

Annika Lampmann

*Du bist wunderschön!*

*Sieh dich selbst mit Gottes Augen*



SCM R. Brockhaus

# SCM

---

Stiftung Christliche Medien

*Soweit nicht anders angegeben, entstammen die Bibeltexte folgender Übersetzung:*  
Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft.  
Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung.  
Alle Rechte vorbehalten.

*Außerdem wurden folgende Bibelübersetzungen verwendet:*  
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,  
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT)

Neues Leben. Die Bibel, © Copyright 2002 und 2005 by SCM Hänssler im SCM-Verlag  
GmbH & Co. KG, Holzgerlingen (NLB)

Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by International Bible Society®.  
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Verlags. (HFA)

Elberfelder Bibel 2006, © 1985/1991/2006 by SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH  
& Co. KG, Witten (ELB)

© 2009 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Umschlag: Ursula Stephan, Wetzlar

Satz: Christina Kölsch, [www.feinesvontina.de](http://www.feinesvontina.de)

Druck: CPI-Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-417-26287-2

Bestell-Nr. 226.287

# Inhalt

1	Vorwort .....	6
2	Ideale, und was wirklich dahintersteckt ... ..	8
3	Macht Jesus schön? .....	26
4	Schönheit in der Welt entdecken .....	41
5	Schönheit in Beziehungen entdecken und leben .....	45
6	Entfalte deine Schönheit! .....	62
7	Frauen sind schön .....	76
8	Schönheit schützen .....	81
9	Was wirklich zählt .....	85
10	Tipps in Sachen Schönheit .....	89
11	Auf Umwegen zurück zur wahren Schönheit .....	92
12	Das sagt die Bibel: So denkt Gott über dich! .....	97

# 1

## Vorwort

Ich glaube, Gott lässt mich dieses Buch schreiben, weil ich mich auf den Weg zu ihm gemacht habe. Schon mein ganzes Leben lang bin ich auf der Suche nach Schönheit. Dabei bin ich immer wieder auf Hindernisse gestoßen: Ich musste eine Zahnspange tragen (auch noch mit 21 Jahren), hatte Pickel, Gewichtsprobleme ... Aber ich habe nicht aufgegeben und habe einen Schatz entdeckt, von dem ich euch in diesem Buch erzählen möchte.

Auf meiner Schatzsuche habe ich so manches ausprobiert. Immer wieder komme ich zu dem Ergebnis, dass ... Na ja, dafür müsst ihr das Buch schon selbst lesen ... Ich hoffe, dass es euch weiterbringt und in manchen Situationen eine Hilfe ist! Machen wir uns also gemeinsam auf zu einer Entdeckungsreise und auf die Suche nach wahrer Schönheit und erfülltem Leben.

Mit diesem Buch möchte ich auch meine Vergangenheit hinter mir lassen, die mich geprägt und mir viel gezeigt hat. Aus meinen Fehlern habe ich am meisten gelernt – was, das möchte ich euch in diesem Buch weitergeben.

Gott hat mir in Jesus ein neues Leben geschenkt. Darum:

---

*Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Schöpfung;  
das Alte ist vergangen; siehe, es ist alles neu geworden!*

*2. Korinther 5,17*

---

Diese Bibelstelle hat für mich eine ganz neue Bedeutung bekommen und ich lebe jetzt ein Leben, durch das ich gehe, tanze und immer wieder auch stolpere. Gott ist unendlich geduldig – mit mir und auch mit dir. Dein Leben wird nie mehr das gleiche sein, wenn du es ihm in die Hände legst und dabei entdeckst, wer du bist.

*Deine Annika*



## Frauen sind schön

*Du bist schön. Wenn jemand etwas anderes sagt, dann sieht diese Person nicht dich, sondern sich selbst durch ihre Augen.*



### Was Frauen prägt

Ich weiß nicht, wie alt du bist, aber du bist auf dem besten Wege, eine Frau zu werden. Aber wann bist du eine Frau? Wenn du deine Periode bekommst, wenn du heiratest, Kinder bekommst? Oder bist du eine Frau, wenn du das erste Mal Sex hattest? Was macht dich zur Frau?

