

**Ein
Mädchen
auf der Suche
nach Liebe**



soulsaver edition



Ein Mädchen auf der Suche nach Liebe

Erste Flugstunden	4
Loveparade	10
Der Zeppelin	18
Diva las Vegas	22
Pret-a-porter	30
Klasmühle	35
Freischwimmer	42
Paradise Productions	50
Die Liebe Gottes	54

Bei **SoulBooks.de** erwartest du ein breites Angebot an Büchern, Bibeln, CDs und so weiter. Auf dem Online-Portal kannst du stöbern, Kurzbeschreibungen lesen und bestellen.

Oder du kommst mal in unseren Laden (Schlörstraße 2, 80634 München).

2. Auflage 2007

© 2007 by soulbooks.de
Schlörstraße 2, 80634 München

Fotos: Jens Nieweg, istockphoto.com und flickr.com
Illustrationen: Johanna Angermeier, Claus Becker, Richard Hauck, Melanie Teinzer
Satz und Layout: Christian Schumacher
Cover: Christian Schumacher, Holger Meyer

Druck und Bindung: GGP Media, Pößneck

Dieses Buch darf nicht verkauft werden

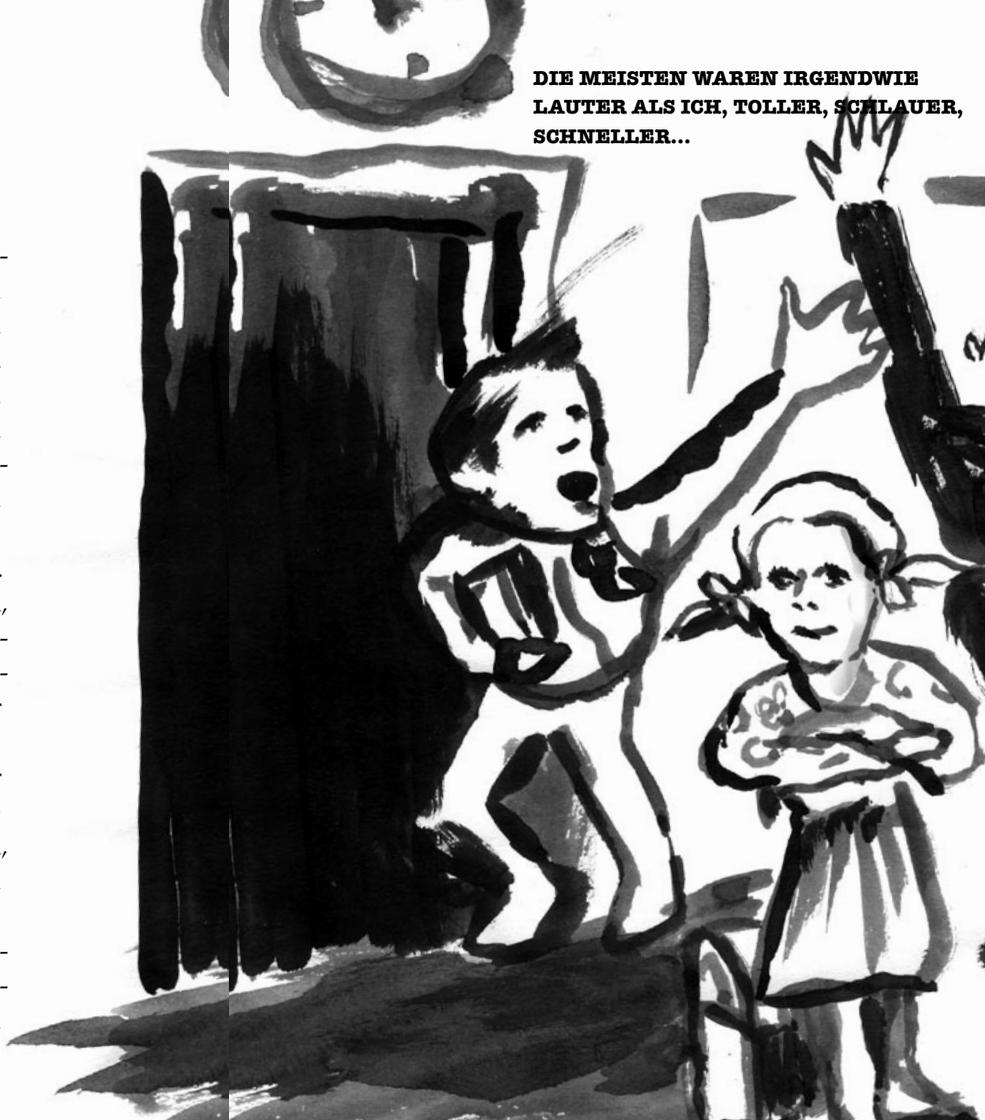
Erste Flugstunden

Nestwärme hatte ich schon abgekriegt, aber das Leben war für mich ein tückischer Kasten. Wenn ich zum Flug ansetzte, knallte ich meist schnell gegen eine Wand und brach mir einen Flügel... Jetzt heißt dieses Buch ja nicht „Die Vögel“ von Alfred Hitchcock oder so, aber ich gebe hier schon ein paar Herzschräge meines Lebens preis, die jedem bekannt sein dürfen...

Ich war nicht von schlechten Eltern, doch die meisten Kinder auf dem Schulhof waren irgendwie lauter als ich, toller, schlauer, schneller – kamen besser an, aber immerhin: Meine Bilder aus der Malstunde wurden auf dem Flur ausgestellt. Förderunterricht konnte meine Sauklaue auch nicht formen, aber unterm Strich reichte es meinen Eltern später fürs Gymnasium.

All die Jahre war ich versetzungsgefährdet und stets der stille Außenseitertyp. Manchmal machte ich den

**DIE MEISTEN WAREN IRGENDWIE
LAUTER ALS ICH, TOLLER, SCHLAUER,
SCHNELLER...**



Pausenclown, aber mehr als Oberflächlichkeiten brachte es mir auch nicht ein. Ich litt sehr darunter, fühlte mich minderwertig, und eines Tages weigerte ich mich, weiter zur Schule zu gehen. Diverse Anstrengungen der Schulpsychologin machten mich auch nicht hipper, bis ich meinem persönlichen Mauerfall selber etwas nachhalf. Ich schnorrte unseren Schulhofdealer wegen etwas Haschisch an. Schon lange Zeit hatte ich die Schlaghosenkreise beobachtet und kaufte mich dann ganz simpel mit einem Stückchen Peace ein. Zwar hatte ich keinen Plan, wie man denn so einen Joint dreht, aber da fanden sich prompt selbstlose Hände. Ganze Reihen von Türen öffneten sich stoßweise, und mein Beliebtheitsgrad stieg rapide an. Angesagt war gerade der Grungestyle. So scheute ich weder Zeit noch Geld, um auszusehen wie frisch aus der Tonne. Auch meine künstlerische Ader fand revolutionären Absatz. Ich schlug nackte Frauen aus Stein zur Begeisterung meines Kunstlehrers. Oder ich schauspielerte in **Rollen wie Kaspar Hauser**, zur Sprachlosigkeit der ganzen Klasse. In Mathe wiederum glänzte ich durch meine Abwesenheit. Cool sein musste ich ja nicht mehr lernen.

Zu meinem glorreichen Status gehörte natürlich auch ein fester Freund, weil zu der Zeit war

das noch das Angesehenste nach einem eigenen Auto. MTV gab diverse Starhilfen und ‚BRAVO‘ lobte Verhütungsmittel. Ich war also ausreichend vorbereitet und schaute mich um nach einem passenden Freund. Eines Tages entdeckte ich ihn dann. Er trug eine schrottige Bundeswehrrhose und **kotzte gerade neben die Konzerthalle**. Treffer. Nach zwei Wochen waren wir ein Paar. Und was am Anfang eine vage Sehnsucht in mir wachrief, entwickelte sich bald zu meiner ersten großen Liebe. Wir hingen ewig zusammen, schwänzten die Schule, fuhren nach Holland und kifften am Strand. Wir waren verliebt bis über beide Ohren. Nachts empfing ich meinen Freund heimlich mit einem Meer aus Teelichtern, und wir hüllten uns in rosa Wolken bis in die Morgenröte. Unsere Eltern träumten weiter von ihren braven Kindern. Viele Sommer zogen wir mit Rucksäcken über diverse Festivals und kuschelten uns zwischen Metal und Rock. Ich erlebte diese Jahre manchmal wie einen romantischen Film. Zu schön, um wahr zu sein. Die ganze Schule sah gedanklich schon unsere Hochzeitsfotos. Inhaltlich sprengten wir längst jedes Coverbild unserer geliebten Bands. Inmitten einer immer schneller werdenden Kultur boten uns Grungebands den Stoff für eine gemeinsame Identität und die Alternative zur



**MANCHMAL MACHTE ICH
DEN PAUSENCLOWN, ...**

Generation X. Doch für immer wollte Kurt Cobain unseren jugendlichen Geist nicht besingen. Die Beziehung zerbrach, und ich war nicht länger Szenebraut..

Mein Vater und mein Freund hatten eine intensive Freundschaft entwickelt. Sie hatten beide einen Jagdschein und unternahmen viel. Auf dem Land meiner Oma bauten sie Hochsitze, pflanzten Bäume, legten Wildäcker an und gingen auf die Jagd. Alles schön und gut. Doch mein Freund genoss eine Verbundenheit mit meinem Vater, die ich als Tochter nicht hatte. Er war vielleicht der nie geborene Sohn oder so. Mein Vater förderte ihn in jeglicher Weise und bedachte ihn mit Aufmerksamkeiten, die ich so nicht bekommen hatte. Ich wurde **total eifersüchtig**. Und mein Freund cancelte für Verabredungen mit meinem Vater heißersehnte Dates mit mir, was mich oft kränkte. Mit der Zeit fand ich meine Liebe verraten und zerriss innerlich. Der Sex tat mir oft weh, aber auch sonst überkamen mich Zweifel. Oft quollen tränenvolle Szenen aus mir heraus, jedoch tat mein Vater diese ab als albernes Gewäsch, und mein Freund beschuldigte mich emotionaler Erpressung. Somit war ich allein. Ich war viel zu jung, um mit dieser Situation fertig zu werden, und musste die Sache so, wie sie war, schlucken.

**WIR HINGEN EWIG ZUSAMMEN,
SCHWÄNZTEN DIE SCHULE,
FUHREN NACH HOLLAND UND
KIFFTEN AM STRAND.**



Viele Verletzungen fraß ich einfach in mich rein. Groll zermalmte die Schmetterlinge in meinem Bauch... Irgendwann war die Beziehung in meinem Herzen einfach erloschen. Resignation machte sich breit und Rachegefühle. Ich machte bald Schluss. Über vier Jahre waren wir ein Paar gewesen. Eigentlich meine ganze Jugend. Einen neuen Freund wollten meine Eltern nur schwer akzeptieren. So kiffte ich einfach noch etwas mehr, doch es gab keinen Ersatz für diese Lücke in mir. Kurz darauf waren Abiturprüfungen, und die meisten meiner Freunde zogen weiter weg. Ich fiel wie aus einem Himmel. War völlig verlassen. Um wieder Aufwind zu bekommen, nahm ich alle Erinnerungen an mein altes Umfeld und stampfte sie in den Boden. Den kompletten Grunge halt. Zuhause hielt mich auch nichts mehr, und ich machte mich vom Acker.

Loveparade

Mein privates Glück sollte sich nicht mehr so leicht finden lassen. Ein ganzer Zug von Beziehungen schob sich durch mein Leben. Männer weckten in mir Hoffnungen und Sehnsüchte, an ihrer Seite bekam ich Halt und Zuneigung. Ich

nahm mir, was ich wollte, bis zur emotionalen Abstumpfung. Denn am Ende einer gemeinsamen Strecke fand ich meine Gefühle meist müde und zertreten. Zu Beginn ist man im Vollrausch des Verliebtseins, dann ernüchert einen die Realität, und zum Schluss ist man völlig verkatert und liegt am Boden der Tatsachen. Da hält einen dann keiner mehr. Vielleicht hat man sich in der Beziehung etwas geben können, und das war auch gut, aber es war sicher alles andere als Liebe, denn letztlich blieb man doch leer.

Immer wieder wollte ich mein inneres Vakuum auffüllen. Auch so ein misslungener Versuch war meine erste Fahrt zur Loveparade. Mitten in der Nacht trafen wir uns und brachen mit einem fetten Transporter auf nach Berlin. Die Ladefläche hatten wir ausgelegt mit Matratzen und endless viel Gras. Meine beste Freundin war wieder aus England zurück und hatte auf dem Weg noch einen lustigen Typen aus Holland aufgegebelt. Sie war es auch, die mich in die Technozone eingeführt hatte und mein absolutes Feiervorbild war. Frei und wild war sie, das faszinierte mich. Ihr damaliger fester Freund und noch ein Kumpel waren auch an Bord. Der Kumpel war ziemlich wortkarg und trug seine Dreadlocks wie ein Vogelnest tunnelartig getürmt mitten auf dem Kopf. Er kam

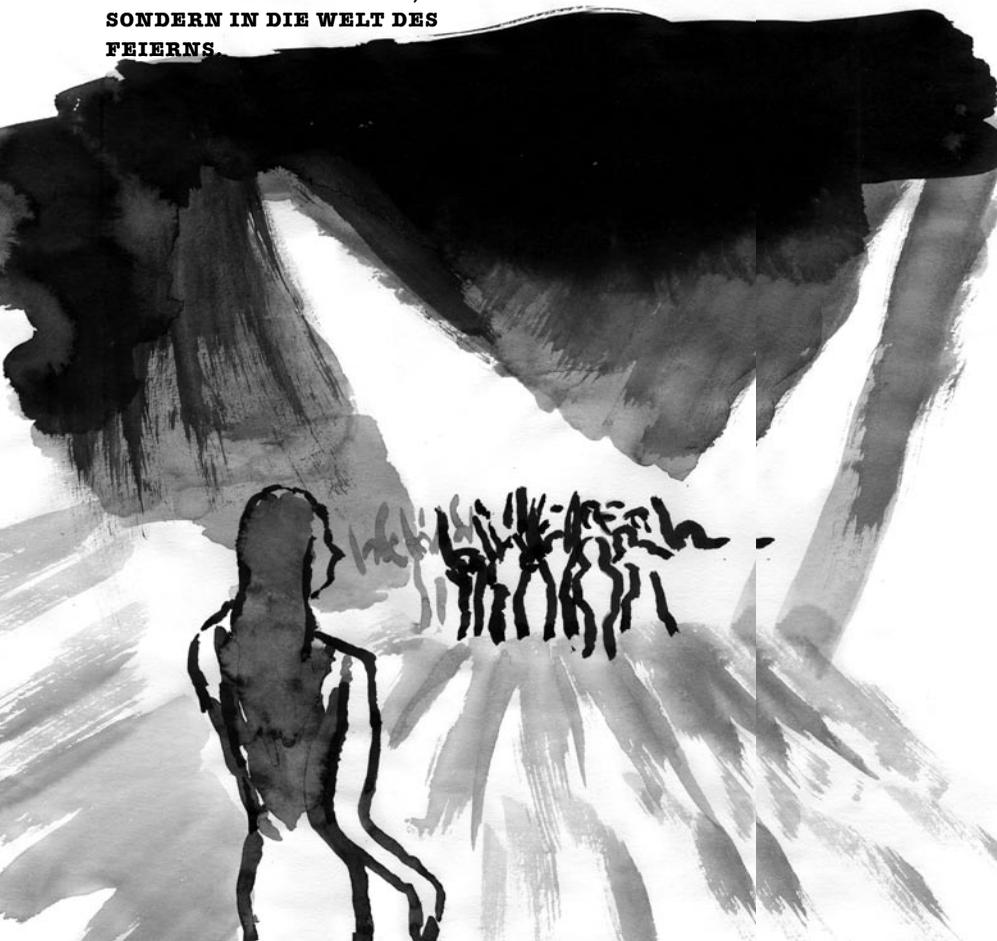
gerade aus Indien und hatte nicht nur mit geistiger Inspiration eingecheckt. Jeder, der das weiße LSD genommen hatte, kam später nicht mehr klar. Zum Glück hatte ich meine Liebesschlaghose aus Amsterdam an, die Taschen vollgestopft mit selbstgeernteten astreinen Cannabisblüten. Jeder hatte sich auf seine Weise breit gemacht.

