

## Inhalt

Vorwort .....	9
Eine Anmerkung von Sarah .....	13
Dank .....	19
Einleitung .....	21
1. Nackt und voller Scham .....	27
2. Spieglein, Spieglein an der Wand .....	47
3. Sehnsucht nach Liebe .....	65
4. Girl Power .....	81
5. Der Käfig des Vergleichens .....	99
6. Süchtig nach Schlankheit und Fitness .....	119
7. Die Wahrheit wird euch frei machen .....	139
Bibliography .....	157

## Einleitung

Ich war in der zehnten Klasse, als ich mit meinem Geländelaufteam zusammensaß und hörte, wie die älteren Mädchen den Fettgehalt verschiedener Bagel-Marken verglichen. Wenn Sie sich schon einmal die Inhaltsstoffe verschiedener Bagel-Marken angesehen haben, dann wissen Sie, dass es da keine nennenswerten Unterschiede gibt – es sei denn, Sie beschäftigen sich auf zwanghafte Weise mit Ihrem Körpergewicht. Ich hatte keine Ahnung, welchen Einfluss dieses Gespräch und viele weitere, die ähnlich verliefen, auf mein Leben haben würden. Dazu kamen noch all die Werbeplakate, Zeitschriften und andere Medien, die Frauen mit Modelmaßen darstellten, und ich saß schließlich der Lüge auf, dass ich aussehen müsse wie »die da«, um schön zu sein. Mit anderen Worten: Ich glaubte, dass mein Selbstwert auf meiner äußeren Erscheinung basierte.

In derselben Phase, in der ich Geländelauf betrieb, spielte ich auch Basketball. Anders als die Mädchen in meinem Geländelaufteam unterhielten sich meine Kameradinnen im Basketballteam nicht über den Fettgehalt verschiedener Bagel-Marken. Sie konnten in Windeseile einen Burger verschlingen, ohne weiter darüber nachzudenken. Und mein Trainer dachte sicherlich, dass auch ich ein paar Burger gut gebrauchen könne, um für meine Position als Angreiferin oder Center ein paar Kilos zuzulegen. Doch innerhalb des Basketballteams war noch etwas anderes am Laufen, das einen genau so großen Einfluss hatte und genau so schädlich war wie die Gespräche in meinem Geländelaufteam. Es war in diesem Fall kein Gespräch. Sondern es war ein temperamentvoller Trainer, der ein Schimpfwort loslassen,

mit den Füßen stampfen, in die Hände klatschen oder mit Wasser werfen konnte, um uns dazu zu motivieren, besser zu spielen und härter zu kämpfen. Als ich es nicht schaffte, seinen Erwartungen zu entsprechen, und dachte, mein Selbstwert basiere auf Erfolg, wie er ihn definierte, führte mich das dazu, einer weiteren Lüge zu glauben: »Mein Selbstwert basiert auf meiner äußerlichen Leistung.« Das Versagen, gute Leistungen zu bringen, führte mich dazu, mich selbst zu bestrafen, was perfekt zur Motivation hinter der anderen Lüge passte: Wenn ich es nicht schaffte, den Erwartungen meines Trainers zu entsprechen, dann hatte ich es auch nicht verdient zu essen. Wie wir bereits gesehen haben, liegen diese miteinander verwandten Themen des Körperbilds und der Leistung auch heute noch im Kern des Strebens vieler junger Frauen nach Schönheit und Selbstwert. Aber es sind nicht nur die jungen Frauen. Frauen allen Alters haben damit zu kämpfen, dass sie ihre Bedeutung über ihr Äußeres und ihre Leistungen definieren.

Als ich aufs College ging, war meine Sucht nach übertriebener Schlankheit und Fitness auf ihrem Höhepunkt. *Doch Gott* griff ein. Ich weiß noch, wie ich während meiner Abschlussklausur in Hebräisch tränenüberströmt dasaß, während ich die Verse aus Jona 2,6-7 (ZÜ) aus dem Hebräischen ins Englische übertrug:

*Das Wasser stand mir bis zum Hals, die Flut umspülte mich,  
Schilf hatte sich um meinen Kopf gewickelt.  
Zum Fuß der Berge war ich hinabgefahren, die Erde – ihre  
Riegel schlossen sich hinter mir für immer.  
**Da hast du mein Leben aus der Grube gezogen, HERR,  
mein Gott!***

(Hervorhebungen der Autorin)

Die Befreiung kam nicht über Nacht, doch dies war für mich ein Wendepunkt. Wenn der Herr Jona radikal aus seiner Grube be-

freien konnte, dann konnte er auch mich aus dem befreien, was auf mich wie ein Gefängnis wirkte. Die Hoffnung, die ich weder in der Praxis einer säkularen Beraterin, noch in einer Selbsthilfegruppe für Suchtkranke, noch im Büro einer Ernährungsberaterin gefunden hatte, fand ich im Wort Gottes. Es zerbrach die Lügen und gab mir die Wahrheit, auf die ich mich stellen konnte. Dies sollte sich in den folgenden Jahren als entscheidend erweisen, als ich um die Freiheit von meiner Sucht kämpfte.

