

Persönlich. Echt. Lebensnah.

Lydia

D 12013
ISSN 0939-138X

3/2020
CHF 6,50
€ 5,00 (A)
€ 4,70

Leben
ohne
Maske

MINIMALISMUS
Von der Freiheit,
wenig zu besitzen

Singlesein ist
kein Plan B

Eva Maria Wenzl

Was gibt mir
Sicherheit?



NEU: ONLINE
EXPERIENCE

Ladies' Lounge

ICF WOMEN'S CONFERENCE 2020

WEITERE INFOS ZU DATEN UND ORTEN:
[ICF.CHURCH/LADIESLOUNGE](https://www.icf.church/ladieslounge)

PLAY
VIDEO



Wegsehen oder aushalten?

Die Radionachrichten vor einigen Wochen schnürten mir den Hals zu: Die Polizei hatte elf Männer festgenommen, weil sie jahrelang mehrere Kinder missbraucht, misshandelt und ihre Handlungen gefilmt und verbreitet hatten. Was die Ermittler im Radiointerview zu dem Fall erzählten, war so schlimm, dass es mir die Tränen in die Augen trieb. Der Polizist erzählte, dass diese Videoaufnahmen das Furchtbarste waren, was er jemals ansehen musste.

Wenn ich solche Nachrichten höre, denke ich: *Ja, die Bibel hat recht, die Menschen sind einfach böse.* Eigentlich wünschte ich mir, dass es anders wäre, dass ich solche Dinge überhaupt nicht hören müsste. Meistens kommt auch die Frage auf, was im Leben von Menschen passiert ist, dass sie anderen so etwas antun. Ich kann und will es mir nicht vorstellen. Und dann fällt mir ein, dass Jesus um das Elend und die traurigen Dinge wusste und dennoch auf diese Welt gekommen ist. Er hat nicht gesagt, ich schaue mir das Leid und das Böse nicht an. Nein, er ist mitten hinein gekommen, voller Barmherzigkeit und Gnade, er hat Menschen an Körper und Seele geheilt. Aber er hat auch klare Ansagen gemacht.

Ich hätte das Radio abschalten können, aber die Polizeibeamten müssen sich weiter mit der Aufklärung solcher Fälle beschäftigen. Sie müssen Situationen und Sachverhalte aushalten, die sie an ihre Grenzen bringen.

In der LYDIA-Redaktion bekommen wir immer wieder Geschichten von Frauen zugesandt, die Schweres erlebt haben. Da geht es um Gewalt, Missbrauch, seelische Grausamkeit in der Kindheit oder um schlimme Verluste durch Krankheit und Tod. Erfahrungen, die auch uns beim Lesen schmerzen. Aber wir wollen sie nicht ausblenden oder einfach wegsehen. Denn all das kommt in unserer Gesellschaft und in unserem Leben leider vor.

Als Redaktionsteam stehen wir immer wieder vor der Entscheidung: Wie viele schwere Geschichten sollen wir veröffentlichen? Mehrere Leserinnen haben uns signalisiert, dass sie es belastend finden, zu oft von Tod oder Gewalt zu lesen.

Aber sollen wir das Leid wirklich nur den Experten, also Polizisten, Psychologen, Pfarrern und Ärzten überlassen? Wir denken das nicht. Denn in den Erfahrungsberichten lesen wir auch, wie Menschen durch schwere Zeiten gekommen sind, wie sie Gott in dieser Phase erlebt haben, oft auch Heilung und Trost gefunden haben. Selbst wenn man nicht direkt betroffen ist, kann man als Leser daraus etwas mitnehmen oder im besten Fall andere besser verstehen. Dennoch ist es keine leichte Kost. Was denken Sie? Wie viele schwere Erfahrungen sollen wir in LYDIA veröffentlichen? Schreiben Sie uns Ihre Meinung an redaktion@lydia.net.

Ich bin gespannt auf Ihre Reaktion und wünsche mir, dass Sie beim Lesen dieser Ausgabe vieles für sich mitnehmen können. Bleiben Sie behütet!

Ihre

Ellen Nieswiodek-Martin

Ellen Nieswiodek-Martin



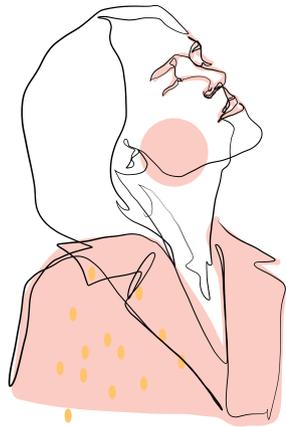
Jesus hat nicht gesagt, ich schaue mir das Leid und das Böse nicht an. Nein, er ist mitten hinein gekommen, voller Barmherzigkeit und Gnade, er hat Menschen an Körper und Seele geheilt.



