

Lizzie Velasquez

Kopf hoch, lächle und
**sei, wie
du bist**

Eine Ermutigung, die Schönheit
des Lebens zu sehen

Aus dem Englischen von Maria Leicht-Rombouts

 GerthMedien

Ich widme dieses Buch meinem Bruder
und meiner Schwester, die mit mir durch dick
und dünn gegangen sind. Zusammen mit meinen
Eltern feuern sie mich unermüdlich an.
Danke für alles, was ihr für mich getan habt.

Liebste Grüße

Lizzie

INHALT

Vorwort	9
Einleitung	11
Kapitel 1: Hallo, ich heiße Lizzie	15
Kapitel 2: Warum ich?	25
Kapitel 3: Neuanfang	37
Kapitel 4: Uns selbst mögen	49
Kapitel 5: Das Denken verändern	57
Kapitel 6: Schuld vergeben	69
Kapitel 7: Entdecke deine Leidenschaft	79
Kapitel 8: Auf die Plätze, fertig, Ziel!	91
Kapitel 9: Mit Enttäuschungen umgehen	101
Kapitel 10: Freunde fürs Leben	111
Kapitel 11: Tu dir Gutes	123
Kapitel 12: Stärke deinen Glauben	131
Kapitel 13: In Gottes Nähe	139
Kapitel 14: Such dir ein Glaubensvorbild	147
Kapitel 15: Deine Schönheit: du selbst	157
Sieben Gebete zum Mitbeten	164
Lizzies Biografie	169

EINLEITUNG

Ich habe ein wunderbares Leben bekommen. Es war nicht immer leicht und noch weniger war es vorhersagbar. Manche Leute mögen vielleicht sagen: „Hey Lizzie, du bist doch erst 23, wie kannst du da schon ein Buch über dein Leben schreiben?“ Meine Antwort ist ein Lächeln, ein Kopfnicken und dann denke ich an meinen Lebensweg.

Viel ist in den vergangenen 23 Jahren passiert. Und ich kann ehrlich sagen, dass ich daran nicht das Geringste würde ändern wollen.

Beim Schreiben dieses Buches durfte ich auf alle Ereignisse in meinem Leben zurückblicken, die mich zu dem Punkt gebracht haben, an dem ich heute stehe. Manche treiben mir noch immer Tränen in die Augen. Ich leide mit dem kleinen Mädchen, das doch nur Annahme suchte. Und sehr schmerzhaft war es auch, über das Erlebnis mit dem YouTube-Video zu schreiben.

Erinnerungen brachten wieder neue Erinnerungen mit sich, schlechte und gute. Ich ließ jede Herausforderung und jeden Erfolg Revue passieren, auch alle schönen Zeiten, die ich mit meinen Freunden und meiner Familie erlebt habe. Mit beiden bin ich reich beschenkt.

Während meiner Arbeit an diesem Projekt habe ich für euch alle gebetet. Mein Ziel war es nicht einfach, ein Buch zu schreiben, meinen Namen auf dem Umschlag zu sehen und mich über diese tolle Leistung zu freuen. Vielmehr wollte ich meine Geschichte so erzählen, dass sie jede von euch anspricht und euch zeigt, wie euer Leben besser werden kann.

Mir war es ebenfalls wichtig, euch zu erzählen, wie das Reden mit Gott mir den Mut gab, stets weiterzugehen. Weder behaupte ich, dass Gott dir alles geben wird, was dein Herz begehrt, noch dass dein Leben einfacher oder schwerer wird als meines. Sondern ich sage, dass Gott einen Plan für dich hat und er jeden Tag an deiner Seite ist. Du musst einzig und allein mit ihm reden und ihm zuhören. Gott zeigt uns, wie wir leben sollen – wenn wir es denn zulassen.

Gott liebt uns absolut treu. Er liebt mich und er liebt dich genau so, wie wir sind: heute, hier und jetzt, egal wo wir stehen und was in unserem Leben gerade los ist. Gott hört unsere Worte und auch das leise Flüstern tief in unserem Herzen. Jedem von uns steht die Möglichkeit offen, in einer einmaligen Beziehung mit Gott zu leben.

Bist du durch eine Person oder eine Sache verletzt worden? Fühlst du dich allein oder einsam? Angstvoll? Unverstanden? Wünschst du dir endlich mal einen einzigen Menschen, der dir wirklich zuhört? Musst du eine Entscheidung treffen, brauchst du Hilfe, um den richtigen Weg zu finden? Ich möchte dir Werkzeuge an die Hand geben, mit denen du jedes dieser Probleme angehen kannst.

Gott hat mir ein wunderbares Leben geschenkt. Gott hat auch *dir* ein wunderbares Leben geschenkt. Du liegst mir

am Herzen. Ich möchte dir deutlich machen, dass die einzig entscheidende Frage darin besteht, *ob man Gott kennt oder nicht*.

