

Greta Marieke Dittmer



Beloved & Free

Entdecke die Freiheit, du selbst zu sein

Greta Marieke Dittmer



Beloved & Free

Entdecke die Freiheit, du selbst zu sein

e SCM
Hänsler

Greta Marieke Dittmer

Beloved
&Free

SCM

Hänsler

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.

ISBN 978-3-7751-7560-9 (E-Book)

ISBN 978-3-7751-6123-7 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book: CPI books GmbH, Leck

© 2022 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH ·

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

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

Zitat von missclaralouise auf S. [13](#): www.instagram.com/p/CSZAQzKMqB/ (Seite 2) (zuletzt aufgerufen am 16.01.2022). Das Zitat wurde verwendet unter der freundlichen Genehmigung des Managements.

Zitat von Arno Backhaus S. [19](#): Ach du Schreck! ADS, Brendow Verlag 2009

Liedtext auf S. [24](#): »Gold von den Sternen« aus dem Musical »Mozart!« von Michael Kunze und Sylvester Levay, Liedtexte von Michael Kunze.

Zitat von Claudia Schwab-Eckl S. [81](#): www.lebe-bewusst.at/bewusst-gesund/Selbsterkenntnis-Coaching/Frau-Sein/208 (zuletzt aufgerufen am 15.01.2022), zitiert unter freundlicher Genehmigung von Frau Schwab-Eckl.

Zitat von Hans-Joachim Eckstein auf S. [175](#): © Hans-Joachim Eckstein, Wertschätzungen. Gedanken, Gedichte und Gebete, SCM, Holzgerlingen 2020, S. [13](#). Mit freundlicher Genehmigung von Prof. Dr. Eckstein.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Hoffnung für alle ®, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel.

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe, © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart. (EÜ)

Umschlaggestaltung: Mathea Kitzki, Hildesheim

[Titelbild](#): Person: Shutterstock, Maria Svetlychnaja, Pflanze: Unsplash, The New York Public Library, Vögel: Unsplash, Milad Fakurin