Was gibt mir Sicherheit?

Interview mit Eva Maria Wenzl

LYDIA {inhalt}



Leben ohne Maske

14



GLAUBE & LEBENSHILFE

- 14 Leben ohne Maske**
Sharon Garlough Brown
- 17 SMS an eine Fremde**
Helena Enns
- 18 Wort-Schätze der Bibel**
Sanftmut – Debora Sommer
- 30 Tiefer graben** Kulturrelevant zum Glauben einladen – *Larry Norman*
- 34 Von Gott reden ist wie Sandburgen bauen**
Birgit Weiß
- 72 Heilige heute** Ein Unfall kurz vor der Hochzeit *Insa Oppermann* • Kleine und große Helden *Daniela Merkert* • Mit Gott an die Costa Brava *Ina Zantow* • Ein Himmel wie das Leben *Olga Arnold*



BERUF & GESELLSCHAFT

- 20 Wie viel ist genug?** Wie Corona unser Leben verändern könnte
Steve Volke
- 28 Meine Meinung**
Wie setzen Sie sich für die Bewahrung der Schöpfung ein?
- 36 Frauen einen Ausweg anbieten**
Interview mit Tabea Oppliger
- 52 Perlen aus der Krise**
- 55 Gute Nachricht für brave Mädchen** Mein ganzes Leben lang strengte ich mich an, gut genug zu sein. – *Emily Freeman*
- 68 Meine Geschichte** Giftspinnen, Termiten und böse Geister
Karin Gerstetter



Singlesein ist kein Plan B



EHE & FAMILIE

- 24 Von der Freiheit, wenig zu besitzen** – Interview mit Anne Löwen
- 40 Singlesein ist kein Plan B**
Timothy Keller
- 50 Zwischendurchgedanken**
Am Steuer – Saskia Barthelmeß
- 51 Schmunzeln mit LYDIA**

KÖRPER & SEELE

- 44 Heraus aus der Gefangenschaft**
Jahrelang wurde ich von meinem Stiefvater missbraucht – Michaela Langenbruch
- 46 Die Wahrheit wird dich frei machen** – Interview mit Déborah Rosenkranz
- 60 Das Zimmer der Trauer** Mein Schmerz hilft mir, Worte des Trostes für andere zu finden. – Irene Epp
- 64 Gottes Handschrift** Seine Wege sind gut, auch wenn ich sie nicht immer verstehe – Esther Middeler

{ IN JEDER AUSGABE }

- 3 Ganz persönlich** Wegsehen oder aushalten? – Ellen Nieswiodek-Martin
- 12 Leserbrief**
- 12 Impressum**
- 43 echt.lecker** Gedeckter Apfelkuchen
Christa Alexander
- 58 Selbst gemacht** Tipps für eine moderne Bilderwand – Stefanie Krel
- 62 Liebe Leser**
- 66 Für Sie entdeckt**
- 76 Gut informiert. Neu inspiriert.**
- 82 Alltagswunder** Ein neues Herz
Carolin Schmitt



LYDIA
Interview



FOTOS: PETRA FRITZI HENNEMANN

Interview mit **Eva Maria Wenzl**

Was gibt mir Sicherheit?

Polizistin aus Leidenschaft



Wenn sie ihre langen blonden Haare zurückwirft und freundlich die Hand gibt, fällt es schwer, sich vorzustellen, dass Eva Maria Wenzl Handschellen angelegt und Kriminelle verfolgt hat. Zehn Jahre lang war die 38-Jährige als Polizistin im Einsatz, danach Pressesprecherin der Polizei in Salzburg. Im LYDIA-Interview erzählt sie von dieser Zeit und davon, was Sicherheit für sie bedeutet.

Wollten Sie schon immer Polizistin werden?

Schon als kleines Kind wollte ich zur Polizei. Meine Mutter erzählt, dass ich bereits aus dem Kinderwagen heraus nach den „Positisten“ Ausschau gehalten habe. Ich war sicher nicht das typische Mädchen und habe lieber Fangen im Wald gespielt als mit Puppen. Nach dem Schulabschluss habe ich mich bei der Polizei beworben. Selbstsicher wie ich war, gab es für mich keinen Zweifel, dass ich die Aufnahme schaffen würde. Aber erst einmal musste ich warten. Es gab zu der Zeit keine Neuaufnahmen, und so kam es, dass ich in einem Fastfood-Restaurant zu arbeiten begann. Nach einer Wartezeit von über drei Jahren kam zum ersten Mal die Frage in mir auf: „Was ist, wenn Gott gar nicht will, dass ich zur Polizei gehe?“ Dieses Loslassen eines Traums mit Anfang zwanzig war nicht einfach für mich. Mir war bewusst: Wenn Gott es nicht zulässt, dann geht die Tür nicht auf. Dann hilft auch keine „Ellbogentechnik“ oder „Kopf durch die Wand“-Methode. Drei Monate

später gab es schließlich eine Ausschreibung und ich wurde genommen.

