

CHRISTINA WALCH

Rise
— AND —
Shine

Weil du kostbar bist

SCM

Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2019, SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Bildnachweis:

- S. 38, Tamara Boppart: © Joel Waldvogel
- S. 55, Déborah Rosenkranz: © Marc Gilgen
- S. 86, Alex O'bros: © Christian Wilker
- S. 129, Maria Gfrerer: © Mag. Emmanuel Fleckenstein Spotstone United e.U.
- S. 177, Sarah Keshtkaran: © Papik Manukian

Die Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen.

Gesamtgestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch
Titelbild: unsplash.com / Hannah Petersen

Autorenfoto: Daniel Walch
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-7751-5954-8
Bestell-Nr. 395.954

Inhalt

TEIL 1

| | |
|--------------------------------------|---|
| <i>Schön, dass du da bist!</i> | 7 |
|--------------------------------------|---|

TEIL 2

| | |
|----------------------------------|----|
| <i>Du bist einzigartig</i> | 13 |
|----------------------------------|----|

| | |
|--------------------------------------|----|
| 1. Du bist gewollt | 14 |
| 2. Du bist kostbar | 18 |
| 3. Du bist unendlich geliebt | 22 |
| 4. Du hast einen Vater | 26 |
| 5. Gott hat große Pläne mit dir..... | 31 |

| | |
|------------------------------------|----|
| Interview mit Tamara Boppart | 38 |
|------------------------------------|----|

TEIL 3

| | |
|----------------------------------|----|
| <i>Du bist wunderschön</i> | 43 |
|----------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| 1. Du bist zu Schönheit geschaffen | 44 |
| 2. Entdecke deine Schönheit..... | 47 |
| 3. Lebe deine Schönheit..... | 50 |

| | |
|--|----|
| Interview mit Déborah Rosenkranz | 55 |
|--|----|

TEIL 4

Die große Liebe. Go for it! 63

| | |
|--|----|
| 1. Die Liebe, nach der sich dein Herz sehnt..... | 64 |
| 2. Liebe ist ... all das nicht! | 65 |
| 3. Liebe ist ... mehr als das!..... | 67 |
| 4. Wie Gott sich Liebe gedacht hat..... | 71 |
| | |
| Interview mit Alex von den O'Bros | 86 |

TEIL 5

Dein größter Schatz..... 93

| | |
|--|-----|
| 1. Sex als göttliches Geschenk – im richtigen Rahmen | 94 |
| 2. Sex, wie die Welt ihn sieht, und Sex aus Gottes Perspektive... .. | 98 |
| 3. Gott schenkt Heilung | 120 |
| | |
| Interview mit Maria Gfrerer | 129 |

TEIL 6

Wie geht es weiter? 139

| | |
|-------------------------------------|-----|
| 1. Die Liebe deines Lebens | 140 |
| 2. Rising as a Single..... | 148 |
| 3. Gefühlschaos | 165 |
| 4. Ist er der Richtige?..... | 169 |
| | |
| Interview mit Sarah Keshtkaran..... | 177 |

TEIL 7

Rise and shine! 183

Danke.....187

Wenn du noch mehr wissen willst189

Anmerkungen 190

TEIL 2

*Du bist
einzigartig*



1. DU BIST GEWOLLT

Mein Abschlussball. Allein bei diesem Wort spüre ich noch das Kribbeln und die Vorfreude von damals. Schon Wochen vorher verbrachte ich Stunden im Shopping-Center auf der Suche nach dem perfekten Kleid. Ich überlegte mir genau, wie mein Make-up und meine Frisur aussehen würden, und meine Freundinnen und ich redeten lange von nichts anderem mehr. Wir konnten es kaum erwarten und waren voller Vorfreude. Und tatsächlich – die Party war der Hammer! Wir genossen sie so sehr, weil es **unsere** Feier war. Wir waren die wichtigsten Personen auf der Gästeliste! Ich war zwar schon vorher oft bei einem Ball gewesen, da es in meiner Schule üblich war, dass auch die unteren Jahrgänge zum Ball kommen durften. Aber so richtig genießen konnte ich die Feier erst, als es mein eigener Abschluss war.

