

RACHEL HOLLIS

*Schmink's
dir ab*

**LASS DIE
LÜGEN LOS
UND LEBE**

Aus dem amerikanischen Englisch
von Anja Schäfer

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.



© der deutschen Ausgabe 2019

SCM Verlagsgruppe GmbH · Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Originally published in English under the title: Girl, Wash Your Face

© 2018 by Rachel Hollis

Published by arrangement with Thomas Nelson,
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

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

Übersetzung: Anja Schäfer

Cover design by Sami Cromelin c/o Chic Media

Original package design: © 2018 Thomas Nelson

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch

Titelbild: © Jorge Macias

Autorenfoto (Umschlagklappe): © Photo courtesy of The Hollis Company

Satz: typescript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-5966-1

Bestell-Nr. 395.966

INHALT

Einleitung	7
1 <i>Die Lüge</i> : Etwas anderes macht mich glücklicher	15
2 <i>Die Lüge</i> : Morgen fange ich an	25
3 <i>Die Lüge</i> : Ich bin nicht gut genug	35
4 <i>Die Lüge</i> : Ich bin besser als du	51
5 <i>Die Lüge</i> : Ihn zu lieben, genügt mir	63
6 <i>Die Lüge</i> : Nein ist die letzte Antwort	79
7 <i>Die Lüge</i> : Ich bin schlecht im Bett	99
8 <i>Die Lüge</i> : Ich habe keine Ahnung vom Muttersein ...	109
9 <i>Die Lüge</i> : Ich bin keine gute Mutter	119
10 <i>Die Lüge</i> : Ich sollte schon weiter sein	135
11 <i>Die Lüge</i> : Andere Kinder sind viel sauberer, ordentlicher und höflicher	145
12 <i>Die Lüge</i> : Ich muss mich kleiner machen, als ich bin	159
13 <i>Die Lüge</i> : Ich heirate später Matt Damon	171
14 <i>Die Lüge</i> : Ich bin eine schlechte Autorin	183
15 <i>Die Lüge</i> : Darüber komme ich nie hinweg	193
16 <i>Die Lüge</i> : Die Wahrheit kann ich nicht erzählen	201

17	<i>Die Lüge</i> : Mein Gewicht definiert, wer ich bin	219
18	<i>Die Lüge</i> : Ich brauche einen Drink	233
19	<i>Die Lüge</i> : Ich muss so sein wie die anderen	245
20	<i>Die Lüge</i> : Ich brauche einen Helden	257
	Danksagung	265

1

Die Lüge:

ETWAS ANDERES MACHT MICH GLÜCKLICHER

Ich habe mir letzte Woche in die Hose gemacht.

Nicht so, dass sie komplett durchnässt war wie damals im Sommer Camp, als ich zehn Jahre alt war. Wir spielten ein Geländespiel und ich konnte keine Sekunde länger einhalten. Weil ich nicht zugeben wollte, dass ich gerade eingenässt hatte, duschte ich mich mit einer Wasserflasche. Du kannst dir jetzt bildlich vorstellen, dass bei den komplett nassen Klamotten niemand – vor allem nicht mein Schwarm Christian – etwas davon mitkriegte. Ich war schon damals sehr einfallsreich.

Wunderten sich die anderen, dass ich plötzlich triefend nass war? Wahrscheinlich schon. Aber mir war tausendmal lieber, man hielt mich für durchgeknallt als für jemanden, der in die Hose gemacht hatte.

Der Vorfall letzte Woche war dagegen nicht ganz so schlimm. Ich habe drei Babys aus mir rausgepresst – da tröpfelt es halt mal.

Ein Kind auf die Welt zu bringen, ist so ähnlich wie der Abschuss eines Spaceshuttles. Auf dem Weg nach draußen wird alles zerstört. Und das, ihr Lieben, bedeutet eben manchmal auch, dass ich mir in die Hose mache. Wenn das deine zarten Gefühle verletzt, vermute ich, dass du noch nie unter Blasenschwäche gelitten hast. Und ich gratuliere dir von Herzen dazu. Wenn dir mein Erlebnis aber bekannt vorkommt, hast du wahrscheinlich dasselbe Problem – was bedeutet, dass du vielleicht gerade geschmunzelt hast, weil du schon ähnlich prekäre Situationen erlebt hast.