Als ich dann auf die Theologische Hochschule kam, wünschte ich mir wirklich, dass meine Sucht nach Schlankheit und Fitness vorbei sein solle. Ich hatte meine Sünde erkannt, die darin bestand, dass ich zwei Herren dienen wollte. Ich hatte erkannt, dass Fitness und Ernährung zu Götzen in meinem Leben geworden waren. Das wusste ich, weil ich jeden Tag trainieren und gesund essen *musste*, um mich gut zu fühlen. Nicht einmal im Urlaub verzichtete ich auf Training und gesundes Essen, denn irgendwann hatte ich angefangen, in Training und gesundem Essen meine Hoffnung und mein Glück, meinen Selbstwert und meine Sicherheit zu finden.

Ich weiß noch, wie ich ein Tagebuch führte, in das ich jede Lüge schrieb, die mir in den Sinn kam und eine Wahrheit aus der Bibel danebensetzte. Wenn ich zum Beispiel dachte, ich sähe fett aus, stellte ich die Frage, ob das wirklich wahr ist (war es nicht), und wandte mich dann Bibelstellen zu, die davon sprechen, dass Gott nicht das Äußere des Menschen, sondern das Herz ansieht (1.Sam 16,7).

Irgendwann hörte ich auch auf, mich auf die Waage zu stellen, als ich merkte, dass mich das auf eine Abwärtsspirale hinunter in die Vernichtung führen konnte. Und ich begann, meinen Blick von Werbeplakaten und Zeitschriften abprallen zu lassen, weil ich merkte, dass auch sie mich auf einen trügerischen Weg nach unten führen konnten. Und so arbeitete ich hart daran, diese Sucht hinter mir zu lassen. Und da die Zeit des Theologiestudi-

ums sowieso eine Zeit war, in der ich tief in die Bibel eintauchte, war das ein guter Ort, um heil zu werden.

Doch es gab noch eine andere Dimension, die genauso wichtig war wie das Eintauchen in die Wahrheit: nämlich das Umgebensein von der Gemeinschaft der Gläubigen, von denen ich manchen mein Suchtproblem anvertraut hatte. Dies war auf vielerlei Weise hilfreich. Erstens kämpfte ich nicht allein. Einzelne Personen können schlecht eine Armee bilden. Doch ich hatte eine Gruppe von Glaubensschwestern, die mit mir kämpften. Ihre Gebete, meine Rechenschaft ihnen gegenüber und ihre Ermutigung bedeuteten mir sehr viel. Zweitens schien mir, dass meine Sünde nicht mehr so viel Macht über mich hatte, wenn ich sie dem Herrn und meinen Schwestern bekannte. Meine Sünde war offengelegt. Die Leute wussten davon. Und in dieser Öffentlichkeit begann ich, darin das zu sehen, was es wirklich war – nämlich Lügen, die ich geglaubt hatte. Mein Selbstwert gründet sich nicht auf meine äußere Erscheinung, sondern auf die Person und das Werk Jesu Christi. Mein Selbstwert gründet sich auch nicht auf meine äußerliche Leistung, sondern auf die vollkommene Leistung, die Christus für mich erbracht hat. Es ist das Evangelium, das mich befreit hat – und mich auch weiterhin befreit, wenn ich einmal mehr in der Versuchung stehe, den Lügen zu glauben. Der Herr hat es tief in mir verankert, dass mir Christus genügt. In einer Kultur, in der wir oft sogar in der Gemeinde äußere Schönheit bewundern, brauchte ich jemanden, der mich daran erinnerte, dass ich außerhalb von Christus nichts Hübsches habe und dass auch nicht tausend Schönheitskuren und Designerkleider daran etwas ändern können. Außerhalb von Christus bin ich hässlich und tot in meinen Sünden. Außerdem brauchte ich jemanden, der mir sagt, dass ich nie eine perfekte Leistung bringen werde und dass es vergeblich ist, nach Perfektion zu streben. Christus allein ist perfekt, vollkommen. Das Wissen um die Wahrheit, dass ich nicht dünn und fit sein muss-

te, um geliebt zu werden, dass ich keine perfekten Leistungen bringen musste, um angenommen zu sein, und dass ich in Christus schön, geliebt und angenommen bin, weil Christus für mich Vollkommenes geleistet hat und für mich gestorben ist, war unglaublich befreiend.

