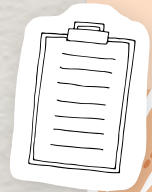


sis

N°01/20

€ 4,50 / € [A] 4,60 / CHF 6,00
D 28722

EXTRA
mein Jahr
in Listen



Adina Mitchell:

**DAS LEBEN IST
EIN ABENTEUER**

SCHÖNHEIT

Traumberuf
Model?

DIY

Pimp your Jeans

MAGERSUCHT

Die Stimme in
meinem Kopf

Hey!



Foto: Sis

Hey Sister.

diese **Sis** erscheint fast gleichzeitig mit den Zeugnissen. Das ist für viele Schüler nicht die beliebteste Zeit: Wenn das Zeugnis nicht so toll ausfällt, wie Eltern, Lehrer oder auch man selbst sich wünschen, kann das ganz schön Druck auslösen. „Im nächsten Halbjahr muss es besser werden!“, „Streng dich mehr an!“, „Du musst mehr lernen!“ sind Sätze, die manchmal von anderen kommen, aber auch in unserem Kopf auftauchen. Unter Druck kann man sich nicht gut konzentrieren – manche sind sogar völlig blockiert, weil sie an nichts anderes mehr als an Noten und Leistungen denken können. Wieder andere brauchen etwas Druck, um überhaupt mit dem Lernen anzufangen. Jedes Mädchen ist anders, und jede hat andere Begabungen und ihren eigenen Lernstil. Vielleicht hilft dir der Artikel „Unter Druck“ auf Seite 9 dabei, einen guten Umgang mit Leistungsdruck zu finden.

Wir sind übrigens total überwältigt von den vielen Rückmeldungen, die wir auf die erste Ausgabe von **Sis** bekommen haben! Viele haben uns geschrieben, wie wichtig es ist, ein Magazin zu haben, das nur für Mädchen ist. Schreib uns also gerne, welche Themen oder Fragen wir in **Sis** aufgreifen sollen. Denn **Sis** ist dein Magazin! Wir hoffen, dass wir für diese Ausgabe die Themen ausgesucht haben, die dich beschäftigen.

Jetzt wünschen wir dir viel Spaß beim Durchstöbern!

Deine Sis-Redaktion

Ellen & Deborah

Du findest
uns auch auf
Instagram:



@SIS.MAGAZIN

Be inspired

ALS #INKLUENCER GEGEN DISKRIMINIERUNG

Schiefe Blicke, dumme Sprüche, rücksichtsloses Verhalten: Das hat laut einer Umfrage des Vereins „Aktion Mensch“ jeder zweite behinderte Mensch in Deutschland schon einmal erlebt. Um ein Zeichen für mehr Toleranz zu setzen, hat der Verein eine Kampagne gestartet: Unter dem Hashtag #Influencer finden sich seit November zahlreiche Fotos mit Statements zum Thema Inklusion, dem selbstverständlichen Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung, in den sozialen Netzwerken. Weitere Tipps, wie du dich gegen Diskriminierung stark machen kannst, findest du auf www.aktion-mensch.de.



TAUFE IN ISRAEL

Die amerikanische Pop-Sängerin Demi Lovato hat sich während einer Israel-Reise im Jordan taufen lassen. Darüber berichtete sie auf Instagram: „Ich wurde christlich erzogen und habe jüdische Vorfahren. Als mir eine wundervolle Chance angeboten wurde, die Orte zu besuchen, über die ich als Kind in der Bibel gelesen habe, sagte ich ja. (...) Ich habe noch nie ein so starkes Gefühl der Spiritualität oder Verbindung zu Gott gefühlt ... etwas, das mir bereits seit ein paar Jahren fehlte. (...) Ich bin dankbar für die Erinnerungen, die ich gesammelt habe, und die Gelegenheit, das Gott-große Loch in meinem Herzen zu füllen.“



STIMMUNGSTAGEBUCH

Wie fühlst du dich im neuen Jahr? In der App „Daylio“ kannst du jeden Tag mit nur wenigen Klicks eintragen, wie es dir ging und was so los war. Anhand verschiedener Farben, die in deinem Kalender hinterlegt werden, kannst du am Ende des Jahres nachvollziehen, wie deine allgemeine Stimmung das Jahr über war.