Ich bin mit meinen Jungs im Garten Trampolin gesprungen und jemand rief mir zu, ich solle im hohen Sprung die Beine spreizen und gleichzeitig meine Zehen berühren. Das ist das einzig mir bekannte Kunststück, das ich auf dem Trampolin beherrsche, und wenn ich schon mal den Mut aufbringe, mich auf diese Todesfalle mit Sprungfedern zu hieven, gebe ich auch alles, darauf kannst du wetten. In der einen Sekunde flog ich in die Luft wie eins dieser spindeldürren Mädels, die beim Kunstturnen hochgeschleudert werden, und im nächsten Moment war meine Hose nass. Niemand hatte es bemerkt – ich selbst mal nicht mitgezählt – aber es war passiert und ich musste weiterspringen, damit der stetige Luftzug meine Hose trocknete. Ich bin erfinderisch, wie du ja bereits weißt. Das Timing war perfekt, denn keine halbe Stunde später ging ein vorbereiteter Post auf Facebook online, der mich dabei zeigte, wie ich Kleider für die Oscarverleihung anprobierete.

Bevor du jetzt einen falschen Eindruck bekommst: Ich bin bei weitem nicht wichtig genug, um zur Oscarverleihung eingeladen

zu werden. Aber ich bin mit einem sehr attraktiven Mann verheiratet. Der ist zwar auch nicht wirklich wichtig, aber dafür sein Job. Deshalb darf ich manchmal Prinzessinnenkleider tragen und in wunderschön beleuchteten Ballsälen Wein trinken. In diesen Momenten erscheinen Fotos von uns auf Instagram oder Facebook, auf denen wir toll frisiert und superschick aussehen, und meine Fangemeinde dreht durch. Das ist immer ein gefundenes Fressen für die Leute, die mir schreiben, wie glamourös mein Leben ist. Wie stylish und elegant und perfekt meine Welt sein muss. Und wenn ich diese Kommentare später lese, denke ich: Ich habe mir gerade in die Hose gemacht, draußen – und das im Beisein von anderen! Ich habe allen Ernstes in der Luft gepinkelt, während ich meinen Po zu unnatürlichen Gymnastikposen zwang, um meinen Dreijährigen zu beeindrucken.

Ich bin so unglamourös, wie man überhaupt nur sein kann. Und das meine ich nicht wie ein Star, der abwinkt: »Promis sind auch nur Menschen.« Nicht etwa so, als würde Gwyneth Paltrow mal kein Make-up tragen und uns mit ihrer reinen Haut und ihrem blonden Engelshaar davon überzeugen wollen, dass sie ein ganz normales Mädchen ist – auch, wenn sie dabei ein 400-Dollar-Shirt trägt. Nein, ich meine das wortwörtlich!

Ich bin absolut nicht glamourös. Ich bin zu tausend Prozent einer der langweiligsten Menschen, die du je kennenlernen wirst. Wenn ich es irgendwie geschafft habe, bei dir einen anderen Eindruck zu hinterlassen – möglicherweise, weil ich einen Lifestyle-Blog mit schönen Fotos führe oder weil mein Haar auf Instagram-Bildern manchmal besonders schön glänzt –, dann lass mich hier eins klarstellen: Ich bin keine perfekte Ehefrau, keine perfekte Mutter, keine perfekte Freundin oder Chefin und ganz sicher kein

perfekter Christ. Nicht. Einmal. Annähernd. Nichts, was ich tue, ist perfekt – vielleicht einmal abgesehen davon, käsehaltige Mahlzeiten zu kochen und zu vertilgen – aber bei allem anderen, bei allem, was mit dem wahren Leben zu tun hat? Hilfe, da habe ich echt meine Schwierigkeiten.

Ich glaube, das ist wichtig zu betonen. Und zwar so wichtig, dass ich ein ganzes Buch darüber schreibe – damit du es wirklich verstehst.