All die Bälle, die ich vorher besucht hatte, waren auch schön. Doch während ich mich damals unauffällig im Hintergrund gehalten und den anderen beim Buffet und beim Tanzen den Vortritt gelassen hatte, ging ich bei meinem eigenen Abschlussball voller Selbstbewusstsein zur Bar, um mir einen Drink zu bestellen, und war die Erste auf der Tanzfläche. Ich übernahm Initiative, überlegte nicht viel, wie ich mich verhalten sollte, und war einfach ich selbst. Wie viel mehr können wir eine Party genießen, wenn wir wissen: Wir sind hier gewollt.

Den Schulabschlussball kannst du mit deinem Leben vergleichen. Gerade in der Pubertät stellst du dir sicher oft die Frage: »Wozu gibt es mich überhaupt? Bin ich nur zufällig da oder gewollt?« Wie du diese Frage beantwortest, hat Einfluss auf deinen Selbstwert und darauf, wie du dein Leben angehst.

Wenn du weißt, dass du auf dieser Welt erwünscht und gewollt bist, wirst du ganz anders an Dinge herangehen und das Leben genießen können, als wenn du dir dessen unsicher bist. Ganz so, wie ich mich auf meinem eigenen Abschlussball anders verhalten

habe als auf dem der anderen. Wenn du weißt, dass es jemanden gibt, dem es ein persönliches Anliegen war, dass es genau **dich** neben den 7,5 Milliarden anderen Menschen gibt, dann wirst du mit Selbstbewusstsein durchs Leben gehen und es richtig genießen können. Dann kannst du dich mutig einbringen und deine Stimme erheben. Dann übernimmst du Initiative und schwimmst nicht nur mit. Wenn es dich nicht gäbe, würde auf der Party dieser Welt etwas ganz Wichtiges fehlen! Es gibt jemanden, der dich gewollt hat, genau so, wie du bist. Mit deinen Haaren, die du vielleicht zu kraus, zu kurz oder zu dünn findest, deinen Augen, die dir vielleicht zu klein oder zu rund erscheinen, und deiner Figur, die an den ein oder anderen Stellen nicht deinen Vorstellungen entspricht. Dass du lebst, ist kein Zufall und auch nicht nur die Entscheidung deiner Eltern.

Stell dir die folgende von mir erfundene Geschichte vor: Klara war die Älteste von drei Kindern. Sie wuchs in einem schönen Haus mit Garten auf, hatte viele Freunde, mit denen sie sich regelmäßig zum Spielen traf, und einen Hund, den sie über alles liebte. Doch eine Sache trübte ihre sonst so schöne Kindheit. Sie erinnerte sich, wie ihre Eltern sich immer wieder heftig stritten. Manchmal so schlimm, dass sie und ihre Geschwister nachts aufwachten. Einmal hörte sie, wie ihre Mama zum Papa sagte: »Es war ein Fehler, dich zu heiraten. Hätte ich doch Klara alleine großgezogen, anstatt mich zur Hochzeit überreden zu lassen ...« Diese Worte saßen.

Ihre Eltern ließen sich scheiden, und als ihr Vater auszog, fühlte Klara sich schuldig. Wäre ihr Vater geblieben, wenn sie braver, lieber oder hilfsbereiter gewesen wäre? Wäre es besser gewesen, wenn es Klara nicht gegeben hätte, ihre Eltern gar nicht erst geheiratet hätten und dadurch glücklicher gewesen wären? Ständig achtete sie nun darauf, dass es den Eltern gut ging und Gespräche nicht völlig in Streit ausarteten.