So findest du heraus, was dich glücklich macht und kannst gute Gewohnheiten entwickeln.



SCHON GEWUSST?

Wenn Barbie echt wäre...

- ... bekäme sie wahrscheinlich schlecht Luft, weil sie wegen ihrer extrem schmalen Taille zu wenig Platz für alle Organe hätte.
- ... hätte sie niemals ihre Tage und könnte keine Kinder bekommen, weil sie zu wenig Körperfett für die benötigte Hormonbildung hätte.
- ... hätte sie mit einer Körpergröße zwischen 1,88 m und 2,26 m orthopädische Probleme. Durch die unproportionierten Körpermaße hätte sie Fehlstellungen in ihrem Knie- und Hüftgelenk, die wiederum zu Arthrose führen könnten.





Der Moment, in dem es mir richtig schlecht ging, war der Moment, in dem ich am allermeisten Gottes Liebe gespürt habe.

Fotos: Sis



Das Leben ist ein Abenteuer

Adina Mitchell hat ihre ersten Schritte auf der Bühne mit 14 Jahren gemacht. Sechs Jahre später ist nun ihr erstes Album „Eine Welt erfinden“ erschienen. Die Songs klingen wie persönliche Gespräche mit Gott: Adina ist begeistert vom Leben, hat aber auch viele Fragen an den Schöpfer. Im Interview erzählt sie von einigen Geheimnissen, denen sie auf die Spur gekommen ist.

Adina, die Musik ist schon lange Teil deines Lebens. Wie hat das angefangen?

Mit vier Jahren bekam ich Geigenunterricht – nicht, weil meine Eltern das wollten, sondern weil ich Spaß daran hatte. In der Schule hat mich eine Lehrerin bei „Jugend musiziert“ für Pop-Gesang angemeldet und ich bin bis zur Bundesebene gekommen. Gott hat Türen geöffnet, bis ich bei einem Musical-Auftritt von Florian Sitzmann angesprochen wurde, meinem jetzigen Produzenten. Das hat Abenteuerlust in mir geweckt. Ich glaube, für das zu brennen, was man tut, ist ein Zeichen, dass man auf dem richtigen Weg ist.

Wie hat sich dein Leben seitdem verändert?

Ich habe Seiten an mir entdeckt, die ich vorher nicht kannte. Ich komme nicht aus einer Künstlerfamilie. Das war eine neue Welt für mich. Ich bin von zu Hause ausgezogen, habe angefangen zu studieren – es sind viele Umbrüche passiert. Ich begann, mein Leben und meinen Glauben zu hinterfragen.

Wenn mich früher jemand gefragt hat, warum ich an Gott glaube, habe ich immer gesagt: „Weil ich ihn erlebe.“ Glaube hatte für mich viel mit Gefühlen zu tun. Irgendwann habe ich mir dann die Frage gestellt, wie viel davon wirklich echt ist und was ich mir vielleicht nur einbilde. Glaubte ich vielleicht nur, weil ich damit aufgewachsen bin und von den Menschen in meinem Umfeld so geprägt wurde?

Welche Antwort hast du darauf gefunden?

Ich habe mich mit verschiedenen Religionen und Philosophien auseinandergesetzt und mich dann viel mit der Bibel beschäftigt. In dieser Zeit habe ich festgestellt: Egal wie viel Anerkennung ich bekomme, egal wie erfolgreich ich bin – ohne Jesus werde ich auf dieser Welt niemals ganz zufrieden sein und mich vollständig fühlen. Nur in Jesus finde ich das.

Wie gehst du heute mit Zweifeln um?