Ich habe jede Menge Schwachstellen, große wie kleine. Dabei verdiene ich mein Geld damit, anderen Frauen zu sagen, wie sie ihr Leben verbessern können. Ich – die mit den Fitnessplänen und dem Hautpeeling zum Selbermachen. Ich – die mit den Tipps, wie man für ein Familienessen kocht und den detaillierten Listen, wie man seine Kinder erzieht. Ich – wie ich versage. Andauernd.

Das ist so wichtig. Denn ich möchte, dass du erkennst, dass wir alle unzulänglich sind. Aber obwohl ich immer und immer und immer wieder versage, lasse ich mich nicht davon aufhalten. Ich wache immer noch jeden Morgen auf und versuche, eine bessere Version meiner selbst zu werden. Manchmal habe ich das Gefühl, diesem Ziel näherzukommen. An anderen Tagen löftele ich Frischkäse als Abendessen. Aber das Geschenk des Lebens ist, dass wir morgen wieder eine neue Chance bekommen.

Zu irgendeiner Zeit müssen wir Frauen die falschen Informationen bekommen haben. Oder besser gesagt: Wir haben so viele falsche Informationen bekommen, dass wir jede Eigenverantwortung ablehnen. Wir leben in einer Alles-oder-nichts-Gesellschaft, die uns vermittelt, wir müssten perfekt aussehen, handeln, denken und reden – sonst könnten wir auch gleich das Handtuch werfen.

Meine größte Sorge ist, dass du aufgehört hast, es zu versuchen. Immer wieder bekomme ich Nachrichten von Leserinnen und Tausende von Kommentaren in den sozialen Netzwerken. Manche fühlen sich vom Leben so überwältigt, dass sie einfach aufgegeben haben – wie ein Stück Strandgut, das von der Flut mitgerissen wurde. Du existierst natürlich noch. Du gehst weiterhin zur Arbeit, kochst und kümmerst dich um deine Kinder. Aber eigentlich ist dein Leben eine ständige Aufholjagd und du fühlst dich permanent überfordert.

Das Leben ist aber nicht als ständige Überforderung gedacht. Es geht nicht ums bloße Überleben – das Leben will gelebt werden.

In manchen Zeiten gibt es Augenblicke, in denen hast du das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren und zu ertrinken. Aber diese Momente dürfen nicht unsere gesamte Existenz ausmachen! Dein Leben ist kostbar. Es ist wie ein Schiff, das durchs Meer steuert – und du sollst der Kapitän sein. Natürlich wirft der Sturm dich zuweilen hin und her oder spült dir Wasser übers Deck oder zerteilt deinen Mast sauber in zwei Hälften. Aber dann ist es an der Zeit zu kämpfen und das Wasser aus dem Schiff zu schöpfen, Eimer für Eimer. Dann musst du dir das Steuerrad zurückerobern. Dies ist dein Leben. Du wurdest als Heldin deiner eigenen Geschichte geschaffen.

Das soll nicht heißen, dass du egoistisch werden sollst. Du musst auch nicht deinen Glauben aufgeben oder aufhören, an etwas Größeres als dich selbst zu glauben. Es bedeutet, dass du die Verantwortung für dein eigenes Leben und dein Glück übernimmst. Oder anders – und etwas krasser ausgedrückt: Wenn du nicht glücklich bist, liegt es an dir.

Wenn ich unglücklich sage, meine ich unglücklich. Ich meine nicht, wenn du Depressionen hast. Echte Depressionen haben mit Vererbung und dem chemischen Gleichgewicht in deinem Körper zu tun. Als jemand, der selbst mit Depressionen zu kämpfen hatte, habe ich absolutes Mitgefühl mit jedem, der das Gleiche durchmacht. Ich meine auch nicht Traurigkeit. Traurigkeit oder Trauer, die durch äußere Umstände entstehen und die sich deiner Kontrolle entziehen, kannst du nicht einfach hinter dir lassen – wie den niederschmetternden Verlust eines geliebten Menschen. Du musst die Trauer und den Schmerz zulassen und verarbeiten, sonst wirst du nie nach vorne blicken können.

