

Déborah Rosenkranz



Wie du deinem Gewicht das Gewicht nimmst
und deinem Leben mehr Leben gibst

*Ich könnte Bücher mit Tipps und Tricks füllen, wie man besser mit seinem Körper umgehen kann, welche Abnehm-Methoden am besten funktionieren und welche Übungen dich im Fitnessstudio weiterbringen. Doch das wäre, als würde ich dir nur mitteilen, was man oberflächlich machen kann, wo wir doch alle wissen, wie wichtig es ist, die Dinge an der Wurzel zu packen. **Willst du langfristig mit deinem Körper glücklich werden, muss Gott in diesen Prozess involviert werden! Denn: Gott, und nicht das perfekte Gewicht, zu deinem Ziel zu machen, hat viel mehr mit deinem Körpergefühl und Auftrag zu tun, als du dir gerade vorstellen kannst.***

*Ich glaube, dass viele von uns bisher nur mit angezogener Handbremse gelebt haben, weil sie immer etwas an sich selbst gestört hat. Dieses Buch wird dir die Augen öffnen, sodass du **ungebremst und ungeniert** lieben und leben lernst!*

Leserstimmen

„Wie kann man nur so krass offen sein und vor aller Welt so viel von sich selbst preisgeben? Ich hätte nie gedacht, dass jemand meine Gedanken teilt! Das hat mir so geholfen!“

„Danke, dass du Themen ansprichst, die sonst totgeschwiegen werden. Ich habe das Gefühl, nicht mehr alleine zu sein mit meinen doch so gefährlichen Gedanken. Ja, es gibt diese Wahrheit, die auch mich frei machen kann!“

Inhalt

Persönliche Gedanken	11
Einleitung	15
1. Der Kampf um deinen Körper	18
2. Von einem ganzheitlichen Umgang mit deinem Körper	36
3. Stärker, als du denkst	54
4. Das Ding mit der Disziplin	68
5. Wer beherrscht hier wen?	81
6. Ganz schön heilig!	87
7. Das wird kein Zuckerschlecken!	94
8. Alles mit der Ruhe!	103
9. Du sollst essen!	109
10. Wer bist du wirklich?	122
11. Freiheit	135

12. Spiegelbild	143
13. Besitz ergreifen	155
14. Rückschläge zurückschlagen	161
15. „Ja, aber ...!“	165
16. Wiederherstellung – verlorene Zeit	172
17. Kilofrust	178
18. Innere Werte und äußere Blicke	185
19. „Ja, das sind die Medien ...!“	196
20. Die Frau am Brunnen	204
21. Wunderbar (kaputt-)gemacht?	208
22. Ein Opfer bringen	216
23. Das Leben ist schön!	225
24. Unsicherheiten beseitigen	230
Abschlussworte	237

Persönliche Gedanken



Dieses Buch widme ich niemand anderem als DIR. Ja, vielleicht hast genau DU mich dazu inspiriert! Durch deine Gedanken, deine Aussagen und vielleicht sogar die Nachrichten, die du mir über die sozialen Medien hast zukommen lassen oder mir nach Auftritten persönlich mitgeteilt hast.

Dieses Buch ist nicht nur *von Frauen wie dir* inspiriert worden, es ist *für dich*. Denn es soll dich in die größte Freiheit führen, die du je erlebt hast. Damit du dein **volles** Potenzial ausleben kannst. Ich glaube, dass viele von uns bisher nur mit angezogener Handbremse gelebt haben, weil sie immer etwas an sich selbst gestört hat und sie das von ihren Träumen, Vorhaben und dem von Gott in sie gelegten, einzigartigen Talent abgelenkt hat.

Dieses Buch wird dir helfen, die Wahrheit über dich und deinen Körper zu entdecken, um die Handbremse endgültig zu lösen, in den nächsten Gang zu schalten und unaufhaltsam deinen für dich von Gott so wundervoll geplanten Weg ungehindert einzuschlagen! Meinst du nicht auch, dass es höchste Zeit wird, den alten Lügen die Kraft zu nehmen und frei zu leben?! **Es ist höchste Zeit für die Freiheit!**

Und dazu habe ich die Bibel an meiner Seite liegen. Das mache ich bei jedem Buch so, das ich schreibe. Weil ich

niemals wollen würde, dass du „*meine*“ Worte liest, sondern wirklich das Wort, das Gott für dich hat. Nicht ich habe deinen Körper erschaffen, auch nicht die Medien oder „*die anderen*“. Gott hat deinen Körper erschaffen. Er ist der Hersteller, Erfinder deines Körpers. Wieso also erst woanders nach dem richtigen Weg für dich und nach deinem **Körpergold** suchen, wenn du direkt ins Buch des Herstellers schauen kannst? Meine eigenen Worte sind sicher wertvoll, doch Gottes Wort ist lebensverändernd! Weil es die Kraft hat, Frauen, die schon lange mit sich und ihrem Körper kämpfen – DICH –, frei zu machen. Ich habe selbst erleben dürfen, wie Gottes Wort mich frei gemacht hat, und deswegen gebe ich dir genau das weiter.