Vieles nehme ich einfach hin. Gott überschreitet unseren Verstand. Da gibt es nun mal Dinge, die wir nicht logisch erklären können. Es ist eine Entscheidung, ihm trotzdem zu vertrauen. Das finde ich ganz cool an Gott: Es ist spannend, mit ihm unterwegs zu sein, weil ich so vieles an ihm noch nicht kenne. Ich liebe es, dass das Leben mit ihm so ein Abenteuer ist.

Hast du Momente erlebt, in denen es dir schwer gefallen ist, Gott zu vertrauen?

Das Musikbusiness ist emotional sehr herausfordernd. Mein Studium ist auch nicht gerade leicht und stand mal ziemlich auf der Kippe. Ich hatte Angst davor, eins von beiden, oder sogar beides, zu verlieren. Es gab viele Tage mit vielen Tränen. Aber ich habe nicht losgelassen, weil mir beides viel wert ist. Der Moment, in dem es mir richtig schlecht ging, war der Moment, in dem ich am allermeisten Gottes Liebe gespürt habe.

ssis CHAT

Meine Eltern sind echt streng und lassen mir kaum Freiraum. Ich darf abends nicht lange weg bleiben und wenn ich mal was mit Freunden unternehme, wollen sie immer gleich wissen, was wir machen und ob auch Jungs dabei sind. Wie kann ich ihnen sagen, dass ich mir mehr Freiraum wünsche? Was habt ihr für Regeln in euren Familien?

LEONIE, 16

Als wir einmal am Abend draußen waren, hat uns ein Junge angegriffen. Später hat ihn die Polizei gefasst und es stellte sich heraus, dass er auch noch andere Mädchen belästigt hat. Das Ereignis hat uns gezeigt, was passieren kann. Deine Eltern möchten nur das Beste für dich!

NOA UND ANNA, 13

Ich kenne das auch! Bei mir hilft es, wenn ich ehrlich bin und meinen Eltern sage, wo ich hingehere und mit wem. Wenn sie wissen, wo du bist, erlauben sie dir vielleicht eher, wegzugehen.

LOTTA, 16

In meiner Familie reden wir offen über alles. Ich darf bis zehn Uhr Gäste haben oder weg sein. Bei besonderen Veranstaltungen, wie zum Beispiel einer Abschlussparty, gibt es Ausnahmen. Sag deinen Eltern, was du dir wünschen würdest, damit ihr gemeinsam eine Lösung finden könnt. Vergiss nicht, diese Besorgnis zeigt nur ihre Liebe zu dir, auch wenn's mal nervt!

CLAUDIA, 16

Ich weiß genau, was du meinst! Eine Zeit lang hatte ich das Gefühl, ich kann nichts machen, ohne dass sie alles wissen wollen. Irgendwann habe ich verstanden, dass meine Eltern nur das Beste für mich wollen. Jetzt weiß ich das echt zu schätzen, denn ich habe etwas, was andere vielleicht nicht haben. Besprich deine Probleme mit deinen Eltern und vor allem mit Gott. Denn auch, wenn du dich von deinen Eltern nicht verstanden fühlst, ist er immer da.

SOPHIE, 14

Auch ich hatte Probleme mit der Strenge meiner Eltern und es brauchte Zeit und Geduld. Für mich war festgelegt, zwischen acht und neun Uhr nach Hause zu kommen. Mein Vater hat auch gefragt, mit wem ich mich treffe. Deine Eltern lieben dich und wurden dir von Gott zu deinem Schutz gegeben. Dieser Schutz hat auch damit zu tun, dass du noch nicht volljährig bist und sie dich vor Leuten und Situationen, die dir schaden können, schützen wollen. Wenn die Regeln deiner Meinung nach zu streng sind, frage deine Eltern nach ihren Beweggründen. Und um Weisheit zu beten ist immer eine gute Sache, über die sich dein himmlischer Vater sicher freut!