[Autorenfoto](#): © Greta Marieke Dittmer

Innenseitengestaltung: Kathrin Spiegelberg | spika-design.de

Inhalt

Über die Autorin

Einleitung

1. Erwachsen werden – Die rush hour deines Lebens

2. Familienbande – Wo kommst du her?

3. Echte Freundschaft – Weniger ist mehr

4. Gott und die Welt – Was glaubst denn du?

5. Frau werden – Wenn die Hormone verrücktspielen

6. Herzklopfen – Achterbahn der Gefühle

7. Unperfekt – Bin ich gut, so wie ich bin?

8. Lebenshunger – Der Kampf mit dem Essen

9. Dein Körper und du – Charakter passt in jedes Kleid

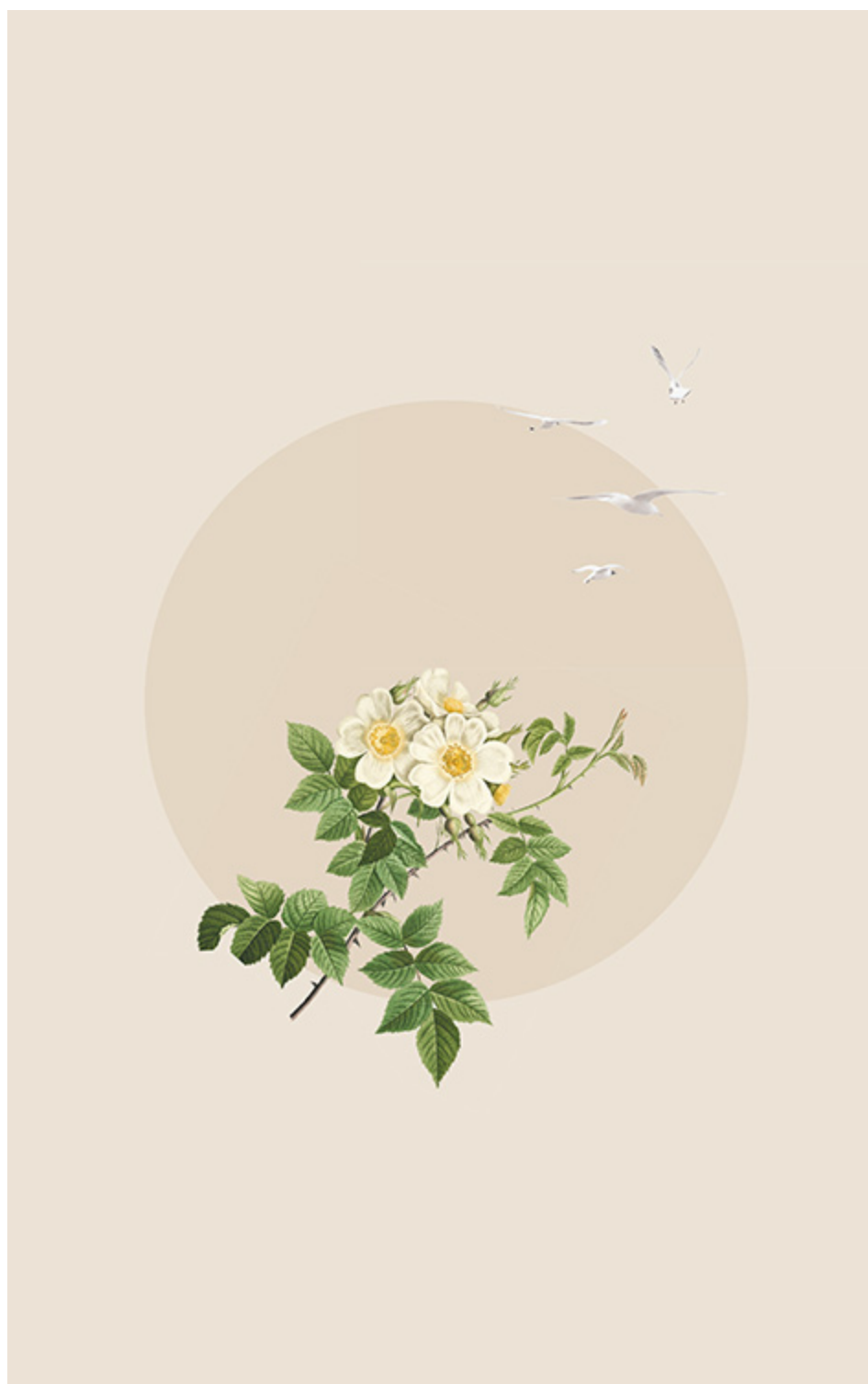
10. Krisenzeiten – Nach der Ebbe kommt die Flut

11. Du bist frei. – Lebe in Freiheit!

Anhang

Danke!

Anmerkungen



Über die Autorin



Greta Marieke Dittmer (Jg. 1996) ist in Schleswig-Holstein aufgewachsen und lebt und studiert in Heidelberg. Neben ihrem Studium schreibt sie Texte über ihre Herzensthemen, macht leidenschaftlich gerne Musik und trainiert für den nächsten Triathlon.

Einleitung

Schon als kleines Kind stand ich gerne auf großen Bühnen. Ich liebte die Momente, in denen ich vom Rampenlicht bestrahlt wurde und mir ganz sicher sein konnte, dass ich dort oben gesehen wurde. Wenn das Publikum nach der Aufführung klatschte, strömten Glücksgefühle durch meinen ganzen Körper. Ich wünschte mir, dass diese Momente für immer anhielten. Doch jedes Mal, wenn sich danach der Vorhang senkte, war es, als würde auch ich wieder hinter einem Vorhang verschwinden. Wenn ich die Rolle, die ich gespielt hatte, wieder ablegte und einfach nur noch Greta war, war da niemand mehr, der mir applaudierte. Bei mir zu Hause verschwand ich hinter meinen beiden Geschwistern und hatte immerzu das Gefühl, in den Augen meiner Eltern weniger besonders und liebenswert zu sein als sie. In der Schule stand ich im Schatten meiner Schwester, die dort total beliebt, beinahe so etwas wie ein Star war. Wenn ich mit meinen Freundinnen zusammen war, glaubte ich immer viel weniger schön, lustig, dünn und cool zu sein und eigentlich nicht wirklich zur Clique dazuzugehören.