Ich persönlich wünschte, ich hätte von klein auf mehr in der Bibel und weniger in Klatsch- und Tratsch-Zeitschriften gelesen oder zu den sozialen Medien gegriffen. Denn beides kann dich verändern. Beides verändert dein Herz. Das eine wird dich zerstören, gerade, wenn du eh schon labil bist. Das andere wird dir Leben schenken. Ob du labil unterwegs bist oder stark. Das Buch deines Herstellers wird dir immer **mehr** Leben schenken.

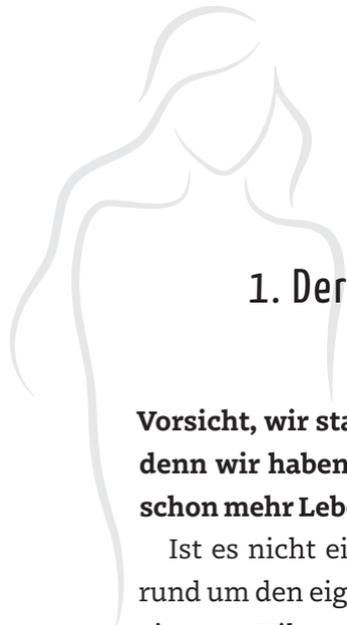
„Gottes Wort ist voller Leben und Kraft.“

(Hebräer 4,12)

Was auch immer du in dein Leben lässt, es wird dich verändern. Deswegen achte ganz bewusst darauf, was du in dein Leben lässt! Und genau *deswegen* werde ich die Bibel für dieses Buch, das ein so wichtiges Thema beinhaltet, auseinander- und unter die Lupe nehmen. Denn hier befinden

sich so viele, bisher vielleicht sogar unentdeckte Antworten auf die Fragen rund um unsere Körper, ihre dazugehörigen Kurven und auch ihre Makel. Ja, *dazugehörigen*. Wieso wollten wir eigentlich alles „loswerden“, was eigentlich dazugehört? **Wieso verbringen wir die meiste Zeit unseres Lebens damit, etwas *an uns* zu verändern, während Gott darauf wartet, etwas *durch uns* zu verändern? In diesem Buch wirst du auch erfahren, dass das eine schon mit dem anderen zu tun hat, die Frage ist nur, in welchem Ausmaß – und wo finden wir hier die richtige Balance? Ich wünsche mir, dich mit diesem Buch genau dorthin führen zu dürfen.** Weil das sehr wichtig ist.

Ich habe gerade schon erwähnt, dass es mir ein riesen-großes Anliegen ist, dass dieses Buch dir helfen wird, „ungeniert“ weiterzuleben! Als halbe Französin kenne ich dieses Wort sehr gut. Übersetzt bedeutet es so viel wie: „Ohne Hemmungen!“. „Ich lebe ungeniert“ bedeutet also: „*Ich lebe einfach drauf los!*“ Wenn ich das Wort „ungeniert“ auf Französisch sage, also „*sans gêne*“, dann geht es etwas tiefer. „*Je me gêne*“ bedeutet: „*Ich schäme mich.*“ Es drückt sehr klar Unbehagen aus. Und vielleicht findest du dich genau da wieder. Du lebst, aber du lebst aktuell nicht ungeniert. Denn etwas an deinem Körper, vielleicht sogar an deiner Seele, löst Unbehagen aus. Vielleicht sind es sogar die Narben deiner Kindheit. Die Verletzungen deiner Vergangenheit, die du in dir „versteckst“. Und all das hält dich davon ab, wirklich zu leben. Um es in Paulus' Worten, der uns hier noch häufiger begegnen wird, auszudrücken: Wenn du dich auf den Inhalt dieses Buches einlässt, wirst du lernen,



1. Der Kampf um deinen Körper

Vorsicht, wir starten im ersten Kapitel schon voll durch, denn wir haben keine Zeit zu verlieren, wenn du heute schon mehr Lebensfreude gewinnen kannst!

Ist es nicht ein lebenslänglicher Kampf, dieses Thema rund um den eigenen Körper? Vielleicht kämpfst du damit, ein paar Kilos runter oder gar drauf zu bekommen. Vielleicht kämpfst du um die Gesundheit deines Körpers. Vielleicht kämpfst du damit, dich selbst überhaupt wieder berühren zu können, umarmen zu lassen, weil man dich durch Missbrauch so verletzt hat, dass du dich in deinem eigenen Körper nicht mehr zu Hause fühlst. In jedem Fall wird aus dem Geschenk, das Gott dir gemacht hat, ein Kampf. Als ich im Epheserbrief las:

„Schließlich hat noch nie jemand seinen eigenen Körper gehasst; vielmehr versorgen wir unseren Körper mit Nahrung und pflegen ihn [...]“
(Epheser 5,29; NGÜ).