Wurden Sie als Frau im Polizeidienst anders behandelt als ein Mann?

Eine Polizistin hat die gleichen Aufgaben und Dienste und fährt zu den gleichen Einsätzen wie ein Mann. Ich hatte nie Probleme als Frau im Polizeidienst. Ich glaube, es gibt viele Bereiche, in denen es für die Gesellschaft wichtig ist, dass Frauen diesen Dienst tun. In der Kriminalität hat sich einiges verändert. Es gibt mehr Übergriffe im öffentlichen Raum. Viel mehr Familiendramen. Da macht die Polizei oft Sozialarbeit. Wir haben häufig mit Problemen zu tun, die Menschen untereinander und mit sich selbst haben. Da ist weibliches Einfühlungsvermögen sicher von Vorteil. Ich habe als Frau durchaus Respekt bekommen. Aber es war trotzdem interessant, dass männliche Kollegen in etlichen Situationen weniger Durchsetzungsvermögen gebraucht haben.



SHARON GARLOUGH BROWN

Leben ohne Maske

WIE KANN ICH IN BEZIEHUNGEN
AUTHENTISCH SEIN
UND TROTZDEM FREUNDLICH?

„Ich habe einfach nicht mehr die Kraft, allen etwas vorzumachen“, sagte kürzlich eine Freundin zu mir. Sie hatte mir erzählt, wie frustriert und verletzt sie über einen Konflikt war und dass sie es satt hatte, „nett“ zu sein. Sie fühle sich wie eine Heuchlerin, sagte sie, als trüge sie eine Maske, die ihre wahren Gefühle verbarg und ihren Ruf bewahrte, ein geduldiger und freundlicher Mensch zu sein. Aber in Wahrheit kochte sie innerlich vor Zorn und würde dies allzu gern mal zeigen. Was bedeutet es denn, ehrlich zu sein, fragte sie sich – ehrlich zu sich selbst und ehrlich zu Gott?

Ich kann meine Freundin gut verstehen. Auch ich versuche oft, meine wahren Gefühle hinter einer Maske zu verbergen, weil ich nicht möchte, dass andere sehen, wie viel Ungeduld, Ärger, Neid oder Stolz in mir stecken. Aber die Frage ist: Sind wir berufen, nur so zu tun, als dächten und handelten wir wie Jesus? Oder gibt es eine andere Möglichkeit, tatsächlich aus unserer Identität als geliebte Kinder Gottes zu leben?

Der Apostel Paulus schreibt: „Ihr sollt euer altes Leben wie alte Kleider ablegen. Folgt nicht mehr euren Leidenschaften, die euch in die Irre führen und euch zerstören. Lasst euch in eurem Denken verändern und euch innerlich ganz neu ausrichten. Zieht das neue Leben an, wie ihr neue Kleider anzieht. Ihr seid nun zu neuen Menschen geworden, die Gott selbst nach seinem Bild geschaffen hat. Jeder soll erkennen, dass ihr jetzt zu Gott gehört und so lebt, wie es ihm gefällt“ (Epheser 4,22–24).

Altes „ablegen“ wie alte Kleider, Neues „anziehen“ wie ein Gewand. Wir haben in Christus nicht nur ein neues Selbst erhalten, wir sollen Christus anziehen, ihn an uns tragen wie Kleidung. Wir sollen uns darin üben, den Impulsen unseres alten Selbst zu sterben und in das neue Leben aufzuerstehen, das Gott uns in Christus geschenkt hat. Dieser Ruf gilt jeden Tag neu, sogar jeden Moment neu: unsere unerlösten Impulse und Wünsche in den Tod zu geben, um neu geschaffen zu werden, nicht nur in unserem Tun, sondern in unseren innersten Grundhaltungen.

Dass wir werden wie Jesus, können wir durch keine eigene Anstrengung bewirken. Diese Verwandlung ist das Werk des Heiligen Geistes. Aber wir können mit dem Geist zusammenarbeiten: Wir können in unseren Beziehungen Freundlichkeit, Mitgefühl, Vergebungsbereitschaft, Geduld und Liebe „anlegen“ wie ein Kleidungsstück. Und zwar nicht, indem wir eine Maske aufsetzen, sondern indem wir Christus anziehen. Was uns dabei hilft, sind geistliche Übungen.

