Leben ohne Druck

Vom Perfektionswahn zur inneren Freiheit

Alicia Michelle
Quelle: Instagram/ aliciamichellecoach

Perfektionismus und Druck prägen viele Frauen – doch Gott ruft nicht dazu auf, perfekt zu sein, sagt die Autorin Alicia Michelle. Sie zeigt auf, wie innere Muster erkannt, durchbrochen und mit der Kraft von Gottes Wahrheit verändert werden können.

«Perfektionismus und das Bedürfnis, es allen recht zu machen, gehören zu den häufigsten Herausforderungen der Frauen, die ich coache», bilanziert Alicia Michelle. «Besonders frustrierend ist, dass wir eigentlich wissen, dass Gott keine Perfektion von uns verlangt, um uns anzunehmen. Er stellt keine solchen Bedingungen – und trotzdem bleiben wir in diesen Mustern gefangen.»

Bei ihr selbst begannen diese Prägungen zwischen dem neunten und dreizehnten Lebensjahr. «Damals sind in mir grundlegende Fragen entstanden: Werde ich geliebt? Bin ich wertvoll? Bin ich genug? Bei mir drückte sich das in schulischen Leistungen, sportlichen Erfolgen und bestimmten Errungenschaften aus. Ich merkte, dass ich durch gute Leistungen Anerkennung und Zuneigung von Erwachsenen bekam – und das funktionierte lange Zeit scheinbar perfekt.»

Auf nach Hause!

Im Jahr 2017 bereitete sich Alicia Michelle, Mutter von vier Kindern, mit der ganzen Familie auf eine Missionsreise nach Mexiko vor. «Ich dachte, mein Leben sei in Ordnung. Stress war für mich normal, Schlafmangel auch – ich schlief vielleicht vier Stunden pro Nacht. Mein Mann war seit 18 Monaten arbeitslos, ich hatte ein Kind mit besonderen Bedürfnissen, unterrichtete meine Kinder zu Hause und arbeitete gleichzeitig Vollzeit.»

Sie ignorierte die plötzlich auftretenden starken Kopfschmerzen: «Aber die Schmerzen wurden immer schlimmer, auch als wir in Mexiko ankamen. Eines Nachts gegen 2 Uhr wachte ich auf – die Schmerzen waren unerträglich. Ich verliess unser Wohnmobil, setzte mich in die kühle Nachtluft und hörte etwas, das mein Leben veränderte. Es war keine hörbare Stimme, sondern die stärkste Botschaft, die ich je von Gott erhalten hatte: ‘Du musst nach Hause gehen. Jetzt. Es gibt keine andere Möglichkeit.’»

«Wie bin ich da hineingeraten?»

Zurück in den USA stellten die Ärzte eine Vertebral-Arterien-Dissektion fest. Sie hatte Glück, noch am Leben zu sein und wurde sofort auf die Intensivstation verlegt. Sie hatte nicht nur Kopfschmerzen, sondern auch Mini-Schlaganfälle.

Neun Monate lang musste sie flach auf dem Rücken liegen. Ihr Mann musste alles machen. Alicia Michelle fragte sich: «Wie bin ich in dieses Muster geraten? Warum glaube ich, dass mein Wert von meiner Leistung abhängt? Und vor allem: Wie kann ich das ändern?»

Eine kaputte Überzeugung

Alicia Michelle erinnert sich: «Trotz meines Glaubens an Jesus hatte ich einen kaputten Glauben: Mein Wert hing von Leistung ab – davon, andere glücklich zu machen, hart zu arbeiten und mich zu beweisen. Ich erkannte, dass viele

christliche Frauen mit genau diesem Widerspruch kämpften. Sie liebten Gott, kannten sein Wort, besuchten Bibelgruppen und machten täglich Andachten – und doch blieben sie in diesen Mustern gefangen.»

Als sie sich mit der Funktionsweise des Gehirns beschäftigte, wurde ihr klar, dass das Unterbewusstsein solche Denkmuster speichert und automatisiert. Es ist wie ein Hochleistungscomputer: «Es bildet Identitätsmuster, die unser Verhalten steuern – oft unabhängig davon, was wir für wahr halten. Wenn diese tief verwurzelten Muster mit Gottes Wahrheit kollidieren, entsteht ein innerer Kampf.»

Wahrheit einpflanzen

In ihrer Ausbildung zum Neuro-Coach hat sie gelernt, tief verwurzelte Glaubenssätze zu erkennen, ihren Ursprung und ihre Funktion zu verstehen – und sie gezielt durch neue, göttliche Wahrheiten zu ersetzen. «Fast wie eine Brücke, die abgerissen und durch eine stabilere ersetzt wird.»

Zum ersten Mal konnte sie neue Wahrheiten nicht nur bewusst glauben, sondern auch verinnerlichen. Heute hilft sie gezielt anderen Frauen, ihre alten Muster zu durchbrechen und wahre innere Freiheit zu finden. Alicia Michelle: «Ich liebe es, wissenschaftliche Erkenntnisse mit biblischer Wahrheit zu verbinden. Denn je besser wir verstehen, wie Gott unseren Körper und unser Gehirn geschaffen hat, desto leichter fällt es uns, seine Wahrheit wirklich anzunehmen und in die Tat umzusetzen.»

Mit Gott durch Emotionen navigieren

Ein Schlüsselaspekt im Umgang mit unseren Emotionen ist eine tiefe, tägliche Verbindung mit Gott. Alicia Michelle rät: «Unsere Identität in Christus wird durch die tägliche Gemeinschaft mit ihm gefestigt.»

Wir können lernen, Gott in den kleinen Dingen zu vertrauen, damit wir ihm auch in den grossen emotionalen Kämpfen vertrauen können. «Wenn wir uns täglich mit Gottes Wort füllen, wird es leichter, seine Stimme in schwierigen Momenten zu hören und unsere Gefühle mit seiner Wahrheit in Einklang zu bringen.»

Zum Thema:
Den Glauben entdecken
«Ich kam mir nicht genügend vor»: Wie Jesus einem Muslim den Leistungsdruck nahm
Er kommt nicht von Gott: Wie man den inneren Kritiker zum Schweigen bringt

Datum: 17.03.2025
Autor: Jesus Calling / Daniel Gerber
Quelle: Jesus Calling / gekürzte Übersetzung: Jesus.ch

Tags
ERlebt
Leben als Christ
Gesundheit