da dachte ich: „Ups, davon sind wir heute aber weit entfernt.“ Und wenn man das mal sacken lässt, dann tut es wirklich weh. Denn es war nie Gottes Plan, dass wir gedanklich so lange bei dem Thema Körper „hängen“ bleiben. Im

wahrsten Sinne des Wortes. Denn die viele Zeit, in der wir uns über das Aussehen unseres Körpers Gedanken machen, ist Zeit, in der wir uns eigentlich darüber Gedanken machen könnten, **wozu** wir auf Erden sind und was wir bewirken könnten. Eben mit diesem Gold, das Gott in uns gelegt hat! **Gott wollte, dass wir auf uns achten und unseren Körper pflegen, damit wir unsere Bestimmung leben.**

Doch bevor wir darauf eingehen, möchte ich an einem ganz anderen Punkt beginnen und dir eine Frage stellen: „Was ist denn dein allererster Gedanke, wenn ich dich frage: *Wie findest du deinen Körper?*“ Es kann ganz schön erschreckend sein, was dabei rauskommt, oder? Meist ist der erste Gedanke nicht gerade ein guter Gedanke. Doch wir wollen zurück zum Ursprung. Zurück zu diesem Geschenk. Zurück zu unserem **Körpergold**. Denn der Körper ist dir geschenkt worden, um etwas Sinnvolles damit zu machen!

„Macht den bestmöglichen Gebrauch eurer Zeit.“
(Epheser 5,16; NGÜ)

Was willst du aus deiner Zeit auf Erden machen? Aus dem heutigen Tag? Und was hält dich davon ab? Ein Gefühl? Gedanken wie: „*Ich bin aber zu fett, zu klein, zu wenig muskulös, nicht schön genug?*“ Das sind alles Gründe, die nur mit deinem Aussehen oder einem Gefühl über dein Aussehen, zu tun haben. Ist das nicht alarmierend? Würde ich fragen: „*Was willst du mit deinem Körper erreichen?*“, wäre das anders. Hast du dir *diese* Frage schon einmal gestellt? Um diese Frage zu beantworten, müsste man erst einmal wissen, *wozu* es den Körper überhaupt braucht.

Ich weiß, wenn wir über unsere Körper sprechen, dann kann das schnell unangenehm werden. Denn leider sind ja die allerwenigsten Frauen zu hundert Prozent zufrieden mit sich – sofern es das überhaupt gibt. Wenn ich überlege, dass ich in meinem Leben schon einmal dreißig Kilo abgenommen hatte und immer noch nicht zufrieden war, dann weiß ich heute, dass man Zufriedenheit nicht durch Abnehmen allein erreichen kann. Es braucht schon mehr als das. Ich erinnere mich, wie ich damals in mein Tagebuch geschrieben habe:

„Jetzt bin ich endlich bei der Zahl angelangt, die ich erreichen wollte, und könnte kaum trauriger sein. Am Ziel meiner Träume bin ich auch am Ende meiner Selbst angelangt.“

*„Selbst meine Mutter fragt immer wieder nach der **alten** Déborah. Ja, immer wieder sagt sie: ‚Wo ist meine Tochter hin? Ich sehne mich nach der **alten** Déborah.‘“*

Diese Aussage war für mich sehr schmerzhaft, hatte ich mir doch solch große Mühe gegeben, um bei diesem Gewicht anzukommen. Wie oft hatte ich verzichtet, um dieses Traumgewicht zu erreichen? Wie viele Stunden in der Einsamkeit verbracht, statt mit den anderen am Tisch zu sitzen und ein leckeres Essen zu genießen. Wie viele Einladungen abgelehnt, aus Angst, sie würden mich dort zum Essen zwingen? Wie viele Stunden in Sport investiert, statt auch mal ins Kino zu gehen, um bei Popcorn und Cola mit Freunden einen guten Film anzusehen. Ich hatte so vieles aufgegeben und mich selbst dabei ebenfalls.

**Etwas aufzugeben, sollte zeitgleich immer bedeuten:
„freier“ – und nicht „einsamer“ – zu leben.**

Ich hatte tatsächlich mein Leben aufgegeben, um einer Zahl auf der Waage hinterherzujagen, die mich zum Schluss nicht einmal glücklich gemacht hat! Kaum vorstellbar, wenn man es nicht selbst erlebt hat. Vielleicht hast auch du ein Traumgewicht vor Augen, vielleicht hast du es sogar erreicht und bist im Moment glücklich. Aber kaum hast du es erreicht, schleicht sich vielleicht schon wieder die Sorge ein, es nicht lange halten zu können.

Das Gleiche gilt für das harte Workout im Fitnessstudio, das sich plötzlich an deinem Körper sichtbar macht. Doch du schaffst es nicht, dich darüber zu freuen, weil du weißt, dass das nach nur wenigen Wochen ohne Training alles wieder weg sein wird. Ja, allein dieser Gedanke, dass es sowieso gleich wieder anders sein könnte, schaffst es, uns sogar die Freude des Momentes zu nehmen.