Hast du auch schon einmal wie Klara daran gezweifelt, ob

es gut ist, dass es dich gibt? Vielleicht haben dir deine Freunde in der Schule dieses Gefühl gegeben, oder du wurdest gemobbt. Vielleicht fühltest du dich immer wie das fünfte Rad am Wagen. Vielleicht haben deine Eltern nicht mit dir gerechnet, oder die Umstände, unter denen du gezeugt wurdest, waren nicht ideal. Möglicherweise haben deine Eltern oder andere Personen dir das Gefühl gegeben, dass du »ein Fehler« warst, oder dein Umfeld wollte dir einreden, dass du nicht gut genug warst. All das kann dir das Gefühl geben, nicht gewollt zu sein. Doch die Wahrheit ist, dass du sehr wohl gewollt bist, und zwar von dem allmächtigen Gott! Klara konnte nur schwer annehmen, dass es gut war, dass es sie gab und sie von Gott gewollt war. Zu real und schmerzhaft waren ihre Verletzungen. Je mehr Klara die neuen Gedanken allerdings in ihr Herz ließ, desto mehr fiel ihr eine Last von den Schultern. Eine neue Freude und Sicherheit waren in ihr Leben eingezogen und gaben ihr neues Selbstbewusstsein. Sie hörte auf, sich selbst kleinzumachen, um ja nicht aufzufallen und niemandem zur Last zu fallen. Die Wahrheit machte ihr Herz frei, froh und leicht.

Ich kenne deine Geschichte nicht und weiß auch nicht, unter welchen Umständen du gezeugt wurdest. Ich weiß aber, dass diese Wahrheit auch für dein Leben zutrifft. Auch du bist gewollt! Auch du sollst frei leben und ein leichtes Herz haben!

Du stehst auf der Gästeliste dieser Erde! Deine Talente, deine Stärken, dein Aussehen und dein Charakter sind so einzigartig, dass nur du auf deine eigene Art diese Welt schöner machen kannst. Du wirst nicht nur geduldet oder ertragen, sondern deine Existenz war von Anfang an in Gottes Plan eingeschrieben, als er diese Welt erschuf, und er freut sich unendlich über dich.

Eine meiner Lieblingsstellen in der Bibel ist der Psalm 139:
»Du hast alles in mir geschaffen und hast mich im Leib meiner Mutter geformt. Ich danke dir, dass du mich so herrlich und ausgezeichnet gemacht hast! Wunderbar sind deine Werke, das weiß ich wohl. Du hast zugesehen, wie ich im Verborgenen gestaltet wurde, wie ich

gebildet wurde im Dunkel des Mutterleibes. Du hast mich gesehen, bevor ich geboren war. Jeder Tag meines Lebens war in deinem Buch geschrieben. Jeder Augenblick stand fest, noch bevor der erste Tag begann« (Psalm 139,13-16).

Lass dir diese Worte einmal auf der Zunge zergehen. So wie es einen Unterschied macht, ob du zum Abschlussball gehst und auf der Gästeliste stehst, so macht es auch in deinem Leben einen Unterschied, ob du weißt, dass du gewollt bist.

Fragen zum Nachdenken

Kennst du das Gefühl, nicht gewollt zu sein?
Wodurch ist dieses Gefühl entstanden?

Tipps für den Alltag

Auf deiner Reise zu deinen tiefsten Träumen und Sehnsüchten möchte ich dich herausfordern, diese Wahrheit tief in dein Herz sinken zu lassen. Nimm dir einen Moment der Ruhe und lies dir den Psalm 139 laut vor. Überall wo *ich*, *mich* oder *mir* steht, füge deinen Namen ein. Merkst du, wie gut das tut?

Wenn du möchtest, kannst du dir die Bibelstelle auch auf einen Zettel schreiben und diesen an einem für dich gut sichtbaren Platz aufhängen. Es kann dein Spiegel im Zimmer, dein Terminplaner oder dein Hausaufgabenheft sein. Niemand muss ihn sehen, außer dir. Er soll dich täglich daran erinnern, dass du als das Mädchen, das du bist, gewollt bist. Es ist Zeit für die Party deines Lebens!

