuverlässig.» Das Geniale ist: Mit meiner Selbstkritik beweise ich gleich noch meine Demut.

Was steckt hinter dem Perfektionismus?

> Ein Perfektionist fühlt sich in seinem eigenen Inneren unwohl, hat eine tiefsitzende Angst vor Ablehnung und macht sich und anderen mit seiner Verbissenheit das Leben schwer.
>
> Er verachtet jegliche Mittelmäßigkeit und bangt um seine Existenzberechtigung, wenn er nicht ständig tadellose und aussergewöhnliche Leistungen vollbringt.
>
> Sollte das einmal nicht der Fall sein, entwickelt er krankhafte Schuldgefühle

Tief im Herzen hält der Perfektionist sich für nicht liebenswert.

Was hilft? Das Eingeständnis: «Ich bin nicht perfekt.» «Ich bin unvollkommen.»

> Durch Jesus muss ich mich nicht mehr abrackern, um perfekt zu sein. Ich kann meine inneren Lasten an ihn abgeben, ohne Angst zu haben, was er jetzt von mir denken mag.
>
> Er mag mich tatsächlich so wie ich bin. Deshalb erwartet er keine Vollkommenheit von mir.
>
> Die Geborgenheit in seiner Liebe ist völlig unabhängig von jeder Leistung.

III. Das Beste für Jesus geben

Biblischer Text: Philipper 3,13-14; Zephania 3,17

Die heutige Predigt ist kein Plädoyer für einen «laissez-faire-Stil». Im Glauben wachsen macht Freude. Der Heilige Geist schenkt dir Erneuerung.

Lawrence Oliver: «Gib immer dein Bestes! Mehr kannst du nicht, weniger darfst du nicht tun»

Zephania 3,17 (BasisBibel)

> *Der HERR, dein Gott, ist in deiner Mitte, er ist ein starker Held, der Rettung bringt. Er freut sich sehr über dich und geht in seiner Liebe über deine Fehler hinweg. Er jubelt über dich voller Begeisterung.*