In mir drin brannte die tiefe Sehnsucht, gesehen und geliebt zu werden – aber so wie ich war, glaubte ich, es nicht erreichen zu können. Ich hatte das Gefühl, nicht gut genug zu sein und zweifelte an meinem Charakter, meinen Fähigkeiten, meinem Aussehen und meinem Wert. Ich wollte anders werden und so fing ich an, auch in meinem Alltag in Rollen zu schlüpfen und Masken zu tragen, die mich besonderer, liebenswerter und sichtbarer machen sollten. Ich glaubte, dass ich mir die Liebe und Aufmerksamkeit meiner Eltern, Mitschüler und Freundinnen erkämpfen könnte, wenn ich nur mehr ihren Idealen und Erwartungen entsprach. Und so verschwand die Greta, die wirklich in mir steckte und ich wurde zu dem, was die anderen von mir erwarteten: Zur perfekten Tochter, strebsamen Schülerin, besten Freundin für alle, coolen Partygängerin, braven Christin und engagierten Mitarbeiterin. In jedem Lebensbereich und in jeder Gruppe von Menschen machte ich es mir zum Ziel, die Beste zu sein und von allen gemocht zu

werden. Doch je krampfhafter ich versuchte, diesen Maßstäben hinterherzujagen und den Erwartungen und Idealen meiner Mitmenschen zu entsprechen, desto verzweifelter und unzufriedener wurde ich. Es gelang mir nicht, die Greta zu sein, die ich sein wollte und all diese Rollen zu spielen, mit denen ich mich nicht einmal identifizieren konnte.

Immerzu war ich getrieben von bohrenden Fragen: Sieht mich jemand? Bin ich gut so, wie ich bin? Werde ich geliebt? Und trotz all meiner Bemühungen spukten in meinem Kopf nur negative Antworten herum. Wie die nervigen Erinnerungsfenster, die auf jeder neu geöffneten Internetseite dazu auffordern, die *Cookies* zu akzeptieren, ploppten sie immer wieder in meinen Gedanken auf: »Niemand sieht dich!«, »Du bist nicht gut genug!«... Ich wollte sie nicht hören und erst recht nicht glauben, doch sie fühlten sich so wahr an und ich bekam sie einfach nicht aus meinem Kopf. Und so begann ich einen Kampf gegen mich selbst zu führen. Einen Kampf, der mich fast mein Leben gekostet hätte.

Ich fühlte mich wertlos und überflüssig. Meine Seele hungerte nach Liebe, Sinnhaftigkeit und bedingungsloser Annahme. Ich wünschte mir nichts sehnlicher, als diesen Hunger irgendwie stillen zu können. Doch der Hunger blieb und wurde mit jedem Versuch, mir diese Liebe zu erkämpfen, noch größer. Ich sehnte mich nach einem Platz, an dem ich ganz ich sein konnte und an dem ich geliebt und gesehen wurde, so wie ich war – ohne Anstrengung und Versteckspiel. Doch diesen Platz fand ich nicht. Meine Gedanken über mich selbst wurden von Tag zu Tag düsterer und zerstörerischer. Ich hasste mich selbst dafür, dass ich so ungenügend war und glaubte, dass sich alle meine Ängste, Sorgen und Selbstzweifel vielleicht auflösen würden, wenn ich nur ein bisschen dünner wäre.