Den inneren Aufruhr genau anschauen

Kurz nachdem ich mein erstes Buch veröffentlicht hatte, wurde mir bewusst, wie sehr der Neid meine Seele im Griff hatte. Kaum kriegte ich mit, dass irgendein ande-

rer Autor höhere Verkäufe erzielte oder bessere Kritiken bekam, meldete sich die Eifersucht. Es war hässlich, und ich hasste mich selbst dafür. Ich hätte die Wahrheit leugnen können, dass ich in diese Sünde verstrickt war. Stattdessen griff ich auf einige geistliche Übungen zurück, die mir halfen, mich auf Christus auszurichten und mich von ihm erneuern zu lassen.

Zunächst einmal sah ich genau hin: Was für ein Aufruhr war das eigentlich in meinem Geist und in meinem Herzen? Die Hauptfiguren in meinen „Glaubensreise“-Büchern tun dasselbe. Sie lernen, „bei dem zu verweilen, was sie provoziert“. Oft sind wir viel zu schnell dabei, Emotionen, die wir nicht mögen oder für die wir uns

Oft sind wir schnell dabei, Emotionen, die wir nicht mögen, zu verdrängen. Aber gerade unsere starken Gefühle können uns auf die Wahrheit hinweisen, die unter der Oberfläche liegt.

schämen, zu verdrängen oder zu leugnen, Gefühle wie Zorn, Angst, vielleicht sogar Trauer. Aber gerade unsere starken Gefühle können uns auf die Wahrheit hinweisen, die unter der Oberfläche liegt. Wir müssen nicht so tun, als seien wir gar nicht traurig, ängstlich, eifersüchtig, reizbar oder voller Groll. Wir können diese Dinge beim Namen nennen – wir können Gott diese Wahrheit über uns sagen. Gott weiß ohnehin, was in unserem Herzen los ist, und wir müssen nicht erst Ordnung schaffen, bevor wir ein ehrliches Gespräch mit ihm beginnen. Für mich hieß das, dass ich Gott ganz ehrlich gesagt habe, was ich empfand, wenn andere Erfolge feierten.

Mit Gott ins Gespräch kommen

Nachdem wir die Wahrheit vor Gott ausgesprochen haben, können wir uns unseren

starken Emotionen und Reaktionen noch einmal zuwenden – mit Interesse und Aufmerksamkeit. Die Geschichte von Kain und Abel in 1. Mose 4 ist in dieser Hinsicht interessant. Nachdem Gott Kains Opfer nicht annimmt, heißt es: „Darüber wurde Kain sehr zornig und starrte mit finsterner Miene vor sich hin“ (1. Mose 4,5). Gott spricht ihn darauf an: „Warum bist du so zornig und blickst so grimmig zu Boden?“ Mit dieser Frage lädt Gott Kain zu einem Gespräch ein und bietet ihm die Gelegenheit, auf die Stoptaste zu drücken und nach der Ursache von Groll und Verbitterung gegen seinen Bruder zu fragen, bevor er diese Gefühle sein Handeln bestimmen lässt.

Selbst in Situationen, in denen wir nicht lange überlegen können, welche Ursache hinter unseren Gefühlen liegt, können wir zumindest tief durchatmen und Gott um Hilfe bitten, aus unserem „neuen Selbst“ heraus zu handeln und nicht aus dem alten. Vielleicht sieht das dann so aus, dass wir dem anderen ehrlich sagen: „Im Moment fühle ich mich abgelehnt (oder entmutigt oder ich bin wütend oder ...) und ich brauche ein bisschen Zeit, um mich zu sammeln.“ Es kostet vielleicht Mut, auf diese Art mein wahres Ich zu zeigen, aber es kann ein Schritt auf dem Weg zu einem tieferen Gespräch und einer vertrauteren Beziehung sein.

Die Wahrheit benennen – vor uns selbst, vor Gott und vor anderen –, das ist der Kern von zwei wichtigen geistlichen Übungen: Selbstprüfung und Sündenbekenntnis. Wie David es in Psalm 139 tut, bitten wir unseren liebenden, barmherzigen Gott: „Erforsche mich, erkenne mein Herz, zeig mir, auf welchem falschen Weg ich bin, damit ich umkehren kann, damit mir vergeben wird und ich frei werde von allem Falsch.“ Als mir klar geworden war, wie viel Neid und Eifersucht in mir steckte, habe ich das vor Gott und einigen vertrauten Freunden bekannt. Dann bat ich Gott, mir zu helfen, die Ursache dieses Neids zu erkennen, damit ich mit ihm zusammen an meiner Veränderung arbeiten konnte.