CLARI, 21

Früher hab ich gedacht, dass ich nicht mehr cool bin oder Freunde verliere, wenn ich bei einem Treffen nicht dabei bin. Im Nachhinein sehe ich, dass Streiten niemandem geholfen hat. Oft verbieten unsere Eltern uns etwas, weil sie selbst schlechte Erfahrung gemacht haben oder Angst haben. Auch Gott gibt uns Gebote und Verbote, weil wir seine Kinder sind und er nicht möchte, dass wir auf den falschen Weg geraten. Finde heraus, woher ihr Misstrauen kommt. Wenn du deinen Eltern klar machst, dass du sie verstehst und ihnen und Gott gehorchen möchtest, könnt ihr euch Kompromisse überlegen: Freunde werden vorher vorgestellt, Uhrzeiten werden klar eingehalten, die Eltern können jederzeit anrufen, du bleibst erreichbar und sie wagen den Vertrauensschritt.

ESTHER, 21

Meine Eltern hatten Angst davor, mich zu verlieren und nicht mehr gebraucht zu werden. Es hat geholfen ihnen zu zeigen, dass ich sie lieb habe und sie meine Eltern bleiben, auch wenn ich älter werde. Mein Tipp: Rede mit deinen Eltern über alles, was dich beschäftigt, und hole dir Ratschläge von ihnen, denn das schafft Vertrauen. Wenn sie dir vertrauen können, werden sie dir mehr Freiraum geben. Aber triff trotzdem deine eigenen Entscheidungen und nimm die Konsequenzen dafür in Kauf – dann merken sie, dass du erwachsen wirst.

THERESA, 17

Ich denke, du musst einen Mittelweg finden. Wenn du ihnen nur Vorwürfe machst, gehen sie nicht auf dich ein. Jeder reagiert patzig, wenn er sich angegriffen fühlt! Am besten wartest du auf einen guten Moment, wenn einer der beiden – der, der leichter zu überzeugen ist – Zeit für dich hat. Dann sprichst du höflich das Thema an. Vielleicht hilft einmal Tischdecken oder Spülen, um deine Eltern zu überreden!

INGA, 14

NÄCHSTE FRAGE

Was hilft euch, wenn ihr mal unmotiviert und traurig seid? – **MARIA, 14**

Diese Seite ist für euch reserviert. Hier könnt ihr euch austauschen – über das Leben, die Liebe, den Glauben oder einfach den ganz normalen Alltags-Trouble.

Schick deine Antwort auf die nächste Frage oder eine eigene Frage an die Sis-Community mit deinem Namen und Alter bis zum 31.03.2019 per E-Mail an sisredaktion@lydia.net, Betreff „Sis Chat“. Mit der Einsendung stimmst du der Veröffentlichung deines Beitrags mit deinem Vornamen und Alter zu. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge unter Wahrung des Sinns zu kürzen.



Nach einem tollen Tag mit meiner Freundin saß ich auf dem Sofa und scrollte durch Instagram. Das war keine gute Idee. Überall strahlten mich makellose Frauen an. Wieso scheinen alle eine bessere Figur zu haben als ich? Warum haben sie so eine glatte Haut? Ich vergaß den Tag voller schöner Erlebnisse und meine Stimmung sank von Minute zu Minute.

Es war, als ob jedes Bild zu mir spricht: „Du kannst nicht mithalten!“ Du bist nicht so schön. Du bist nicht so beliebt. Deine Oberschenkel sind zu dick und dein Gesicht zu unproportioniert. Und überhaupt: An so ein Leben, wie „die“ es führen, kommst du sowieso niemals ran. Die Botschaft, die sich meinem Hirn einprägt, ist: Du bist nichts wert, weil du nicht mithalten kannst!

NO FILTER?

Die Welt ist voller Schönheitsideale. Egal wo wir uns bewegen, wird uns gezeigt, wie unser Körper aussehen muss, damit wir „schön“ sind. Was wir für Klamotten tragen müssen, um gut auszusehen, und wie unser Leben auszusehen hat, damit wir „in“ sind.