Ich setzte mich nach vorne zum Fahrer, der genialerweise **sein DJ-Pult ins Cockpit eingebaut** hatte. Die ganze Fahrt über assistierte ich beim Auflegen, was ziemlich lässig war. Hinten schließen schon alle, so kamen wir beide uns im Gespräch ein wenig näher. Wir unterhielten uns über alles mögliche. Über Musik, Bücher, Lieblingsfarben, Kochrezepte, Drogen, Psychologie und Religion und philosophierten über Gott und die Welt. Wir waren uns scheinbar sehr ähnlich. Oder man wünschte es sich. Die Stunden vergingen wie im Flug. Unter uns lockten die weißen Autobahnstriche taktvoll zum unvermeidlichen Ziel: Wir kamen auf das Thema Liebe. Leises Knistern untermalte die beats per minute. Vor uns eröffnete sich Berlin verheißungsvoll im Sonnenaufgang. Wir sahen uns in die Augen. Was würde das für ein magischer Tag werden! Wenn wir anhielten, machte er mir die Tür auf, und wenn es Kaffee gab, bekam ich als Erste davon. Ich war mit Kom-

plimenten überschüttet und fühlte mich wie das Mädchen vom Sternentaler. **Erkannt! Geliebt!** Plötzlich hatte ich wieder Hoffnung und Vertrauen, noch nie war die Weite in meinem Herzen so ausgedehnt wie jetzt. Ich himmelte ihn an und öffnete mich diesem Mann innerlich sehr. Er spürte das, und es machte ihn mutig.

Doch Turteltauben waren an diesem Tag zum Abschuss freigegeben. Es kam alles anders. Auf einmal tauchte die Frage auf, ob ich nicht Lust hätte, mit ihm zusammen eine Liebespille zu nehmen. Das würde voll gut turnen und so, gäbe Glücksgefühle schlechthin. Auch beim Lieben würde man den anderen erst so richtig gut spüren, bis zur galaktischen Vereinigung der Liebe mit Urknalleffekt. Doch damals nahm ich noch kein Extasy und lehnte ab. Damit lästerte ich wohl unverzeihlich seiner Vorstellung von wahrer Liebe, denn mein DJ vollbrachte sofort den schlechtesten Übergang aller Zeiten. Demonstrativ machte er mir nicht mehr die Tür auf, in weiteren Gesprächen waren meine Ansichten plötzlich prude und provinzmäßig. Ich wurde abgetan wie eine alte Platte. Und alles mögliche lud er auf mir ab. Ärger, Frust und verletztes Ego. Immer so kleine Sticheleien zwischen den Sätzen. Sein Quatschen wurde wie eine **Nadel auf einer Endlosrille**, die

**... LIESS MICH FALLEN. NICHT
MEHR IN MÄNNERARME,
SONDERN IN DIE WELT DES
FEIERNS.**



mich immer weiter runterzog. Ich wusste mich nicht zu wehren und kapselte mich zum Schutz innerlich ab. Aussteigen konnte ich ja nicht. Hilfesuchend kam ich bei meiner Freundin an. Doch die hatte keine Herzlichkeit für mich übrig. Ich hätte eigentlich nur mitkommen sollen, um sie praktischerweise vorher mit dem Auto aus Holland abzuholen. Das schaffte ich leider nicht, und sie musste trampen. Und meine verfehlte Anwesenheit signalisierte sie mir all die Tage. Ich war wie Luft. Total aufgeschmissen rettete ich mich, gab mir einfach die Kante und ließ mich fallen. Nicht mehr in Männerarme, sondern in die Welt des Feierns. In die Welt des Verdrängens... Sven Våth legte an der Siegestsäule auf, doch inmitten von hunderttausenden von Menschen war ich so einsam wie der Kosmos, hatte niemanden zum Anlehnen. Mehr und mehr isolierte ich mich in mein Schne-

ckenhaus. Das war wenigstens genauso leer wie ich.

Meine Freundin dagegen war experimentierfreudiger in Sachen Drogen und freier Liebe. Sie verlor sich im Transporter, der zum Spott der ganzen Feiernation hin und her schwankte. Ein paar Jahre später konnte ich ihren Zwangseinweisungen in diversen Psychiatrien nur noch zusehen. Sie war manisch-depressiv geworden. Irgendwo zwischen diesen Phasen musste ich sie davon überzeugen, ihr ungeborenes Kind nicht abzutreiben. Heute ist sie alleinerziehende Mutter und lebt von Sozialhilfe. Ihr Leben lang muss sie schwerste Psychopharmaka nehmen. Friede, Freude, Eierkuchen?

Der Zeppelin

Geschmeckt hatte ich es schon: Applaus. Viele Jahre hatte ich erfolgreich in Theatergruppen mitgespielt und begann nun nach Abschluss der Schule als Regiehospitantin am Staatstheater einer kleinen Universitätsstadt. Schauspielerin oder wenigstens Dramaturgin zu werden, war ein absoluter Traum von mir. Völlig naiv hatte ich mich und mein Anliegen in einem Brief bei dem lei-

tenden Intendanten vorgestellt und bat ihn um einen Praktikumsplatz, in dem ich möglichst viel vom Theaterleben erfahren könnte. Es hatte geklappt! Ich trug mich sofort für irgendwas an der Uni ein und zog in ein billiges Studentenwohnheim vor Ort. Um Geld zu verdienen nahm ich auch Statistikerrollen an. Die kurioseste war wohl „Der Zeppelin“. Dabei ging es um eine Szene aus den 20er Jahren in einem verruchten Variété mitten aufm Kiez. Der Vorhang ging auf, ein Zeppelin flog über die Bühne, und die Deutschlandhymne ertönte schallend aus einem alten kratzigen Grammophon. Ich ritt auf diesem **Zeppelin, neckisch das Bein aufgestellt**, einen langen Säbel siegreich in die Luft gehalten, mit Reiterhandschuhen und Soldatenstiefeln, eine Kaiserpickelhaube auf und eine hautfarbene Unterhose an. Sonst nichts. Eine Minute breites Lächeln war alles andere als leicht verdientes Geld. Ich habe nicht mitgezählt, wie oft ich so aufgetreten bin. Aber einmal war ich so zugekifft, dass ich den schweren Säbel fallen ließ. Aber ich entdeckte auch andere Schauspieler, die sich ähnlich verpeilt verhielten. Oft saßen wir im Schlossturm auf unseren Auftritt wartend, rauchten Joints und schlürften Sekt, waren bis zur Unkenntlichkeit von der Maske geschminkt und konnten uns nicht mehr einkriegen



**DER VORHANG GING AUF,
EIN ZEPPELIN FLOG ÜBER
DIE BÜHNE, ...**

vor Lachen. Ich freundete mich mit einer Balletteuse an. Manchmal rannten wir mit wehenden Bademänteln über den Dachboden des Schlosses, und ein Schauspieler mit freiem Oberkörper jagte uns kreischende Hühner wie verrückt. Und so schlugen wir die Zeit tot bis zum letzten Vorhang und unseren geliebten Verbeugungen in den tosenden Beifall. Das war alles für mich. Ich hoffte, diese Flügel würden nie vergehen.

Bald schon folgte eine ernste Rolle mit maßgeschneidertem Kostüm und viel Text. Ein seltener Aufstieg. Ich ahnte, es öffnet sich das Tor zu meiner Erfüllung. Applaus und Bewunderung sollten mir folgen ein Leben lang. Die Bühne würde mein Innerstes preisgeben, und ich würde Liebe ernten, Vorhang für Vorhang. Tag für Tag meisterte ich schwierige Spielpassagen, der Regisseur lobte mich, im Gegensatz zu meinen Eltern, die sahen bei dem ganzen lieber weg. Nicht nur

finanziell nahmen meine Eltern noch einen großen Einfluss auf mein Leben als junge Erwachsene. Ständig hatte ich das Gefühl, ich müsse es meinen Eltern beweisen, dass ich es drauf habe für die Schauspielschule, denn sie wünschten sich eigentlich einen anderen Werdegang für ihre Tochter. Es entstand Druck. Ich schlief wenig, träumte schlecht und fing an, Text zu vergessen. Das fiel natürlich auf. Einen Monat vor der Premiere hingen meine Kostüme nicht wie üblich in der Anprobe. Filmriss. Ich war **über Nacht aus dem Ensemble genommen**, weil mir einfach doch die Professionalität zum Durchhalten fehlte. Und die Show müsse stehen. Sie ersetzten mich, meinten aber, ich hätte das Zeug zur Schauspielerei, doch eine Schule wäre eben das unabdingliche Konstrukt für eine solche Begabung. Sie boten mir eine Förderung an, doch ich nahm meine Tasche und rannte weinend davon. Es war hoffnungslos. Ich kapitulierte, gab der Vorstellung meiner Eltern nach, eine solide Ausbildung im Büro zu machen, und verließ die Stadt. Der Zeppelin zerplatzte am Horizont.

Diva Las Vegas

Vom Arbeitsamt hatte ich eine einzige Adresse zum Bewerben auf eine Ausbildungsstelle bekommen. Überraschenderweise lud man mich zu einem persönlichen Gespräch ein. Zwar war ich wirtschaftlich und politisch kein Stück interessiert, aber ich bekam den Job. Meine Eltern waren überglücklich.

Ich begann eine Art Doppelleben. Tagsüber befand ich mich in einer Reederei und hielt Kontakt mit Frachtern, die auf den Weltmeeren gondelten, als sei die Erde ganz klein. Es war knallhartes Business angesagt, und ich steckte meist in strengen Hosenanzügen und sprach fast nur noch Englisch. Doch nachts suchte ich stets die Möglichkeit der wahren Entfaltung, so wie eine Motte im Dunkeln das Licht. Die Technoszene war so ein Punkt. Ich suchte sie auf, so oft es ging. Es kam mir immer vor wie das Landen in einer anderen Welt. Alles war leichter, die Bewegungen fließender. Ich liebte die Musik, und schwebte grundsätzlich **ein paar Zentimeter über der Tanzfläche**. Klamottentechnisch verhing ich mich mit indischen Stoffen, fluoreszierenden Mustern und besprengte meine Flügel tonnenweise mit Glitzer. Man nannte mich bald „die Fee“, und so hatte ich

meinen Platz in der Familie des Undergrounds gefunden. Hier war ich sehr lange glücklich. Man lud mich oft ein, ich bekam freien Eintritt in den Clubs, zierte Vip-Rooms und war sehr beliebt. Ganze Partys konnte ich in meinen euphorischen Bann ziehen. Es begeisterte mich. So wurde ich ganz schleichend zu einer kleinen Diva, die anfangs dieses Glück festhalten zu wollen und alles von ihrer märchenhaften Burg aus zu beherrschen. Ich verkuppelte durch meine besten Connections so ziemlich alle wichtigen Leute, die mein Reich sichern und vergrößern könnten. Mit Erfolg.

Die Landschaften, die sich auf meinen jahrelangen Streifzügen durch die Partywelt vor mir erschlossen, waren immer kunstvoll dekoriert. Nach kilometerlangem „watch for signs“ erhoben sich plötzlich anmutig Fahnen und hissten den Eingang in neue Dimensionen, riesige Diskokugeln hingen wie Monde zwischen alten Bäumen, und Laserdrachen überflogen die Nacht. Schwarzlichtfäden spannten sich zu gigantischen Pyramiden auf und füllten damit ganze Industriehallen. Aber auch Hünengräber, Moore, Schiffe, Strände und Wüsten waren die Locations dieses Reichs. Ich bereiste es fiebernd, kostete es, was es wolle, denn dort verbarg sich meine wahre Berufung und mein Zuhause. Hier gab es Freiheit und Liebe en

masse. Und ich beschützte dieses Leben. Kritik an meinem exzessiven Partystyle fand in meinen **spitzen Elbenohren** keinen Anklang. Ich trug die heilige Tanzfläche wie einen gefassten Edelstein vor mir her. Schließlich war ich eine Queen in dieser schillernden Welt. Und ich konnte mich darstellen! Ich kreierte die schönsten Outfits, nähte mir Knicklichter in transparente Textilien ein und band silberne Pailletten auf glanzvolle Seiden, trug wehenden Schleier und genoss die Blicke auf meinem königlichen Pelz. Natürlich war ich auch oft mit einem DJ zusammen – das krönte mich vollkommen.

Doch es gab noch eine stärkere Anziehungskraft in diesem Leben: Der Kontakt im Trance. Nichts gab eine größere Symbiose mit meiner Seele als das Einssein mit der Musik. Drogen verschafften mir feinfühligem Zugang zu den hypnotischen Beats, und ich spürte stundenlang die Formen in den tragenden Klängen und ließ mich auf ihnen treiben. Weit weg treiben. Der Techno bediente mich wie eine Marionette, und ich strahlte dankbar, meinen Gefühlen freien Lauf lassen zu können. Es wurde zu einer Sucht. Alles andere wurde nebensächlich in meinem Leben. Eigentlich ließ ich es immer mehr los. Der Tag war längst zur Hölle geworden, und im Büro versuchte ich mit

heiteren Masken, meine Depressionen zu kaschieren. Antidepressiva prallten an mir ab. Der Spagat zwischen Realität und Traumwelt wurde immer schwerer, und mit der Zeit verlor ich mich innerlich. Noch krassere Parties musste ich finden, immer härtere Drogen mussten mich halten. Einmal landete ich nach Tagen des Feierns auf einer Outdoor im Osten und wurde mit einer Art Schlüsselerlebnis konfrontiert, das mich völlig von meinem Thron stürzte...

Wir tanzten barfuß und stampften den staubigen Sommerboden gen Himmel, strahlten uns an und verstreuten Glücksporen in die Gedanken. Die Sonne brannte. Einmal machte ich erschöpft eine Pause und ging etwas weiter weg über die Wiesen. In der Ferne zeichnete sich ein altes Bauernhaus ab. Doch ich konnte nicht genau ausmachen, was mich an diesem urigen Haus störte. Als ich näher kam, bemerkte ich den Fake: Es war dimensionsverzerrt kleiner nachgebaut worden und aus Pappe! Wie ein Stück Filmkulisse stand es da. **Ein paar Dekoleute** hatten sich einen Gag erlaubt, der einen eigentlich „schicken“ sollte.

Doch das passte für mich nicht zusammen. Bisher hatte ich nur alles außerhalb meiner Partywelt für Pappmaché gehalten, für leer und gelogen. Deshalb flüchtete ich mich ja in meine Luftschlös-

ser! Nachdenklich überschlug ich nun die Kosten meines Szenedaseins. Ich hatte begonnen, meine Zukunft für dieses Leben einzulösen, schrieb nur noch Sechsen in der Berufsschule, überzog mein Konto, benetzte mein Nervenkostüm mit psychedelischen Drogen, log meine gesamte Familie an und hatte Depressionen. Der Preis war hoch. Zweifel überkamen mich und brachten mich ins Wanken. Die dicken Mauern meiner hohen Burg begannen, langsam, aber unaufhörlich zu bröckeln, und ein kleiner Wasserbach unterspülte ihren Grundbau. Sie drohte einzustürzen. Woran sollte ich mich noch halten? Einmal fragte ich während einer Party meine Leute ganz kläglich, ob sie mich eigentlich lieb hätten und sich freuen würden, dass es mich gibt. Sie bejahten es, doch ich konnte es nicht mehr glauben. Ich hatte keine Kraft mehr, weiter zu verdrängen. Mein Schloss war nichts weiter als Lug und Trug. Und ich nichts weiter als ein Spielzeugpüppchen darin. Die gesamte Szene machte sich ja etwas vor. Ich lebte ein Divaleben – war einfach zu schwach für die Realität, so wie alle anderen eben auch. Jeder hatte sein eigenes Schloss und suchte eine Betäubung. Zusammen bildeten wir eine ganze Märchenstraße, aber sie führte definitiv in den Untergang. Viele nahmen harte Drogen, psychedelisches Zeug. Einige

fanden den Weg in die Realität nie zurück. Das Risiko war uns bekannt. Man hatte die Fülle des Lebens als ein kurzes Glücksrauschen verstanden und sich dieser perfekten Welle spielend hingegen. Einmal sprach mich beim Feiern ein Typ an und meinte völlig ironisch: *„Ey, du bist doch die, die immer einen Tausender auf die Tanzfläche legt.“* Aber so war es ja auch. Ich gab alles. Alles, um geliebt zu sein. Und verkaufte mich dafür... für etwas Glück in Las Vegas.