Die Wurzel erkennen

In den nächsten Tagen und Wochen betete ich wiederholt darum, und allmählich sah ich deutlicher, warum der Erfolg anderer für mich eine solche Bedrohung darstellte.



INTERVIEW MIT ANNE LÖWEN

Von der Freiheit, wenig zu besitzen

Weniger ist mehr, sagt ein Sprichwort. Aber was heißt das in einem großen Haus mit vielen Sachen? Und macht Weggeben wirklich Spaß? Im Interview erzählt die vierfache Mutter Anne Löwen, warum sie bei sich kräftig aussortiert hat und das nur jedem empfehlen kann.

Anne, bei Ihnen sieht es so ordentlich aus. Was ist das Geheimnis dahinter?

Das Geheimnis heißt Minimalismus. Wenn man nicht so viel hat, steht automatisch weniger herum und es gibt weniger aufzuräumen.

Was bedeutet Minimalismus genau?

Minimalismus heißt, sich auf das zu konzentrieren, was man wirklich mag und braucht. Es bedeutet, die Freiheit zu haben, sich von all den Sachen zu verabschieden, die man sowieso nicht benutzt oder die einem nicht gefallen. Dabei ist das Ziel, möglichst wenig zu tun zu haben, nicht möglichst viel Arbeit am Tag zu schaffen.

Was sind das beispielsweise für Sachen, von denen Sie sich trennen?

Häufig sind es angesammelte Sachen aus der Vergangenheit, von denen man denkt, sie irgendwann noch mal gebrauchen zu können. Zum Beispiel die Jeans, die nicht mehr richtig passt, die aber trotzdem im Schrank liegt, weil man hofft, die fünf Kilo wieder loszuwerden. Erst mal kauft man sich aber eine neue Hose, die passt.

Warum fällt es uns so schwer, Dinge wegzugeben?

Das hat mit Identität zu tun. Zum Beispiel bei der Jeans: Man wünscht sich, wieder so dünn zu sein, dass die Hose passt. Schließlich hat sie mit zwanzig auch gepasst. Man will sich so sehen wie früher. Ein anderes Thema sind Hobbys: Ich habe mir gewünscht, eine gute Näherin zu sein. Ich habe es ausprobiert, hatte aber keinen Spaß daran. Also standen die Nähmaschine und die Kiste mit den Stoffen herum. In dem Moment, in dem ich es weggebe, muss ich mir eingestehen, dass ich keine Näherin bin. Ich wollte aber wie andere Frauen schöne Sachen für die Kinder nähen. Wir definieren uns zu sehr durch das, was wir haben, statt durch das, was wir sind.

Wie kam es bei Ihnen zu dem Wunsch: „Ich will etwas verändern“?

Ich bin hochsensibel und sehr schnell reizüberflutet. Wenn sich zu Hause der Aufgabenberg vor mir auftürmt, renne ich irgendwann wie ein aufgeschrecktes Huhn durch die Gegend. Ich war manchmal so überfordert von allem, dass ich anfang zu



Ich glaube, Gott hat uns Besitz gegeben, damit wir andere damit segnen können.

weiter.“ So lehrt einen der Minimalismus, dass Geben seliger ist als Nehmen. Ab und zu haben wir aber auch Dinge verkauft.

Wie haben Sie angefangen?

Kleidung ist eine gute Einsteigeraufgabe. Danach kamen die Kisten im Keller dran. Da waren Kisten, die seit dem Umzug noch geschlossen waren. Es war einfach, sie loszuwerden, denn wir hatten die Sachen so lange nicht mehr gebraucht, dass wir sie auch in Zukunft wahrscheinlich nicht mehr benutzen würden.

Es gibt ja diesen Trend, bei dem man nur wenige Kleidungsstücke hat, die alle zusammenpassen. Kennen Sie den?

„Capsule Wardrobe“ ist das Praktischste überhaupt! Jedes Teil, das man hat, muss einem passen, gut stehen und man muss sich darin wohlfühlen. Und alle Sachen sollen zueinander passen. Es macht keinen Sinn, einen Pulli zu behalten, den man mit nichts kombinieren kann. Bei so einer Grundgarderobe ist es morgens einfach, fertig zu werden. Und wenn die Kinder sich allein anziehen, sehen sie nicht kunterbunt aus wie Pippi Langstrumpf, weil eben alles zusammenpasst. „Capsule Wardrobe“ bedeutet aber nicht, dass ich jetzt alle Klammotten weggebe und fröhlich anfangs zu shoppen ...

