

Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Es gibt 2 verschiedenen Arten des Aussehens:

1. Art: Das äußere Aussehen

Jeder Mensch beschäftigt sich vermutlich tagtäglich mit seinem Äußeren. (Bsp.: Duschen, Haare kämmen, Sport machen, anziehen, Frauen vielleicht beim Schminken...)

Unser Ziel ist es oftmals dem Standard der Gesellschaft gerecht zu werden. Diesem Druck unterliegen manche mehr und andere weniger. Aber jeder wird irgendwann in irgendeiner Form damit konfrontiert.

Dieser Druck geschieht beispielsweise durch Medien, die für den neuesten Trend werben oder die durch Plakate im Sommer mit der perfekten Bikini Figur werben. Das löst bei jedem Menschen auf eine gewisse Art und Weise etwas aus.

Man fängt an, sich auf der Straße tagtäglich mit anderen Frauen oder Männern mehr oder weniger zu vergleichen, andere haben sich vielleicht schon gefunden und stehen über solchen Dingen drüber, aber bei vielen kann es auch zu Problemen führen. Das kann zu Problemen, wie Magersucht, Fresssucht, Bulimie, Minderwertigkeits-Komplexen oder anderen Dingen führen.

Rebekkahs persönliches Erlebnis:

Ich hab mich seit ich denken kann eigentlich immer verglichen und hatte häufig ziemlich viele Komplexe. Ich litt Gott sei Dank nie unter irgendeiner Essstörung, aber meine ganze Welt und Gedanken haben sich oft um mein Aussehen gedreht. Es gab Zeiten, da waren diese Gedanken sehr präsent und wirkten sich stark auf mein Selbstwertgefühl und auch auf mein Selbstbewusstsein aus, wodurch ich mich zum Beispiel in größeren Gruppen auch immer klein und mickrig fühlte. Ich war diejenige, die nichts sagte und wurde deswegen oftmals als arrogant eingeschätzt, dabei war es einfach Unsicherheit. Wenn mich jemand anlächelte oder mit mir redete, war ich oftmals sehr verlegen und wusste nicht wie ich reagieren sollte, weshalb ich steif rüberkam. Aber dann gab es auch Momente, wo ich überhaupt kein Problem mit größeren Gruppen hatte und mich wohlfühlte.

Diese Momente wechselten jedoch ständig. Wenn mir jemand eine Kompliment machte und sagte, dass ich hübsch sei, dann sagte ich zwar danke, aber ich konnte das manchmal nicht wirklich glauben und fand mich nicht wirklich hübsch. Aber von dem Ort, wo man sich zu 100% liebt und annimmt war ich weit weg.

Durch eine Erkrankung fühlte ich mich in meinem Körper nicht wohl und hielt Abstand zu Leuten, wenn sie mir zu nahe kamen, da mich die Komplexe so einnahmen und ich nicht gerne außerhalb der Familie darüber sprach, wie ich mich sah.

Irgendwann letzten Sommer legten sich die Komplexe ein Stück weit, da ich mich in meinem Körper auch einigermaßen wohl fühlte. Das strahlte nach außen etwas anderes aus und ich merkte, dass ich manchmal wieder selbstbewusster auf Veranstaltungen war. Der Grund dafür war der, dass ich mich in meinem Körper wohlfühlen konnte, wodurch ich nicht so versteift gegenüber anderen war und dann von Menschen/Freunden umgeben war, die mich komplett annahmen wie ich war. Die auch für mich beteten und mich ermutigten, wenn mal wieder die Komplexe kamen, von denen ich dann auch erzählen konnte.

Die Komplexe gingen aber nie ganz weg bis zu dem Zeitpunkt als die Komplexe und die Angst andere zu belasten, ein Ereignis ausgelöst, von dem ich nie erwartet hätte, dass mein mangelndes Selbstbewusstsein eine Rolle darin spielen würde. Von da an bin ich aufgewacht, weil ich merkte, was diese Komplexe und Angst alles auslösen konnten. Ich habe gemerkt, dass ich dieses Problem von diesem mangelnden Selbstwertgefühl wirklich loswerden musste. Seit dem Tag setzte ich mich wirklich intensiv mit meinen Gedanken auseinander und es startete für mich ein Prozess, bei dem viele Praktische Tipps dabei rauskamen.

Wichtig: Das heißt natürlich nicht, dass man gleich gefährdet ist von schwerwiegenden Problemen, wie starken Komplexen oder anderem, wie wir sie grade genannt haben. Wenn man mal ab und zu Tage hat, an denen man sich hübscher findet und dann wieder Tage, wo man sich weniger hübsch findet und sich weniger liebt, dann ist das normal. Denn solche Tage kennt, glaube ich, jeder.

Wichtig ist aber früher oder später an den Ort zu kommen, wo man sich selber annimmt und liebt.

Die Frage ist jedoch: „Wie komme ich an diesen Ort, wo ich mich komplett annehmen kann?“

Dafür gibt's 5 Praktische Tipps:

1) Was sagt Gott dazu?