2. DU BIST KOSTBAR!

Was war das Wertvollste, das du jemals besessen hast? Für mich war es lange Zeit eine goldene Medaille an einer Kette, die ich von meinem Gastvater in Amerika zum Abschied bekommen hatte, als ich nach einem Jahr Highschool-Austausch wieder nach Hause flog. Sie war für mich so kostbar, weil sie nicht nur mit wunder-

schönen Diamanten bestückt war, sondern mich auch an die besondere Zeit in Amerika erinnerte und an die Menschen, die mir so sehr ans Herz gewachsen waren. Einmal verlor ich diese Medaille für ein paar Tage. Als mir auffiel, dass sie unauffindbar war, suchte ich überall wie verrückt nach ihr. Gefühlt hundertmal fragte ich meine Eltern und meine Geschwister, ob sie sich wirklich nicht daran erinnern konnten, sie gesehen zu haben. Ich schaute hinter jedem Schrank und unter jedem Stuhl nach. Meine Gedanken kreisten nur noch um diese Medaille, und es fiel mir unglaublich schwer, mich mit dem Gedanken anzufreunden, dass ich die Kette wohl wirklich verloren hatte.

Hast du schon einmal etwas verloren, was dir wirklich wichtig war? Dein Handy? Ein wertvolles Geschenk oder ein besonderes Erinnerungsstück? An der Intensität, mit der du nach einer Sache suchst, kannst du den Wert erkennen, den sie für dich hat.

Für Gott bist du wertvoller als jeder Diamant und jedes Stück Gold, das diese Welt zu bieten hat. Dein Wert hängt nicht davon ab, wie schön du in den Augen der Menschen bist, wie viel Geld du auf deinem Sparkonto hast oder wie gut du in der Schule bist. Nicht einmal von dem, was dir deine Eltern kaufen können oder wie viel Anerkennung du von deinen Klassenkameraden bekommst. Wie viele Jungs dir schreiben oder wie viele Freunde du schon hattest. In den Augen Gottes bist du wertvoll, so wie du bist.

Im Psalm 139,17-18 kannst du lesen: *»Wie kostbar sind deine Gedanken über mich, Gott! Es sind unendlich viele. Wollte ich sie zählen, so sind sie zahlreicher als der Sand!«*

In Jesaja 62,3 steht weiter über dich: *»Du wirst eine prachtvolle Krone in der Hand des Herrn sein, ein kostbares Diadem in der Hand deines Gottes.«*

Und in Jesaja 43,4: *»Weil du in meinen Augen kostbar bist und wertvoll und weil ich dich liebe, opfere ich Länder an deiner Stelle und Völker für dein Leben.«*

Eine ganze Zeit lang habe ich versucht, mir meinen Wert von

Menschen oder Dingen zu holen. Von dem, wie gut ich bei meinen Freundinnen oder bei Jungs ankam, wie viele Freunde ich hatte und ob meine Kleidung die neuste war, die es derzeit am Markt gab. Ich dachte, ich müsste doch wertvoll und liebenswert sein, wenn Jungs an mir Interesse hatten und ich bei den Mädels beliebt war. Ich suchte nach mehr Komplimenten, mehr Anerkennung und mehr Likes.

Als ich dann bei einer Jugendveranstaltung diese Bibelstellen hörte und verstand, dass ich wirklich gewollt war, erkannte ich zum ersten Mal, wie unendlich kostbar, teuer und schützenswert ich war. Dass es jemanden gab, dem es egal war, was andere Menschen über mich sagten oder dachten. Der sich nicht über meine Schwächen und Unzulänglichkeiten aufregte, sondern der mich sogar mit meinen Fehlern und Schwächen unendlich kostbar fand. Der für mich da war und kämpfte, weil ich ihm etwas bedeutete. Auf einmal musste ich meinen Wert nicht mehr in der Anerkennung anderer Menschen suchen, sondern ich durfte einfach sein, wie ich war. Einfach ich: Christina.