Pret-a-porter

Man sagt, ein hungriges Raubtier kann besser laufen. So verlief ich mich eines Tages auf den Catwalk und versuchte zu füllen, was leer um die Magengegend war.

Ja, welches Mädchenherz träumt nicht davon, einmal ein Model zu sein. Es gab schon ein paar Angebote, aber ich traute dem ganzen nicht sonderlich. Fand mich zu hässlich und hatte Angst vor Ablehnung. Einmal sollte ich für Jil Sander die schönste Robe direkt aus Paris vorführen, aber ich zog dem Casting einen gemütlichen Kiffabend mit meinem Lover vor, wollte ihm damit meine Liebe demonstrieren. In Wirklichkeit war

ich einfach nur zu feige, da hinzugehen. Denn der Schönheitslevel der Branche lag sehr hoch. Hochglanzmagazine befruchteten mit perfekten Beautytypen, völlig willkürlich gebar der Markt die nächste Modeikone und vernichtete andere. Für viele führten Models ein freies und erfülltes Leben. Leicht und lächelnd verdienten sie sich ihren Lebensunterhalt, waren begehrt und glamourös. Doch nur scheinbar, denn Rampenlicht zeigt nie die Schattenseite eines Menschen. Ein perfektes Image zu halten, ist gnadenlos, und unter der öffentlichen Meinung zu bestehen, hartes Brot. Trotz aller Vernunft siegte der nagende Hunger in mir und machte meine inneren Hemmschwellen ganz nichtig. Ich wagte den Sprung auf den Laufsteg...

Kopf hoch und Brust raus – brilliert mit Designergsonnenbrille und neuem Wonderbra machte ich mich selbstsicher auf den Weg. Ich lief tatsächlich Modell. Ich dachte, dass ich jetzt vielleicht entdeckt werden würde. Endlich würde jemand meinen wirklichen Wert sehen und mich zu seiner Jetset-Braut der Modemetropolen küren. Die Aufregung stieg.

Stoffe und Accessoires raschelten Backstage, denn manchmal blieben nur Sekunden für das nächste Umziehen, man riss sich die Kleider bis

zur Nacktheit vom Leib und wurde angezogen für den nächsten Walk. Wir waren behaucht von atemberaubenden Taften und Voiles in traumhaft changierenden Farben. Das **Blitzlichtgewitter** war uns sicher. Der DJ legte einen sphärischen Elektrosound auf und begleitete die Strecke zum Altar. Perfekt gestylt schritt ich in den von Spotlights durchfluteten Horizont, himmelwärts. Die Stimmung betörte mich. Sie war machtvoll und über allem erhaben. Der Gang wirkte beherrscht und extrem kühl. Mein Blick war unter dem Gefrierpunkt. Einmal trug ich tatsächlich ein puristisches Brautkleid mit meterlanger wehender Schleppe, dazu alte Arbeiterstiefel und eine gigantische Blume als Hut. Diese



**DAS BLITZLICHTGEWITTER
WAR UNS SICHER. DER DJ
LEGTE EINEN SPHÄRISCHEN
ELEKTROSOUND AUF...**

durchgeknallten Outfits waren natürlich absolut nach meinem Geschmack. Und ich räkelte mich in dem anziehenden Geist der Designer. Sie verwandelten einen in bessere Geschöpfe, die Aufmerksamkeit verdient hatten.

Doch backstage wurde man zu schnell wieder Mensch. Ich rauchte wie ein Schlot und schlurte ewig die Sektflasche hinter mir her. Damals war ich ein Fliegengewicht und fror die ganze Zeit. War eigentlich fertig mit den Nerven. Verausgabte mich seit Jahren völlig umsonst für etwas Selbstwertgefühl, aber konnte mir das nicht eingestehen. Stattdessen gab ich noch mehr Kohle für Klamotten aus, kaufte massenhaft Labels oder Secondhand und beherrschte jeden Look. Was das Infit nicht hergab, holte das Outfit wieder raus. Wenn es sein musste, hungerte ich mich in **Kleidergröße 38**. Permanentes Styling und immer wieder ein besseres Make-up mussten her, um erneut den Effekt der warmen Spotlights auf mir zu spüren. Verließen mich ihre Blicke, wurde es wieder kalt um mich herum. Eine Jogginghose war ein Fauxpas. Also bot ich mich weiter an, völlig verschönert. Ich glaubte ständig, ich müsse richtig gut aussehen, um wenigstens irgendjemandem ein bisschen zu gefallen, und war bereit, alles zu tragen. Es war ein totaler Irrweg! Man

hatte es nötig, sich als eine Momentaufnahme zu verkaufen. Doch auf einem Hochglanzporträt sind keine Macken und Stellen zu sehen, die einen erst liebenswert machen. Mein Bestreben, bei anderen Leuten gut anzukommen, machte mich in Wirklichkeit unnahbar.

Klapsmühle

Irgendwann hatte ich mein Leben gelebt. Viele Türen hatten sich geöffnet, aber ich fand doch nur leere Räume. Nichts zog mich weiter ins Leben.

Ich schleppte ein gebrochenes Herz unter Masken, was immer schwerer wurde, nahm mehr harte Drogen ins Programm und weniger die Realität. Psychedelische Drogen besorgten den Rest: Meine Gedankengänge veränderten sich bis zur Unkenntlichkeit. Nur meine Fassade ging noch jeden Morgen zur Arbeit. Ich konzentrierte mich auf wohltdosierte Smalltalks, und keiner bemerkte was. Zu lange schon war ich innerlich verloren, sodass ich einfach keinen Halt fand, um mich anderen Menschen zu öffnen. Ich resignierte. Viele Beziehungen segelten an mir vorbei, Träume waren untergegangen, Philosophien nur einsame Inseln, jede Kunst war bloß Treibgut gewesen,



Religionen das Sprungbrett ins nächste Meer und Drogen kein Rettungsring. Alles um mich herum löste sich auf und wurde bedeutungslos. Und sinnlos. Ich trieb gefährlich weit ab und sah einfach kein Land mehr. So verfasste ich eines Tages

einen kurzen Abschiedsbrief und wollte mir das Leben nehmen, mich erlösen... einfach so. Danach würde die Nacht wieder schwarz sein und der Tag nie geboren. Und ich untergegangen in der tiefruhigen See.

Mit ein paar leeren Bierdosen an meiner Seite begann ich mir das Handgelenk aufzuschneiden, doch im entscheidenden Moment kam ich nicht tiefer. **Ich schaffte es nicht.** Und da saß ich dann mit klaffender Wunde stundenlang herum und überlegte, was ich jetzt tun sollte. Eigentlich hätte man das nähen müssen. Also ging ich zu meinem Hausarzt, dem ich die gefährliche Schnittwunde aber aus Angst nicht zeigen mochte. Ich ließ mich wegen irgendwas krankschreiben. Komischerweise meinte der Hausarzt an dem Tag zu mir, ich solle es mal mit Beten versuchen. Ich schaute ihn ungläubig an...

Nachts starrte ich immer noch auf das freigelegte Fleisch in meinem Arm. Also ging ich in ein Krankenhaus und meinte zu dem Pfleger in der Aufnahme, ich hätte mich in der Küche an einer Dose am Handgelenk ungeschickt geschnitten. Der sah sich den Schnitt an, verdrehte die Augen und schimpfte mich aus. Man behandelte die Wunde dann. Anschließend musste ich mich mit einem Notfallpsychologen unterhalten und diesem versichern, dass ich am nächsten Tag zu einer sozialpsychiatrischen Beratungsstelle gehen würde, bevor man mich wieder auf freien Fuß setzte. Das tat ich. In der Sprechstunde dort angekommen, hüllte ich mich erst mal ins große

Schweigen. Ich hatte mich so weit in mich selbst zurückgezogen, dass man nur schwer Zugang zu mir bekam. Doch ich öffnete mich stückweise und ließ ein paar Emotionen aus meiner aufgewühlten Seele raussprudeln. Es schockierte mich dann sehr, diese Dinge von einem anderen Menschen reflektiert in Worte gefasst zu hören. Das zog mich noch mehr runter. Auf dem Rückweg wollte ich spontan von der Brücke springen, um mich zu ertränken. Ich schmiss mein Fahrrad hin und wollte **zum letzten Flug ansetzen**, doch ich riss mich zusammen und blieb am Boden haften. Mich hielt noch eine Chance: die Psychiatrie. Vielleicht konnten die gelehrten Tiefenpsychologen tatsächlich den einen oder anderen Tauchgang in meine verpeilte Seele machen und mich endlich bergen. Der Psychiater aus der Beratungsstelle hatte mir schon am Anfang der Gespräche eine Überweisung mitgegeben, mit der ich mich zu jeder Uhrzeit in die Psychiatrie einweisen konnte. Doch ins Krankenhaus einzuchecken, war der größte Showdown meines Lebens. Privat konnte ich mit niemandem darüber reden. Völlig isoliert kämpfte ich in meiner Wohnung mit meinen Gedanken und konnte den Druck einer Entscheidung nicht loswerden. Und weil ich befürchtete, dass man meine Probleme in der Psychiatrie nicht

ernsthaft verstehen würde, nahm ich plötzlich eine Rasierklinge und schnitt mir lange Striemen als Zeichen ewiger Strapse mitten auf die Oberschenkel. Denn ich fühlte mich unendlich prostituiert und innerlich total kaputt. Alle sollten das sehen, damit mir keiner mehr wehtut oder mir einen Scheiß erzählt! Das floss jetzt alles aus mir heraus. Nun hatte ich auch ausreichend offene Wunden, um „krank genug“ für die Seelenklempner zu sein. Ich zog feierlich meine schönsten Sachen an, nahm meine Handtasche, ging raus auf die Straße und überquerte mutig die Brücke vom Fluss. Es war mitten in der Nacht. Die Lichter der Stadt spiegelten sich auf dem Wasser. Autos rasten völlig tonlos an mir vorbei. Ich blieb kurz stehen. Es war so ziemlich der stillste Moment in meinem Leben. Und zu dessen Gunsten hatte ich mich entschieden und nahm erleichtert ein Taxi in die Psychiatrie...

Man fragte mich Sachen, worauf ich keine Antwort hatte und stellte mir Krankheitsbilder vor, die ich nicht sehen wollte. Ich realisierte meine Situation. Die Familie war völlig hilflos und meine Freunde geschockt. Ich fühlte mich mies dadurch und fing an, Zigaretten auf meinen Füßen auszudrücken. So ging es nicht weiter. Keiner wollte irgendwie erkennen, dass mir etwas fehlte.

Das wirkte sich auf mich aus, und ich entließ mich als geheilt. Insgeheim war alles nur noch schlimmer geworden. Das Krankenhaus hatte mir nicht wirklich helfen können, abgesehen davon, dass ich mal ausschlafen konnte. Meine ganze Situation kam mir extrem absurd vor.

Zu Hause kam ich sehr schräg drauf. Verzweiflung war kein Ausdruck dafür. Meine Wahrnehmung der Realität verabschiedete sich einfach ganz. Es packte mich die Idee, dass **böse Geister** ihr verschleiertes Unwesen in meinem Leben trieben, um mich systematisch fertig zu machen. Wie Schuppen fiel es mir von den Augen! Und diese Erkenntnis der Fremdbestimmung ließ mich halb durchdrehen. So reagierte ich mit allerhand merkwürdigen Aktionen. Ich cremte mich mit ganz viel Sonnenmilch ein, denn mit ihrem Duft assoziierte ich Sonne und Licht, was meiner Meinung nach eine natürliche Geheimwaffe gegen die Geister war. Auch meine Vorliebe für Glitzer interpretierte ich als eine weitere Methode, um Licht zu fangen. Doch die Geister wollten nicht ablassen von mir, und ich merkte, dass sie mehr als nur meine Seele verdunkeln wollten. Also gab ich ihnen, was sie von mir verlangten: Mein Blut, mein Leben. Brav begann ich, mir die Pulsadern zu öffnen. Doch die Schmerzen ernüchterten

mich für einen Moment, und ich schrie wie verrückt. Mit blutenden Handgelenken fuhr ich mit dem Fahrrad zum nächsten Krankenhaus. Diesmal hatte ich mir mein Seelenleiden mit Kuli direkt auf die Stirn geschrieben: „BÖSE GEISTER“ – und war davon überzeugt, dass ich der noch einzige lebende Mensch dieses Planeten war und deshalb von zerstörerischen Geistwesen verfolgt und kontrolliert würde. Man diagnostizierte sofort eine offene schizophrene Episode und lieferte mich mit Rettungswagen in der Psychiatrie ab. Diesmal geschlossene Station. Ich war am Ende... Oder an einer Wende?

Freischwimmer

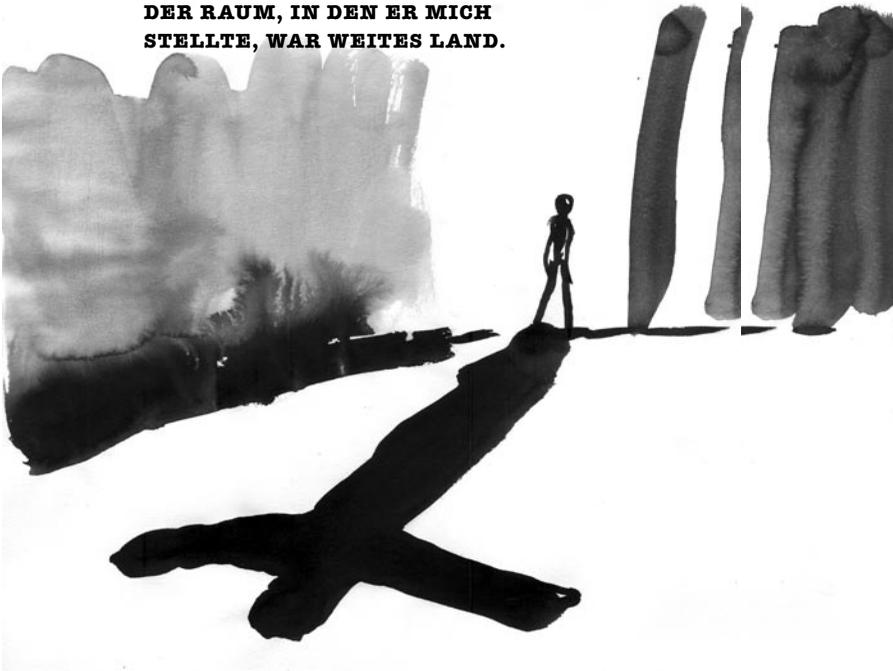
Eines Nachmittags besuchte mich meine Tante auf Station. Ich hatte zu meiner gesamten Familie kein sehr offenes Verhältnis, auch zu meiner Tante nicht, deren Glauben an Jesus Christus mir bekannt war. Doch sie fragte mich, was eigentlich los sei. Ich merkte, diese Frage war ganz ehrlich und ohne Distanz. Da musste ich weinen und stammelte: „*Ich kann einfach nicht mehr. Ich kann das alles einfach nicht mehr ertragen!*“ Und da sagte

sie etwas sehr krasses: „*Das brauchst du doch gar nicht, das hat Jesus schon für dich getan...*“

Das ging mir mitten ins Herz, und ich wusste sofort, dass das die Wahrheit ist. Ich war so was von gerührt, dass ich kaum noch sprechen konnte. Meiner Tante ging es ähnlich. Bestimmte Teile meines Lebens tauchten gedanklich durch diese Wahrheit, und ich erkannte meine Suche nach Ihm. Jesus war die Antwort auf mein Leben, und er kam auf mich zu, direkt ans Krankenbett. In einem Gebet übergab ich Jesus mein Leben. Mein gebrochenes Herz lag in Hunderten von **Scherben im Dreck**, doch Ihm war es so wertvoll, dass er es vorsichtig einsammelte und wie einen Schatz in seinen Händen barg. Damit hatte ich kein Stück gerechnet, denn sonst war ich immer der Herr der Dinge gewesen. Und war mein Krankenlager auch noch so von aller Hoffnungslosigkeit und Resignation durchtränkt, das Blut Jesu war stärker. Ich schöpfte neuen Lebensmut und sogar die bösen Geister ließen von mir ab. Anstatt Bedrückung trug ich jetzt Erleichterung. Ich konnte wieder lachen. Gottes Licht wob sich in mein Leben...