Ich fing an, mir einige Lebensmittel zu verbieten – bis die Liste meiner »No-Go-Lebensmittel« länger war als ein Telefonbuch. Innerhalb kürzester Zeit verlor ich 25 Kilo, und mit jedem Strich weniger auf der Waage wurde ich ängstlicher, trauriger und verzweifelter. Wenn ich einmal keinen Sport machte, quälten mich Gewissensbisse. Mein Spiegelbild löste pures Entsetzen in mir aus und ließ mich unzählige Tränen weinen. Irgendwann traute ich mich nicht mehr aus dem Haus. Ich hatte Angst, dass Stühle unter

meinem Gewicht zusammenbrechen würden. Ausreden und Lügen wie »Ich habe schon vorher gegessen« und »Ich habe keinen Hunger« waren meine täglichen Fluchtwege, wenn mir andere Essen anboten.

Das ging eine ganze Weile so. Mein Hunger nach Liebe war immer noch da und meine Sehnsucht danach, gesehen und geliebt zu werden, brannte stärker denn je in meiner Seele. Doch die Antworten auf meine Fragen klangen immer noch genauso traurig wie zuvor. Ich fühlte mich verloren in mir selbst und wusste nicht mehr, wer ich überhaupt war. Während meine Freundinnen schon so viel selbstsicherer durchs Leben gingen und sich zu jungen Frauen entwickelten, die wussten, was sie wollten, war ich völlig überfordert mit dem Erwachsenwerden und fühlte mich noch überhaupt nicht dazu bereit, eine Frau zu werden.

Mit jedem Tag, den ich gegen mich und meinen Körper kämpfte, verlor ich etwas mehr meiner Kraft und meiner Lebensfreude – und irgendwann waren jegliche Kraft und Freude vergangen. Jeder Tag wurde zu einer Challenge für mich, von der ich nicht wusste, ob ich sie bestehen würde. Ich wurde zur Gefahr für mich selbst und behandelte mich und mein Leben wie ein Wegwerfprodukt. Ich wollte dieses Leben nicht mehr. Da war nichts mehr, wofür es sich zu kämpfen lohnte.

Meine Sehnsucht nach einem Gott, der meine Not sah und mich da wieder rausholte, wurde immer größer. Ich suchte nach ihm und betete, dass all das, was mir in der Jungschar, im Teen- und im Jugendkreis über ihn erzählt wurde, wirklich wahr war. Ich wollte wissen, ob dieses Leben alles war, oder ob es da noch mehr gab, worauf es sich zu hoffen lohnte. War Gott real? War er wirklich allmächtig? Doch mit jedem flehenden Gebet, auf das keine Engel vom Himmel stürzten und meine Gedanken wieder hell wie den Tag machten, fiel es mir schwerer, zu glauben, dass Gott nicht bloß ein Märchen war.

Fünf Jahre lang rang ich mit mir selbst, mit Gott und dem Leben. Ich sah meinen Körper und das Essen als meine Feinde an und suchte nach den »wahren Antworten« auf meine Fragen. Fünf Jahre brauchte ich, um herauszufinden, wer die Greta, die in mir steckte, wirklich war und wer sie gerne sein wollte. Es waren viele Gespräche, eine große Portion

Gottvertrauen, zwei Klinikaufenthalte, immer wieder neuer Mut und vor allem viel Zeit nötig, um zu verstehen, dass das Problem nicht mein Aussehen, meine vermeintlich mangelhaften Fähigkeiten oder mein »langweiliger« Charakter waren, sondern allein die Gedanken, die ich über mich selbst hatte. Die Lügen, denen ich Glauben schenkte und die meine Sehnsucht und meinen Hunger immer größer werden ließen.

Heute glaube ich, die Antworten auf meine Fragen gefunden zu haben und fühle mich stärker, glücklicher und selbstbewusster, als ich es je für möglich hielt. Nicht, weil ich jetzt die perfekte Modelfigur habe und alle meine Mitmenschen mich dafür bewundern, sondern weil mein Hunger nach bedingungsloser Liebe und Sinnhaftigkeit gestillt ist. Ich weiß, wer ich bin und ich weiß, dass ich geliebt werde – genauso wie ich bin. Und ich weiß, dass dieses Leben, *mein* Leben, ein Schatz ist.