Insbesondere bei uns Frauen finde ich die Mühen für den Muskelaufbau so frustrierend. Da hatte ich monatelang hart trainiert und es haben sich schöne Muskeln abgezeichnet, doch aufgrund eines Ischias-Vorfalles konnte ich wochenlang nicht mehr trainieren, und schneller als ich gucken konnte, war aus meinen definierten Oberarmen wieder Wackelpudding geworden. Wer kennt das nicht?

So führte es auch dazu, dass ich mir, als ich endlich mein Wunschgewicht erreicht hatte, immer noch verbot, mit den anderen zu essen, zu feiern, das Leben zu genießen. Aus Angst. Darf ich dir etwas sagen, was ich selbst erst nach

einigen Jahren erkannt und verstanden habe? An genau dieser Stelle hatte der Teufel schon gewonnen!

„Der Dieb kommt, um [...] zu vernichten.“

(Johannes 10,10)

Ein Vers, den du in diesem Buch noch öfter lesen wirst, weil du dir dieser Realität bewusst sein musst, um sie bekämpfen zu können. **Willst du etwas bekämpfen, musst du deine ganze Aufmerksamkeit in Richtung Wahrheit lenken!**

Wenn der Dieb erreicht, dass du dich im Kreis drehst oder mit dem Jo-Jo-Effekt beschäftigt bist, der dir die Freude am Leben nimmt, weil du nicht mehr genießen kannst, dich einsperrst, bis du dein Traumgewicht erreicht hast (oder eben sogar noch länger) und dafür soziale Kontakte vermeidest, dann hat er freie Bahn, dir in dieser Einsamkeit einzureden, dass es dich nicht braucht! Dass du wertlos, fett und hässlich bist. Und dass sicher kein Körpergold, also nichts unfassbar Wertvolles, in dir zu finden ist! In dieser Dunkelheit wird er nicht aufhören, er wird dich ermutigen, Dinge zu tun, die du in Gottes Licht (dort, wo du heute schon sein kannst, *ohne* perfekt auszusehen) niemals tun würdest – wie zum Beispiel zur Rasierklinge zu greifen, den Finger in den Hals zu stecken, die zweite Weinflasche zu leeren und dir dabei Filme anzuschauen, von denen du weißt, dass sie dir nicht guttun. Und während du das tust, wirst du glauben, dass es ja sowieso keiner sieht und dir deswegen schon nicht schaden wird. Dabei füllt sich dein Herz weiter mit der Lüge, dass du tatsächlich nicht genug bist. Du distanzierst dich von deinem Mann, weil du dich nicht schön fühlst, und

deine Ehe fängt an, erste Risse zu bekommen, oder du bist Single, und dich spricht doch einmal jemand an, obwohl du dich eigentlich als so wertlos einstufst. Dann klammerst du dich an diesen (falschen) Strohalm, rennst diesem Mann hinterher und verbrennst dich womöglich noch dabei, weil du mit dem Feuer gespielt hast und dann Dinge getan hast, die du eigentlich gar nicht willst.

Jetzt lebst du auch noch mit dieser Scham und Schuld! Schlimmstenfalls wird zusätzlich die Lüge in deinem Kopf immer lauter: „*Das vergibt Gott dir niemals.*“ Gleichzeitig fragst du dich vielleicht, weshalb du Gott nicht spüren kannst, was diesen Gedanken, dass er dir sowieso nicht vergibt, auch noch bestätigt. Dabei versuchst du erst gar nicht, mit ihm zu reden, weil die Schuldgefühle dazwischenstehen. Der Ausdruck deines Gesichtes wird immer verzweifelter und deine Sicht aufs Leben immer verzerrter.

STOPP!

Ich musste so weit ausholen, weil ich genau weiß, dass viel zu viele Frauen an diesem Punkt stehen. Vielleicht auch du. Wenn ja, ist das okay. Du bist nicht alleine und wir werden den Weg da heraus jetzt gemeinsam gehen. Immerhin musste ich ihn auch gehen und weiß, wie es sich anfühlt. Ich muss mich heute noch jeden Tag aufs Neue für diesen Weg entscheiden, weil auch ich nicht nur durch meine Erkenntnisse davor bewahrt werde, wieder in die Falle zu tappen. **Ich muss ganz aktiv kämpfen, um auf diesem Weg zu bleiben. Und das ist eine Entscheidung. Eine Entscheidung, die sich so was von lohnt! Und ich würde mich freuen, wenn wir in Zukunft gemeinsam kämpfen würden!** Denn gemeinsam macht alles mehr Spaß!

Wenn ich durch dieses Buch etwas erreichen möchte, dann ist es, dir die Wahrheit nicht nur näherzubringen, sondern so nah, dass du sie selbst verinnerlichen und erleben kannst, dass sie auch dich frei macht!