Bald schon war ich wieder auf freiem Fuß. Ich war noch ein halbes Jahr krankgeschrieben, hatte Rückfälle, aber auch neue Perspektiven. Unendlich viel hatte Jesus für mich getan, und der

**DER RAUM, IN DEN ER MICH
STELLTE, WAR WEITES LAND.**



So vollgetankt mit neuem Leben erlebte ich die nächsten Jahre mein persönliches **Weltwirtschaftswunder**. Ich machte eine witzige Berufsausbildung fertig, hörte mit Drogen und Szene auf und schloss mich mit anderen Christen kurz. Einige Schritte waren echt hart, und ich musste auch viel lernen, aber mein bewusstes Erleben mit Jesus hatte mich immun gegen Depressionen gemacht und verlieh mir Bärenkräfte.

Doch im Umgang mit anderen Christen ließ ich gerne mal mein tolles Zeugnis raushängen, denn ich merkte bei vielen den Effekt von leichter Bewunderung. Das kam einfach an. Ich versuchte dann weiterhin, das Bild einer besonderen Christin

Raum, in den er mich stellte, war weites Land. Ich brauchte für meine Zukunft keine Angst mehr zu haben, mir ständig den Flügel zu brechen. Der Himmel war mir sicher. Selbst in späteren Krisen in meinem Leben habe ich nie an Jesus gezweifelt. Wenn ein Sturm aufkam, hielt ich mich an ihm fest, und wenn ich zu schwach dazu war, trug er mich.

abzugeben. Leider begann ich dabei mehr auf einen Weg mit Jesus zu schauen als auf Jesus selbst. Und so wuchsen nur viele dürre Zweige, anstatt ein kräftiger Baum mit viel Frucht. Die alte Trauerweide trat wieder in Erscheinung, das Restbild meiner selbst. Die Wurzel allen Übels war immer noch ein Gefühl von Minderwertigkeit und hatte mich gelehrt mit Masken zu leben, hatte gelehrt,

Höchstleistungen zu bringen, um angenommen zu werden und mich seelisch zu verkaufen, um nicht allein zu sein. Bedingungslose Liebe war nur eine Vokabel in meinem Kopf. Ich las zwar viel in Gottes Wort, und fand auch gute Gemeinschaft mit Christen, doch ich rutschte unbewusst in mein altes Verhalten zurück und fing wieder an, alles zu geben. Jahrelang! Ich verfiel mich in christlichem Leistungsstress und dachte, ich müsse mir Seine Liebe und die der anderen verdienen. So beseelsorgte ich andere Geschwister, nahm Leute bei mir zu Hause auf, baute an Projekten herum und ließ keine kreative Möglichkeit aus, um Jesus in der Technoszene bekannt zu machen. Nur leider zog ich die Kraft aus mir selbst heraus und überhob mich. Oft fixierte ich mich auf Menschen mit starkem Glauben und geriet so in eine stete Abhängigkeit, anstatt in die Befreiung in Jesus Christus. Eine Batterie ist eben kein fließender Strom. Und um nicht völlig zu erkalten, wärmte ich mich an weltlichen Feuerchen. Ich wusste zwar mit Sicherheit, dass Gott mich liebt, und konnte diesen Satz auch brav aufsagen, doch so wirklich an mich ranlassen konnte ich den nicht. Er schwebte völlig **substanzlos** in meinem Leben. Eines Abends nahm mich ein Bruder zur Seite, faltete mich ein Stück weit zusammen und meinte,

dass ich mich nicht weiter verausgaben könne und auf mich selbst achtgeben müsse. Gott habe mich doch auch lieb! Das berührte mich sehr, obwohl diese Aussage doch eigentlich nichts Neues war. Ich verstand erst mal nur **Bahnhof**. Doch sogleich stellten sich die Weichen. Der Bruder betete für mich und ein Stein fiel mir vom Herzen. Ich ging wie auf Watte. Später allein in meinem Zimmer brach ich völlig verwirrt zusammen und fragte Gott, was ich denn bloß um Himmels willen für Ihn tun solle. Und ich bekam eine ganz leise und zärtliche Antwort: „*Meine Liebe ist umsonst...*“

Mir liefen die ganze Zeit Tränen übers Gesicht, und ich fiel völlig friedlich in einen langen Erschöpfungsschlaf. Am nächsten Morgen war das Gefühl immer noch da. Tagelang war ich so was von erfüllt von der Nähe Gottes, dass ich sogar meine sonst unangenehmen Arbeitskollegen mit Zuneigung aus reinstem Herzen überschüttete und echter Friede mich schonungslos 24 Stunden am Tag umgab. Nach ein paar Tagen konnte ich es nicht mehr aushalten, und ich bat Gott lachend, er möge doch bitte jetzt zu jemand anderem gehen.

An dieser Erfahrung stieß ich mich noch sehr lange, und ich torkelte heftigst hin und her. Ich konnte die Liebe Gottes nicht weiter raumlos in meinem Leben hängen lassen. Ich fing an, meine

eigenen Bedürfnisse zu entdecken, und kürzte erheblich meinen Aktionsradius an christlichen Aktivitäten. Das stand natürlich im Widerspruch zu meinem alten inneren Menschen, und es gab den einen oder anderen Kampf. Auch irritierte mich wieder das Desinteresse von einigen Menschen an meiner Person, was mich regelrecht traumatisierte. Schließlich waren meine neuen Freunde doch echte Christen und zur **Nächstenliebe** verpflichtet. Todesängste überkamen mich, ob Gott mich auch wirklich lieb haben und halten würde, wenn ich losließe. Es verging eine lange Zeit, in der Gott viel Geduld mit mir haben musste, dass ich endlich meine Schwimmflügel weglassen würde und ihm allein vertraute. Es könnte ja sein, dass ich mir doch alles nur eingebildet hatte und ein schmerzvoller Abgrund sich vor mir auftun würde. Denn ich nahm einen leeren Hall in meinem Herzen wahr, und dieses tiefe bodenlose Loch konnte ich nicht länger vertuschen. Doch es zog an mir immer heftiger, und ich wurde panisch. So hielt ich mich plötzlich an allem Greifbaren fest und legalisierte jetzt jeden Schritt mit der Liebe Gottes, die ja bekanntlich die Sünde zudeckt. Ich lief einfach weg! Und so musste ich doch noch stolpern...

Paradise Productions

Sollte Gott gesagt haben, dass er dich lieb hat? Ich rieb mich an diesem Satz, und irgendwann brach ich ein an diesem wunden Punkt und gewährte dem Teufel Einlass in mein Herz. Alles passierte sehr schnell. Ich ging nur noch selten in einen Gottesdienst, zog mich aus fast allen Beziehungen völlig verletzt zurück und stürzte mich in die Arbeit. Man bot mir einen Job an, ein eigenes Atelier für einen exklusiven Inneneinrichter zu leiten. Ich sagte zu. Die Arbeit wurde mein Hirte. Sie bestimmte alles in meinem Leben. Jeder Gedanke, jedes Tun war auf sie gerichtet. Zeit, mein eigenes Inneres auch mal neu zu stylen, gewährte sie nicht. Fortan betrat ich nur noch die Gefilde reicher Leute und rauschte mit den teuersten Designerstoffen durch Villen und Schlösser. Bald schon hing mein Herz ein Schild an die Tür mit der Aufschrift: „Geschlossen wegen Stolz“.

Die Welt der Schönen und Reichen war für mich befremdlich, doch auch faszinierend, denn scheinbar hatten diese Menschen alles: Reichtum, Macht, Ruhm und vor allem die Möglichkeit, sich in ihrem Leben so zu entfalten, wie es das Herz

begehrt. Auch in der Gestaltung ihres Zuhauses gab es kaum einen Wunsch, der nicht erfüllt werden konnte. Ich lernte eine Frau kennen, die sich einen schönen Römerkopf in der Größe eines Swimmingpools in ihren Hausflur stellte. **Das Dach wurde dazu abgenommen**, und ein Kran hob den entzückenden kleinen Dekorationsgegenstand vom Traum in die Realität dieser Frau. Um den Kopf herum wurde eine große Wendeltreppe in das erste Stockwerk gebaut. Abgehoben? Ein anderer Kunde ließ sich eine große Tiefgarage unter sein Anwesen ziehen, damit er seine fast 60 Autos dort parken konnte. Nur zu oft muss ihn die Frage gequält haben, welche vier Reifen ihn zutage bewegen dürfen. Profilneurose? Mag sein. Doch Raum für Raum lernte ich die Upperclass besser kennen und drang in Dimensionen vor, die sonst kein Mensch zuvor gesehen hat: Einsame Herzen. Denn die meisten seelischen Bedürfnisse kann man eben nicht mit Käuflichem befriedigen. Selbst in einem goldenen Käfig kann man das Glück nicht einsperren.

Auch ich stieß bald an meine Grenzen. Trotz beruflichen Erfolgs in der Inneneinrichtung blieb die Welt unvollkommen und ich unausgefüllt. Mehr noch: Ich geriet in eine große Not. Ich war vereinsamt und trank viel Alkohol. Wollte Koka-

in nehmen oder mir gleich das Leben. Vielleicht provozierte ich auch unbewusst meine Selbsterstörung. Denn in meinem Herzen ahnte ich ja einen verborgenen Abgrund: Ich rannte weg vor meinem eigenen Leben. Eines, das mir sagte, dass es ungeliebt ist... Und weder als Opfer noch als Täter mochte ich damit in die Gegenwart Gottes treten und glauben, dass mich der allmächtige Vater wirklich lieb hat. Ich hastete also weiter durch mein Leben, doch mein Herz wurde einfach nicht warm.

Dann verhärteten sich die Umstände in meinem Leben so massiv, dass ich langsam aber sicher in die Knie ging. Total fertig, hilflos und voller Angst fand ich mich **am Boden** wieder. Ich rang nach Halt, aber da war keiner. Ich konnte nicht weiter davonlaufen. Hatte absolut keine Kraft mehr. Keinen Ausweg. Mir war, als hielte mich eine unsichtbare Hand fest. Ich schrie und wehrte mich, doch ich musste aufgeben. Zum Glück, denn in dieser Nacktheit vor Gott redete ich mir endlich all das vom Herzen, wovon ich Jahre lang weggelaufen war. Und ich bat Gott um Vergebung für meinen Unglauben und meine eigenen Wege, die ich gegangen war, um Liebe zu erfahren, und brachte Ihm alle Sünden und vor allem den ganzen Schmerz aus alten Zeiten. Da-

bei brach aus einem Stausee der Tränen ein gewaltiger Wasserfall. Und keine Mauer konnte diesem aufrichtigen Gebet standhalten. Ich musste Gott recht geben. In allem. Ich kehrte um. Sofort krachte es in meinem Herzen, und es wurde auf der Stelle **reanimiert**. Ja, das Blut Jesu war auch für mich vergossen worden. Endlich konnte ich das für mich annehmen, und nun floss es durch mich hindurch... aus lauter Liebe.

**IN DIESER NACKTHEIT VOR
GOTT REDETE ICH MIR ENDLICH
ALL DAS VOM HERZEN, ...**



Die Liebe Gottes

Das war schon eine schwere Geburt, dass ich mal die Liebe Gottes an mich ranließ. Aber in seiner Gnade fand ich Vertrauen zu Christen, die mir rettende Seile der Liebe zuwarfen und mich so oft herbergten, wie ich wollte. Sie nahmen mich so an, wie ich war. Tatsächlich, ich bekam einen Vorgesmack auf den Himmel. Ich begriff langsam, wie schön es ist, Menschen um ihrer Selbstwillen zu lieben und zurückgeliebt zu werden. Mein Herz wurde eins aus Fleisch. Das einzig Vollständige am Menschen ist seine Fehlerhaftigkeit. Aber Gott hat für jeden Liebe im Überfluss aus einer nie versiegenden Quelle, denn er selbst ist die Liebe...

Durch meine Umkehr konnte ich wieder klar auf Ihn sehen. Jesus trug meine ganzen Sünden am Kreuz und ließ sein Leben für das meine. Er ist wieder auferstanden und sitzt jetzt zur Rechten Gottes und ist mein Fürsprecher beim Vater. So steht das in seinem Wort. Ich fand also am Kreuz nicht nur wahre Liebe und Heilung, sondern weiß mich in jeder Lebenslage von ihm völlig geborgen. Da ist nichts, was mich von ihm trennen könnte. Jesus Christus hat einmal gesagt: Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben. Und niemand kommt zu meinem Vater als durch mich.

Ich hatte einen sehr langen Anlauf genommen mit vielen **Fluchtwegen und Umwegen**, doch zum Schluss fiel ich in die liebenden Arme meines himmlischen Vaters. Ich sprang ins warme Wasser – mitten in den Strom und legte meine Flügel endgültig ab, denn die brauchte ich nicht mehr. Nach so vielen Jahren wagte ich endlich, den Vater mit meinen Armen zu umschlingen wie ein kleines Kind, das weggelaufen war, und ich erkannte Liebe ohne Ende...

Meine Geschichte schließe ich mit seinen offenen Armen. Definitiv habe ich das Wesentliche im Leben erreicht. Ich habe Jesus in mein Leben aufgenommen und habe die vollkommene Liebe gefunden. Was noch geschehen wird, vermag ich nicht zu sagen, denn die Liebe Gottes ist unsagbar groß und gut. Ganz anders als die Welt. Unbeschreiblich unbegreiflich... doch real erfahrbar! Und das wünsche ich mir für dich.

Häng nicht auf irgendwelchen Gefühlen oder Zweifeln rum. Komm auf festen Grund. Du kannst nur in die Hände eines liebenden Vaters fallen. Er hat sie schon vor 2000 Jahren nach dir ausgestreckt. Dort hat Jesus von Vergebung gesprochen. Gute Worte für eine schlechte Welt. Er steht neben dir und legt seine Hand auf dich. Er segnet dich. Lass dich auf die Liebe Gottes ein... come home.



Intro	Die geballte Faust	S. 04,-
Leute	Die vaterlose Gesellschaft	S. 06,-
	Das Gleichnis vom verlorenen Sohn	S. 10,-
Biografie	Shelley – Out of Porn	S. 12,-
	Was ist Liebe?	S. 22,-
Gesellschaft	Der große Jugend-Sex-Report	S. 23,-
	Vom Wesen der Liebe	S. 27,-
	Der Liebestank	S. 28,-
	Einsam in der Menge	S. 30,-
Problemzone	Schneiden, Ritzen, Stechen – was ist das mit der Selbstverletzung?	S. 32,-
	Beten lernen	S. 34,-
Buchcoupon	Alicia: AIDS – und ein Leben wie im Traum	S. 37,-
Problemzone	Ess-Störungen – die Kehrseite des Schlankeitswahns	S. 38,-
	Gute Fragen zu essgestörtem Verhalten	S. 40,-
	Mein Schöpfer	S. 42,-
	Fünf Schritte in ein neues Leben	S. 43,-
Internet	Soulsaver und Soulbooks	S. 44,-

Die geballte Faust

Der 12 jährige Dan läuft verschwitzt, wortlos und verängstigt an seinem Vater vorbei, stürmt die Treppe hinauf und schon kracht hinter ihm die Zimmertür ins Schloß.

Verwundert steht der breit-schultrige, kräftige Mann im Ausgang. Was er wohl hat?

Da muss doch was passiert sein... und schon steigt der Vater die Stufen hinauf. Unterwegs fallen ihm **Bluttropfen** auf jeder zweiten Stufe auf. Nun beginnt sich der Vater noch mehr Sorgen zu machen.