1. Samuel 16/7: Die Stelle wo Samuel für das Volk einen König aussuchen soll und da kommt er in Bethlehem an und feiert ein Opferfest zu dem er Isai und seine Söhne einlädt. Samuel sieht dort einen kräftigen Mann, Eliab und denkt sich, dass das bestimmt der König sein wird.

Doch der Herr sagte zu ihm: „Lass dich von seinem Aussehen und von seiner Größe nicht beeindrucken. Er ist es nicht. Denn ich urteile nach anderen Maßstäben als die Menschen. Für die Menschen ist wichtig, was sie mit dem Auge wahrnehmen können; ich dagegen schaue jedem Menschen ins Herz.“

-> ermutigend und auferbauend.

Der Mensch neigt dazu, äußere Schönheit übermäßig stark zu betonen, was zu Fehleinschätzungen der inneren Werte führt, aber für Gott zählt, was in unserem Inneren ist, egal wie du aussiehst.

Psalm 139/13, 14:

„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.“

-> Jeder, wir alle, sind großartig geschaffen, weil wir von Gott geschaffen worden sind. Das ist etwas, was sich jeder merken sollte. Gott hat jeden einzelnen von uns großartig gemacht.

2) Beten

Wenn diese Gedanken kommen, die dir versuchen was anderes zu sagen, als das wie Gott dich sieht, nämlich großartig, dann bete gegen die Gedanken an. Oft tut es auch gut mit einem Freund/Freundin zu beten.

Zum Beispiel: „Lieber Gott, ich stelle diese negativen Gedanken unter den Gehorsam Christi und erlaube ihnen nicht mehr, mich in meinem Leben zu berauben. Ich danke dir, dass du mich wunderbar und großartig geschaffen hast.“

3) Umtrainieren der Gedanken

Zureden allein hilft nicht:

Wenn du dich beispielsweise vergleichst, dann hör auf damit! Bei mir war's so, dass ich dachte, dass ich mir dann einfach immer wieder sage, wie hübsch ich bin und dass mich Leute lieben, aber das funktioniert nicht. Denn es wird immer Menschen geben, die hübscher/talentierte sind als du. Als ich am Ostbahnhof stand und mich verglich mit den anderen Mädchen und mir das zuredete, merkte ich dass es nichts bringt, sich das zu zureden, weil man selber weiß, dass es diese Menschen gibt, die immer hübscher/ talentierter sein werden. Wichtig ist, dass DU dich selber trotzdem liebst für wer du bist und deine Einzigartigkeit entdeckst.

Das heißt ein Tipp könnte sein, dass du dir diese Bibelseite an deine Spiegel hängst, weil das ein Ort ist, wo du dich auf dein Aussehen fokussierst.

4) Schreib positive Sachen auf, die du an dir liebst.

Das kann aufs Aussehen bezogen sein, aber auch auf Charaktereigenschaften. Dinge, die dich einfach ausmachen. Wenn dir wirklich nichts einfallen sollte, weil du so in deinen schlechten Gedanken vielleicht drinsteckst oder so, dann frag einen Freund, der dir hilft und denk an die Sachen, wofür du die meisten Komplimente bekommen hast.

In den Zeiten wo du down bist oder mehr negative Gedanken kommen, hol diesen Zettel raus und erinner dich an die Sachen, die du an dir liebst.

5) Du hast nur ein Leben!

Der Punkt scheint vielleicht etwas weit hergeholt, aber als ich zum Beispiel in diesem Prozess drinsteckte, hat Johannes Hartl auf der Holy Spirit Night, etwas sehr interessantes gesagt.

„Die einzige Garantie im Leben ist der Tod“ so egal wie oft du dich vergleichst oder wie sehr du dich mit negativen Gedanken pflegst, Fakt ist, dass wir uns natürlich alle pflegen können und das auch sollen (alleine aus gesundheitlichen Gründen) aber du lebst nur 1 Mal und die Zeit ist zu kurz, um sich mit Negativem zu beschäftigen. Es ist wichtig, dass du dich annimmst!

2. Art: Das innere Aussehen – die inneren Werte:

Wahre Schönheit kommt von Gott und sein Wort sagt in Sprüche 31/30: „Anmut und Schönheit vergeht wie der Wind – doch wenn eine Frau Gott gehorcht, verdient sie Lob!“

Der echte Wert eines Menschen beruht auf gottgefälligen Eigenschaften. Obwohl die äußere Schönheit mit der Zeit verblasst, kann innere Schönheit – innere Werte – zunehmen und von bleibendem Wert sein.