Aber der Weg bis hierher war lang. Oft fühlte ich mich sehr hilf- und orientierungslos. Ich wünschte mir, mich von jemandem verstanden zu fühlen. Ich wollte hören, dass es auch anderen so ging wie mir. Ich sehnte mich nach einer Herzensfreundin, die von den gleichen Gedanken, Fragen und Zweifeln umgetrieben wurde und der ich von all dem erzählen konnte, was mich beschäftigte, ohne mich dafür schämen zu müssen. Und genau das ist der Grund, weshalb ich dieses Buch schreibe.

Ich glaube, jedes Mädchen und jede junge Frau stellt sich im Laufe ihres Erwachsenwerdens Fragen wie »Wer bin ich?«, »Wo ist mein Platz in dieser Welt?«, »Sieht mich jemand?« und »Werde ich geliebt?«. Das sind Fragen, die sich nach wahren (!)

Antworten sehnen – nicht nach denen, die uns andere Menschen, die Werbeindustrie, unser Instagram-Account oder irgendein Berufs- oder Charaktertest darauf geben. Fragen, die uns die Chance geben, uns selbst kennenzulernen, die tief in unser Herz blicken und unsere geheimsten Gedanken erforschen wollen. Aber auch Fragen, die richtig wehtun können, wenn wir keine Antworten auf sie finden – oder eben nicht die, die wir uns so sehr wünschen.

Kennst du diese Fragen auch? Und sehnst du dich auch nach einem Ort oder einer Person, bei der alle diese Fragen und Themen, die dich in dieser

turbulenten Zeit des Erwachsenwerdens beschäftigen, Raum finden? Wünschst du dir auch, mit einer Freundin oder einer älteren Schwester deine Gedanken und Gefühle teilen zu können, ohne, dass es dir unangenehm sein muss?

Falls ja, dann möchte ich gerne für die nächsten 240 Seiten diese Herzensfreundin für dich sein. Ich schreibe dir als eine junge Frau, die selbst durch den turbulenten Prozess des Erwachsenwerdens gegangen ist, und ich schreibe dir als eine Freundin, die dabei mit ähnlichen Zweifeln und Fragen zu kämpfen hatte, wie du vielleicht jetzt gerade.

In mir brennt der Wunsch, dich in dieser so verwirrenden und gleichzeitig so aufregenden Zeit des Erwachsenwerdens zu begleiten und dir zuzusprechen, dass deine Zweifel und Ängste und alle deine Gedanken und Fragen nicht falsch oder unwichtig, sondern normal, begründet und sogar richtig wertvoll sind. Ich möchte dir Mut machen, dich selbst kennenzulernen, dich den Herausforderungen dieser Lebensphase zu stellen, deine ganz persönlichen Sehnsüchte zu erkennen und nicht aufzuhören, nach den wahren Antworten auf deine Fragen zu suchen. Wenn du mit dir selbst, mit deinem Körper und dem Essen kämpfst, ist es mir wichtig, dir zuzusprechen, dass die Lügen, die du über dich glaubst, nicht real sind und die Zahl auf der Waage nicht deinen Wert bestimmt!

Mit diesem Buch will ich dich spüren lassen, dass du nicht die Einzige bist, deren Welt manchmal Kopf steht. Und dass ich all das – die Streits mit Eltern und Geschwistern, Vergleiche mit Freundinnen, Liebeskummer, Glaubenszweifel, Schamgefühle und die Sehnsucht nach bedingungsloser Liebe – kenne und ich dich verstehe! So wie wahrscheinlich jedes andere Mädchen und jede andere junge Frau.

In diesem Buch schreibe ich über die tiefen Seelenrisse, die entstehen, wenn wir uns ungeliebt fühlen, die Sehnsucht nach echten Beziehungen und den Kampf, in schweren Zeiten nicht die Hoffnung zu verlieren. Aber auch über neue Chancen, echte Freundschaften, wahre Schönheit, über die Freiheit, nicht perfekt sein zu müssen, sowie über den unverkennbaren Wert, eine Frau zu sein und zu werden. Ich schreibe darüber, wie du wachsen und dich weiterentwickeln kannst. Wie du frei wirst von falschen

Glaubensmustern und ungesunden Angewohnheiten, die dich daran hindern, dich vollkommen zu entfalten.

