

## **EINE FRAGE DER FÜHRUNG**

Das Perfektionismusproblem liegt in der Distanz zwischen IST und SOLL:

Wie gehe ich mit dieser Distanz um? Verbittert, Relaxed, ich mache mich auf den Weg. Der Perfektionist hat damit ein Problem und deshalb macht er aus dem Soll ein MUSS. Dieses Muss ist das Problem des Perfektionisten. Er hält diese Distanz und Spannung nicht aus.

Dahinter liegen bestimmte Ängste:

- Die Angst, das zentrale Grundbedürfnis nicht gestillt zu bekommen: *angenommen* und *geliebt zu sein*, so wie ich bin. Der Perfektionist versucht alles super zu machen, um dieser Furcht Herr zu werden und verwechselt dabei Anerkennung mit Zuneigung
- Angst einen *Fehler* zu machen und sich so zu zeigen wie man ist
- Angst *abgelehnt* zu werden
- Angst um *mich selbst*

Diese Ängste teilt jeder, aber beim Perfektionisten sind sie sehr gut ausgeprägt und perfekte Selbstläufer. Das IST muss dem SOLL entsprechen, ansonsten liebt mich keiner.

„Der Perfektionist ist ein liebenswerter Mensch, der nicht glauben kann, dass er liebenswert ist.“

(Bonelli) Ich bin vielleicht liebenswert, aber sicherer bin ich, wenn ich gut bin und perfekt bin und zeige, was ich kann

Der Perfektionismus bringt Folgen mit sich:

- *Leben hinter der Maske*
- *Menschenfurcht* (Zwang zu gefallen – lebt von der Zustimmung der anderen, Hunger nach Komplimenten, ständiges Vergleichen, wenn jemand anderes besser ist als ich, dann kommt wieder die Unsicherheit: kann ich mit meinem Mangel noch geliebt sein)
- *Blockiertsein* (Inneres Dogma - Paul Watzlawick schätzte besonders den Irrenwitz, etwa von dem Mann, der alle zehn Sekunden in die Hände klatscht. Auf die Frage, warum, erklärt er: „Um die Elefanten zu verscheuchen.“ Rückfrage: „Welche Elefanten bitte?“ Antwort: „Na also! Sehen Sie!“)
- *Genussfähigkeit*
- *Selbstverdammnis*
- *Kritikunfähigkeit*
- *Isolation*
- *Alles-oder-Nichts-Denken*
- *Unbarmherziger Blick auf andere*

Theologie der Schwäche entwickeln

Jeder ist zerbrochen geschädigt und zerrissen und unvollkommen

In 2Korinther 12 begründet Paulus seine Autorität als Apostel nicht auf seinen Visionen und Offenbarungen von Gott, nicht auf seinen Erfolgen und Gaben, sondern er beruft sich auf seine Schwäche. Er schreibt davon, wie Gott zugelassen hat, dass er einen Stachel im Fleisch besitzt, um ihn demütig zu machen.

Es ist bis heute nicht ganz klar was es war, ob ein körperliches Leiden, eine schmerzhaft Erfahrung (dass man sich ständig gegen ihn stellte und ihn missverstand), eine Versuchung (zur Verbitterung, aufbrausendes Temperament). Egal was es war, es entmutigte ihn. Trotzdem bezeichnet Paulus diesen Dorn als Gabe:

*Dreimal schon habe ich den Herrn angefleht, mich davon zu befreien. Aber er hat zu mir gesagt:*

*»Meine Gnade ist alles, was du brauchst! Denn gerade wenn du schwach bist, wirkt meine Kraft ganz besonders an dir.« Darum will ich vor allem auf meine Schwachheit stolz sein. Dann nämlich erweist*

*sich die Kraft von Christus an mir. Und so trage ich für Christus alles mit Freude – die Schwachheiten, Misshandlungen und Entbehrungen, die Verfolgungen und Ängste. Denn ich weiß: Gerade wenn ich schwach bin, bin ich stark. (2Kor 12, 8-10)*

Seine Schwäche war Zeichen seines Apostelseins und seiner Vollmacht.

Der Stachel im Fleisch ließ ihn sich so schwach fühlen, dass er gezwungen war, von Gott abhängig zu sein.

Paulus hat seine Schwäche als Botschaft verstanden: Wenn Gott mich für seine Sache gebrauchen kann, dann kann er jeden gebrauchen

Können Sie sich vorstellen wie unerträglich dieser Paulus wohl ohne diesen Stachel gewesen wäre?

#### Grenzen erkennen lernen:

- *Schaue deine Persönlichkeit an*
- *Eher introvertiert oder extrovertiert, risikobereit*
- *Schaue deine Lebensphase an*
- *Alles hat seine Zeit: Säen und Ernten, Weinen und Lachen, Teenager oder Alter*
- *Schaue dir deine emotionale, körperliche und intellektuelle Belastbarkeit an*
- *Schaue dir deine zwiespältigen Gefühle an*  
Wut, Depressionen, Zorn: *Deine* Warnleuchten
- *Schaue dir deine Narben und Verletzungen an*

#### **GEBET**

Ich bitte dich Gott um Stärke,  
aber du machst mich schwach, damit ich Bescheidenheit  
und Demut lerne.

Ich erbitte deine Hilfe, um große Taten zu vollbringen,  
aber du machst mich kleinmütig, damit ich gute Taten vollbringe.

Ich bitte um Reichtum, um glücklich zu werden,  
aber du machst mich arm, damit ich weise werde.

Ich bitte um alle Dinge, damit ich das Leben genießen kann.

Du gibst mir das Leben, damit ich alle Dinge genießen kann.

Ich erhalte nichts von dem, was ich erbitte,  
aber alles was gut für mich ist.

Ich bitte dich Herr nur noch um Vertrauen,  
damit ich immer mehr an deine Güte glauben kann.

*(in Anlehnung an das Gebet eines unbekanntes Soldaten)*