Galater 5/22-26:

„Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung. Gegen solche Dinge gibt es kein Gesetz. Die aber Christus angehören, die haben das Fleisch gekreuzigt, samt den Leidenschaften und Lüsten. Wenn wir im Geist leben, so lässt uns auch im Geist wandeln. Lässt uns nicht nach leerem Ruhm streben, einander herausfordern noch einander beneiden.“

Vers 26 ist wichtig: Wir sollen leerem Ruhm nicht nachstreben. Das heißt zu leerem Ruhm könnte auch äußere Schönheit zählen, da sie vergänglich ist. Wir sollen einander nicht beneiden. Um einander beneiden zu können, muss man sich davor ja vergleichen, denn ohne den Vergleich, was man mehr oder weniger hat, kann man einen Menschen nicht beneiden. -> Das heißt du sollst dich auch nicht vergleichen!

Gott spricht uns Mut zu, uns nicht zu beneiden & auf die wahren Dinge, die unvergänglichen zu schauen.

1. Petrus 3/3,4:

„Nicht der äußerliche Schmuck – wie kunstvolle Frisuren, goldene Ketten oder aufwendige Kleidung - soll für euch Frauen wichtig sein. Eure Schönheit soll von innen kommen! Schmückt euch mit Unvergänglichem wie Freundlichkeit und Güte. Das gefällt Gott“

-> Zählt für Frauen genauso wie für Männer auch! ☺

Fabi's persönliches Erlebnis:

Wisst ihr ich hatte vor dieser Predigt echt Angst, weil ich mir gedacht habe, dass ich es nicht kann und ich durch diese Angst einfach nicht die richtigen Worte sage und dabei noch un-

deutlich ausspreche. Diese Angst habe ich schon immer wenn ich vor Leuten spreche, weil mir das im Leben so eingetrichtert wurde. Diese Worte "du kannst es eh nicht" oder "du wirst dich eh verlesen, weil du nicht lesen kannst" verletzten einen und man erinnert sich des ganze Leben daran. Das Auslachen von Leuten beim Vorlesen oder Worte von ihnen treffen einen sehr stark im Herzen und es tut mehr weh, als ein Schlag von jemanden. Durch diese Worte verliert man sein Selbstbewusstsein und den Glauben an sich selbst. Bei mir hat es sich im Inneren sehr stark aufgebaut und ich wurde dadurch sehr aggressiv. Ich habe mich immer mit Kraft gewehrt, anstatt mit Worten. Durch den Glauben an Gott wurde das verletzte, kleine und harte Herz in mir zu einem liebenden, großen und weichen Herz. Durch diese Veränderung in mir habe ich mich auch von außen verändert. Ich habe es geschafft mich so zu lieben wie ich bin und es geschafft mein Selbstbewusstsein zu stärken. Manche fragen sich jetzt wieso ich trotzdem noch Angst vor der Predigt hatte, obwohl ich die Angst durch Gott überwunden habe. In der Zeit wo ich die Predigt vorbereitet habe, kam die Angst wieder und auch die Worte von früher zurück. Durch diese Gedanken hatte ich wenig Platz im Kopf und war sehr aufgeregt. In dieser Woche wo ich dann noch die Predigt angeschaut habe, schlug ich die Bibel auf und las Römer 8, 31-39.

Diesen Abschnitt lese ich immer wenn ich negative Gedanken habe. In den Versen geht es um Gottes grenzenlose Liebe. Diese Stelle hat mir den guten Gedanken zurückgegeben, dass Gott genau jetzt in dieser Predigt bei mir ist und ich keine Angst haben brauche. Denn er wird die Predigt leiten und so wie er es will, wird es geschehen und das ist gut so!! AMEN!! AMEN!!

Römer 8, 31-39 (Hoffung für alle):

31 Kann man wirklich noch mehr erwarten? Wenn Gott für uns ist, wer kann dann gegen uns sein? 32 Gott hat seinen eigenen Sohn nicht verschont, sondern ihn für uns alle dem Tod ausgeliefert. Sollte er uns da noch etwas vorenthalten. 33 Wer könnte es wagen, die von Gott Auserwählten anzuklagen? Niemand, denn Gott selbst hat sie von aller Schuld freigesprochen. 34 Wer wollte es wagen sie zu verurteilen? Keiner, denn Christus ist für sie gestorben, ja noch mehr: Er ist vom Tode auferweckt worden und hat seinen Platz an Gottes rechter Seite angenommen. Dort tritt er jetzt vor Gott für uns. 35 Was also könnte uns von Christus und seiner Liebe trennen? Leiden und Angst vielleicht? Verfolgung? Hunger? Armut? Gefahr oder gewaltsamer Tod? 36 Man geht wirklich mit uns um, wie es schon in der heiligen Schrift geschrieben wird: "Weil wir zu dir, Herr, gehören, werden wir überall verfolgt und getötet - wie Schafe werden wir geschlachtet!" 37 Aber dennoch: Mitten im Leid triumphieren wir über alles durch die Verbindung mit Christus, der uns so geliebt hat. 38 Denn ich bin ganz sicher: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Dämonen, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, noch irgendwelche Gewalten, 39 weder Höhen noch Tiefen oder sonst irgendetwas können uns von der Liebe Gottes trennen, die er uns in Jesus Christus, unserem Herrn, schenkt.