Vielleicht sind Sie heute in einer Sucht gefangen. Im Buch der Sprüche heißt es, dass Süchte wie ein Fest im Totenreich sind (s. Spr 9,13-18).<sup>3</sup> Wir denken, wir seien gerade auf einem Fest, wenn wir in Wirklichkeit mitten in einer Hungersnot stecken. Durch dieses ganze Buch hindurch möchte ich Sie einladen, die Lügen gegen die Wahrheit einzutauschen und in Jesus Christus zu ruhen. Er ist unsere Hoffnung und unser Glück, unsere Sicherheit und unsere Bedeutung.

---

<sup>3</sup> Edward T. Welch hat ein wunderbares Buch geschrieben, das ich jedermann, der mit einer Sucht zu kämpfen hat, sehr empfehle: *Abhängigkeiten – Es gibt einen Ausweg*, 3L Verlag GmbH, Waldems, 2001.

## *Kapitel 2*

### Spieglein, Spieglein an der Wand

Im Kindergarten war ich einen Kopf größer als alle anderen, die Jungen eingeschlossen. In der neunten Klasse war ich dann schon 1,88 Meter groß. Eine meiner Freundinnen nannte mich »Raffe« (als Abkürzung von »Giraffe«), eine andere nannte mich »Kurze«. Ich war es gewohnt zu hören, wie ein Kind zu seiner Mutter sagte: »Schau mal, wie lang die ist!«, während diese mich entschuldigend anlächelte. Ich habe mich immer gefragt, warum das Kind nicht einfach »groß« statt »lang« sagen konnte. Manchmal fragte man mich: »Bist du ein Model?«, und oft auch: »Spielst du Basketball?« Ich war ein großes, schlankes Mädchen, das versuchte, eine gute Haltung an den Tag zu legen, aber ich schämte mich für meine Größe. Als ich dreizehn war, schrieb ich in mein Gebetstagebuch:

*Herr, bitte hilf mir, mit diesen ganzen Spottnamen wie »langer Lulatsch« oder »Bohnenstange« fertig zu werden, und hilf mir, mich selbst zu finden und eine tolle Christin zu sein. Herr, ich wollte schon immer ein perfekter Mensch sein – blonde Haare, blaue Augen, mit einem schönen Körper für meinen Freund, eine gute Freundin, aber Herr, ich merke gerade, dass ich nicht alles haben kann, und ich merke, dass ich mich zu sehr auf mich selbst verlasse, wenn es darum geht, eine gute Christin zu sein – wo ich doch vor allem die Führung meines heiligen Vaters brauche.*

Während meiner Teenagerjahre sah ich immer wieder Werbeplakate, auf denen Schönheit als ein schlanker, makelloser Körper dargestellt wurde. In jedem Kiosk lagen eine Reihe von Zeitschriften aus, die zu rufen schienen: »So wie die da musst du aussehen, wenn du schön sein willst!« Mit vierzehn schrieb ich:

*Ich weiß, dass ich Geduld haben sollte (was einen Freund betrifft), aber manchmal hätte ich schon gerne einen, weil alle anderen scheinbar immer einen haben. Ich bin immer entweder zu groß oder zu schüchtern oder nicht hübsch genug, jedenfalls sieht es danach aus. Ich weiß, dass Gott mich nach seinem eigenen Bild geschaffen hat, aber es ist echt schwer, daran zu denken, wenn man so sehr von der Welt beurteilt wird.*

Mit siebzehn bat ich um Vergebung dafür, dass ich mich immer so sehr mit anderen verglich:

*Vergib mir, dass ich mich mit anderen vergleiche, anstatt zu wissen, dass du mich genau so, wie du es wolltest, geformt und gebildet hast.*

Sie sehen, dass ich bereits dabei war, gegen die Lügen dieser Welt und besonders dieses »So wie die da musst du aussehen, wenn du schön oder geliebt sein willst!« mit der Wahrheit von Gottes Wort zu kämpfen, doch der Kampf war heftig und sollte sich als sehr langwierig erweisen.