Ich habe mir diese Frage in den letzten Jahren immer wieder gestellt und wollte herausfinden, was es bedeutet, eine Frau zu sein, und wie Gott mich als Frau gedacht hat. Ich habe Gott gebeten, dass er mich formt zu einer Frau nach seinem Herzen. Zu diesen Themen sind in letzter Zeit ein paar hilfreiche christliche Bücher erschienen, in denen ich Antworten gefunden habe. Hier ein paar Empfehlungen für dich: »So bin ich einfach – Meine Identität als Frau entdecken« von Deborah Newman (*Edition Trobisch*), »Findest du mich schön – Wie Frauen ihre wahre Schönheit entdecken können« von Angela Thomas (*leider nicht mehr lieferbar*). »Authentic Beauty« (*englisch*) von Leslie Ludy (*Multnomah*), »Weißt du nicht, wie schön du bist?« von Stacy und John Eldredge (*Brunnen Verlag*), »Das Erbe der Väter – Heilung der Vater-Tochter-Beziehung« von Mareen Rank (*Asaph Verlag*).

Als kleines Kind hatte ich eine starke Mutter zum Vorbild und wollte so werden wie sie. Mädchen brauchen Vorbilder und ori-

entieren sich oft an ihren Müttern. Zumindest wird Männern oft geraten, dass sie sich ihre zukünftige Schwiegermutter ansehen müssen, um zu sehen, wie ihre Frau einmal sein wird ...

Jedenfalls hatte meine Mutter dann eine persönliche Lebenskrise und war plötzlich nicht mehr stark, sondern schwach. Ich war zu dieser Zeit auf der Suche nach meinem Wert und meiner Identität und es war sehr schwierig für mich, weil ich jetzt auch in meiner eigenen Mutter keinen Halt mehr hatte. Deshalb habe ich angefangen, Gott zu fragen und Bücher zu lesen zu dem Thema, wer ich als Frau eigentlich bin.

Ich denke, dass ich die Antwort gefunden habe und ein Ziel, auf das ich zuleben möchte: Frauen sind schön. Und ich möchte schön sein, doch das bedeutet nicht, dass ich irgendeinem Schönheitsideal entsprechen muss oder keinen Makel haben darf. Schön sein bedeutet, dass ich das lebe, was ich bin, mein Potenzial entfalte, meine Gaben und Grenzen annehme und mich selbst, andere und Gott liebe. Ich darf meine Einzigartigkeit entdecken und meinen eigenen Weg gehen. Das macht mich schön.

## *Mauerbau*

**F**rauen, die mich faszinieren, sind innerlich stark, sensibel, emotional, mutig, und sie lieben Jesus. Ich weiß, dass ich schön bin und Gott mich einzigartig geschaffen hat. Diese Schönheit möchte ich zeigen und ausleben, doch dabei stoße ich immer wieder auf Mauern, die zu verhindern scheinen, dass meine Schönheit sichtbar wird. Meist sind diese Mauern eine Art Selbstschutz, die ich um mein Herz gebaut habe, um nicht verletzt zu werden. Doch dann kann sich Gottes Schönheit nicht so entfalten, wie ich es mir wünsche. Liebe macht schön. Ich fühle mich lebendig und bin glücklich, wenn ich lieben kann, wenn

Liebe überfließt ... von Gott, durch mich, dann zu anderen ... Was ist, wenn ich Gottes Liebe weitergebe und dabei auf Menschen treffe, die mich missverstehen und verletzen? Wenn ich mich wirklich öffne und meine Schönheit zeige, dann werde ich immer wieder Menschen begegnen, die nicht damit umgehen können. Sie verurteilen mich dafür, suchen ihre Anerkennung bei mir oder bringen mir nicht die Achtung entgegen, die ich verdiene – einfach dafür, dass ich eine Frau und ich selbst bin. Doch auf diese Weise bin und bleibe ich abhängig von Gott. Wenn ich mich nicht mehr selbst schützen kann und will, dann bin ich auf Gott angewiesen.

Im Gegensatz zu den Mauern um mein Herz ist Selbstachtung ein guter Schutz. Wenn ich mich selbst achte, dann werden mir auch andere Achtung entgegenbringen. Wir sind das, was wir glauben zu sein, und so werden wir auch von anderen wahrgenommen.