„[...] ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen!“ (Johannes 8,32; NGÜ)

Ohne dich zu kennen, wage ich zu behaupten, dass ich in manchen Punkten sicher schon Ähnliches erlebt oder gefühlt habe. Ich bin durch viele dunkle Täler gegangen, um herauszufinden, wer ich wirklich bin. *Um die Wahrheit zu erkennen, musste ich mich selbst sehr oft verbrennen!* Deswegen ist mein größter Wunsch, dass du etwas aus meiner Offenheit in diesem Buch machst und aus meinen Fehlern lernst.

Komm heraus aus dieser Dunkelheit in dieses befreiende Licht, das tatsächlich leicht zu finden ist!

Entweder stehst du heute an genau dem Punkt, an dem du nicht einmal mehr nach diesem Licht suchst, weil du dich aufgegeben hast, dann möchte ich dich am liebsten in den Arm nehmen und dir sagen, dass du so was von willkommen bist, in dieses Buch einzutauchen und wirklich anzukommen bei Gott und bei dir selbst. Oder du denkst dir: *„Ich wusste gar nicht, dass es solche krassen Gedankengänge überhaupt gibt beziehungsweise dass man so tief abrutschen kann!“* Dann bin ich so froh, dass du dieses Buch liest, denn man ist da schneller *„reingerutscht“*, als man denkt, und es ist gut, im Vorfeld die Gefahren zu kennen.

Wir Frauen, die wir Gold in uns tragen, sind ihnen leider immer wieder ausgesetzt. Insbesondere, wenn wir uns unseres Auftrages in dieser Welt bewusst werden und anfangen, danach zu leben! Vielleicht hängst du immer noch bei der Frage: „*Wozu braucht es meinen Körper, wozu braucht es mich? Und was soll das Gold in mir sein?*“ Ich bete, dass du bis zum Ende dieses Buches selbst darauf gekommen bist, weil Gottes Wort es dir zeigen wird. Mich braucht es dazu gar nicht, das ist das Schöne. Wenn du zulässt, dass Gott durch dieses Buch und sein Wort zu dir spricht, während du dein Herz weit aufmachst, wird er das Gleiche für dich tun, was er auch für mich getan hat. Daran zweifle ich kein bisschen!

Wenn du erst einmal eine persönliche Erfahrung mit Jesus gemacht hast, wirst du erkennen, wie viel Kraft er für jede von uns hat!

Lassen wir einfach einmal selbstbewusst diese „*aber, aber ... ich ... bei mir ist das anders*“-Gedanken los. Es gab schon zu biblischen Zeiten genügend Beispiele für Menschen, die ebenfalls dachten: „*Aber bei mir ist das anders, ich bin nicht gut genug*.“ Zum Beispiel Mose, der sagte: „*Herr, sende doch lieber einen anderen*“ (2. Mose 4,13)! Doch Gott wollte genau ihn und so wuchs er über sich hinaus. Ähnliche Beispiele gibt es auch heute noch in Fülle: Da gibt es den bekannten Motivationsredner Nick Vujicic, der sich aufgrund seiner fehlenden Gliedmaßen denken könnte: „*Ich bin nicht gut genug, weil ich anders bin*“ – denn das ist er definitiv, doch stattdessen schreibt er trotz fehlender Arme und Beine Bücher,

tritt überall auf und ist weltweit bekannt. Oder auch diese vielleicht nicht so bekannte Frau, die mich nach einem Auftritt ansprach und meinte: „*Ich habe alles erlebt: Missbrauch, Depressionen, ich habe mein Kind in der Schwangerschaft verloren und so viel Zeit in der Klinik verbracht, und DENNOCH weiß ich, dass Gott etwas Großes mit mir vorhat. Auch wenn bei mir alles anders gelaufen ist, weiß ich, dass es bei mir deswegen nicht anders ist. Gott kann immer noch, oder gerade deswegen, durch mich wirken!*“ So etwas liebe ich!

Und deswegen kannst auch du dir sicher sein, dass es bei dir *nicht anders* ist(!) und dass Gott einen Plan mit dir und deinem wunderschönen Körper hat! Vielleicht hast du in diesem Moment noch keine Ahnung, wozu es deinen Körper braucht, geschweige denn, wie wertvoll und sinnvoll dein Körper ist – ja, wie viel Gold in deinem Körper steckt. Das ist okay. Wichtig ist für den Moment der erste Schritt. In einem schönen Restaurant würde man das den „Gruß aus der Küche“ nennen. Reagiere doch mal auf den „Gruß aus dem Himmel“, der dich zum Anfangen motiviert, und triff eine Entscheidung: „***Ich werde in Gottes Wort schauen und ihm mein Leben mit diesem – meinem – Körper anvertrauen und ihm auch alles zutrauen!***“ War doch gar nicht so schwer, oder?