Schönheit zieht uns irgendwie an. So wie wir es lieben, in die Schönheit der Natur einzutauchen, wollen wir uns gerne mit schönen Menschen umgeben. Das Problem ist nur, dass uns Instagram, Zeitschriften, Werbespots und TV-Shows einen Standard von Schönheit vorgeben, an den wir unmöglich herankommen. Das wäre auch nicht möglich, denn die meisten Bilder werden nachträglich retuschiert. Kaum ein Foto wird unbearbeitet hochgeladen.

Betrachtet man die Kandidatinnen von „Germany's Next Topmodel“ genauer, erkennt man, dass ihnen etwas verloren gegangen ist. Sie scheinen so perfekt, dass sie sich keinen Mangel mehr erlauben dürfen. Ihre Schönheit hat einen hohen Preis; nämlich ihre Echtheit.

Mich selbst nicht schön zu finden, zu glauben, dass ich nicht mithalten kann, kostet Kraft. Ich hab weniger Lebensfreude, möchte mich verkriechen und verstecken. Oder ich gehe in die Offensive: Verbringe viel Zeit damit, doch dem Idealbild nach-

zueifern. Ich gehe nicht ohne Schminke aus dem Haus und verbringe Stunden vor dem Spiegel. Bin ich mit meinem Resultat zufrieden, fühle ich mich wohl, doch ich muss mich unglaublich anstrengen, damit niemand hinter meine Fassade sieht. Und auch ich verliere meine Echtheit.

WAS IST SCHÖNHEIT WIRKLICH?


Ich kenne viele Frauen und Mädchen, die nicht nur schön aussehen, sondern die von innen heraus strahlen. Frauen, denen man ansieht, dass sie sich wohl in ihrer Haut fühlen. Meine Freundin Julia ist so eine Frau. Sie entspricht nicht den Anforderungen von Heidi Klum. Sie hat keine perfekte Figur und ist eher kräftig. Bei ihr spürt man, dass sie das Leben genießt, sich selbst mag und sich nicht als Opfer fühlt. Sie hat eine ansteckende Schönheit, von der man mehr entdecken möchte. Mit ihr möchte man befreundet sein.

Julia hat gelernt, sich anzunehmen, wie sie ist. Mit ihren Fehlern, mit ihren Makeln und mit ihrem unperfekten Körper. Diese Selbstannahme lässt sie strahlen und aufblühen. Eine Studie besagt, dass Frauen, die mit ihrem Aussehen zufrieden sind, nicht nur optimistischer auf ihren Alltag blicken, sondern dass auch ihre Freundschaften aufblühen.

Ich möchte dich herausfordern, deinen Körper und seine Problemzonen nicht als deinen Feind zu sehen, sondern ihn zu akzeptieren. Es ist ungewohnt, in den Spiegel zu schauen und zu sagen: „_____ (setze hier deinen Namen ein), du bist durch und durch schön!“ Hast du dies allerdings einmal gelernt, dann verschwendest du deine Energie nicht mehr damit, zu grübeln, zu vergleichen und dich selbst herunterzumachen. Deine von Gott gegebene Schönheit kann sich entfalten. Und

die ist echt. Es ist eine Schönheit, die viel attraktiver ist, als coole Klamotten und das perfekte Makeup. Eine Schönheit, die Menschen anzieht und die von der Größe Gottes erzählt. Eine Schönheit, die anderen Menschen Kraft gibt.

John und Stacy Eldredge schreiben in ihrem Buch „Weisst du nicht, wie schön du bist“, dass jede Frau in sich die Sehnsucht trägt, als wirklich schön erkannt zu werden. Dass ihr jemand tief in die Augen sieht und ihr sagt: „Du bist schön, so wie du bist!“

Gott möchte genau diese Person sein in deinem Leben. Er sieht dich an und sagt: „Du bist schön, ganz wunderschön, meine Freundin, und kein Makel ist an dir“ (Hohelied 4,7). Bei Gott musst du nichts beweisen. Ganz im Gegenteil: Wenn du ihn darum bittest, wird er dir zeigen, wie du eine Schönheit leben kannst, die echt ist. Die nicht nur dir ein gutes Gefühl gibt, sondern in deren Umgebung auch andere wunderschön leuchten können. Du bist schön! Dort, wo du einen Makel siehst, sieht Gott pure Schönheit. Er sieht dich. So wie du bist. Echt. Unperfekt. Menschlich. Und mit einer großen Fähigkeit zu lieben und zu strahlen. 



