

Ute Mayer/Angelika Rühle (Hrsg.)

Absolut nur für Mädchen

SCM Hänssler

Inhalt

Einleitung – *Ute Mayer/Angelika Rühle* 3

Ich bin ich 7

Ich will alles – wirklich? – *Andrea Trilby* 7

Wer die Wahl hat... – *Annekatrin Warnke* 10

... und was kann ich besonders gut? – *Rebecca Rühle* 14

Wie Gott mich sieht – *Gott* 17

Erinnerungen aus der Konserve? – *Ute Mayer* 19

Mein Leben und ich 21

Überlebenstipps für Teenager – *Carolin Krämer* 21

Trends mitmachen oder setzen?! – *Doro Wiebe* 25

Vergleichen – meinen Weg gehen – *Andrea Trilby* 29

Chatten, surfen und noch mehr – *Ute Mayer* 33

Dein Einsatz ist gefragt! – *Rebecca Rühle* 36

Mir geht es gut 39

Dein Körper spricht Bände – *Angelika Rühle* 39

Was ist nur wieder los mit mir? – *Ute Mayer* 45

Cool ist etwas anderes – *Eberhard Beulich* 50

Lass es dir gut gehen – *Anja Schäfer* 52

Bewusst genießen – *Sarah Kersten* 57

Weisheiten rund ums Essen – *Angelika Rühle* 60

Kein Stress mit der Figur – *Sarah Kersten* 61

Family live 64

Entstresse den Alltag mit der Familie –

Christine Faix 64

@Lydia... deine Omi – *Margarete Dennenmoser* 70

Mein liebes Schwesterlein – *Tobias Faix* 76

Friends 78

Die beste Freundin – *Beate Weingardt* 78

Umgang mit Nervensägen – *Annekatriin Warnke* 82

Das andere Ende der Welt – *Désirée Dippenaar* 85

Um Himmels willen 89

Girls4God – *Annika Lampmann* 89

Glauben – was bringt's? –

Sabine Schneider-Wagner 93

Talentschuppen Gemeinde!? – *Daniela Büchert* 98

Kleiner Bibel-Fitness-Test – *Ute Mayer* 102

Bibellesen ist nicht schwer...? – *Karin Goll* 104

All you need is love 109

Freundschaft, Liebe und noch mehr – *Ute Horn* 109

Silver Ring Thing – *Angelika Rühle* 113

Wie ticken Jungs? – *Tobias Fair* 116

Liebes Tagebuch – *Christine Fair* 119

Thema Nr. 1: Jungs – *Rebecca Rühle* 121

Anhang 126

Hilfreiche Adressen 126

Autorenspiegel 127

Vergleichen – meinen Weg gehen

Ich sah sie schon von Weitem, wie sie mit den anderen in der Gruppe vor dem Schultor lachte. Ihre blonden Haare umspielten ihr puppenartiges Gesicht. Als Leistungssportlerin hatte sie eine gut durchtrainierte Figur. Sie war toll, keine Frage. Ich konnte verstehen, dass er sie liebte. Tassja war meine ärgste Rivalin und zugleich meine allerbeste Freundin.

Ich dachte, wenn ich nur so wäre wie Tassja, dann würde er mich lieben. Ihr Leben wirkte einfacher und alles schien ihr zuzufliegen. Sie war selbstbewusst und pfiff oder sang meistens gut gelaunt vor sich hin.

Stell dir vor, du könntest eine Wunschliste anfertigen und dir von gewissen Leuten unterschiedliche Eigenschaften oder Äußerlichkeiten aneignen.



Ich hätte gerne ...

Die Haut von _____

Die Figur von _____

Die Augen von _____

Die Beine von _____

Die Haare von _____

Die Klamotten von _____

Die Eltern von _____

Die Ausstrahlung von _____

Den Humor von _____

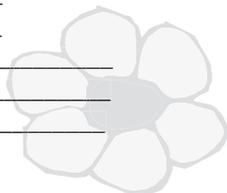
Die Intelligenz von _____

Das Zimmer von _____

Den Beliebtheitsstatus von _____

Die Tanzbegabung von _____

Die Stimme von _____



Wenn du diese Liste gedanklich oder schriftlich ausgefüllt hast, merkst du sehr wahrscheinlich, dass du nicht bei allen Lücken immer den gleichen Namen eingetragen hast.