Doch zurück zu den Gefahren, die so oft um uns herum lauern. Ich zum Beispiel bin, während ich dieses Buch schreibe, wieder einmal in Südfrankreich, wo ich die meisten meiner Bücher schreibe. Und vom ersten Tag an hat sich eine unbegründete Traurigkeit eingeschlichen. Wir Frauen haben manchmal solche Phasen, nicht wahr? Doch bei mir ist das am nächsten Tag meist wieder vorbei. Dieses Mal

aber blieb diese Traurigkeit konsequent bis zum letzten Tag meines Urlaubes bestehen. Und hatte auch nichts mit meinen Tagen zu tun, was mich noch mehr durcheinanderbrachte. Es war nicht nur beunruhigend, es wollte mir die Freude am Schreiben komplett nehmen! Selbst wenn ich spazieren ging und auf das Meer blicken durfte, änderte sich nichts. Auch nicht, wenn meine Freunde mich mittags lecker zum Essen einluden. Ganz im Gegenteil, meine Hosen wurden immer enger (so viel hatte ich doch gar nicht gegessen? Kennst du das?), und ich fühlte mich unwohl in meinem Körper.

Welch Ironie! Da schreibe ich doch gerade über genau dieses Thema und begegne plötzlich wieder den Gedanken, die ich eigentlich besiegt hatte! Zum Glück kenne ich diese Masche des Teufels mittlerweile. Er wird immer versuchen, dich genau dort – bei deinem Auftrag – zu treffen!

Lass dir nicht von einem Gefühl nehmen, was du zu geben hast!

Es kostet immer einen extra Ruck, aber es ist möglich, die Wahrheit durch die Lüge, die er dir andrehen möchte, hindurch zu erkennen. Und sogar die Einstellung zu gewinnen: *„Na und, selbst wenn ich gerade ein paar Kilos zunehme, weil ich so viel sitze und lecker esse. Ich bin heute immer noch genauso wertvoll wie gestern, und wenn es mich wirklich stört, dann bekomme ich die Kilos danach wieder runter – und falls nicht, lerne ich eben, mich auch mit den paar Kilos mehr zu lieben – denn sie ändern nichts daran, dass ich liebenswert bin. Nein, du wirst mir die Freude IM HEUTE deswegen nicht nehmen.“*

Diese Entscheidung kann ich mittlerweile bewusst treffen – und mir sogar eine lockerere Jogginghose für die Schreibzeit schenken. *Gehe es mit Humor an – das ist der Schlüssel!* Und du kannst sogar einen Schritt weitergehen! Ich entschied mich in diesem Moment, diesen Angriff nicht nur abzuwehren, sondern zurückzuballern: „*Okay, dann fühle ich mich grad so. Du wolltest mir damit das Schreiben verderben. Ich werde genau diese Emotionen nutzen, um mich noch besser in die Emotionen der Frauen, die das Buch lesen werden, zu versetzen.*“ **Angriff – Verteidigung – Sieg!**

Gegen die Traurigkeit konnte ich in diesem Moment nicht ganz so viel tun, außer mich selbst immer wieder daran zu erinnern, dass da wohl jemand dieses neue Buchprojekt zerstören will, weil es durch Gottes Wirken Leben verändern wird ... **Das** motiviert mich dann, **dennoch** weiterzuschreiben.

Wenn deine Situation sich nicht verändert, lohnt es sich immer, deinen Blick auf deine Situation zu verändern!

Und als der Trick mit der Traurigkeit nicht klappte, holte der Feind meiner Seele zum nächsten Schlag aus. Ich erhielt eine Nachricht, die mir erst einmal den Boden unter den Füßen wegriss. Ich hatte schon länger einen großen Traum auf dem Herzen und der wurde durch diese Nachricht erst einmal völlig zerstört. Für einen kurzen Moment. Denn ich war schlau genug, den Feind und mich wieder einmal mit der Wahrheit zu konfrontieren:

„[Okay, menschlich gesehen ist diese Option gestorben. Aber] was menschlich unmöglich ist, ist Gott immer noch möglich.“ (vgl. Markus 10,27)

Angriff – Verteidigung – Sieg!

Das ist in ein paar Zeilen hier schnell aufgeschrieben. Doch in der Realität ist es ein entscheidender Moment. Denn er könnte dich auch mindestens einen Tag der Traurigkeit, des Grübelns und der Enttäuschung kosten. Monate später, als ich dieses Buch ein letztes Mal vor dem Abgabetermin durchlesen wollte, hatte sich tatsächlich schon eine neue Lösung für meinen Traum, der eben *nicht* geplatzt war, sondern einfach nur *anders* in Erfüllung gehen sollte, gefunden. Also hätte es sich gar nicht gelohnt, in diesem Moment das Schreiben sein zu lassen und „rumzuheulen“, denn Gott hatte schon eine Lösung für mich. „Rumheulen“ wird dich nie weiterbringen.