Wie hat sich Ihr Leben sonst verändert?

Wir sind viel entspannter. Wenn wir am Wochenende als Familie unterwegs sind und viel Trubel um uns haben, sind wir danach reizüberflutet. Auf der Fahrt nach Hause freuen wir uns alle auf unsere Ruhe-Oase. Mir ist es sehr wichtig, dass unser Haus ein Ort ist, an dem wir auftanken

heulen. Ich habe viel über Organisation und Haushaltsführung gelesen, aber bei mir hat nichts geklappt. Organisieren heißt, dass ich mein Zeug von A nach B räume. Aber organisierter Kram ist immer noch Kram. Der ist auch schnell wieder durcheinander. Irgendwann bin ich auf ein Buch über Minimalismus gestoßen. Darin stand, dass Platz einen Wert hat. Wenn man Dinge entrumpelt, darf man nicht nur darüber nachdenken, wie wertvoll eine Sache ist, sondern auch, welchen Platz dieser Gegenstand einnimmt. Das war der Startpunkt. Ich habe mir selbst zum ersten Mal erlaubt, Dinge loszuwerden.

Welche Erkenntnisse hatten Sie bei diesem Prozess?

Ich habe einige Aussagen der Bibel besser verstanden. Zum Beispiel die Geschichte mit dem reichen jungen Mann in Matthäus 19,16–26. Jesus sagt ihm, er soll seinen ganzen Besitz verkaufen, das Geld den Armen geben und ihm nachfolgen. Diese Geschich-

te hört sich so an, als wäre Jesus besitzfeindlich, aber es ging ihm um das Herz des Mannes. Vermutlich hat sein Besitz ihn davon abgehalten, das Leben zu führen, das Jesus für ihn bestimmt hatte. Das bedeutet nicht, dass Besitz falsch ist, sondern es geht darum, wie viel Raum er in meinem Leben einnimmt. Es kann sein, dass mein Herz zu sehr daran hängt. Viel wahrscheinlicher ist, dass er mich so auf Trab hält, dass ich keine Zeit für das wirklich Wichtige habe. Dieses Thema kommt oft in der Bibel vor. Gott weiß, dass wir Menschen einen Hang dazu haben, Dinge anzuhäufen.

Wir Deutschen gehören zu den reichsten Menschen auf diesem Planeten. Wenn es in der Bibel um Reiche geht, sind wir gemeint. Ich glaube, Gott hat uns Besitz gegeben, damit wir andere damit segnen können. Mein Mann und ich versuchen den größten Teil von dem, was wir abgeben, zu verschenken. Das fällt uns nicht immer leicht. Jedes Mal ist es eine Entscheidung zu sagen: „Ich bin gesegnet worden und gebe den Segen

INTERVIEW MIT DÉBORAH ROSENKRANZ

Die **Wahrheit** wird dich frei machen

Wer Déborah Rosenkranz begegnet, kann sich kaum vorstellen, dass diese Frau schon viel Schlimmes erlebt hat. Obwohl sie emotional und sexuell missbraucht wurde, strahlt sie eine Freude und Stärke aus, die viele Menschen inspiriert. Im Interview erzählt sie von ihrer Erfahrung und gibt Rat zum Umgang mit Missbrauch.

Déborah, du hast vor einigen Jahren sexuellen Missbrauch erlebt. Wie bist du damit umgegangen?

Ich war in einer wirklich heilen Welt aufgewachsen und hatte noch nicht einmal eine Ahnung von K.o.-Tropfen. Dass mir mein damaliger Freund diese in mein Getränk kippen würde, um sich das zu nehmen, was ich mir so kostbar aufbewahrt hatte, damit hätte ich niemals gerechnet. Ich erinnere mich nur noch an das Aufwachen. Das Blut. Die Leere. Die Scham und den Dreck. Ich duschte stundenlang, doch es half nichts. Ein Teil von mir starb in dieser Nacht. Selbst meine Freundin, zu der ich flüchtete, war überfordert. Das war mein großer Schmerz – ausgenutzt worden zu sein und kein Verständnis zu finden. Keine Antwort, keine Hilfe.

Somit fiel ich erst einmal in ein sehr tiefes Loch der Scham und Angst vor Verurteilung.

Hast du mit anderen darüber gesprochen?

Bis auf diese Freundin habe ich mit niemandem darüber gesprochen. Ein paar Monate später hat mein 15-jähriger Bruder etwas gespürt. Wir haben zusammen geweint. Die typische Reaktion eines jüngeren Bruders war: „Ich schlag ihn zusammen! Ich mach ihn fertig!“ Aber er musste mir versprechen, dass er mit niemandem darüber spricht. Das war ein Tabu in unseren christlichen Kreisen.