Ich wünsche mir, dass du den Schatz entdeckst, der in deinem Leben, in dir, verborgen liegt und dass du deine Sehnsüchte erkennst und dein Seelenhunger gestillt wird. Ich wünsche mir, dass du dich selbst, mit all dem, was tief in dir steckt, mehr und mehr entfaltest und deinen ganz eigenen Weg findest, um zu der jungen Frau zu werden, die in dir schlummert. Ich will mit dir auf Schatzsuche gehen. Auf Schatzsuche in dir drin.

Lass uns diese turbulente Zeit als einzigartige Chance betrachten und uns Seite an Seite den schweren Fragen und aufregenden Veränderungen stellen. Lass uns über Familie, Freundschaften und deine erste große Liebe sprechen und darüber, was es bedeutet, eine Frau zu werden. Lass uns gemeinsam nach Gott fragen und deinen Glaubenszweifeln, Selbstzweifeln und Zukunftsängsten auf den Grund gehen. Lass uns die inneren Ketten, in denen du dich vielleicht manchmal gefangen fühlst, aufbrechen und echte Freiheit kosten!





Das Leben besteht aus Veränderungen.

Das ist schwer, doch schön zugleich.

missclaralouise

Als Kind fühlte ich mich schon mächtig erwachsen! Zum Beispiel, wenn ich den jüngeren Kindern aus meiner Kindergartengruppe aus Bilderbüchern vorlas und (um ehrlich zu sein) mir bloß irgendwelche

Geschichten passend zu den Bildern ausdachte, aber dabei ganz fachmännisch meinen Zeigefinger über die Buchstabenreihen fließen ließ, von denen ich in Wahrheit keine einzige verstand. Oder wenn ich mich zu Erwachsenen dazustellen, die sich unterhielten und immer dann ganz verständnisvoll nickte, herzlich lachte und nachdenklich an meinem Kinn kratzte, wenn sie es taten – obwohl ich absolut keine Ahnung hatte, worüber sie überhaupt redeten.

Auch als Teenagerin fühlte ich mich schon ziemlich erwachsen. Beispielsweise als ich zum ersten Mal den BH meiner älteren Schwester anprobierte und mich darin im Spiegel betrachtete. Oder all die Male, die ich meinem Papa erklärte, dass ich sehr wohl selbst entscheiden könne, ob ich eine Regenhose auf dem Weg zur Schule anziehen wollte oder nicht. (Mit Regenhose auf dem Schulhof auffahren zu müssen ist ja auch weitaus unangenehmer als mit klitschnasser Jeans stundenlang im Unterricht zu sitzen...#teenagerlogik) Die Spitze meines Erwachsenenseins glaubte ich aber mit 17 erreicht zu haben, als ich ein Praktikum in einem großen Buchverlag in Hamburg machte und dafür jeden Tag top gestylt mit meinem Coffee-to-Go-Becher in der Hand in die Bahn einstieg, um »zur Arbeit« zu fahren. Ich fühlte mich wirklich unendlich cool und erwachsen.

Tja und heute, in einem Alter, in dem ich tatsächlich erwachsen sein sollte, fühle ich mich ehrlich gesagt häufig alles andere als das. Ich bekomme Herzrasen, wenn ich im Briefkasten einen an mich adressierten Brief entdecke, weil ich befürchte, schon wieder eine Rechnung verbummelt zu haben und eine Mahnung zu bekommen. Wenn ich irgendwelche Verträge von meiner Krankenversicherung bestätigen muss, setze ich häufig einfach irgendwelche Häkchen, weil ich kaum einen Satz auf den unzähligen Formularen verstehe und frage mich danach, ob ich gerade vielleicht zugestimmt habe, ein Krankenhaus in Südostasien zu kaufen. Bei Stromausfall in unserer Wohnung stehe ich wie eine Bombenentschärferin mit Stirntaschenlampe und angehaltenem Atem vor dem Schaltkasten im Abstellraum und rätsle panisch, was passiert, wenn ich den falschen bunten Schalter umlege. In solchen Momenten verfluche ich dieses »Erwachsensein«.