Es kann auch gut sein, dass deine Locken, deine Hände oder Ausstrahlung bei deinen Freundinnen auf ihren geheimen Wunschlisten stehen.

Was magst du an dir besonders? Sind es nur deine Zehen? Immerhin kannst du dann gut offene Schuhe tragen...

Es müsste eine Umtauschbörse geben nach dem Motto: „Biete schöne Haut und suche tolle Figur.“ „Jeder hat an etwas zu knabbern“, und doch scheinen die Problemzonen anderer oft einfacher oder harmloser als die eigenen.

Unweigerlich hallt der märchenhafte Spruch durch meinen Kopf:

*Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste,
Schlankste, Beliebteste im ganzen Land?*

Spiegel sind an sich nichts Schlechtes, aber ich hatte eine Schulfreundin neben mir sitzen, die unbewusst mehrmals in der Stunde ihr Metallmäppchen leise öffnete, um sich im reflektierenden Innendeckel über ihr Aussehen zu vergewissern.



Achtung,
wenn Spiegel zu viel Macht gewinnen.

Achtung,
wenn Spiegel den Selbstwert bestimmen.

... und Achtung:
Manche Spiegel zur Selbstwahrnehmung sind grotesk verzerrt.

Wo ist mein Bezugspunkt?

Vergleiche ich mich mit anderen Freundinnen, mit Stars oder mit dem Bild in meinem Kopf, wie ich zu sein habe? Worauf kann ich bauen, wenn alles zerbricht?

Als Teenie wollte ich geliebt werden und dachte, dafür müsste ich perfekt sein.

Ich entwickelte eine Form von Spiel und zählte, wie viele Typen in mich verliebt waren – und leitete davon meinen Wert ab. Dies jedoch ist ein schwankender und sehr unsicherer Faktor zur Bestimmung des Selbstwertes.

Worum deine Gedanken kreisen, kann eine Eigendynamik annehmen und in einem schwindelerregenden Sog enden.

„Wenn er mich doch nur lieben würde“, darum kreisten meine Gedanken wie in einem Strudel.

Und was meine Freundin Tassja betrifft, die ich so bewunderte: Erst Jahre später erfuhr ich von ihrem täglichen Kampf gegen die Magersucht.

Es bedarf einer inneren Entscheidung, dem Vergleichen einen Abschiedskuss zu geben und dieses gedankliche Spiel zu beenden.

Ich vergleiche mich mit anderen Personen...

- ... in schulischen Leistungen, Charakterstärke, Aussehen.
- ... indem ich versuche, die gleichen Noten wie meine Freundin zu erzielen.
- ... nicht. Wenn es darum geht, hübsch zu sein, denke ich, dass jeder auf seine Weise hübsch ist.
- ... nicht mehr, denn jeder hat seine eigenen Stärken und Schwächen.

In der Bibel gibt es einen Hinweis auf einen Ausweg:
Mit dem Maß, mit dem du andere misst, wirst du selbst
gemessen werden.

Das beginnt beim gedanklichen Mustern, Austaxieren,
Lästern.

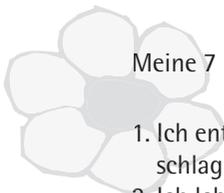
Meinen Weg aus der Vergleichssucht heraus finden, be-
deutet also zuerst, die anderen ebenfalls stehen zu lassen.
Sie dürfen so hübsch oder hässlich, aufgestylt oder abge-
wrackt herumlaufen, wie sie wollen. Und ich auch!

Wie kann ich jetzt meinen eigenen Weg und Rhythmus
finden?