Weiter-machen wird dich weiter-bringen. Weißt du, was ich meine? Lass Gott deine Kämpfe kämpfen, und bleib einfach auf dem Weg, den er dir gerade ebnet. Für mich war es das Buch, das ich gerade schreiben sollte. Für dich kann dieser Weg ganz anders aussehen. Überleg mal: Wie sehr versucht denn der Teufel gerade, dich davon abzuhalten? Wie reagierst du darauf? Mit **weiter-heulen** oder **weiter-machen**? Versteh mich nicht falsch: Selbstverständlich dürfen Schmerz und Trauer auch mal sein! Das sind wichtige Emotionen, die wir nicht einfach ignorieren und verdrängen sollten. Du darfst ihnen Raum geben und dich ihnen stellen und Gott dein Herz ausschütten.

Mir geht es jedoch darum, dass wir in unserem Schmerz nicht länger stehen bleiben sollten als nötig; dass wir ihn irgendwann auch wieder loslassen und weitergehen. Ja, wenn du die Masche des Teufels dahinter verstehst, wird es dir leichter fallen, dagegen anzukämpfen. Deswegen bitte ich Gott sehr oft, mir Weisheit zu schenken, um genau solche Lügen rechtzeitig zu erkennen. Auch mehrfach im Laufe des Tages:

„Wenn es jemandem von euch an Weisheit fehlt,
soll er Gott darum bitten, und Gott wird sie ihm geben.“

(Jakobus 1,5)

Also, ich kenne wirklich niemanden, dem es *nicht* ein wenig an Weisheit fehlen würde. Du etwa? Die Weisheit wird dich schnell erkennen lassen, *was wirklich passiert*.

Mancher Schmerz lässt sich vermeiden, und das kann dir nur die von Gott erbetene Weisheit zeigen.

Während du meinst, dass du gerade eine große Enttäuschung erlebst, kann es aber auch sein, dass:

... du vor einem großen Fehler bewahrt wirst

Oder:

... Gott einen Weg schaffen wird, das Unmögliche möglich zu machen.

Doch der Teufel wäre nicht der Teufel, wenn er nicht weiter ausholen würde, um uns von unserem Auftrag abzulenken. Warum spreche ich tatsächlich schon zu Beginn dieses Buches so intensiv über ihn? Nun, es lässt sich nicht vermeiden, wenn es um dein wertvolles Leben und deine wertvolle Seele geht. Es passt ihm wohl absolut nicht, wenn du dein Körpergold entdeckst und erkennst, dass du nicht nur wunderschön bist, sondern richtig Potenzial hast, um etwas auf dieser Welt zu bewirken.

Als ich, während ich an meinem Buch schrieb, eine Pause einlegte und am Meer saß, haben mich gleich drei Männer angebaggert! Männer, die auch noch gut aussahen! Das passiert mir in meinem Alltag auch nicht immer beziehungsweise es ist über die Jahre weniger geworden. Ha, ha. Insbesondere einer dieser Männer versuchte alles, um mich an seinen Tisch zu locken, um ein Glas Wein mit ihm zu trinken. „*Ist ja nichts Wildes dabei*“, könnte man sich denken. Doch ganz ehrlich, wie oft habe ich schon erlebt, dass es danach sehr anstrengend wurde, den Männern klarzumachen, dass man eben wirklich nicht *mehr* als dieses Glas Wein wollte.

Ein weiterer Zwischengedanke: Wieso denken die Männer oft genau das? Weil es immer wieder Frauen gibt, die nach einem offerierten Glas Wein denken: „*Jetzt bin ich ihm was schuldig*“ und sich dann aus mangelndem Selbstbewusstsein heraus womöglich viel zu schnell zu etwas hinreißen lassen, was sie eigentlich gar nicht wollten. Und damit genau das dir *nicht* passiert, müssen wir so offen über diese Themen sprechen. Weil DU etwas wert bist. Weil ICH etwas wert bin. In diesem Moment hätte ich mein Hirn

ausschalten und einfach hingehen können auf ein Gläschen oder zwei oder drei.

Denn ja, es ist die Sehnsucht einer *jeden* Frau – und deshalb auch meine –, gesehen und geliebt zu werden. Und diese Sehnsucht kann manchmal stärker als unsere Vernunft oder unsere gesetzten Grenzen sein. Das bedeutet jedoch nicht, dass ich solch eine Einladung grundsätzlich ablehnen sollte. Doch wenn ich sie annehme, *dann setze ich mir vorher schon* ein klares Ziel: Ich trinke maximal ein oder zwei Gläser Wein und dann gehe ich. In meinem Fall setze ich mir auch immer das Ziel, ganz viele Fragen zu stellen, um wirklich eine Ahnung von dem Herzen meines Gegenübers zu bekommen und ihm vielleicht etwas geben zu können: Hoffnung. Glauben. Jesus. Ich durfte tatsächlich schon erleben, wie Menschen in solchen Situationen ihr Leben Jesus gegeben haben. Also sind diese Einladungen nicht nur eine Gefahr – sondern auch eine Möglichkeit (und natürlich könntest du so auch mal „Mr Right“ kennenlernen, aber wenn er es sein sollte, wird er deine Grenzen respektieren!). Die Frage ist nur: Wo stehst du im Leben, und wie gut kennst du deine Grenzen, um nicht einen Schritt zu weit zu gehen, den du später bereuen könntest?