Zu Ostern bin ich in einen Gottesdienst gegangen und der Pastor sprach von Jesus, der alle Sünden vergibt und den Dreck unseres Lebens reinwaschen kann. Oh, wie sehr ich das wollte! Natürlich war es nicht meine Schuld, und trotzdem hatte ich immer das Gefühl. Ich habe es noch mal hören müssen, dass Jesus jeden liebt und jeden heil machen kann. Das war ein starker Moment, in dem ich wirklich Liebe von innen heraus erfahren habe. Aber ich musste mich entscheiden, mich immer wieder in die Gemeinde zu bewegen und die Bibel aufzuschlagen, obwohl alles in mir geschrien hat: „Du hast das nicht verdient. Du hast es für immer vermässelt!“ Es war ein Kampf gegen diese innere Stimme. Aber ich durfte heil werden. Heute sehe ich mich nicht mehr als zerbrochen, sondern als wertvoll an.

Wo fängt für dich Missbrauch an?

Missbrauch beginnt da, wo dir etwas angetan wird, das deine Grenzen überschreitet. Wichtig ist, rechtzeitig „Stopp!“ zu rufen. Mit Berührungen bin ich heute sehr vorsichtig und sage früher Nein. Nicht jede sexuelle Gewalt ist strafbar, aber jede sexuelle Gewalt verletzt, deswegen muss frühzeitig eingegriffen werden! Ich erlebe, dass Missbrauch oft bei Menschen passiert, die einen geringen Selbstwert haben. So wie ich damals.

Gibt es Verhaltensweisen von Opfern, die den Tätern den Missbrauch erleichtern?

Ja, die gibt es. Den missbrauchten Frauen, mit denen ich spreche, ist es oft mehrfach passiert. Tatsächlich verändert sich etwas an deiner Ausstrahlung, wenn einmal etwas in dir zerbrochen ist. Du kannst keine Hoffnung und kein Selbstbewusstsein mehr ausstrahlen. Das sehen Männer. Du trägst eine Opferrolle.

Immer wieder schreiben mir Frauen: „Er hat mich einmal geschlagen. Das wird ja nicht so schlimm sein.“ Doch! Dein Körper muss geschützt werden. Raus aus dieser Beziehung! Dieser Mann muss selbst erst mal heil werden. Aber im Moment musst du da raus, weil du nicht stark genug bist, es langfristig durchzustehen, bis er so weit ist.

Die körperliche Gewalt ist nur ein Aspekt. Manchmal passieren Übergriffe ganz anders ...

Das stimmt. Ich bin ja viel auf großen Events, wo ich sehe, wie Frauen sich betrinken. Schöne Frauen, die viel erreicht haben im Leben, aber ihre Sehnsucht nach Liebe, nach einem Mann in ihrem Leben, wurde nicht gestillt. Unter dem Alkoholeinfluss spüren sie das stärker und tun Dinge, die sie später bereuen. Und für Männer ist es dann ein leichtes Spiel. Deswegen muss man Grenzen setzen und Verantwortung für sich übernehmen – auch bei solchen Anlässen. Ich entscheide mich dann, nur ein Glas zu trinken und danach ist Schluss. Diese Verantwortung für sich selbst zu übernehmen ist ganz wichtig.

Du bist oft in Schulen unterwegs, um dort von deinen Erfahrungen zu erzählen. Welche Reaktionen erlebst du?

Die Reaktionen in Schulen haben sich über die letzten fünf Jahre drastisch verändert. Früher bin ich in Schulen gegangen und alle fanden meinen Vortrag interessant. Heute vergehen keine zehn Minuten und die ersten Tränen fließen. Nicht nur von Mädchen. Oft sind es Jungs, die mir weinend sagen: „Ich weiß nicht, was ich wert bin.“ Viele berichten von häuslichem Missbrauch. Die Betroffenen werden immer jünger. Elfjährige sagen: „Ich bin missbraucht worden, aber ich kann mit meinen Eltern nicht darüber sprechen. Die streiten sich die ganze Zeit.“

Die Lüge wird dir
einreden, dass dein
Leben für immer
ruiniert ist. Du musst
die **Wahrheit** in dein
Leben lassen,
um heil zu werden.





STEFANIE KREL

TIPPS FÜR EINE *moderne* BILDERWAND

Bilderwände machen ein Zuhause nicht nur gemütlicher, sie erzählen auch ganz persönliche Geschichten und Erinnerungen. Kombinieren Sie doch einmal Familienfotos mit ermutigenden Bibelversen oder inspirierenden Naturaufnahmen! Mit diesen Tipps gelingt es ganz bestimmt und mit wenig Aufwand.