Aber was bedeutet Erwachsensein überhaupt? Bin ich erwachsen, wenn ich meine Rechnungen pünktlich überweise, all die wirren Phrasen in meinen Krankenkassenunterlagen verstehe und weiß, welche Sicherung ich in meinem Stromkasten umlegen muss? Oder ist Erwachsensein mehr als das?

Ein guter Freund erzählte mir einmal, dass er das Gefühl hatte, so richtig erwachsen zu sein, als er sich das erste Mal mit seiner Altersvorsorge beschäftigte. Meine Oma meinte, dass sie das Gefühl bei ihrer Konfirmation hatte, weil sie sich danach endlich ihre langen Zöpfe abschneiden durfte. Für meine Mama bedeutete Erwachsensein, ohne den Segen ihres Vaters einen Motorradführerschein zu machen und dann demonstrativ mit der Kiste auf dem Hof vorzufahren. Und für meine Freundin war es der Moment, als sie gerade bei ihren Eltern ausgezogen war und das erste Mal im Supermarkt Weichspüler, Klopapier und Putzlappen kaufte.

Für die eine bedeutet es, zu heiraten und Kinder zu bekommen und für die andere, das erste Mal die Periode zu haben. Du merkst schon: es gibt nicht das *eine, richtige* Erwachsensein. Wir können es nicht an irgendeinem allgemeingültigen Meilenstein festmachen oder nach äußeren Merkmalen messen und beurteilen. Erwachsenwerden ist viel mehr als das. Es ist ein Reifungsprozess, den jede von uns ganz individuell er- und durchlebt.

Das Wort *erwachsen* bedeutet so viel wie »aus etwas hervorgehen« oder »sich herausbilden«. ¹ So wie aus einem Samen in der Erde kräftige Wurzeln und farbenfrohe Knospen hervorgehen oder sich aus einer kleinen unauffälligen Raupe ein prächtiger Schmetterling herausbildet, so ist es auch beim Erwachsenwerden. Du und ich entwickeln uns von »normalen« Mädchen zu einzigartigen jungen Frauen mit ganz besonderem Potenzial! Und dieses Potenzial ist nichts, was wir uns irgendwie erarbeiten oder zusammensammeln müssen. Es ist schon in uns drin. Wir dürfen es aus uns hervorbringen und in uns reifen lassen, damit wir zu den wunderbaren und einzigartigen Frauen werden können, zu denen wir erdacht und gemacht sind.

In diesem Prozess verändert sich so einiges in dir, an dir und um dich herum: dein Weltbild, dein Körper, deine Interessen, deine Meinungen, deine Freundschaften, dein Verhältnis zu Jungs, die Beziehung zu deinen Eltern, dein persönlicher Glaube an Gott und auch deine Gedanken und Bewertungen über dich selbst. Erwachsenwerden ist die *rush hour* deines Lebens. Alles ist im Wandel, eine Veränderung folgt der nächsten. Manchmal sind die Veränderungen vielleicht wunderbar aufregend und abenteuerlich und es fühlt sich an, als seist du mit Highspeed auf der Überholspur unterwegs. Und manchmal fühlen sie sich wie ein großes, wirres Verkehrschaos an, das alle deine Pläne, Gedanken und Gefühle durcheinanderbringt und dich nur schleppend vorankommen lässt.

Vielleicht hast du unerfüllte Sehnsüchte, wie die nach einer festen Beziehung oder einer engen Freundschaft. Oder vielleicht Ängste und Unsicherheiten in all den Veränderungen, denen du dich irgendwie ausgesetzt und für die du dich noch gar nicht richtig bereit fühlst. Vielleicht kommen Haare an Stellen hervor, an denen vorher keine waren, in der Arztpraxis wirst du plötzlich gesiezt und in der Schule folgt ein Berufsmessen-Besuch dem anderen. Und während du damit beschäftigt bist, dich durch das ganze Chaos irgendwie durchzukämpfen, sollst du schon Antworten gefunden haben auf Fragen, was du werden, wer du sein und wen du heiraten willst. Du sollst Entscheidungen treffen, die die nächsten fünfzig Jahre deines zukünftigen Lebens bestimmen, während du vielleicht noch nicht einmal weißt, was du morgen Nachmittag machen willst.