Wenn ich unglücklich sage, meine ich unzufrieden, unruhig, frustriert, sauer. All die Zustände, mit denen wir uns vor unserem eigenen Leben verstecken wollen, statt es mit offenen Armen zu empfangen. Denn solche glücklichen Menschen – solche, die ihr Leben zu neunzig Prozent genießen – gibt es durchaus. Du liest gerade ein Buch von so jemandem.

Letzten Endes, glaube ich, zielen die Kommentare unter meinen Fotos genau darauf ab. Da steht zum Beispiel: »Dein Leben wirkt so perfekt«, aber gemeint ist vermutlich: »Du scheinst ein glückliches Leben zu führen. Du siehst zufrieden aus. Du bist immer dankbar und optimistisch und hast immer ein Lachen auf den Lippen.«

Ich will erklären, warum das so ist ...

Ich hatte keinen einfachen Start. Wenn ich ehrlich bin, wäre das Wort, mit dem ich meine Kindheit beschreiben würde: traumatisch. Bei uns zu Hause herrschte das reinste Chaos – mit den höchsten Höhen und den tiefsten Tiefen. Wir feierten oft riesige Feste mit Familie und Freunden und gleich darauf folgten Geschrei und Streit und Tränen. Dabei wurden faustgroße Löcher in die

Wand geschlagen und Teller landeten auf dem Küchenboden. Auf Stress reagierte mein Vater mit Wut, während sich meine Mutter häufig wochenlang im Bett verkroch. Wie die meisten Kinder, die ähnlich aufgewachsen sind, hatte ich keine Ahnung, dass man Familie auch anders leben kann.

Als ich vierzehn war, beging mein großer Bruder Ryan Selbstmord. Was ich an diesem Tag sah und durchlitt, wird mich mein Leben lang verfolgen und es hat mich auch grundlegend verändert. Ich war das jüngste von vier Kindern und hatte bislang nicht viel vom Leben außerhalb meiner Familie mitbekommen. Aber als Ryan starb, brach unser ohnehin schon turbulentes und gestörtes Familienleben völlig zusammen. Das Leben war schon schwer genug gewesen, aber jetzt wurde es unerträglich.

An diesem einen Tag wurde ich erwachsen. Und mitten in all der Qual und der Angst und der Sorge erkannte ich eine tiefe Wahrheit: Wenn ich einmal ein besseres Leben führen wollte als das, in das ich hineingeboren worden war, musste ich selbst dafür sorgen.

Im selben Jahr wechselte ich auf die Highschool und wählte so viele Kurse wie möglich, um den Abschluss früher machen zu können. Ich bekam mein Diplom nach der elften statt nach der zwölften Klasse und zog nach Los Angeles, der Großstadt, die meiner kleinen kalifornischen Heimatstadt am nächsten lag. Los Angeles wirkte auf mich wie ein Ort, an dem jeder Traum wahr werden konnte. Ich war siebzehn und damit nicht einmal alt genug, um ohne Unterschrift eines Erwachsenen einen Telefonanschluss beantragen oder eine Wohnung mieten zu können. Mir ging es nur darum, wegzukommen. Jahrelang hatte ich im Chaos meiner Familie ausgeharrt und gedacht: Eines Tages gehe ich hier weg und dann werde ich glücklich sein.

Wie hätte ich in Los Angeles nicht glücklich sein können? Von der ersten Sekunde an, als ich meinen Fuß auf den Boden dieser Stadt setzte, saugte ich die mitreißende Energie Hollywoods in mich auf. Ich passte mich dem Rhythmus der Wellen an, die entlang des Pacific Coast Highways an den Strand rauschten und die beeindruckende Skyline gab mir ein weltläufiges Gefühl.