Er klopft an die Zimmertür und ruft seinen Sohn. Aber Dan antwortet nicht. „Was ist los?“, durchbricht die kräftige Männerstimme die Stille.

Dan bleibt still. „Ich komm' jetzt rein, hörst du?“, kündigt der Vater entschlossen an und öffnet im gleichen Moment die Tür.

Dan springt in die hinterste Ecke, ballt seine Hände zu Fäusten und kauert weinend auf dem Boden. Der Vater ist schockiert von diesem Bild. Aus der rechten Hand tropft Blut. „Was hast du gemacht, mein Sohn?“ fragt er mit mitleidvoller Stimme, während er nur darüber nachdenkt, wo all das Blut herkommt und wie er seinem Sohn am besten helfen kann.

Doch Dan presst die Faust zusammen, schreit „Nein“ und verzieht vor Schmerzen das Gesicht. „Lass' dir doch helfen, lass' mich sehen...“

Doch noch fester pressen sich die Finger von Dans Hand zusammen, fester und fester... Der Vater sitzt daneben, wortlos wartet er, dass er helfen kann.

Schließlich umschließt er behutsam **Dans Faust** mit seinen warmen Händen, blickt in das schmerzverzerrte



Gesicht seines Kindes. „Lass' los, lass' dir helfen...“

Dan stottert irgendetwas, dass er gegen das Verbot der Eltern gehandelt und mit dem Fußball eine Scheibe getroffen hat, und dann...

Der Vater sieht ihn an, und beginnt vorsichtig, ganz langsam, die Finger der Faust zu lösen, während er sagt: „Ist schon gut, laß mich sehen, was dabei passiert ist.“ Ein riesiger Glassplit-

ter ragt aus der Handfläche, durch das Ballen der Faust hineingepresst.

Dans Wunden sind inzwischen verheilt; der Vater hat alles dafür getan. Ballst du auch eine Faust, um vor Gott Schuld zu verstecken? Tu es nicht, denn die Wunde wird nur tiefer, der Schmerz größer – zeig' Gott, was du getan hast, und öffne deine Hand, damit er dir helfen kann.

Das Soulsaver-Team

Bist du auch ein Scheidungskind?

„Du bist genau wie dein Vater“, sagt die Mutter, deren Mann durchgebrannt ist.

Unsere Gesellschaft fehlen die Väter. In Deutschland wächst jedes siebte Kind unter achtzehn Jahren bei nur einem Elternteil auf, das sind 2,2 Millionen. 84 % der Alleinerziehenden sind Frauen. Kinder, die bei allein Erziehenden Elternteilen aufwachsen, sind in allen Bereichen benachteiligt. Langzeitstudien zeigen, dass eine Kindheit mit nur einem Elternteil ein Leben lang Nachwirkungen haben kann.

Die Bibel warnt vor dauerhaften Folgen der verbreiteten Vaterlosigkeit für die Gesellschaft. Das Risiko, die Jugend nicht zu überleben, war bei den Jungen aus Familien mit nur einem Elternteil um die Hälfte größer als bei Kindern

aus intakten Familien. Bei Jungen, die nur bei einem Elternteil aufwachsen, war das Risiko, an einer Suchtkrankheit zu sterben, mehr als fünfmal so groß.

Viermal so viele kamen durch Gewalt, Stürze oder Vergiftungen ums Leben. Mädchen, die nur bei einem Elternteil aufwachsen, wurden doppelt so oft Opfer von Gewalttaten oder begingen Selbstmord. Todesfälle aufgrund von Alkohol- oder Drogenmissbrauch waren bei ihnen dreimal so häufig wie bei Jungen.

Gehörst du auch zu diesen 2,2 Millionen Kindern? Diese Zahlen sind schockierend. Gott ist sehr traurig darüber, dass sich so viele Menschen scheiden lassen. Denn die Leidtragenden sind immer die Kinder. Deshalb hasst Gott Scheidungen (*Maleachi 2,16*).

Gott hat sich das ganz anders vorgestellt: Er will, dass man heiratet und eine glückliche Familie ist und bleibt.

Familien sind grundlegend. Familien sind sehr wichtig. Familie ist Gottes Wille. Familie ist Gottes Erfindung. Familie ist das Meisterwerk Gottes!!!

Die allererste Scheidung fand zwischen Gott und Mensch statt. In 1. Mose 3 lesen wir, wie der Mensch durch sein eigenwilliges Handeln von Gott geschieden wurde. Er hatte keine Beziehung mehr zu Ihm. Diesmal hat nicht der Vater die Kinder verlassen, sondern die Kinder haben den Vater verlassen. Wir sind von Ihm weggelaufen.

Aber stellt euch vor, Gott will trotzdem unser Vater sein, obwohl wir uns von Ihm getrennt haben. In der Erzählung vom verlorenen Sohn in Lukas 15,11-24 können wir lesen, wie der Sohn (Mensch) seinen Vater (Gott) verlässt und in ein anderes Land zieht, um sein eigenes Leben zu führen. So wie er will.

Der Vater wartet tagein, tagaus auf ihn und hofft, dass er wieder zu ihm zurückkehrt. Genau so ist auch Gott der Vater! Er wartet auf uns, um wieder mit Ihm zusammen zu sein. Als der Sohn erkennt, dass es falsch ist, was er tut und zu seinem Vater umkehrt, sagt er zu seinen Freunden über seinen Sohn:

„Dieser mein Sohn war tot und er ist **wieder lebendig** geworden, er war verloren und ist gefunden worden. Und sie fingen an, fröhlich zu sein.“
(*Lukas 15 Vers 24*).

Keine Vorwürfe, kein Zorn, keine Verurteilung, sondern einzig und allein die Liebe eines Vaters zu seinem Sohn erwartete ihn. Was macht man, wenn man ohne Vater aufwächst? In meinem Freundeskreis sind über die Hälfte in geschiedenen Elternhäusern aufgewachsen. Ich selbst habe leider von meinem Vater in der Kindheit nicht viel gehabt, weil er ständig arbeiten war. Ich bin so froh über die Hilfe und den Trost, den die Bibel uns geben will. Für alle, die sich immer schon nach einem Vater ge-



„Der Friedekönig wird das Herz der Väter zu den Söhnen umkehren und das Herz der Söhne zu ihren Vätern,...“

(Maleachi 3,24)

sehnt haben, gibt die Bibel uns den einzig richtigen Lösungsweg.

Der Lösungsweg ist, zu unserem Gott und Vater umzukehren. Das Vaterherz Gottes

wartet auf jeden von uns. Gott selbst will dein Vater sein. Gott sehnt sich nach dir. Er wartet

auf dich.

pasquale@soulsaver.de

Das Gleichnis vom verlorenen Sohn

Ein Mann hatte zwei Söhne“, erzählte Jesus. „Eines Tages sagte der Jüngere zu ihm: ‘Vater, ich will jetzt schon meinen Anteil am Erbe ausbezahlt haben.’ Da teilte der Vater sein Vermögen unter ihnen auf. Nur wenige Tage später packte der jüngere Sohn alles zusammen, verließ seinen Vater und reiste ins Ausland. Endlich konnte er sein Leben in vollen Zügen genießen. Er leistete sich, was er wollte, bis er schließlich keinen Cent mehr besaß.

Zu allem Unglück brach in dieser Zeit eine große Hungersnot aus. Es ging ihm sehr schlecht. In seiner Verzweiflung bettelte er so lange bei einem Bauern, bis der ihn zum Schweinehüten auf die Felder schickte. Oft quälte ihn der Hunger so, dass er froh gewesen wäre, etwas vom Schweinefutter zu bekommen. Aber selbst davon erhielt er nichts.

Da kam er zur Besinnung: ‘Bei meinem Vater hat jeder Arbeiter mehr als genug zu essen, und ich sterbe hier vor Hunger. Ich will zu meinem Vater gehen und ihm sagen: Vater, ich bin schuldig geworden an Gott und an dir. Sieh mich nicht länger als deinen Sohn an, ich bin es nicht mehr wert. Aber kann ich nicht als Arbeiter bei dir bleiben?’

Er stand auf und ging zurück zu seinem Vater. Der erkannte ihn schon von weitem. Voller Mitleid lief er ihm entgegen, fiel ihm um den Hals und küsste ihn. Doch der Sohn bekannte: ‘Vater, ich bin schuldig geworden an Gott und an dir. Sieh mich nicht länger als deinen Sohn an, ich bin es nicht mehr wert.’ Sein Vater aber befahl den Knechten: ‘Beeilt euch! Holt **den schönsten Anzug**, den wir im Hause haben, und gebt ihn meinem Sohn. Bringt auch einen kostbaren Ring und Schuhe für

ihn! Schlachtet das Kalb, das wir gemästet haben! Wir wollen feiern! Mein Sohn war tot, jetzt lebt er wieder. Er war verloren, jetzt hat er zurück gefunden.’ Und sie begannen ein fröhliches Fest.

Inzwischen kam der ältere Sohn nach Hause. Er hatte auf dem Feld gearbeitet und hörte schon von weitem die Tanzmusik. Erstaunt fragte er einen Knecht: ‘Was wird denn hier gefeiert?’ ‘Dein Bruder ist wieder da’, antwortete er ihm. ‘Dein Vater hat sich darüber so gefreut, dass er das Mastkalb schlachten ließ. Jetzt feiern sie ein großes Fest.’ Der ältere Bruder wurde wütend und wollte nicht ins Haus gehen. Da kam sein Vater zu ihm und bat: ‘Komm und freu dich mit uns!’ Doch er entgegnete ihm

bitter: ‘Wie ein Arbeiter habe ich mich all diese Jahre für dich geschunden. Alles habe ich getan, was du von mir verlangst hast. Aber nie hast du mir auch nur eine junge Ziege gegeben, damit ich mit meinen Freunden einmal hätte richtig feiern können. Und jetzt, wo dein Sohn zurückkommt, der dein Geld mit Huren durchgebracht und alles verprasst hat, jetzt gibt es gleich ein Fest, und du lässt sogar das Mastkalb schlachten!’ Sein Vater redete ihm zu: ‘Mein Sohn, du bist immer bei mir gewesen. Was ich habe, gehört auch dir. Darum komm, wir haben allen Grund zu feiern. Denn dein Bruder war für uns tot, jetzt hat für ihn ein neues Leben begonnen. Er war verloren, jetzt hat er zurück gefunden!’“

Lukas 15,11-32



Shelley - Out of Porn

Ich wurde 1968 geboren und wuchs als ältestes von drei Kindern im Süden Kaliforniens auf. Von Anfang an hatte ich einen starken Willen und eine charismatische Persönlichkeit. Die ersten acht Jahre meines Lebens besuchte meine Familie eine christliche Gemeinde, in der ich viel über Gott und Jesus lernte.

Als ich 9 Jahre alt war, zogen wir um und verließen die Gemeinde und die Freunde. Meine Eltern gingen fortan in keine Gemeinde mehr und die ganze Familie driftete von Gott weg.

Formal wurden christliche Werte in unsere Familie gelehrt, doch es gab keine echte Verbindung zwischen uns, Gott und unseren Eltern. Wir verbrachten viel unserer gemeinsamen

Zeit vor dem Fernseher. Ich kann mich immer noch an die meisten Serien der 70er und 80er Jahre erinnern. Eigentlich erzog mich das Fernsehen, und ich begann, ein falsches und schädliches Denken zu entwickeln.

Dabei war ich hochkreativ und schrieb bereits in jungen Jahren Kurzgeschichten und



Gedichte. Doch meine Eltern bemühten sich nie, mich in außerschulischen Aktivitäten zu fördern, und so langweilte ich mich die meiste Zeit.

Speziell war ich auch in der Hinsicht, dass ich schon früh zu masturbieren begann und sexuelle Regungen zeigte. Mit 9 Jahren wurde ich von einem Mädchen und ihrem Bruder ins Sexualleben eingeweiht und hatte danach noch mehrere sexuelle Begegnungen bis zu meinem 18. Lebensjahr. Sex bedeutete für mich Liebe, denn es war schön, sich von jemandem begehrt zu fühlen, doch gleichzeitig fühlte ich mich dreckig.

Als Teenager suchte ich nach Liebe bei Jungen und im Alkohol. Jene Jahre waren gezeichnet von konstantem Geschrei zwischen meinen Eltern und mir. Meine Mutter war ständig sauer auf mich, und mein Vater schien zu beschäftigt zu sein, um eine Beziehung mit

mir zu haben. Ich kann mich nicht erinnern, in dieser Zeit jemals die Worte „Ich liebe dich“ gehört zu haben. Meine Eltern waren keine schlechten Leute, aber wegen des Mangels an Zuneigung und Aufmerksamkeit in meinem Leben wurde ich zu einem rebellischen Teenager, der sich aufspielte, um Aufmerksamkeit zu gewinnen. Mein Lebensstil hieß: Abhängen in Nachtclubs, Party und Drogen.

Meine Eltern wußten um meine Alkoholprobleme, aber nicht, was sie mit mir tun sollten. Sie versuchten es mit Familienseelsorge, aber mein Vater war leider zu beschäftigt und kam nur ein einziges Mal. Also sah ich mich nach einer neuen Familie um und fand „**Liebe**“ in zwielichtigen Kreisen, in regelmäßigen Besäufnissen und im Kiffen. Meine Eltern machten einiges durch wegen meiner Eskapaden, und baten mich – mit mir völlig überfordert – auszuziehen. Da war ich erst 18 Jahre alt.

Ich landete im San Fernando Valley bei einem Typen, den

ich erst kurz davor kennengelernt hatte. Er sagte, ich könnte bei ihm bleiben, aber er hatte nichts zu essen zu Hause und ich kein Geld; da begann ich zu verstehen, was es heißt, wirklich hungrig zu sein. Ein „netter“ Mann sah meine Not und bot mir seine Hilfe an. Alles, was ich zu tun hätte, war, Sex mit einem seiner Freunde zu haben. Also verkaufte ich mich selbst für 35 Dollar und geriet in die Prostitution.

Irgendwann hatte ich das Arbeiten auf der Straße satt und traf eine Dame, die mich in die „glamouröse“ Seite der Prostitution einführte. Zuerst schien es ein schillerndes Leben voll von Geld, Diamanten und Geschenken, aber nach einigen Jahren erwies es sich als reine Sklaverei. Ich musste bizarre Sexualpraktiken mit wildfremden Männern durchführen und begann es bald zu hassen. Die Kunden ließen teilweise die Kondome absichtlich reißen oder stellten mir nach. Einer versuchte sogar, mich mit seinem Truck totzufahren. Ständig musste ich lügen, um gefährlichen Situationen

auszuweichen. Es wurde alles immer schlimmer und ich sah keinen Ausweg. Jesus klopfte ständig an mein Herz, doch ich ignorierte Ihn. Ich malte mir aus, dass sich Gott sowieso einen Dreck um mich schere, und dass ich selbst schauen müsse, wie ich durchkomme.

Dieser Teufelskreis des Arbeitens als Prostituierte und Striptänzerin in Südkalifornien dauerte acht Jahre. In dieser Zeit wurde ich drei Mal von Kunden schwanger. Es machte mich ziemlich fertig, und jedes Mal schwirrten mir tausend Fragen im Kopf herum.

Wie konnte ich das zulassen? Wie würde ich für das Baby sorgen? Sollte ich abtreiben? Wohin konnte ich mich wenden? Bei **zwei der Schwangerschaften** wußte ich noch nicht einmal, wer der Vater war. Da erinnerte ich mich an Jesus und flehte Ihn an „*Bitte hilf mir*“. Gott tröstete mich und da ich wusste, dass ich auf gar keinen Fall ein Leben auslöschen konnte, behielt ich das Kind. (Die anderen zwei Schwangerschaften waren

Fehlgeburten.) Tiffany ist heute 20 Jahre alt. Sie ist Halb-Asiatin und sehr schön.

Nach einigen Jahren als alleinstehende Mutter in der Prostitution, begann ich richtig



viel zu trinken und geriet tief in die Alkoholsucht. Tiffany wuchs vernachlässigt auf; als sie älter wurde, wurde sie sich der fremden Männer bewusst, die mich immer „besuchen“ kamen und war sehr böse auf mich. Ich versteckte sie immer im Schlafzimmer, während ich die Kunden „bediente“.

