

## Die Last des Perfekten Lebens

# Wie wir die Kunst des Vertrauens neu lernen können



Alyssa Bethke mit ihrem Mann und den zwei Kindern

Quelle: Facebook / @alyssajoybethke

Die Autorin und Podcasterin Alyssa Bethke kennt die erdrückende Last, die moderne Frauen oft verspüren: die Erwartung, alles sein und machen zu müssen – und das am besten gleichzeitig...

[Alyssa Bethke](#) (36), dreifache Mutter, Autorin und Podcasterin, kennt den Druck, alles perfekt machen zu wollen. «Frauen haben heute so viele Möglichkeiten – und damit auch viele Erwartungen», beobachtet sie. Karriere, Familie, gesunder Lebensstil, Stilbewusstsein: Die Liste der gesellschaftlichen Anforderungen scheint endlos.

Neben diesen äusseren Anforderungen tragen viele Frauen eine unsichtbare, emotionale Last. Sie fühlen sich für das Wohlergehen von Familie und Freunden verantwortlich und wollen niemanden enttäuschen. Doch das Streben nach Perfektion hinterlässt oft ein Gefühl der Erschöpfung und der Entfremdung von sich selbst.

## **Klagelieder als Kraftquelle**

Alyssa Bethke erinnert sich, wie sie selbst an einen Punkt kam, an dem sie sich völlig überfordert fühlte. Der Weg aus dieser Dunkelheit führte sie nicht zu einer schnellen Lösung, sondern in eine tiefere Beziehung zu Gott. «Es geht nicht darum, alles unter Kontrolle zu haben. Es geht darum, Gott in unsere Wirklichkeit einzuladen – auch in die Enttäuschungen.»

Ob kleine Rückschläge oder grosse Lebenskrisen – Alyssa ruft dazu auf, ehrlich mit den eigenen Gefühlen umzugehen. «Wir denken oft, dass wir nicht traurig oder enttäuscht sein dürfen, weil das Leben eines Christen von Freude geprägt sein sollte. Aber Gott lädt uns ein, authentisch zu sein.» Es gehe darum, die eigenen Kämpfe nicht zu verstecken. Die Psalmen, besonders die Klagelieder, seien für sie eine Quelle der Kraft und des Vertrauens geworden.

## **Das Streben nach Perfektion aufgeben**

In einer Kultur, die Leistung und Perfektion über alles stellt, erinnert Alyssa Bethke an eine grundlegende Wahrheit: «Unsere Identität liegt nicht in dem, was wir tun, sondern in dem, was wir sind – Kinder Gottes.»

Statt sich von To-Do-Listen erdrücken zu lassen, hat sie einen einfachen, aber wirkungsvollen Ansatz gefunden: Jeden Morgen bittet sie Gott, ihr drei Dinge zu zeigen, die an diesem Tag wichtig sind. «Es gibt mir Frieden zu wissen, dass ich in seiner Führung lebe und nicht in meinem eigenen Streben nach Perfektion.»

## **Einladung zur Ruhe**

Alyssa Bethke betont die Wichtigkeit der Ruhe und der Verbindung mit Gott. Durch Zeiten des Gebets, der Anbetung und der Stille können wir lernen, aus einem Ort des Friedens heraus zu handeln. «Wenn wir Gott unser wahres Herz bringen, schenkt er uns Kraft, Klarheit und Hoffnung.»

Ihr Rat: Im Tempo Jesu gehen und sich nicht unterbrechen lassen. Beziehungen vor Aufgaben und das Herz vor den Lebenslauf stellen. Denn, so zitiert sie Dallas Willard: «Dein grösstes Geschenk ist nicht das, was du erreichst, sondern das verwandelte Selbst, das du den Menschen gibst.»

## Den Alltag aus der Perspektive Gottes sehen

In einer Welt, die uns dazu drängt, alles gleichzeitig zu tun, lädt Alyssa dazu ein, eine neue Perspektive einzunehmen: «Der Herr gibt uns für jeden Tag genau das, was wir brauchen. Er erweitert unsere Fähigkeiten, schenkt uns Frieden und hilft uns, das Wesentliche zu tun – wenn wir ihn in unseren Alltag einladen.»

Mit dieser Haltung wird das Leben nicht leichter, aber es wird tiefer. Denn im Vertrauen auf Gott finden wir nicht nur Erfüllung, sondern auch die Freiheit, einfach zu sein.

*Zum Thema:*

[Glaube entdecken: Gott persönlich kennenlernen](#)

[Sarah Jakes Roberts: Mit Eva das Leben der Frauen «revolutionieren»](#)

[Wege zu mehr Gelassenheit: Sorgen bringen nicht weiter – was uns wirklich hilft](#)

Datum: 13.12.2024

Autor: Jesus Calling / Daniel Gerber

Quelle: Jesus Calling / gekürzte Übersetzung: Jesus.ch

Tags

[Familie](#)

[Glaube](#)

[Ratgeber](#)

[Leben als Christ](#)