Den meisten Leuten fallen die Bäume in Beverly Hills gar nicht auf. Sie sind viel zu beschäftigt damit, neidisch die Villen dahinter anzustarren. Aber die Bäume gehörten zu den ersten Dingen, die ich sah. Ich genoss ihre atemberaubende Schönheit, denn etwas Vergleichbares hatte es in meinem Heimatort nicht gegeben. Es ist nämlich so: Die Bäume in Beverly Hills passen alle zusammen. Egal, in welcher Straße oder an welcher Ecke man steht: Selbst im Trubel der hektischen Innenstadt sieht man die Reihen aus perfekter Symmetrie – eine Menagerie aus kanarischen Kiefern, Kampferbäumen und Dattelpalmen – immer noch unverändert wie zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts angelegt. Sie säumen die breiten Straßen in akkuraten Reihen, wie stille Bewacher einer der reichsten Städte der Welt. Nach einem Leben voller Chaos genoss ich die Ordnung.

Endlich, dachte ich, bin ich da, wo ich hingehöre.

Die Zeit verstrich, die Jahreszeiten wechselten und meine neue Stadt erteilte mir schließlich eine der wichtigsten Lektionen überhaupt: Ob man umzieht, reist oder fortgeht – es sind immer nur Ortswechsel. Ein Umzug verändert nicht, wer man ist. Er ändert nur die Aussicht vor dem Fenster. Man muss sich bewusst dafür entscheiden, glücklich, dankbar und erfüllt zu sein. Wer diese Entscheidung – unabhängig von Ort und Umständen – jeden Tag neu trifft, wird auch glücklich sein.

Ich sehe meine beste Freundin Amanda nur ein paar Mal im Jahr. Aber jedes Mal, wenn wir uns sehen, quatschen wir, bis wir heiser sind, und lachen, bis uns die Wangen wehtun. Amanda und ich hätten denselben Spaß in meinem Wohnzimmer wie am Strand in Mexiko. Okay, zugegeben, Mexiko ist schöner, das Wetter ist besser und wir hätten leichteren Zugang zu Cocktails mit Schirmchen... aber wir können uns auch in meinem Garten oder hinter einem Müllcontainer am Einkaufszentrum blendend amüsieren. Ganz einfach, weil wir uns so freuen, uns zu sehen. Wenn du dich entscheidest, dein Leben zu genießen, ist es egal, wo du bist. Sogar dann, wenn dir etwas Schlimmes passiert. Du kannst trotzdem glücklich sein. Denn es geht nicht darum, wo wir sind, sondern wer wir sind.

WAS MIR GEHOLFEN HAT:

1. Ich habe aufgehört, mich zu vergleichen. Ich habe aufgehört, mich mit anderen Menschen oder einem unerreichbaren Idealbild von mir zu vergleichen. Vergleiche sind der Tod aller Freude. Du musst nicht besser sein als irgendjemand anderes – mal abgesehen von der Person, die du gestern warst.
2. Ich umgebe mich mit Positivem. Es schüttelt mich, während ich das schreibe, weil es sich so schnulzig anhört. Aber es ist wirklich eine Offenbarung: Wir werden, womit wir uns umgeben. Wir werden, was wir konsumieren. Wenn du dich in einer Krise wiederfindest oder das Gefühl hast, in einem negativen Umfeld zu leben, schau dir genau an, wen und was du jeden Tag vor Augen hast.

3. Ich habe herausgefunden, was mich glücklich macht und tue es. Das klingt erst einmal vollkommen selbstverständlich. Aber unterm Strich entscheiden sich nur sehr wenige Menschen bewusst für das, was ihnen Spaß macht. Und nein, ich will damit nicht andeuten, das Leben könne ausschließlich aus Massagen und teuren Restaurantbesuchen bestehen (oder vielleicht ist das bei dir sogar so, du Glückspilz!). Ich meine damit, dass du dir mehr Zeit für das nehmen solltest, was deiner Seele guttut: mehr lange Spaziergänge mit deinem Hund und dafür weniger Engagement für ein Ehrenamt, das du verabscheust, zu dem du dich aber verpflichtet fühlst. Du bist der Chef deines eigenen Lebens. Und kein Tagesordnungspunkt steht ohne deine Einwilligung auf deiner Agenda. Denk mal drüber nach.