Du kannst dir in ein paar Minuten Monate rauben, die du eigentlich in den Auftrag investieren könntest, den Gott dir gegeben hat

Nicht, dass Gott dir nicht vergeben würde. Sondern einfach, weil es immer wieder kostbare Zeit braucht, die Scherben unseres Lebens wieder zusammenzukleben. Auch das weiß

ich, weil ich es erlebt habe. Wie gesagt, **ich habe mich öfter einmal verbrennen müssen, um mich heute nicht mehr zu verrennen und die Wahrheit sofort (!) zu erkennen!** Und in diesem Moment lautete die Wahrheit: „*Ich bin hier, um ein Buch zu schreiben, das Frauen zeigen soll, wie sie frei werden können, um ihren von Gott gegebenen Auftrag zu leben.*“ „*Der Dieb kommt [...] [um diesen Auftrag zu vernichten]!*“

Heute kann ich das ganz klar erkennen (und nach einem Ausrutscher auch wieder aufstehen, Vergebung erleben) und meinem Auftrag weiter nachgehen. Dank der Weisheit, die Gott schenkt, konnte ich in diesem Moment einen „Angriff“ abwehren. Ich konnte die Wahrheit rechtzeitig erkennen, davonrennen und auch noch den Segen dahinter entdecken! Denn richtige Entscheidungen belohnt Gott immer! Er ist ja unser Vater! Und so sind gute Väter nun einmal! Auch dieses Mal galt also: **Angriff – Verteidigung – Sieg!**

Das klingt leicht. Doch es steckt ganz viel dahinter, wie du hier vielleicht schon ahnst. Drei wertvolle Punkte möchte ich dir jetzt schon mitgeben, und ganz bewusst wähle ich dabei das Wörtlein „*musst*“, weil kein Weg daran vorbeiführt, wenn du in Sicherheit zu deiner Freiheit finden willst:

Du musst die Wahrheit über dich kennen und glauben!

„*Es ist wichtig, dass du die Wahrheit kennst, damit du dich nicht verbrennst!*“

Wozu braucht es mich und meinen Körper überhaupt? Was wollte ich in der Vergangenheit damit erreichen? Was kann ich in Zukunft anders machen beziehungsweise denken?

Du musst lernen, deinen Körper zu lieben und zu schützen!

„Dein Körper ist dein lebenslänglicher Begleiter; wenn du ihn liebst und schützt, macht er dir das Leben so viel leichter.“

Was tue ich bewusst, um Gefahren aus dem Weg zu gehen?

Du musst Gott um Weisheit bitten.

„Vor so vielen verborgenen Gefahren kann dich nur die Weisheit bewahren.“

Beziehe ich ihn überhaupt in diese Themen mit ein? Habe ich ihn schon einmal um Weisheit gebeten?

Auf all das und so viel mehr werden wir in diesem Buch noch genauer eingehen. Das war nur ein „Appetizer“. Ein intensiver Appetizer, nicht wahr? Aber ein Appetizer ist schließlich dazu da, den Hunger anzuregen. Den Hunger nach mehr. Nach mehr, was dich erfüllt! Und **mehr** hat Gott immer für dich! Auch „mehr Geduld“, wenn du einfach etwas länger brauchst, um den Appetizer zu verdauen. Nimm dir deine Zeit. Ich selbst bin eine total langsame Esserin. Andere sind oft schon beim Nachtisch, während ich noch gemütlich an meiner Hauptspeise kaue. Genauso darfst du dieses Buch auch ganz genüsslich und gemütlich durchlesen. Hauptsache, du kommst beim Nachtisch an – denn du sollst ja richtig satt werden und nicht mehr hungrig durch die Welt laufen.

Und genau darum geht es: dass du – auch was deinen Auftrag betrifft – nicht beim „Appetizer“ stehen bleibst, wo Jesus dir doch ein Leben in Fülle zuspricht. Weißt du, wie der Vers, über den wir schon gesprochen haben, *„Der Dieb kommt, um zu stehlen, zu schlachten und zu vernichten“* (Johannes 10,10) weitergeht? Eben genau so: *„Ich aber bringe Leben – und dies im Überfluss!“* Das sagt Jesus. Das will Jesus – für dich! Und deswegen werden wir uns in diesem Buch bildlich gesprochen durch ein großes Menü – von der „Amuse-Bouche“ (einer kleinen „Mundfreude“ als Küchengruß) bis zum „Nachtisch“ – essen, damit du erkennst und erlebst, lernst und selbst verstehst, dass diese Fülle des Lebens auch für dich bereitsteht und du sie dir nur noch „einverleiben“ musst. **Bleib also nicht beim Appetizer stehen, denn Gott will dir den leckersten Nachtisch geben.** Guten Appetit! 😊