Auch du darfst diese Wahrheit für dich in Anspruch nehmen: Du bist für Gott ein kostbarer Schatz. Du bist einzigartig und wertvoll, auch wenn andere dich vielleicht beschimpft, runtergemacht, missbraucht oder sogar misshandelt haben und dein Herz irgendwann nicht mehr daran geglaubt hat, dass du wirklich kostbar bist. Du bist es! Wenn du anfängst, daran zu glauben, dass Gott dir einen unauslöschlichen Wert gegeben hat, dann wirst du eine neue Kraft und Stärke bekommen. Egal, was andere dir angetan haben. Dann wirst du immer mehr zu dem Mädchen und der Frau werden, zu der Gott dich erschaffen hat.

Fragen zum Nachdenken

Findest du dich kostbar?

Worüber definierst du deinen Wert, wenn du ehrlich bist?

Durch Anerkennung? In deiner Leistung?

Holst du sie dir von anderen Menschen?

Tipps für den Alltag

Meist ist es so, dass wertvolle Dinge mit Geld bezahlt werden – je kostbarer, desto teurer. Lege einen Zettel in deinen Geldbeutel, auf den du die Worte der Bibelstelle Jesaja 62,3 schreibst: »Du wirst eine prachtvolle Krone in der Hand des Herrn sein, ein kostbares Diadem in der Hand deines Gottes.« So wirst du immer daran erinnert, dass du in den Augen Gottes viel mehr wert bist, als alles, was man kaufen kann.

3. DU BIST UNENDLICH GELIEBT!

Als ich vierzehn Jahre alt war, wünschte ich mir eine Freundin. Ich fühlte mich in der Schule wie eine Außenseiterin. Oft stand ich allein im Pausenhof und versuchte, mich irgendwo zu verstecken oder möglichst cool zu wirken, sodass keiner glaubte, ich hätte niemanden zum Reden. Ich fühlte mich einsam, allein und überhaupt nicht liebenswert. Es war nicht nur so, dass mich keiner der Jungen anschaute, sondern ich war auch für andere Mädchen als Freundin recht uninteressant. Diese Gefühle nagten so sehr an mir, dass ich nachts manchmal unter Tränen einschlief und morgens genauso wieder aufwachte. Ich probierte alles Mögliche aus, um

Freundschaften zu schließen, und erweckte schließlich das Interesse eines Jungen aus meiner Parallelklasse. Und plötzlich war alles anders. Plötzlich redeten andere mit mir und ich war interessant. Andere Mädchen kamen auf mich zu, und auch für Jungs schien ich nicht mehr durchsichtig zu sein. **Äußerlich hatte ich das erreicht, nach dem ich mich so lange gesehnt hatte, doch innerlich war ich trotzdem leer.**

Das Bedürfnis nach Liebe in unserem Inneren kann mit einem Tank verglichen werden, der immer gefüllt sein sollte. Mein Liebestank war meistens ziemlich leer, denn selten konnte ich sagen: »Jetzt fühle ich mich wirklich geliebt.« Das, was oben in den Liebestank hineinfließ, schien gleichzeitig unten auch wieder hinauszufließen. Auch wenn ich mich kurz gut und anerkannt fühlte, so konnte die Sehnsucht in meinem Herzen nie wirklich ganz gestillt werden, und ich brauchte immer noch mehr Komplimente, Geschenke, Ermutigungen oder kleine Zeichen der Anerkennung.

Wenn dein Liebestank auch leer oder nur halb voll ist, suchst du an vielen verschiedenen Orten, um ihn füllen zu können. Du kleidest dich vielleicht besonders aufreizend, schminkst dich besonders schön oder arbeitest besonders hart, um Anerkennung zu bekommen und das Gefühl zu haben, geliebt zu sein. Oder du versuchst, deinen Tank durch andere Dinge zu füllen: Freunde, Partys, Jungs, Likes, Rumhängen im Internet, vor Computerspielen oder am Fernseher, Pornografie, Selbstbefriedigung, Bulimie, Magersucht oder indem du dir selbst Schmerzen zufügst.