Bald begann ich mich selbst als totale Versagerin zu sehen. Ich verlor alles Selbstwertge-

fühl und hasste mich dafür, so eine schlechte Mutter zu sein. Um zu funktionieren, hatte ich immer eine große Flasche „Jack Daniel’s“ zur Hand. Manchmal saß ich einfach in einer Ecke, mit meiner

Flasche, und schrie zu Jesus „*Bitte hilf mir!*“ – doch Er schien nicht da zu sein. Trotzdem fühlte ich stets einen seltsamen „Schutz“ um mich herum.

In dem Horrortrip, den ich lebte, geriet ich irgendwann in die Pornofilm-Industrie. Ich sah darin eine Möglichkeit, schnell an Geld zu kommen, außerdem war es legaler als Prostitution. Ich begann,

professionelle Pornofilme mit bekannten Pornostars zu drehen. Immer wenn ich vor der Kamera stand, kam etwas über mich; es war, wie wenn der Teufel zu mir sprach: „*Siehst du, Shelley, ich werde dich berühmt machen, und dann DANN wird jeder dich lieben.*“ Eine finstere Macht befähigte mich, auf Hochtouren zu arbeiten, nur um hinterher umso tiefer zu fallen und fast an der Schande und Erniedrigung zu zerbrechen. Nur durch Drogen und Alkohol hielt ich es überhaupt aus. Es war, als müsste ich der Welt und jedem, der mich jemals verletzt hatte, etwas beweisen. Doch für den Eintritt in die „Familie“ der



Porno-Industrie zahlte ich mit meinen Gefühlen, meinem Herzen und meiner Weiblich-

keit. Die Frau und Persönlichkeit in mir starb am Porno-Set.

Ich riskierte auch, mich wie andere Pornostars mit AIDS anzustecken. Es war ein verrücktes und tödliches „**Russisches Roulette**“ mit meinem Leben. Doch Gott bewahrte mich vor einer Infektion mit HIV. Allerdings fing ich mir Herpes ein, eine unheilbare Sexuallykrankheit. Dies benutzte Gott, um mich aufzuwecken.

Ich wollte mein Leben beenden. Als ich mich mit Herpes ansteckte, hatte ich niemanden, der mir im Umgang mit der Krankheit half. Oft versuchte ich, mich umzubringen. Ich schluckte mehrere Flaschen Pillen und schlitzte mir die Pulsadern auf, doch was immer ich tat, ich starb nicht. Der Schmerz war überwältigend, und so begann ich, unter schrecklichen Stimmungsschwankungen zu leiden.

In einem Augenblick war ich ein Zombie und im nächsten kam der traumatische Schmerz wieder hoch und ich rastete aus,

schrie und zerschlug Sachen. In dieser furchterlichen emotionalen Achterbahn war ich wütend auf Gott, hasste mich und meine Eltern. Einzige Drogen und Alkohol konnten meinen Schmerz lindern. Ich spürte, wie ich den Verstand verlor und in den Wahnsinn abglitt. Da schrie ich zu Jesus um Hilfe und versuchte mit aller Kraft, meinen Lebensstil aufzugeben, aber innerhalb einer Woche war ich wieder in dem Teufelskreis drin.

Ich verlor alle Hoffnung und verachtete mein Leben. Schließlich, etwa ein Jahr nach meinem Einstieg in die Porno-Industrie, wurde ich in einen heftigen Autounfall verwickelt. Das, zusammen mit Herpes, rüttelte mich auf und zeigte mir, dass Gott es wirklich ernst meinte. Ich stieg aus dem Porno-Geschäft aus.

1994 traf ich einen Mann namens **Garrett**. Er war nur 22 Jahre jung und ein Unschuldslamm im Vergleich zu mir. Ich sagte ihm, dass ich für Dates

Geld verlangte. Er gab vor, meine „Dienste“ für eine Junggesellenparty zu brauchen, so dass ich ihm meine Karte gab.

Er lud mich oft zum Ausgehen ein, aber ich lehnte immer wieder ab. Später, aus einem gott-



gegebenen Grund, änderte ich meine Meinung und wir wurden Freunde. Durch die gemeinsame Zeit begann mein gebrochenes, finsternes Herz wieder an zu fühlen. Ich erinnere mich, tatsächlichen körperlichen Schmerz gefühlt zu haben, als Garrett sich mir zu nähern versuchte.

Ich versuchte, die Beziehung auf Distanz zu halten, was aber

schwierig war, da Garrett mich in seiner Gegenwart wie ein kleines Mädchen fühlen ließ. Wir waren wie zwei Kinder, die einfach Spaß zusammen hatten, redeten über das Leben, und irgendwann kamen wir auf Jesus. Wir waren beide in einem christlichen Elternhaus großgeworden und in eine christliche Schule gegangen. Ein bemerkenswerter „Zufall“ für zwei Leute, die sich in einer Bar treffen.

Ich öffnete mich bezüglich des Horrortrips, den ich durchlebt hatte, und er war einfach für mich da. Er wusste, was ich getan hatte, verurteilte mich aber nicht sondern, fühlte mit mir. Er sagte, er wolle mich retten. Ich habe nie mehr einen Mann wie Garrett getroffen.

Er sah etwas in mir, was niemand sonst sah. Er war **ein Freund für eine Prostituierte**, genau wie Jesus. Endlich



hatte mir jemand echte Liebe erwiesen! Wir wussten, dass Gott in unseren Leben wirkte, und so kehrten wir zu Ihm um und heirateten am 14. Februar 1995.

Unser gemeinsames Leben jedoch begann als ein totales Desaster. Garrett verlor seinen Job, weil er in der Arbeit auf Drogen erwischt wurde. Wir mussten von Sozialhilfe leben. Alles wurde schlimmer, und die Versuchung, in das alte Leben zurückzufallen, war überwältigend. Doch Gott hatte eine bessere Idee.

Garrett ging zur Army, und nach der Grundausbildung kam er als neuer Mensch zurück, frei von Drogen. 1997 kam dann unsere erste Tochter, Teresa, zur Welt. Immerhin konnte ich während der Schwangerschaft mit dem Trinken aufhören, griff aber bald wieder zur Flasche.

Ich ging zur Untersuchung in der Army-Klinik, worauf man mir manische Depressionen, Alkoholabhängigkeit und posttraumatisches Stresssyndrom diagnostizierte. Die verschriebenen Medikamente halfen nicht viel, und zu allem Überfluss stellte man auch noch Gebärmutterhalskrebs fest und teilte mir mit, dass ich operiert werden müsste. Ich wollte aufgeben, doch der Herr Jesus hatte einen besseren Plan.

Gott führte Garrett und mich in eine wunderbare Gemeinde in Tacoma, Washington, wo man uns das „Leben eines Siegers“ beibrachte. Der Pastor, Kevin Gerald, wurde für mich wie ein Vater und durch seine kraftvollen Predigten entdeckte ich, dass in mir die ganze Zeit echtes Siegerpotential geschlummert

hatte. Er lehrte mich, wie ich im Leben alle Schwierigkeiten überwinden konnte, weil mit Gott alle Dinge möglich sind. Durch Gott hatte ich völlige Vergebung aller meiner Sünden und die Chance, zu einer ganz neuen Person heranzureifen, ohne gleich perfekt zu sein. Was war das für eine **Erleichterung!** Ich lernte, dass Gott mich liebte, egal was ich in der Vergangenheit getan hatte, und dass Er einen Plan für mein Leben hatte. Es war, als würde jemand für mich das Licht anknipsen.

Im November 1999 brachte ich unsere Tochter Abigail zur Welt, und obwohl ich während der Schwangerschaft trank, verschonte Gott ihr Leben. Nach ihrer Geburt erhörte Gott endlich meine Gebete und nahm meine Alkoholsucht weg. Ich las Bücher, wie ich eine bessere Mutter und Ehefrau werden könnte. Ich lernte Kochen und Haushaltsführung und wie man ein „normales“ Leben führt. Ich praktizierte Gottes Gebote in allem was ich tat und spürte zum ersten Mal seit 13 Jahren wieder richtige

Freude! Gott half mir auch, Webdesign zu lernen, so dass ich meine Kreativität konstruktiv einsetzen konnte. 4 Jahre lang hatte ich mein eigenes Webdesign-Studio. Zudem ging ich auf's College und schloß meinen Bachelor in Theologie ab. All dies innerhalb 6 Jahren – mit der Hilfe des Heiligen Geistes.

Und das nur, weil ich mich entschloß, Ihm von ganzem Herzen nachzufolgen. Er segnete alles, was ich anfang, wie Sein Wort es verspricht:

„Wenn ihr dies wisset, glücklich seid ihr, wenn ihr es tut.“
(Johannes 13,17)



Gott stellte mich komplett wieder her von den Drogen, der Alkoholabhängigkeit, den schlimmen Erinnerungen, den psychischen Krankheiten, der Sexsucht, und den sexuellen Traumata. Gott nahm mich heraus aus dem alten Leben, gab mir neues Leben, und obwohl ich es anfangs nicht sehen konnte, legte ich meine Hand in Seine und verließ mich auf Ihn. Das war die beste Entscheidung meines Lebens.

Gott stellte auch **meine Weiblichkeit** wieder her und heilte mein Sexualleben, was ein wirklich großes Wunder für mich ist. Nach der Porno-Zeit verlor ich jede Fähigkeit, sexuell zu „funktionieren“. Die Tatsache, dass ich jetzt wieder eine gesunde sexuelle Beziehung haben kann ist ein absolutes Wunder! Gott heilte mich auch von der unheilbaren Krankheit Herpes. Ich bin auch frei vom Krebs, da die Ärzte alle Tumore entfernen konnten. Er ist „Jahwe-Rophi“, der Herr der uns heilt!

Gott heilte auch unsere Ehe in bemerkenswerter Art und Weise. Auch viele andere Wunder

hat Gott in meiner Familie getan. Garrett hat einen großartigen Job, so dass ich zuhause bleiben und ganz Mutter sein kann. Unsere drei Töchter werden in der Erkenntnis Jesu Christi großgezogen und besuchen christliche Schulen. Meine älteste Tochter Tiffany hat mir komplett vergeben. Sie liebt ihre „neue“ Mutter.

Sie ermutigt auch ihre Freunde und teilt mit ihnen ihre Strategie, wie man mit schwierigen Eltern leben und Gott vertrauen kann, auch wenn das Leben nicht sehr fair ist. Ich bin so **dankbar, nicht abgetrieben zu haben**, weil Tiffany so eine brillante junge Frau ist und so viel zu bieten hat.

Ich musste die Entscheidung treffen, mein Leben von neuem zu beginnen und zu glauben, was Gott über mich sagte, nicht den Lügen des Teufels oder denen, die ich über mich selbst glaubte. Gott wurde mein echter Vater und lehrte mich zu lieben und zu vergeben, und so baute ich meine Identität auf Ihn, nicht auf meine Vergangenheit. Was auch immer Got-

tes Wort sagte, gab für mich die Richtung an. Ich wurde eine vor Leben strotzende neue Schöpfung in Jesus Christus!

Was Gott für mich getan hat, wird er auch für dich tun. Und das, weil Er dich liebt und seinen Sohn Jesus gesandt hat, um uns ein ganz neues Leben zu geben. Alles, was du zu tun hast ist, zu Jesus zu kommen und Ihm zu vertrauen.

„Kommet her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen, und ich werde euch Ruhe geben.“
(Matthäus 11,28)

Jesus kam, um dir Leben zu geben, und es im Überfluss zu geben. (Johannes 10,10)

Warum nicht dein Vertrauen auf Gott und Seinen Sohn Jesus setzen und echtes, überfließendes Leben erfahren? Ich bin ein lebender Beweis dafür, dass Gott existiert, dass Er dich liebt, was auch immer du getan hast, und dass Er einen perfekten Plan und Ziel für dein Leben hat.

Shelleys Homepage:
www.shelleylubben.com

Was ist Liebe?

Erzähl' doch mal:

Was ist Liebe?

Was ist Liebe denn noch wert,
heutzutage? Ich sage:

Wir sind doch alle gestört!

Was ist Liebe?

Ja, glaubst Du denn daran,
dass dich jemand so lieben kann,
so lieben kann, so wie Du bist?

Ja, so sehr hat Gott diese Welt geliebt,
dass Er seinen einzigen Sohn gab.
Damit jeder, der an ihn glaubt,
nicht verloren geht,
sondern das ewige Leben hat.

Liebe ist,
wenn Du Gott vertraust
und auf Jesus Christus baust,
weil er Deinen Dreck
am Kreuz getragen hat.
Und wenn Du auf Jesus schaust:
Liebe, wunderbare, ewige Liebe,
unsagbare, ewige Liebe.

Dann kannst Du dich selbst
und auch andere wieder lieben.

Mark@soulsaver.de

Videoclip auf www.soulsaver.de/article.php?id=85



Der große Jugend-Sex-Report

Als ich am 19.04.06 zur U-Bahn ging, sprang mir gleich das Titelblatt vom BILD-Zeitungsständer ins Auge: „Der große Sex-Report“. Untertitel: „Wissen die Eltern wirklich, was in ihrem Kinderzimmer vorgeht?“ Eine Studie von BRAVO sollte ans Licht bringen, wie denn nun das Paarungsverhalten der Jugendlichen in Deutschland wirklich aussieht.

Da war ich ja gespannt. Als ich hinten aufschlug, lächelten mir erstmal hübsche Teenager total souverän entgegen. Nach dem Motto: „Wir sind glücklich und wissen genau, was wir wollen.“. Aber dann die Fakten des Sex-Reports: 20% der 14jährigen Mädchen hatten schon Sex, 60% der Jungen sind bereit für One-Night-Stands. Die Mehrheit erlebt ihr „erstes Mal“ bereits zwischen 15 und 17, manche aber auch schon mit 12. BRAVO-Expertin Eveline von Arx schiebt das einfach auf die Frühreife der Jugendlichen. Ich fragte mich, ganz leise (weil laut aussprechen darf man's ja nicht mehr): könnte das vielleicht irgendwie ein Alarmzeichen sein?

Es geht aber noch weiter: zwei Drittel der 1500 befragten Jugendlichen kannten sich gar nicht mit Verhütung aus. Und was machen die, dachte ich mir, wenn das Mädels doch schwanger wird? Abtreiben etwa? Und wenn sie ein Kondom benutzen, macht es die Sache dann besser?

Was die BRAVO (die sonst natürlich immer Recht hat) verschweigt: auch Safer Sex hat verheerende Folgen, wenn die Beteiligten planlos in Sachen Beziehung sind. Zerbrochene Herzen, zunehmende Beziehungsunfähigkeit... und wer garantiert mir eigentlich, dass das Kondom hält? Ich schreibe aus eigener, schmerzhafter Erfahrung.

Aber was dann? Enthaltensamkeit etwa? Sex nur in der Ehe? Viele denken: das ist doch schon überholt. Wirklich? Vielleicht ist es an der Zeit, Sexualität einmal von einer ganz anderen Seite zu betrachten.

Sexualität ist nämlich nicht ein zufälliges Ergebnis der Evolution, sondern **eine Erfindung Gottes**. Er weiß deswegen auch am besten, wie man damit umgeht. Und dafür hat er uns nicht einfach eine lange Liste von Ge- und Verboten gegeben – nein, er erklärt uns, was er sich beim Thema Sex überhaupt gedacht hat, welch wunderbare Idee dahintersteckt!



Als Gott die Menschen erschaffen hat, machte er sie nicht nur ihm ähnlich, sondern gab ihnen auch die Fähigkeit, sich fortzupflanzen: „Und Gott schuf den Menschen in seinem Bilde, im Bilde Gottes schuf er ihn; Mann und Frau. Und Gott segnete sie, und Gott sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und mehret euch und füllet die Erde...“ (1.Mose 1,27.28)

Gott wollte Menschen, weil er Menschen liebt. Und den

Menschen gab er die Fähigkeit, noch mehr Menschen zu produzieren – weil Gott Ja zu jedem Menschenleben sagt! Dazu braucht es natürlich die Sexualität. Sexualität bedeutet (neues) Leben! Wie traurig, dass Kinder heute oft als Last und Kostenfaktor gesehen werden.