### **Ein Zerrspiegel**

Haben Sie schon einmal vor einem Zerrspiegel gestanden? Der Spiegel verzerrt Ihr Spiegelbild, sodass Sie anders aussehen als in



Wirklichkeit. Eine Firma, die diese vertreibt, preist ihr Produkt als »einfach, sicher und unterhaltsam« an. Für mich wirkte allerdings jeder Spiegel wie ein Zerrspiegel. Und diese waren alles andere als einfach, sicher und unterhaltsam. Wann immer ich in einen blickte, sei es zu Hause, in einer Umkleide oder einer öffentlichen Toilette, blickte ich in ein Zerrbild. Obwohl ich sehr schlank war, dachte ich, ich sei fett. Obwohl viele meinten, ich sei ein schönes junges Mädchen, konnte ich mich selbst nicht so sehen. Statt einer Gestalt, die Gott zu seiner Ehre erschaffen hatte, sah ich nur Makel.

Was ich brauchte, war einen anderen Spiegel. Ich musste aufhören, mich selbst kritisch zu betrachten, und zum Wort Gottes gehen, das schön und vollkommen ist. Jakobus nennt es das »Gesetz der Freiheit« (Jak 1,25), und das ist es auch tatsächlich. Wenn wir die Wahrheit aus Gottes Wort erfahren, werden wir von dem Zerrbild befreit, das wir in den Spiegeln an unseren Wänden sehen. Dann haben wir es nicht mehr nötig, dass wir von dem Spiegel hören, dass wir die Schönste von allen sind. In Christus sind wir alle schön. Am Fuß des Kreuzes gibt es keinen Platz für irgendeine Konkurrenz. Er hat hässliche Sünder genommen und schöne Heilige aus ihnen gemacht. Unsere Schönheit kommt von ihm, und es ist eine Schönheit, die nicht verblasst, sondern immer größer wird, bis wir ihn von Angesicht zu Angesicht sehen (1.Kor 13,12). Wir müssen nicht so aussehen wie »die da«, um geliebt zu werden. Gott hat uns schon geliebt, als wir noch gar nicht schön waren. Wir waren tot in unseren Übertretungen und Sünden, lebten nach der Weisheit und den Wegen dieser Welt. Doch Gott hat uns genug geliebt, um uns zu retten, sodass er uns ins Bild seines Sohnes umgestalten kann (Eph 2,1-10).

### **Eine gewichtige Waage**

Es war aber nicht nur der Spiegel, der nicht einfach, sicher und unterhaltsam war. Es war auch die Waage. Ich pflegte zu meiner Waage eine Art Hassliebe. Wenn sie die Zahl anzeigte, die ich mir wünschte, liebte ich sie. Wenn sie eine andere Zahl zeigte, hasste ich sie. Ich wog mich regelmäßig und vergaß dabei alles über die normalen Schwankungen des Körpergewichts, je nachdem wie viel Wasser ich getrunken hatte oder zu welcher Tageszeit ich mich wog. Mir ging es einzig und allein um die »richtige Zahl«. Das war eine gewichtige Erwartung, nach der ich zu leben hatte. Ich war an einen Gegenstand versklavt, der auf dem Boden meines Badezimmers stand. Dessen Anzeige definierte mich: entweder deprimierte sie mich, oder sie erfreute mich.

Das Problem war nicht die Waage an sich, sondern meine Wahrnehmung ihrer Bedeutung. Man hätte meinen können, dass sie nicht eine Zahl anzeigte, sondern Wörter: »nicht dünn genug«, »zu dick«, »bleib dran«, »ganz weit daneben«, »unvollkommen« oder »nicht liebenswert«. Schließlich schaffte ich sie ab, nachdem ich erkannt hatte, dass sie ein Auslöser für meine Sucht nach übermäßiger Schlankheit und Fitness war. Das war eine der besten Entscheidungen, die ich je getroffen habe. Sogar beim Arzt bat ich fortan die Arzthelferin immer, mein Gewicht zu notieren, ohne es mir zu sagen. Es war zu einer Falle geworden, die mich meine Person falsch beurteilen ließ, und ich wollte damit nichts mehr zu tun haben. Auch heute noch spreche ich immer ein rasches Gebet, bevor mir der Arzt mein Gewicht mitteilt: »Herr, bitte hilf mir, daran zu denken, dass diese Zahl mich nicht definiert.« Manchmal bitte ich einfach darum, sie nicht zu erfahren. Und ich habe mir nie wieder eine Waage für mein Badezimmer angeschafft. Diese Versuchung will ich einfach meiden.