TIPP 1 FOTOS AUFSTELLEN

Besonders harmonisch wirken Bilderwände, wenn Rahmen nicht nur an der Wand hängen, sondern auch aufgestellt werden, zum Beispiel auf einer Konsole oder Kommode. So entstehen weniger Löcher in den Wänden und die Inhalte können schneller ausgetauscht werden.

TIPP 2 GEMEINSAMKEITEN

Für eine moderne und harmonische Bilderwand ist ein gemeinsamer Nenner von großer Bedeutung, beispielsweise Rahmen in ähnlichen Farben, Bilder einer Farbfamilie oder Fotos aus einem Shooting. Wichtig ist auch, dass die Poster und Fotos auf ähnlichem Papier gedruckt sind, etwa weißes Fotopapier oder cremefarbenes Naturpapier. Auch das Passepartout – eine Umrahmung aus leichter Pappe für Grafiken und Fotos, die meist unter dem Glas des Rahmens liegt – sollte einen ähnlichen Ton haben.



**TIPP 3
ABSTÄNDE BEACHTEN**
Unterschiedliche Abstände zwischen den Bildern können chaotisch wirken. Versuchen Sie überall ähnliche Abstände zu nutzen – Augenmaß genügt.



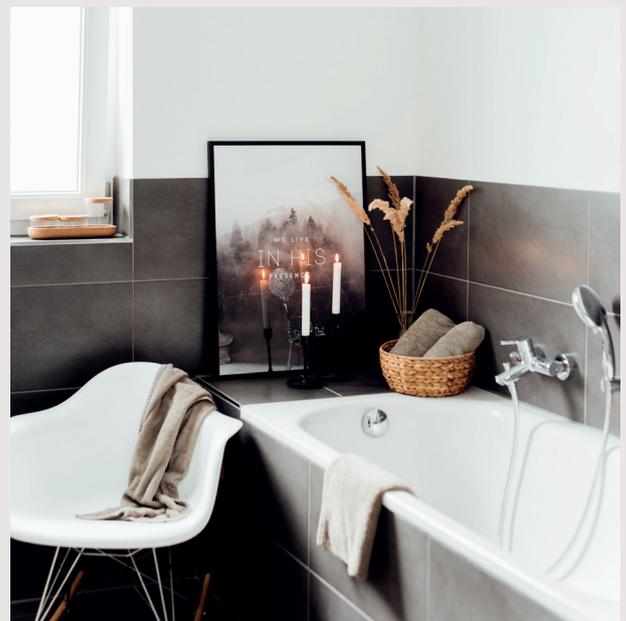
TIPP 4 BILDERRAHMEN

Zu breite Bilderrahmen können vom Inhalt des Bildes ablenken. Nutzen Sie daher besonders für kleinere Bilder eher zarte Rahmen oder Posterleisten. Außerdem eignen sich schlichte Klammern oder farblich passendes Washi Tape. Je größer das Bild ist, desto breiter darf der Rahmen sein. Kombinieren Sie verschiedene Größen miteinander.

TIPP 5 BILDER, WO SIE KEINER ERWARTET

Bilder schaffen Atmosphäre. Auch in Bädern, Kinderzimmern, Schlafzimmern und Arbeitsräumen. Ein Poster mit einem ermutigenden Spruch können Sie dort mit Kerzen, Textilien und kleinen Accessoires dekorieren.

Stefanie Krel ist Ehefrau und Mutter und gestaltet als selbstständige Grafikerin ermutigende Botschaften auf Papier. Mehr Infos unter www.stennie.de





Hoffen, glauben, lieben

Mein Gott und Vater,
lass mich glauben, was unglaublich scheint.
Hoffen, wo keine Hoffnung besteht.
Danken, wo Undank nach Worten schreit.
Lieben, wo Lieblosigkeit und Hass regiert.

Lass mich glauben, wenn alles dagegenspricht.
Demütig sein, wo Recht und Unrecht jeglichen Sinn verliert.
Handeln, wenn keine Worte mehr die Herzen berühren.
Gnädig sein, wie auch ich täglich Gnade verspüre.

Lass mich lieben, auch wenn Feindschaft mir gegenübersteht.
Vergeben, da auch ich Vergebung erfahre.
Hoffen, wo Zweifel und Misstrauen regiert.
Glauben, wenn frostige Kälte alles zu Eis gefriert.

Lass mich glauben.
Lass mich hoffen.
Lass mich lieben.
Denn in dir und durch dich
darf ich hoffen, dass alles möglich ist.

DOROTHEE KOWALKE