Christina Walch

lebt mit ihrem Mann und ihrer Tochter in einem kleinen Vorort von Turin in Italien. Auf ihrem Blog ermutigt sie Frauen in Themen wie Liebe, Schönheit und dem Glauben.

Gott, der dich erschaffen hat, findet dich wunderbar und er möchte dir seinen Blick auf dich zeigen.

Er hat dich nach seinem Bild geschaffen.

1. MOSE 1,27

Er kennt alle Haare auf deinem Kopf.

MATTHÄUS 10,30

Seine Gedanken über dich sind so zahlreich wie der Sand am Meeresstrand.

PSALM 139,17-18

Er freut sich über dich, sodass er nur jubeln könnte.

ZEPHANIAH 3,17

Er hat Pläne für dich, die voller Hoffnung sind.

JEREMIA 29,11

alternative BEAUTY-Tipps

- Schau dir jeden Tag nach dem Zähneputzen eine Minute lang in die Augen und lächle dich an. So lernst du, dir selbst positiv entgegen zu treten.
- Hör auf, Menschen in den sozialen Netzwerken zu folgen, die dich negativ beeinflussen. Bei denen du das Gefühl hast, dass du da „nie ran kommen“ wirst und bei denen du im Vergleich nur verlieren kannst.
- Mach dir bewusst, was dich hindert, dich selbst schön zu finden. Sich anzunehmen bedeutet, auch das Unperfekte sein zu lassen und nicht zu versuchen, ständig etwas daran zu ändern. Erlaube deinem Körper, dass er auch Stellen hat, die dir vielleicht nicht gefallen.
- Welche Bereiche an dir findest du schön? Schreib eine Liste mit allem, was du an dir magst.
- Mach dein Selbstwertgefühl nicht abhängig von Jungs. Es ist okay, dass du dir wünschst, ein Kompliment oder einen anerkennenden Blick zu bekommen. Aber kein Junge kann die tiefe Sehnsucht in dir, dich schön zu fühlen, stillen. Das kann nur Gott. Menschen können ihre Meinung ändern, Gott wird das nie tun.
- Lerne dein Leben zu genießen, auch wenn es nicht perfekt scheint. Viel zu oft kreisen unsere Gedanken um das, was (noch) nicht passt. Übe Gott zu vertrauen, auch wenn die Umstände noch nicht so sind, wie du sie dir wünschst.



Fotos: privat

DREIECKSTASCHE SELBER NÄHEN

Dieses kleine, pyramidenförmige Täschchen eignet sich super, um darin Geld, Schmuck oder kleine Kosmetikprodukte aufzubewahren. Am besten benutzt du für dieses Projekt eine Nähmaschine. Wenn du keine eigene hast oder du dir nicht sicher bist, wie du mit einer Nähmaschine umgehen musst, frag doch mal bei deiner Mama, Oma oder Tante nach. Los geht's!

DU BRAUCHST:



2 Stücke Stoff für außen und innen,
jeweils 10 × 20 cm groß



1 Reißverschluss mit 15 cm Länge



1 Gummiband mit 12 cm Länge

SO GEHT'S:



1.

An die kurze Seite des Außenstoffes den Reißverschluss mit dem Zipper nach unten legen und an der oberen Kante fest nähen.



2.

Den Reißverschluss öffnen und den Innenstoff mit der schönen Seite nach unten an die obere Kante des Reißverschlusses, also auf die vorherige Naht, nähen.



3.