Aber Kinderkriegen ist natürlich nicht alles. Frauen sind ja keine Gebärmaschinen. Ganz wichtig ist Gott nämlich auch

die Beziehung zwischen Mann und Frau:

„Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Gehilfin machen, die ihm entspricht!“ (1.Mose 2,18)

Gott wünscht sich, dass Menschen nicht alleine sind. Deshalb hat er beide Geschlechter erschaffen, damit sie sich gegenseitig ergänzen, lieben und helfen! So eine Beziehung zwischen Mann und Frau soll ein ganzes Leben dauern. Oder wie würdest du es finden, wenn Dein Freund zu Dir sagt: „Ich liebe dich zu 70%!“ Aber viele Beziehungen sind heute solche 70%igen. Sie halten auch nicht lange, weil sie eigentlich nur Spielerei sind. „Ich liebe Dich“ ist oft eine inhaltslose Floskel, hinter der nur ein paar schnelllebige Gefühle, aber keine Ernsthaftigkeit und Treue stehen.

Sexualität ist die höchste Ausdrucksform tiefer und echter Liebe. Sie ist nichts Schlechtes und gehört zu Beziehungen dazu. Aber ohne dass zwei

Menschen sich für den Rest ihres Lebens das „Ja“ gegeben haben, ist Sexualität wie ein Spielen mit dem Feuerzeug an der Tankstelle.

Wenn du schon einmal verlassen oder betrogen worden bist, weißt du, wie weh das tut. Und wenn du ein Scheidungskind bist, hast du sogar noch Schlimmeres erlebt: den Zerbruch einer Familie. Beides kommt daher, dass echte Liebe fehlt. Echte Liebe ist kein Spiel, **kein „Ausprobieren“**. Echte Liebe liebt, weil der andere ihr wertvoll ist, und nicht, weil sie sich Gewinn erhofft. Echte Liebe ist bedingungsloses „Ja“ zum anderen.

Gott liebt so. Er will nicht, dass du deine kostbare Sexualität an den Nächsten verschleuderst und am Ende leer und ausgebrannt zurückbleibst. Er möchte dir ein Leben voller Fülle und Zufriedenheit geben. Und falls du schon oft verletzt worden bist und dein Herz blutet – kehre um zu ihm, er kann all deine Wunden heilen!

alin@soulsaver.de

Vom Wesen der Liebe

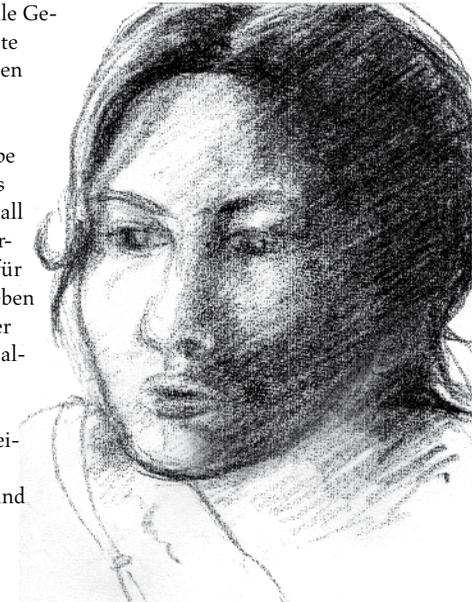
Ohne Liebe bin ich nichts. Selbst wenn ich in allen Sprachen der Welt, ja mit Engelszungen reden könnte, aber ich hätte keine Liebe, so wären alle meine Worte hohl und leer, ohne jeden Klang, wie dröhnendes Eisen oder ein dumpfer Paukenschlag oder eine klingende Schelle.

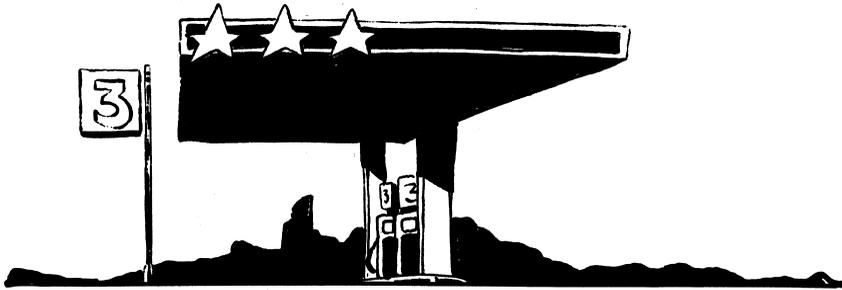
Könnte ich aus göttlicher Umgebung reden, wüßte alle Geheimnisse Gottes, könnte seine Gedanken erkennen und hätte einen Glauben, der Berge versetzt, aber mir würde die Liebe fehlen, so wäre das alles nichts. Selbst wenn ich all meinen Besitz an die Armen verschenken und für meinen Glauben das Leben opfern würde, hätte aber keine Liebe, dann wäre alles umsonst.

Liebe ist geduldig und freundlich. Sie kennt keinen Neid, keine Selbstsucht, sie prahlt nicht und ist nicht überheblich.

Liebe ist weder verletzend noch auf sich selbst bedacht, weder reizbar noch nachtragend. Sie freut sich nicht am Unrecht, sondern freut sich, wenn die Wahrheit siegt. Diese Liebe erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles und hält allem stand.

(Korinther 13,1-7)





Der Liebestank

Jeder Mensch hat einen Liebes-Tank. Der ist entweder voll oder leer, oder auf irgendeinem Füllstand dazwischen.

Wenn ich mich geliebt weiß, kann ich auch gut Liebe weitergeben. Liebe beruht auf Gegenseitigkeit: „Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus.“ Deshalb ist es wichtig, dass man sich versteht; dann ist es ein Geben und Nehmen auf beiden Seiten. Deshalb halten Freundschaften – und so zerbrechen sie auch wieder. Erst hört der eine auf zu geben, und dann klagt auch der andere nach einer gewissen Zeit: „Ich kann

sie (oder ihn) nicht mehr lieben“. Klar, es geht nicht mehr.

Jemand, der als Kind viel Liebe von seinen Eltern empfangen hat, ist zeitlebens in einer besseren Ausgangsposition. Er kann geben; er kann lieben. Aber gut, auch diese Ressourcen sind irgendwann erschöpft. Der Einfluss der Eltern ist dann nicht mehr so groß; dann sind sie nicht mehr verantwortlich, unseren Liebestank zu füllen.

Wie wäre es, wenn es noch eine Quelle darüber hinaus gibt, um diesen Tank zu füllen? Es gibt sie! Nur wer sie kennt, der weiß, wovon er spricht. Johannes, der eine Jünger von

Jesus, sagt: „Wir lieben, weil er uns zuerst geliebt hat.“ (1. Johannes 4,19). Mit „er“ ist Jesus gemeint. Das ist eine Liebe, die bis in den Tod geht. Jesus ist für mich gestorben, damit ich ewiges Leben habe. Als ich noch nicht so daran geglaubt habe, war es für mich zu weit weg, nicht erwähnenswert. Aber seit meiner bewussten Umkehr zu Jesus ist es so, dass mein Liebestank mit seiner Liebe toujours einen hohen Grundfüllstand hat. Ich bin einfach nicht mehr so verletzlich, wenn mal keine Liebe von Menschen zurückkommt, denn seine Liebe ist mir sicher.

Und dann wäre da noch ein Mittelchen zu erwähnen, mit dem man die undichten Stellen des Liebestanks flicken kann:

die Vergebung. Stell' Dir vor, 41 Jahre sind meine Eltern jetzt verheiratet und immer noch glücklich! Und das, obwohl sie recht unterschiedlich sind. Sie sind zwar Nutznießer dieser ständigen Liebes-Infusion von Jesus – aber das ist noch keine Garantie, dass alles glatt geht.

Da haben meine Eltern ein spezielles Prinzip, das ihre Liebe oft gerettet hat: „Die Sonne soll nicht untergehen während ihr zornig seid!“. Das Zitat ist 2000 Jahre alt und steht im Neuen Testament. Der Satz bedeutet, dass man einen Streit immer noch am selben Tag beilegen muss. Indem man darüber redet und dem anderen vergibt. Meine Eltern haben das ganz gut bestanden.

Gott setzt Maßstäbe – was **Liebe** betrifft, was **Vergebung** betrifft, was **Treue** betrifft. Aber er hilft uns auch, das zu schaffen. Letztlich ist Er wichtiger als der Liebestank, um den wir uns so gerne drehen, denn Er allein gibt Leben in Hülle und Fülle!
krisch@soulsaver.de

Einsam in der Menge

**„Und der Herr Gott sprach:
Es ist nicht gut, dass
der Mensch allein sei.“
(Genesis 2,18)**

Das Leben des Menschen ist eine einzige Jagd nach Angehörtwerden. Sich Mitteilen, Kommunizieren, das sind Dinge, aus denen unser Leben besteht.

In Amerika wurde das Werk von David Riesman „The Lonely Crowd“ in der Mitte des 20. Jahrhunderts zu einem Klassiker der Soziologie. Darin wird beschrieben, wie der durchschnittliche Amerikaner in der Masse vereinsamt. Zur Zeit der Herausgabe des Buches stand alles im Zeichen der großen Konzerne. Der Einzelne war stets auf Anerkennung bedacht und befand sich im Kampf mit möglichen Konkurrenten. In früheren Zeiten wurden die Menschen eher durch Traditionen geleitet (außengeleiteter Mensch) oder man folgte eige-

nen Maßstäben (innengeleiteter Mensch). Der neuere Typus Mensch war ein Rudeltier und dennoch einsam.

Im Jahr 2000 machte der Harvard-Professor Robert D. Putnam mit seiner Studie „Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community“ auf eine Änderung im Sozialverhalten der Amerikaner aufmerksam. Er zeigte auf, dass immer mehr Amerikaner sich isolierten. Aktivitäten wie Bowling übte man früher in Vereinen aus, in jüngerer Zeit geht die Tendenz zum Bowling außerhalb jedes sozialen Netzwerkes. Die Vereinsamung wirkt sich der Untersuchung zu Folge jedoch auch negativ auf Lebensqualität und -dauer aus: **„Freunde sind der Garant für ein längeres Leben.“**

Nach der Single- und Yuppiekultur der achtziger Jahre stellte er den Kollaps sozialer Kontexte in den neunziger Jahren fest. Dennoch kann man gleich-

zeitig einen enormen Anstieg der Event-Kultur beobachten. Ob Rock-Open-Air, Weltmeisterschaft oder Papstbesuch, ohne Frage hat der Vereinsamte unserer Zeit wie nie zuvor die Chance seine Isolation im Bad der Menge und der Emotionen zu überwinden.

Erst wenn das Event vorbei ist, kommt die große Enttäuschung darüber, dass man im Grunde doch nur ein Einzelgänger in der Masse war. Viele wollen nach einiger Zeit die Spaßgesellschaft verlassen und suchen familiäre Bindungen als Ausweg. Nur zu oft hat sich jedoch auch dieser Bereich des Lebens verkompliziert. Herrschte in der Vergangenheit oftmals noch die traditionelle

Arbeitsteilung zwischen den Ehepartnern, fehlt heute oft der Ausgleich zwischen Arbeitsalltag und familiären Bedürfnissen mit der Folge, dass die Scheidungsrate enorm angestiegen ist.

All dies bestätigt die Aussage des Münchner Soziologen Ulrich Beck, **der Alleinstehende** sei „die Grundfigur der durchgesetzten Moderne“. Der moderne Mensch hat sich autonom gemacht von der Verbindlichkeit zu anderen Menschen, nachdem er sich von dem persönlichen Gott losgemacht hat. Deswegen weiß er nicht mehr, was Beziehung bedeutet, die Folge der radikalen Selbstverwirklichung sehen wir in zunehmender Isolation und in einer Gesellschaft von dysfunktionalen Familien.

conrad@soulsaver.de



Was ist das mit der Selbstverletzung?

Erschreckend hoch ist die Zahl der meist weiblichen Selbstverletzer. Manche reden von ca. 800.000 Mädchen, die sich selbst Schmerzen zufügen. Fachleute sagen, dass diese Leute definitiv seelisch krank sind. Tief drin in der Seele liegen meist gleich mehrere Nöte und Probleme. Erworben wurden diese emotionalen oder körperlichen Verletzungen in der Kindheit oder während der Pubertät. Es kann sich um Vernachlässigung, Trennungstraumata, körperliche Gewalt oder auch um sexuellen Missbrauch handeln. Beziehungsnöte und andere schlimme Erfahrungen können ebenfalls zu selbstverletzendem Verhalten führen.

Eine junge Frau erzählt: „*Ich schnitt mir den Unterarm auf. Es tat ziemlich weh. Es blutete wie verrückt. Plötzlich – meine **Seelenschmerzen** waren weg! Der innere Schmerz war*

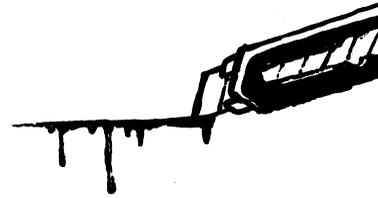
in den Arm gewandert. Das Blut aus meinem Arm befreite mich vom seelischen Druck. Die nach innen geweinten Tränen flossen als Blut aus meinem Arm – rote Tränen. Schneiden ist immer noch besser, als sich im Affekt umzubringen. Mit diesem Schnitt konnte ich meinen Schmerz kontrolliert nach außen leiten.“

So geht es sicherlich vielen, die sich schneiden, kratzen, zwicken, klemmen, beißen, die Haare ausreißen, verbrennen oder verbrühen, ihren Kopf an Wände oder harte Gegenstände knallen, giftige oder gefährliche Sachen schlucken und manche krassen Aktionen bringen; Arme, Beine, Bauch und Kopf – sogar das Gesicht wird nicht geschont. Manche verletzen sich auch im Brust- und Genitalbereich. In einer normalen Familie lernt man als Kind mit Wut, Enttäuschung und Zorn

umzugehen. Man orientiert sich an seinen Eltern. Doch wo gib't's denn so was noch?

Im Lauf des Lebens bekommt man dann so seine Schläge ab und wird von negativen Feelings überlastet. Schlechte Gefühle kommen hoch. Du kennst dich nicht mehr und verletzt entweder aggressiv andere oder dich selber. Und die Depris sind irgendwie weg. Auch Schuld scheint kleiner zu werden. Sogar Selbstmordgedanken treten in den Hintergrund. Du hast dich ja irgendwie selber bestraft. Du hast dein Blut gegeben. Du hast dich bestraft. Alles scheint klar. Aber so wird es immer schlimmer. Du kommst da nicht mehr raus. Wie soll das enden?

Wenn dir von außen Hilfe angeboten wird, dann nimm nur fachliche Hilfe an. Wenn du Gott kennst, dann bekommst du von ihm die Kraft, den Menschen, die dir diese inneren Wunden zugefügt haben, zu verzeihen. Das geht oft nicht so schnell. Aber bedenke, zuerst musst du deiner Not ins Angesicht schauen, um sie deutlich



im Gebet vor den allmächtigen Gott zu bringen. Er hat versprochen auf alle unsere Gebete zu hören, wenn sie ernst sind. Er hat uns auch Hilfe und Vergebung versprochen. In einer christlichen Gemeinde findest du sicherlich jemand, der dir im Gebet beisteht.

Bedenke: Jesus hat unsere Schuld auf sich genommen. Er hat die totalen Verletzungen und seelischen Qualen erlitten. Er versteht dich und ist dir darin nahe. Er hat am Kreuz seinen Peinigern vergeben. Darin hat er gesiegt. Das ist **Gottes Power**, die auch dir hilft, deine Nöte in seine liebenden und blutenden Hände zu legen. Weil er am Kreuz blutete, kannst du frei werden von deinen Selbstverletzungswünschen und -zwängen.

Gott sagt: „Ich bin der HERR, der dich heilt.“ (2. Mose 15,26).

Beten lernen

Beten heißt reden mit Gott

Ex-Kanzler Schröder tut es nicht; Kofi Annan tut es und die brasilianischen Fußballer tun es sogar mit Begeisterung: Beten.

