

Keiner ist perfekt

## «Ich dachte, ich darf als Christ keine psychischen Probleme haben»



Gott zeigte Sam, wie sehr er ihn brauchte (Symbolbild)

Quelle: Unsplash / Erenghu

«Perfektionismus war ein Teil meines Lebens», erinnert sich Sam. Als er sich für den christlichen Glauben entschied, fiel ein Teil der Lasten ab. Doch er litt noch immer an psychischen Problemen, von denen er dachte, dass er sie nicht haben «darf».

«Ich bin ein Einzelkind, geboren in Hongkong. Wir zogen nach Australien, als ich sechs Jahre alt war», erinnert sich Sam. «Als ich in der Highschool war, ging ich auf eine akademische Schule, die sehr auf Noten und den richtigen Universitätsabschluss fokussiert war. Ich wollte in allem, was ich gut konnte, überragend sein. Das brachte eine Menge Ängste mit sich. Wann immer ich etwas tat, von dem ich wusste, dass ich es gut kann, musste es perfekt sein.»

Er besuchte mit seinen Eltern Gottesdienste, Mutter und Vater waren Christen der ersten Generation. «Als ich etwa 15 war, fragte mich ein Jugendleiter, worum es meiner Meinung nach im Christentum geht, und ich antwortete: 'Es geht darum, die richtigen und nicht die falschen Dinge zu tun.'»

## **Lasten fallen ab**

Der Jugendleiter forderte ihn heraus, die Errettung durch Jesus Christus genau zu betrachten. «Zur gleichen Zeit bekam ich ein Buch von Max Lucado geschenkt mit dem Titel 'In the Grip of Grace' ('Im Griff der Gnade'). Es öffnete mir plötzlich die Augen, dass im Evangelium alles um Gnade geht. Jesus ist für mich gestorben. Ich beschloss, dass dies ein Glaube ist, der es wert ist, geglaubt zu werden.»

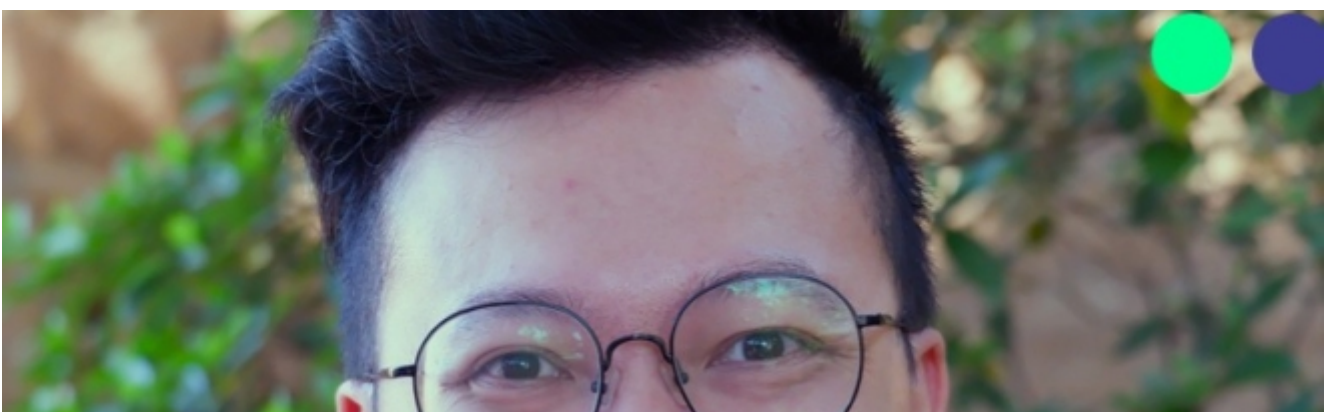
Mit der Zeit erkannte er, dass nichts uns von Gottes Liebe trennen kann. «Nichts. Ein Teil der Last des Perfektionismus fiel von mir ab. Ich erkannte, dass ich eigentlich hilflos war. Ich war aufgewachsen und hatte versucht, die Probleme zu beheben und Lösungen zu finden. Aber ich war nicht in der Lage, perfekt zu sein, doch Jesus hatte den Preis für mich bezahlt, und zwar freiwillig.»

## **Langer Weg der Heilung**

Dies war ein Schlüsselmoment ... aber der Weg der Heiligung war lang. «Ich stürzte mich in meine Gemeinde. Ich wollte eine auf Gott ausgerichtete Sicht auf die Welt haben, so sehr, dass alles andere unwichtig wurde. Es war eigentlich ein ziemlich schiefes Leben. Ich hatte nur christliche Freunde, christliche Kontakte, las nur christliche Bücher und war ein christlicher Konferenz-Junkie. Alles drehte sich um geistliche Dinge!»

Mit seiner geistigen Gesundheit ging es währenddessen bergab. «Aber ich dachte, dass ich als Christ keine psychischen Probleme haben sollte, also konnte ich es niemandem sagen. Nach der Universität ging ich auf die Bibelschule. Zu der Zeit erwartete ich, dass ich am College recht gut abschneiden würde. Aber wegen meiner psychischen Gesundheit erreichte ich nicht das, was ich erwartet hatte.»

## **Aufgefangen**



Sam entdeckte die Liebe Gottes

Quelle: Eternity News

Das war der Moment, in dem Gott tiefer in seinem Leben wirkte. «Vielleicht war ich den Perfektionismus doch nicht losgeworden? Vielleicht dachte ich, dass, wenn ich meinen christlichen Glauben – oder das öffentliche Bild davon – richtig hinbekomme, das meine grösste Leistung sein würde. Gott zeigte mir wirklich, dass ich mich die ganze Zeit auf meine geistigen Fähigkeiten verlassen hatte, statt auf ihn.»

Gott zeigte ihm, wie sehr Sam ihn brauchte. «Er zeigte mir, wie sehr er mich liebte. Er zeigte mir, dass er mich auch dann noch liebt, wenn ich überhaupt nichts mehr tun kann. Er liebt mich trotz meiner Unfähigkeit.»

Das habe ihn demütig werden lassen. «Gott formte mich langsam um. Er formt mich immer noch um.» Mut machen ihm die Worte aus [Sacharja Kapitel 4, Vers 6](#), dort steht: «Was du vorhast, wird dir nicht durch die Macht eines Heeres und nicht durch menschliche Kraft gelingen: Nein, mein Geist wird es bewirken!»

*Dieser Beitrag erschien zuerst im März 2021 auf [Jesus.ch](#).*

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Charakterschwäche?: Perfektionismus ist nicht immer schlecht](#)

[Leben ohne Druck: Vom Perfektionswahn zur inneren Freiheit](#)

Datum: 01.04.2026

Autor: Naomi Reed / Daniel Gerber

Quelle: Eternity News / Übersetzung Jesus.ch

Tags

[Bekehrung](#)

[Asien](#)

[ERlebt](#)