Den Reißverschluss schließen. Dann die beiden Stoffstücke rechts auf die noch nicht eingenähte Reißverschlusshälfte legen und zusammennähen.



4.

Das Ganze wie auf dem Foto falten und den Zipper nach innen ziehen. Das Gummiband an der Seite, wo der Zipper nun etwas geöffnet ist, einnähen.



5.

Die beiden offenen Seiten des Außen- und Innenstoffes auseinander falten, sodass eine Dreiecksform entsteht. Die Seite des Außenstoffes und die Hälfte des Innenstoffes zunähen. Die Öffnung dient zum Wenden.



6.

Durch die Öffnung und den offenen Reißverschluss das Täschchen wenden und das Futter nach innen stecken. Zum Schluss die Wendeöffnung zunähen.



Victoria Pöttinger

ist 13 Jahre alt und liebt es zu nähen, basteln und zu zeichnen.



DIE STIMME IN MEINEM KOPF

„Sie ist wieder da!“ Weinend schaut mich das Mädchen an. „Jeden Morgen schreit sie mich an, ich sei zu fett, zu hässlich und habe es verdient zu sterben! Déborah, die Stimme in meinem Kopf wird jeden Tag lauter und befiehlt mir, Dinge zu tun, die ich gar nicht tun möchte!“ Ich verstehe, wovon sie spricht. Sieben Jahre lang war ich eine Gefangene dieser Stimme in mir, die mich fast dazu gebracht hätte, mir das Leben zu nehmen. Ich weiß, wie hilflos man sich in diesen Momenten fühlt.

Der Auslöser meiner Leidensgeschichte war ein einziger Satz meines Schwarms, als ich 13 Jahre alt war: „Déborah, du spielst zwar sehr gut Handball, doch ich frage mich, wie man mit so viel Fett überhaupt rennen kann!“

In der Bibel steht: „Worte haben Macht: Sie können über Leben und Tod entscheiden“ (Sprüche 18,21). Diese unbedachten Worte eines jungen Mannes hatten große Macht über mich. Alle Werte, alle Liebe, die ich als Kind bekommen hatte, wurden wie durch eine Bombe zerstört. Ich habe mich in diesem Moment entschieden, der Lüge zu glauben, ich sei nicht gut genug. Aufgrund dieser Entscheidung habe ich sieben wertvolle Jahre meines Lebens verloren. Mir selbst wurde erst Jahre später bewusst, dass ich mich für diese Lüge entschieden hatte.

SEHNSUCHT NACH LIEBE

Tief in uns allen schlummert die Sehnsucht danach, von anderen Menschen geliebt, gesehen und gewollt zu werden. Als ich anfing, Gewicht zu verlieren, bekam ich Aufmerksamkeit. Kilo um Kilo verschwand, und es fühlte sich so an, als würde ich mit jedem Kilo, das ich verlor, mehr Aufmerksamkeit bekommen. „Boah, Déborah! Du siehst gut aus! Hast du abgenommen?“ Solche Kommentare hörte ich häufig. Die Stimme in meinem Kopf wurde lauter: „Siehst du, je dünner du bist, desto mehr wirst du geliebt!“

Insgesamt verlor ich dreißig Kilo. Aber ich verlor noch mehr: meine Lebensfreude, meine Gesundheit und fast mein Leben. Meine Tage blieben aus. Das war schlimm für mich, denn ich hatte mir immer Kinder gewünscht. Doch die Stimme in meinem Kopf sagte: „Lieber hast du dich im Griff und lebst nicht so zügellos wie die anderen, als dass du Kinder bekommst.“ Irgendwann konnte ich mein linkes Bein nicht mehr bewegen. Damals war es noch nicht so üblich, zur Therapie in eine Klinik zu gehen. Wir wurden von Arzt zu Arzt und zu verschiedenen Ernährungsberatern geschickt. Ein Arzt sagte, mein Körper sei dabei, sich aufzugeben. Das machte mir Angst, doch die Stimme in meinem Kopf war lauter: „Dein Arzt hat keine Ahnung, der ist doch nur neidisch! Hast du mal gesehen, wie fett der ist? Du hast dich absolut im Griff!“