Manche fangen erst an zu beten, wenn sie gerade einen Unfall bauen. Dann wird instinktiv zu Gott geschrien. Immerhin besser dann, als gar nicht!

Und die großen Leute: Sophie Scholl, Franz von Assisi, Martin Luther, Martin Luther King auch, Mahalia Jackson ... Alle sind dafür bekannt, dass sie diese Konstante im Leben hatten: **Gebet**. Das ist eine gute Mischung, mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen und einen Draht zu Gott zu haben. Wenn sie nicht gebetet hätten, hätten sie die Welt nicht verändert.

Beten ist mehr als Meditation

Klar, Nachdenken über Gott

und sich selbst, Ruhe finden, ist gut. Beim Meditieren spiegele ich meine Seele; ich kreise um mich selbst. Beten dagegen ist Dialog! Da erwarte ich eine Antwort! Ich nehme die Herausforderung an, Gott zu begegnen. „[...] mach dich bereit, deinem Gott zu begegnen [...]!“ (Amos 4,12). Wahrscheinlich die gewaltigste Begegnung des Lebens.

Beten bedeutet Gott begegnen

„Unser Vater“, so fängt das Vaterunser ja an! Auweia, plötzlich begegne ich dem heiligen Gott! Da traue ich mich gar nicht, überhaupt etwas zu sagen. Und dann noch so eine vertraute Anrede: „*Mein Vater*“. So gut kenne ich Gott doch gar nicht!

Stelle dir mal in diesem Moment vor: Du stehst vor Gott. Was er wohl von meinem Leben hält? Wie kann ich vor diesem reinen Gott bestehen?



Mit meiner Vergangenheit, meinem Egoismus, mit meinen unsauberen Gedanken und so weiter? Wie kann ich Gott überhaupt begegnen? Früher sind die alten Israeliten nur mit einem großen Geschenk (einem Opfertier) losgezogen, wenn sie Gott begegnen wollten. Weil sie wussten, zwischen ihnen und Gott stehen Sünden.

Leichter kann ich mir vorstellen, vor Jesus zu stehen. Weil der auch auf der Erde gelebt

hat und mich wohl besser versteht. Er war Gott und Mensch zugleich, was sich daran gezeigt hat, dass er alles richtig gemacht hat. Er hatte den Willen und auch die Kraft dazu und Liebe ohne Ende!

Jesus selbst gab einmal die Antwort, wie wir überhaupt Gott begegnen können:

„Denn so hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen [d.h. einzigartigen] Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren gehe,

sondern ewiges Leben habe.“
(Johannes 3,16).

Eigentlich muss jeder Mensch wegen seinem Schmutz sterben in Gottes sauberer Gegenwart. Aber jetzt schaut Gott auf Jesus, wenn wir das so wollen und unsere Schuld bekennen. Dann ist Jesus unser Stellvertreter. Er ist für mich gestorben; ich darf hin zu Gott.

Du kannst so beten: *„Danke, mein Vater, dass du Jesus gegeben hast! Es tut mir leid, dass ich gegen dich gesündigt habe (hier solltest du konkret aufzählen). Bitte vergib mir meine Schuld. Danke, dass du mir vergibst wegen Jesus! Ich lege mein Leben in Deine Hand; ich will tun, was du sagst!“*

Das nennt man umkehren. Damit fängt das neue Leben als Kind Gottes an. Dann kannst du wirklich sagen *„Mein Vater“*. Diese Beziehung zu Gott ist so natürlich, dass es gar keine Regeln braucht. Du kannst danken, anbeten, bitten für dich, bitten für andere und Fragen stellen.

Aufruf an kritische Geister

Vielleicht sagst du, das ist dir alles zu fromm. Kann sein. Gott selbst hat zwei erstaunliche Einladungen an kritische Leute:

1.) *„[...] prüft mich doch [...]!“* (Maleachi 3,10) dieser Aufruf stammt von Gott selbst! Der Glaube ist nicht etwas für die Frommen, sondern für Realisten. Eine kritische, nachdenkliche Einstellung zählt in der Bibel positiv. Der Glaube an Gott ist nicht fatalistisch. Glaube ist etwas für offene Augen und Ohren; es gibt etwas zu beobachten. Manche haben angefangen zu beten: *„Gott, wenn es dich wirklich gibt, dann mache das und das!“*. Erstaunlich, Gott lässt sich auf diesen Handel ein! Du musst natürlich fair sein dabei.

2.) Beobachte Leute in deinem Freundeskreis, die schon an Gott glauben. Ich meine solche, die wirklich Gottes Kinder sind, die auch so leben. Wie hat sich deren Leben verändert?

Ich bin gespannt, was du erlebst, wenn du betest!
Krisch@soulsaver.de

Buchcoupon



Taschenbuch,
128 Seiten

Leben – alles in Alicia schreit danach. Doch in Wirklichkeit ist das Leben für sie ein Albtraum: Arbeit, Einsamkeit, Frust, Verletzungen. Soll das alles sein? Alicia sucht Leben – in Drogen, in Beziehungen – und findet den Tod. Mit 17 ist sie HIV-infiziert und weiß, dass sie alles verspielt hat. Es gibt keine Hoffnung mehr, das Leben zu finden, denn sie hat den *„point of no return“* überschritten. Doch an diesem Tiefpunkt dringt Licht in ihre Dunkelheit. Es führt sie aus Spanien quer

durch Europa und verwandelt ihr Leben total. Es wird – trotz AIDS – ein Leben wie ein Traum. Alicias Geschichte spielt heute, und sie ist wahr.

Gerne schicken wir dir das Buch kostenlos und unverbindlich zu. Bestellen kannst du online oder per Postkarte mit dem Stichwort „Alicia“.

soulsaver.de

Landsberger Straße 45a
81339 München
(Vergiss nicht deine Adresse!)

Die Kehrseite des Schlankheitswahns

Twiggy hat den Mager-Look in den 60er Jahren salonfähig gemacht.

Mit großen Augen und den sich abzeichnenden Knochen unter der Haut zeigte sie der Welt, was innere Schönheit wirklich ist. Untergewicht stellt in unserer schlankschönen Gesellschaft selten ein Problem dar. Im Gegenteil, Untergewichtige werden alle beneidet.

Die Dünnen

Doch die Kehrseite des „Schlankheitswahns“ äußert sich häufig in Ess-Störungen. Das sind psychische Störungen, die besonders bei Mädchen und jungen Frauen auftreten und eine erhebliche Gefahr für ihre Gesundheit darstellen. Befremdlich erscheint uns das Verhalten der Betroffenen: Nahrungsaufnahme wird zur permanenten Bedrohung, Essen bekommt eine psychische

Dimension. Die drei zwingenden Formen von Ess-Störungen im Detail:

Magersucht Die Patientinnen weigern sich, eine ausreichende Nahrungsmenge zu essen. Die Folge ist ein starker Gewichtsverlust. Das durchschnittliche Körpergewicht liegt meist bei 40 kg oder darunter. Durch die Abmagerung kann es zu Todesfällen kommen. Zur Krankheit gehört ein subjektiv gestörtes Körperbild:

Die Patientinnen wollen ein „Idealgewicht“ erzwingen. Sie haben zudem panische Angst vor einer Gewichtszunahme, obwohl sie objektiv stark untergewichtig sind. Typisch sind auch eine gewisse Ruhelosigkeit und der gesteigerte Bewegungsdrang. Dieser dient der Kontrolle des Körpergewichtes.

Die Patientinnen leiden nicht nur an psychischen Problemen, sondern auch an akuten Energie- und Nährstoffdefiziten, die in der Therapie zunächst behoben werden müssen.

Bulimie Die Bulimie ist gekennzeichnet durch Fress-Anfälle, die mindestens zweimal pro Woche auftreten. Es werden innerhalb von Minuten bis zu einer Stunde Unmengen von Lebensmitteln verschlungen. Während des Essens empfinden die Patienten einen Kontrollverlust: sie haben das Gefühl, nicht mit dem Essen aufhören zu können. Das Essverhalten der Bulimie-Patientinnen ist außerhalb der Fressattacken sehr streng kontrolliert. Phasenweise wird wenig oder gar nichts gegessen, solange bis die nächste Fressattacke auftritt. Danach folgt bei den Patientinnen regelmäßig längeres Fasten oder übermäßiges sportliches Training, um der Gewichtszunahme entgegen zu wirken. Die meisten Patientinnen kompensieren jedoch die Fressattacken durch selbst herbeigeführtes Erbrechen, ebenfalls möglich sind Missbrauch von Abführmitteln, entwäs-

sernden Medikamenten und Einläufe. Im Gegensatz zur Magersucht haben Bulimie-Patientinnen kein Untergewicht.

Ess-Sucht Das Krankheitsbild der Ess-Sucht ähnelt dem der Bulimie. Hauptmerkmal der Ess-Sucht sind die wiederkehrenden Heißhungerattacken, jedoch fehlt bei den Patienten das charakteristische Kompensationsverhalten wie Erbrechen, abführende Maßnahmen, Fasten oder exzessiver Sport. Die hochkalorische Nahrungsaufnahme steigert jedoch das Risiko, Übergewicht zu entwickeln oder zu vermehren. Oft sind mit dem Krankheitsbild Depressionen oder Persönlichkeitsstörungen verbunden. Die Fressattacken der Patientinnen sind mit drei oder mehr der folgenden Merkmale verbunden: die Patienten essen wesentlich schneller als normal; sie essen, bis sie sich unangenehm voll fühlen; sie essen große Mengen, ohne dass sie sich körperlich hungrig fühlen; sie fühlen sich nach den Essanfällen angeekelt, depressiv oder schuldig.



Gute Fragen zu essgestörtem Verhalten

Bin ich essgestört?

Der Übergang vom eingeschränkten Essen zur manifesten Ess-Störung ist fließend. Nicht jede Diät oder Fressattacke ist gleich als ‚krank‘ zu bewerten. Eine ärztliche Untersuchung ist aufschlussreich. Selbsttests betrügen gern.

Warum bekommt man überhaupt eine Ess-Störung?

Allgemein kann man sagen, dass geringes Selbstwertgefühl, Hänseleien, mangelnder Identitätssinn, Stress, Ärger, Enttäuschungen, familiäre Spannungen, Missbrauchserfahrungen und ein negativ ge-

wonnenes Körpergefühl den Nährboden für das Entwickeln eines essgestörten Verhaltens geben. Eine natürliche Fähigkeit zur Problembewältigung fehlt. Wenn lebenswichtiges Essen zum Feind geworden ist, kann man das auch einen Teufelskreislauf nennen. Die betroffene Person sucht selbst keinen Ausweg. Sie will ‚überleben‘. Angehörige können oft nur ohnmächtig zusehen, wie sich die geliebte Person in Richtung Tod bewegt...

Was sind Auswege aus der Ess-Störung?

Bei der psychischen Behandlung stehen die Gefühle und das Zusammenwirken der Menschen untereinander im Vordergrund. Gute Ergebnisse konnten mit systematischer Familientherapie, Verhaltenstherapie, psychodynamischer Therapie, Körpererfahrung bzw. Bewegungstherapie, aber auch durch Selbsthilfegruppen erzielt werden. Doch anders als bei einem Alkoholiker, kann dem Essgestörten das ‚Suchtmittel‘ nicht entzogen werden. Es ist schwierig für die betroffene Person, ein

normales Essverhalten wieder anzutrainieren.

Wie werde ich mit der Ess-Störung fertig?

So eine menschliche Seele hat Tausende von Facetten. Ihr komplexes Zusammenspiel zu verstehen ist nur für Gott ein leichtes. Menschen können sich sehr nah an unser Innenleben herantasten, doch der Blick ins Herz bleibt Gott vorbehalten. Und das ist gut so. Auch die Medizin hat mittlerweile erkannt, dass psychotherapeutisches Schubladendenken ein Fall von Gestern ist. Heute gibt es immer bessere Möglichkeiten mit seelischen Krankheiten umzugehen. Doch der erste Schritt in die richtige Richtung für Essgestörte bleibt, die eigenen Gefühlsbefriedigungen im Essverhalten als gefährliche Sucht zu erkennen. Wichtig ist dann, sich beraten zu lassen und Hilfe anzunehmen. Und auch Geduld in der Behandlung zu haben.

Welchen Heilungsweg du auch beschreitest, halte Gott dem Schöpfer dein Herz hin. Er hat es geschaffen. Er kann es heilen. Gott ist gut...

Mein Schöpfer

Ein Lieds von David

HERR, du erforschst mich, du kennst mich durch und durch. Ob ich sitze oder stehe – du weißt es, aus der Ferne erkennst du, was ich denke.

Ob ich gehe oder liege – du siehst mich, mein ganzes Leben ist dir vertraut.

Schon bevor ich rede, weißt du, was ich sagen will.

Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine schützende Hand über mir.

Dass du mich so genau kennst – unbegreiflich ist das, zu hoch, ein unergründliches Geheimnis!

Wie könnte ich mich dir entziehen; wohin könnte ich fliehen, ohne dass du mich siehst?

Stiege ich in den Himmel hinauf – du bist da! Wollte ich mich im Totenreich verbergen – auch dort bist du!

Eilte ich dorthin, wo die Sonne aufgeht, oder versteckte ich mich im äußersten Westen, wo sie untergeht,

dann würdest du auch dort mich führen und nicht mehr loslassen. Wünschte ich mir: „Völlige Dunkelheit soll mich umhüllen, das Licht um mich her soll zur Nacht werden!“ –

für dich ist auch das Dunkel nicht finster; die Nacht scheint so hell

wie der Tag und die Finsternis so strahlend wie das Licht.

Du hast mich geschaffen – meinen Körper und meine Seele, im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet.

Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich!

Schon als ich im Verborgenen Gestalt annahm, unsichtbar noch, kunstvoll gebildet im Leib meiner Mutter, da war ich dir dennoch nicht verborgen.

Als ich gerade erst Form annahm, hast du diesen Embryo schon gesehen. Alle Tage meines Lebens hast du in dein Buch geschrieben – noch bevor einer von ihnen begann!

Deine Gedanken sind zu schwer für mich, o Gott, es sind so unfassbar viele!

Sie sind zahlreicher als der Sand am Meer; wollte ich sie alle zählen, so käme ich doch nie an ein Ende!

Durchforsche mich, o Gott, und sieh mir ins Herz, prüfe meine Gedanken und Gefühle!

Sieh, ob ich in Gefahr bin, dir untreu zu werden, dann hol mich zurück auf den Weg, der zum ewigen Leben führt!

Psaln 139, 1-18; 23-24

Fünf Schritte in ein neues Leben



Wenn du wissen möchtest, wie man ein Leben mit Jesus Christus beginnt:

1. Wende Dich an Jesus Christus und sag' ihm alles im Gebet. Er versteht dich. (*Matthäus 11,28*)

2. Sag' ihm, dass du bisher in Trennung von Gott gelebt hast und ein Sünder bist. Bekenne ihm deine Schuld. Nenne konkret, was dir an Sünde bewusst ist. (*1. Johannes 1,9*)

3. Bitte Jesus Christus, in dein Leben einzukehren. Vertraue ihm von ganzem Herzen. Wenn du dich dem Herrn Jesus so anver-

traust, macht er dich zu einem Kind Gottes. (*Johannes 1,12*)

4. Danke Jesus Christus, dem Sohn Gottes, dass er für deine Sünde am Kreuz gestorben ist. Danke ihm, dass er dich aus deinem sündigen Zustand erlöst und deine einzelnen Sünden vergeben hat (*Kolosser 1,14*). Danke ihm täglich dafür, dass du ein Kind Gottes geworden bist.

5. Bitte Jesus Christus, die Führung in deinem Leben zu übernehmen. Der Kontakt mit anderen Christen wird dir helfen, als Christ zu wachsen. Unser Herr Jesus wird dir Kraft und Mut zur Nachfolge geben.



Soulsaver.de

Wir freuen uns, wenn dir das Buch gefallen hat!

Auf unserer Homepage **soulsaver.de** findest du viele neue Artikel zu aktuellen The-

men und Filme, Musik etc. Du kannst mit den Autoren persönlich Kontakt aufnehmen, indem du eine Email schickst oder über das Leserbriefforum.