Doch das Schöne am Erwachsenwerden ist: es gibt kein festes Ziel und erst recht kein Lieferdatum – auch, wenn uns das unser Umfeld manchmal weißmachen möchte. Entwicklung braucht Zeit und hat niemals eine Deadline!

Lass dich also nicht davon stressen, wenn deine Eltern und Lehrer von dir erwarten, dass du schon jetzt ganz genau weißt, was du nach der Schule, dem FSJ oder der Ausbildung machen willst und auch nicht davon, dass deine Freundinnen schon viel reifer und selbstsicherer sind als du. Lass dich nicht davon unter Druck setzen, wenn sie schon bei ihren Eltern ausgezogen

sind oder eine Beziehung führen, während du abends mit deinen Eltern am Abendbrottisch sitzt und dich fragst, wie sich Verliebtsein eigentlich anfühlt. Habe Geduld mit dir und nimm dir die Zeit, die du brauchst.

Ich habe in meiner eigenen Entwicklung immer wieder die Erfahrung gemacht, dass viele Prozesse irgendwann von ganz allein einsetzen. Erwachsenwerden kann weder übersprungen noch vorgespielt werden. Als ich mit 18 bei meinen Eltern auszog, war es kein Problem für mich, meinen Haushalt zu organisieren, meine Termine selbstständig auf die Reihe zu bekommen und mir meinen eigenen Geburtstagskuchen zu backen. Doch auch wenn ich nach außen schon sehr erwachsen wirkte und es mir leichtfiel, Verantwortung in meinem Alltag zu übernehmen, fühlte ich mich noch nicht bereit dazu, Verantwortung für mich selbst zu übernehmen. Ich hatte genau diesen Fehler gemacht: Ich hatte wichtige Schritte in meiner Entwicklung und meiner Beziehung zu meinen Eltern übersprungen. Die Essstörung, an der ich erkrankte, brachte genau diese fehlenden Entwicklungsschritte ans Licht. Mein Körper wurde wieder mehr der eines Kindes und meine Bedürftigkeit und Hilflosigkeit zeigten meine kindlichen Wünsche und Bedürfnisse. In den letzten Jahren habe ich viele dieser Entwicklungsschritte nachholen müssen. Während meine Freundinnen schon längst in ihrer Identität gefestigt waren und sich von ihren Eltern losgelöst hatten, brauchte ich deutlich länger dafür, herauszufinden, wer und was ich selbst eigentlich sein, denken und glauben wollte.

Jede von uns ist wunderbar unterschiedlich und braucht in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterschiedlich lange. Erwachsenwerden ist kein Leistungstest, bei dem du am Ende eine gute Note abstauben kannst, und es ist auch kein Wettrennen, bei dem es darum geht, als erste das Ziel zu erreichen. Also entspann dich! Du darfst darauf vertrauen, dass du all die Entwicklungsschritte und Veränderungen packen wirst – dann, wenn du so weit bist. Stell dich all den Veränderungen und Unsicherheiten des Erwachsenwerdens in deinem Tempo und habe Geduld, wenn's mal nicht so schnell vorangeht, wie du es dir wünschst. Wir haben ja noch ein paar Kapitel vor uns ...



**Jedes menschliche Tun, egal ob Handeln
oder Fühlen, hinterlässt Spuren im Gehirn.**

Arno Backhaus

Rate mal, wer den größten Einfluss auf deine Entwicklung und dein Erwachsenwerden hat? Richtig, deine Familie! Sie sind schließlich die Menschen, die dich von Tag 1 an begleiten und mit denen du einen Großteil deines Erwachsenwerdens verbringst. Ihr teilt nicht nur die gleichen Gene,