DER WENDEPUNKT

Beim nächsten Besuch wollte der Arzt nicht mit mir, sondern mit meiner Mutter sprechen. Die Tür blieb einen Spalt breit offen, und so hörte ich seine Worte: „Es tut uns leid, aber aus medizinischer Sicht können wir nichts mehr für Ihre Tochter tun. Sie wird in den kommenden drei oder vier Wochen sterben.“

Stimme, wo bist du? Nichts. Jetzt, wo ich mir wünschte, die Stimme würde laut aufschreien: „Lass sie reden, du weißt genau, dass sie keine Ahnung haben!“, war sie verstummt.


Zum ersten Mal spürte ich ganz deutlich, dass ich der falschen Stimme gefolgt war. Der Stimme der Lüge. Der Stimme, die ich lauter hatte werden lassen als die Stimmen meine Familie, meiner Freunde und meines Pastors. Gerade am vergangenen Sonntag hatte der Pastor im Gottesdienst zu mir gesagt: „Déborah, du wirst geliebt und gebraucht, so wie du bist!“ Doch ich hörte nicht hin. Kurz nach jenem Arztbesuch ging ich heimlich zu einem

Konzert. Mittlerweile wurde ich regelmäßig ohnmächtig und konnte mich kaum noch auf den Beinen halten. Deshalb wollten meine Eltern nicht, dass ich ausging. Aber ich ging trotzdem.

In dieser Nacht kam ich mit letzter Kraft nach Hause und wollte mich gerade am Schlafzimmer meiner Eltern vorbeischieben, als ich Weinen aus dem Zimmer hörte. Meine Mutter sagte mit tränenerstickter Stimme: „Wir können ja schon den Sarg für Déborah bestellen ...“ Ich brach vor der Schlafzimmertür zusammen und weinte bitterlich. Ich hörte meinen Vater antworten: „Nein, wir werden weiter für unsere Tochter beten. Gott ist mächtiger als diese Situation! Sie wird leben!“

Plötzlich schoss Hoffnung durch die Tür direkt in mein Herz. Eine zarte, liebevolle Stimme flüsterte mir ins Ohr: „Steh auf – triff eine Entscheidung!“ Ich wusste: Ich muss die Tür aufmachen, wenn ich leben möchte! Da stand ich, mitten in der Nacht, mit meiner letzten Kraft, und trat durch die Tür: „Mama, Papa, ich brauche Jesus in meinem Leben! Betet für mich!“

BEFREIENDE WAHRHEIT

In diesem Moment entschied ich mich für die Wahrheit. In der Bibel steht: „Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch befreien!“ (Johannes 8,32). Die Wahrheit hat wirklich die Kraft, frei zu machen, wenn wir ihr Raum geben. Sie hat die Macht, die falsche Stimme für immer zum Schweigen zu bringen. Genau darum habe ich Jesus gebeten. Nicht nur einmal, nicht zweimal, sondern so lange, bis es passiert ist. Die sieben schmerzhaftesten Jahre meines Lebens wurden zum größten Segen meines Lebens. Denn Gott hat mich nicht nur geheilt und wiederhergestellt, sondern ich erlebe seit Jahren, wie andere Menschen durch meine Geschichte Hoffnung und Heilung finden. Deshalb erzähle ich sie immer wieder. Ich will Mädchen ermutigen: Du musst der Stimme in deinem Kopf nicht glauben. Sie lügt. Du kannst dich entscheiden, der Wahrheit zu glauben. Sie wird dich freimachen. 



Deborah Rosenkranz

ist Musikerin, Autorin und Mitgründerin der Schweizer Einrichtung „Power2Be Bethanien – Ein Zuhause auf Zeit für Frauen mit Essstörungen“ (bethanien.ch/power2be-bethanien).



YOU
ARE

beautiful