Hier einige Fragen und Tipps:

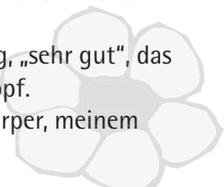
- In welchen Klamotten fühle ich mich am wohlsten?
- Welcher Duft gefällt mir besonders?
- Was drückt am meisten aus, wer oder wie ich bin? Sportlich, elegant, chic, streetlook, öko?
- Was ist vorteilhaft für meine Figur? Befrage gute und ehrliche Freundinnen.
- Mit oder bei welchen Leuten fühle ich mich wohl? Wo kann ich am meisten ich selbst sein?
- Probiere unterschiedlichste Schuhe an. Sie beeinflussen deine Haltung, deinen Gang und dein „Auftreten“.
- Experimentiere mit Stilen, Farben, Schmuck, Accessoires und Frisur.



Meine 7 Entschlüsse

1. Ich entschlöße mich hiermit, nach meinem eigenen Herzschlag zu tanzen.
2. Ich lebe in der Freiheit eines Gotteskindes und lasse mich auf keine zerstörerischen Gedankenspiele mehr ein.
3. Ich muss nicht irgendeinem Bild entsprechen, um anderen „liebenswert“ zu erscheinen.

4. Ich bin geliebt von der ultimativen Autorität dieses Universums.
Ich distanziere mich von der Lüge, perfekt sein zu müssen, um geliebt zu werden oder um eine Daseinsberechtigung auf dieser Welt zu haben.
5. Ich bin ich und ich umarme mich selbst heute mit allen meinen Stärken und Schwächen, die zum individuellen Menschsein gehören.
6. Ich lege das göttliche Prädikat der Schöpfung, „sehr gut“, das mich beinhaltet, als Stirnband um meinen Kopf.
7. So schließe ich heute Frieden mit meinem Körper, meinem Kopf und meiner Seele.



Andrea Trilby

Chatten, surfen und noch mehr

Internetsucht, Verbot von virtuellen Onlinespielen etc. – diese Rufe bzw. Argumente werden immer wieder in den Medien laut.

Dabei sind sich die Fachleute nicht einig, ob es „Internetsucht“ als Krankheitsbild (vergleichbar mit Alkoholsucht oder Drogensucht) überhaupt gibt.

In Deutschland zeigen nach Expertenschätzungen mehr als eine Million Internetnutzer Internetsuchtanzeichen.

Bist du gern im Internet? Wofür nutzt du das Internet?

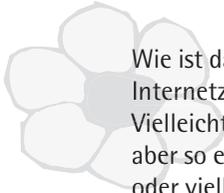
Mal ehrlich – bestimmt nicht nur, um Material und Infos für die Hausaufgaben oder das nächste Referat zu bekommen.

Sich im Chat auszutauschen, ist ja auch eine tolle Sache. Und die fast unbegrenzten Möglichkeiten, sich Informationen zu holen, eine super Sache.

Bedenklich wird es, wenn du einen großen Teil deiner Freizeit online verbringst – statt dich mit deinen Freundinnen persönlich zu treffen.

Wenn du dich in der virtuellen Welt wohler fühlst als in der realen Welt, dann würde mir das zu denken geben.

Psychologen sind sich einig, dass hinter der extremen Nutzung des Internets ein Problem steckt, das von der Internetsucht überdeckt wird.



Wie ist das bei dir? Was löst die Vorstellung, eine Woche ohne Internetzugang zu sein, bei dir an Gedanken und Gefühlen aus? Vielleicht zählst du dich nicht gerade zu den Internetjunkies, aber so ein Nachmittag oder Abend ganz ohne ICQ, MySpace oder vielleicht auch deinen persönlichen Blog lässt leichte Panikattacken in dir aufkommen?

Suchtdiskussion hin oder her: Wenn du versuchst, deine Internetnutzung vor deinen Eltern oder Freunden zu verheimlichen, dann würde ich das zumindest als bedenklich einstufen.

Leider gibt es im Internet auch mehr als genug Menschen, die diese Anonymität für ihre persönlichen kriminellen Neigungen nutzen. Davor solltest du dich schützen! Immer wieder kommt es vor, dass sich Männer im Chat als junge Mädchen ausgeben, um ihre perversen Neigungen zu befriedigen!

Vertrau deinem Bauchgefühl, wenn dir etwas mulmig erscheint.