Ich sehe viele Frauen in meiner Umgebung, und was sie leben, schreckt mich ab. Das sind scheinbar starke Persönlichkeiten, die alles unter Kontrolle haben. Ich musste selbst erleben, dass man den Boden unter den Füßen verlieren kann und einem alle Fäden aus der Hand gleiten. Deshalb weiß ich heute, dass dieses Alles-kontrollieren-Wollen eine falsche Stärke ist.

## *Stark sein*

*Du musst stark sein, stark in dieser Welt.*

*Wahre die Fassung, deine Leistung zählt.*

*Verlier nicht dein Gesicht, bau dir Mauern auf.*

*Tarne deine Fehler, ohne Maske verlass nie das Haus.*

*In dir tief der Schrei: Ich will hier raus!*

*Ich will echt sein und keine Rollen spielen.*

*Die Frage nach dem Wert. Gibt es jemand, der dich hört?*

*Sei stark, bleibe kühl und setz ein Lächeln auf.  
Sei stark, wahr die Fassung, sperr Gefühle aus.*

*Auf den Knien liege ich und schreie zu dir.*

*Lass nicht zu, dass ich erfrier'.*

*Die Kälte peitscht mir ins Gesicht und verschleiert  
meine sonst klare Sicht. Der Nebel der Lüge scheint so dicht,  
dass ich die Hand vor Augen nicht sehe  
und dein Wort nicht mehr verstehe.*

*Gib mir Kraft, schenk mir neuen Mut.*

*Deine Liebe tut so unendlich gut, vertreibt meine Wut.*

*Die Angst wird ganz klein, ich bin nicht mehr allein.*

*Du bist mein Schutz, reinigst mich von Schmutz,  
reißt die Mauern ein, machst mich frei, »ich« zu sein,  
du hörst mein Schrein, ich fühl mich nicht mehr klein.*

*Jesus gibt mir Kraft, ist mein Lebenselixier,  
ohne das ich meinen Halt sofort verlier',  
gründe mich in dir, jetzt und hier.*

*Sei stark, bleibe kühl und setz ein Lächeln auf.*

*Sei stark, wahr die Fassung, sperr Gefühle aus.*



Ich möchte innerlich stark sein, und diese innere Stärke macht es möglich, meine Schutzmauern fallen zu lassen und mich zu zeigen, so wie ich wirklich bin, und dabei auch zu meinen Schwächen zu stehen. Dann lebe ich selbst und bin lebendig; ich werde nicht länger von anderen gelebt.

Das ist ein sehr spannender Weg, aber ich erlebe, dass sich z. B. Männer plötzlich öffnen und mir ihr Herz ausschütten, wenn sie sehen, dass ich meine Schwäche zeigen kann. Ich glaube, dass

Männer darunter leiden, immer stark sein zu müssen und keine Schwäche zeigen zu dürfen. Kein Mann will ein Waschlappen sein, im Gegenteil, sie wollen bewundert werden, Helden sein. Du darfst wissen, dass du – unabhängig von deinen Beziehungen, deinem Aussehen und deinem Ruf – eine echte Schönheit bist! Du bist geliebt und Gott wohnt in dir. Wie könntest du nicht schön sein? Habe den Mut zu zeigen, wer du bist. Du darfst zu deinen Schwächen stehen. Manchmal ist allerdings auch Weisheit gefragt – bestimmten Menschen sollte man einfach aus dem Weg gehen. Dazu im nächsten Kapitel mehr.

### *Sieben Gründe, warum du schön bist*

Als Erstes stellst du dich mit diesem Buch in der Hand vor den Spiegel. Jetzt sieh dich an und lies weiter ...

1. Keiner ist so wie du. Du bist ein einzigartiges Wunderwerk Gottes.
2. Gott ist die Schönheit in Person und du bist ein Teil von ihm, sein Ebenbild!
3. Wenn du die Welt mit Gottes Augen siehst, wirst du überall Schönheit entdecken, in anderen, aber auch in dir.
4. Liebe macht schön und Gott hat dir sein Herz geschenkt, das vor Liebe nur so überfließt.
5. Gott geht einen einzigartigen Weg mit dir, und das macht dich schön.
6. Du bist dazu bestimmt, schön zu sein, und deshalb bist du schön.
7. Gott findet dich schön, er sagt, dass du schön bist. Er muss es doch wissen!