

Cornelia Mack

Endlich frei von

Perfektionismus

Wege in die Freiheit

► 1. Freiwerden von der Selbsterlösung

Das Grundmuster des Perfektionismus heißt auf eine ganz einfache Formel gebracht: »Ich muss mein Leben selbst gut machen.« – »Ich muss mir Gottes Liebe verdienen.« – »Ich muss mir die Zuwendung anderer Menschen erarbeiten und darum muss ich alles Negative möglichst vertuschen oder verbergen, damit ich ja nicht entdeckt oder entlarvt werde.«

Die befreiende und aufregende Botschaft der Bibel heißt: Du musst dein Leben nicht selbst aufwerten und du kannst es auch nicht. Vielmehr ist es Gott selbst, der dein Minuskonto ausgleicht, und der dich von dem Zwang, dein Leben ständig selbst reparieren zu müssen, befreit. Er befreit dich von Schuld und von Lebenslasten.

Gott liebt bedingungslos, er liebt uns brutto, nicht netto. »Brutto« bedeutet: alles, mit Verpackung, mit allem Drumherum. Wenn wir »netto« sagen, meinen wir nur den eigentlichen Inhalt. Wir denken häufig, Gott

würde uns nur »netto« lieben. Also dann, wenn wir unseren wahren Kern herausgearbeitet oder entwickelt haben, wenn wir endlich so geworden sind, wie wir sein sollten. Wenn wir gute Taten vollbringen, angenehme Persönlichkeiten geworden sind, wenn wir viel beten oder spenden. Wenn wir keine Fehler mehr machen, eben wenn die Fassade stimmt. Dieses Denken spornt dann auch zu perfektionistischem Verhalten im Glaubensleben an.

Aber Gott denkt und handelt ganz anders. Gott liebt uns schon lange, bevor wir so geworden sind, wie wir von ihm gedacht waren. Er liebt eben »brutto«, auch mit der Verpackung, mit dem Ballast, mit dem Gerümpel, das wir oft mit uns herumschleppen. Das heißt nicht, dass wir so bleiben sollen. Aber es heißt, dass unser Verhalten keine Bedingung an Gottes Liebe stellt.

C.S. Lewis hat einmal gesagt: »Wie schwierig ist es doch, Liebe anzunehmen, die nichts mit unserer eigenen Liebenswürdigkeit zu tun hat. Wir möchten am liebsten wegen unserer Klugheit, Schönheit, Freigiebigkeit, Gerechtigkeit oder Tüchtigkeit geliebt werden. Wenn wir merken, dass jemand uns die höchste Liebe anbietet, die es gibt – nämlich die bedingungslose Liebe – dann ist das gewöhnlich ein Schock für uns.«

Denn wir wollen uns auch unser Geliebtsein verdienen – auch unser Geliebtsein vor Gott.

Aber das ist genau die große Befreiung, die Gott uns anbietet: Gott liebt mich sogar dann noch, wenn ich mich mit meiner harten Selbstkritik verurteile, wenn ich mich selbst nicht annehmen kann – oder auch dann, wenn andere mich nicht liebenswert finden. Wenn ich verzweifelt bin, wenn ich immer wieder in die Falle tap-

pe, durch Arbeit oder Erfolge, durch Leistung und Tun mein Image aufbessern zu müssen.

Genau da stellt sich Gott mir mit seinen offenen liebenden Vaterarmen in den Weg und sagt: »Komm her zu mir. Bei mir darfst du alles abladen, was dich verletzt, was dir wehtut, was dich bedrückt. Du darfst sein, wie du bist. Du musst nichts tun, nichts leisten, um geliebt zu sein. Bei mir darfst du weinen und damit auch loslassen. Du darfst echt sein, deine Gefühle wahrnehmen und darfst dich von meiner Liebe und Vergebung beschenken lassen.«

Jesus ist nicht zu den Gerechten gekommen, nicht zu denen, die alles können und wissen und alle Erwartungen erfüllen. Die Starken bedürfen des Arztes nicht, sagt Jesus (Matthäus 9,12). Nein, Jesus ist zu den Kranken und Sündern gekommen. Zu denen, die beladen und belastet sind. Zu den Verzweifelten und Einsamen, zu denen, die immer wieder an ihre Grenzen kommen und sich hilflos fühlen. Zu denen, die sich und anderen nichts mehr vormachen, zu denen, die sich nicht mehr als etwas Besseres darstellen müssen, als sie sind. Zu denen, die vor Trümmern oder Schuld stehen. Sie will er befreien.