All diese Dinge werden deinen Liebestank nie so füllen können, dass dein Herz auf lange Sicht genug hat. Vielleicht fühlst du dich für einen Augenblick besser, wenn du in den Spiegel schaust und siehst, wie dein Körper immer dünner wird. Für einen Moment kannst du deine Sehnsüchte betäuben, wenn du von deinem Schwarm ein Kompliment bekommst, doch das große Loch in dir bleibt trotzdem. Immer wirst du dich nach mehr sehnen, und irgendwann kontrollieren diese Dinge dich und nicht mehr du sie.

Diesen Kreislauf kannst du nur durchbrechen, wenn du dich dem zuwendest, der dich in- und auswendig kennt – dem, der dich erschaffen hat und das Beste für dich möchte.

In der Bibel lesen wir: »Ich habe dich schon immer geliebt« (Jeremia 31,3). Der Gott, der dich unendlich wertvoll findet und dich gewollt hat, liebt dich so sehr, dass dein Liebestank überläuft, wenn du es zulässt. Und das Beste daran ist: Er wird immer voll bleiben oder sogar überlaufen, sodass du nicht mehr weiter nach Dingen suchen musst, die deine Sehnsucht stillen können.

Mir fiel es anfangs ziemlich schwer, diesen Verheißungen aus der Bibel wirklich zu glauben. Je mehr ich ihn aber bat, mir seine Liebe zu zeigen, desto mehr entdeckte ich sie auch in meinem Alltag und desto öfter wurde ich völlig überrascht, wie kreativ er zu mir sprach. Ich merkte, dass er sogar auf die kleinsten Details achtete, dir mir wichtig waren. Auf einmal bekam alles einen Sinn, und ich wusste, dass ich genau so, wie ich war, perfekt war. Auf einmal bekam mein Leben neue Kraft, ich bekam neues Selbstbewusstsein und eine neue Zuversicht, die mir niemand anderes je hätte schenken können.

In dem Moment, in dem ich meinen Liebestank von Gott auffüllen ließ, änderte sich nicht nur mein eigenes Befinden, sondern auch meine Beziehung mit anderen. Ich musste mir nicht ständig überlegen, was sie über mich dachten, ob sie mich mochten oder nicht, oder ob sie nur so taten, als würden sie mich mögen. Nein – ich wusste, wer ich war: eine geliebte Tochter des Allerhöchsten, und niemand konnte mir diese Freude rauben. Ich hatte eine neue Freude in mir, die mich auf einmal viel lachen und Spaß haben ließ. Man sah mir an, dass ich glücklicher und zufriedener war. Weil mein Herz voll war und es mir an nichts mehr fehlte, hatte ich mehr als genug, um denen freundlich zu begegnen, die über mich gelästert hatten, oder die zu lieben, die selbst am Rande standen. Ich war nicht mehr das Opfer meiner Umstände, sondern ich nahm mein Leben selbst in die Hand – und das machte auch noch Spaß!

Bis heute lasse ich meinen Liebestank von Gott füllen. Ich teile meine Ängste, meine Gedanken und meine Sorgen mit ihm und spreche mit ihm wie mit einem Freund. Manchmal sitze ich einfach nur da und bitte Gott, meinen Tank zu füllen. Und er tut es – ohne Maß und unendlich großzügig. Und auf einmal wird alles wieder ruhig in mir. Gott ist nicht fern, er spricht zu seinen Töchtern und möchte auch dir seine Liebe zeigen, damit du von innen heraus schön, strahlend und anziehend wirst.

Fragen zum Nachdenken

Wie voll ist dein Liebestank gerade?

Versuchst du deinen Liebestank manchmal auch mit Dingen zu füllen, die ihn gar nicht wirklich füllen können?

Was sind das für Dinge?

Kennst du das Gefühl, dass der Tank nie voll genug ist?