Ich hoffe, dass du auf deiner Reise vieles findest, was dich zum Lächeln bringt.

KAPITEL 2 |

Warum ich? |

Gott steht zu euch. Er lässt nicht zu, dass die Versuchung größer ist, als ihr es ertragen könnt. Wenn euer Glaube auf die Probe gestellt wird, schafft Gott auch die Möglichkeit, sie zu bestehen.

1. Korinther 10,13; Hfa

Meine Tante nennt mich Sonnenschein, weil ich immer ein Lächeln auf den Lippen habe. Ich werde oft gefragt, ob gerade etwas besonders Schönes passiert ist. Dann sage ich: Ja! Denn jeden Tag passiert etwas besonders Schönes, auch wenn wir es nicht merken.

Ich lache wahnsinnig gern. Eine Sache, die ich von meinem Vater geerbt habe, ist der Humor. Er hat die Schlagfertigkeit eines Profikomikers. Dass ich selbst einen Witz erzählen kann und echten Humor wertschätze, das hat mir geholfen, innerlich flexibel zu bleiben und über mich selbst und meine Situation zu lachen. Dennoch ist es nicht immer leicht, dran zu denken, dass man lächeln oder lachen sollte, auch wenn das Leben gerade schwer ist.

Oft meinen wir, man müsste alles verstehen. Wir möchten wissen, warum Schlimmes passiert und womit wir das „verdient“ hätten. Irgendwann hat sich jeder von uns schon mal gefragt: „Warum ich? Warum passiert ausgerechnet mir immer das Schlimme? Warum muss ich schon wieder eine Enttäuschung einstecken?“

- Es sind Osterferien und all meine Freunde fahren in den Urlaub. Tja, alle außer mir. Ich muss zu Hause bleiben.
- Ich finde meine Locken furchtbar, ich hasse sie. Ich hätte so gern langes, glattes Haar.
- Ich finde mein glattes Haar furchtbar, ich hasse es. Ich hätte so gern Locken.
- Warum hat mein Bruder Autismus? Es ist so ungerecht für mich.
- Warum muss meine Mutter arbeiten?

- Warum hat meine Familie nicht mehr Geld?
- Warum muss mein Leben nur so langweilig sein?

Oder in meinem Fall: „Warum kann ich nicht noch mehr wie die anderen jungen Frauen aussehen? Warum kann ich nicht gesünder sein? Wenn ich schon so anders aussehe und dieses Syndrom haben muss, warum ist dann nicht wenigstens mein Immunsystem stärker? Warum werde ich immer so leicht krank? Warum muss ich auf einem Auge blind sein?“

In meiner Schule gab es Leute, die scheinbar mühelos durchs Leben schwebten. Das wirkte auf mich absolut ungerecht. Und so sorgfältig ich mein Leben auch plante, irgendetwas Unerwartetes kam immer dazwischen.

Manchmal waren es kleine, nervige Dinge, zum Beispiel vor einer Prüfung zu wenig Zeit zum Lernen zu haben, ein schlechtes Gefühl beim Betrachten meiner Frisur oder der Verlust meines Lieblingsarmbands – schon wieder. Nicht selten waren es aber auch große, erschreckende Dinge, die ich selbst nicht beeinflussen konnte. Während die anderen durch die Stadt liefen und Spaß hatten, hing ich in einer Arztpraxis oder einer Notaufnahme fest.

Oft ertappte ich mich bei der Frage, wo denn Gott bei alledem sei. Fällt es ihm überhaupt auf? Weiß er eigentlich, wie schwer das Leben für mich ist? Wozu all dieses Leiden und diese Unsicherheit? Ich *wollte* meinen Glauben an Gott nicht aufgeben, aber manchmal fragte ich mich im Stillen, ob Gott mich nicht bereits aufgegeben hatte.

Es schien, als seien alle anderen glücklicher als ich. Auf jeden Fall waren sie gesünder. Dass ich so oft krank war, zusätzlich zu

meinem auffälligen Aussehen, brachte mich oft zu der Frage:
„Warum ich?“

Ich fragte mich, ob mein Leben je einen Sinn haben würde. Mein Inneres bestand aus Traurigkeit und unbeantworteten Fragen. Ich ärgerte mich über meine labile Gesundheit und war wütend, dass die Leute mich abstempelten, ohne mich zu kennen, ohne mir eine Chance zu geben.

Jeder Mensch hat Probleme, deshalb bin ich mir sicher, dass du all diese Gefühle bestimmt auch schon mindestens einmal gehabt hast. Denk mal drüber nach, was dir Sorgen bereitet. Manches davon kannst du beeinflussen und manches nicht. Schreibe diese Dinge doch einmal auf, gleich hier ist Platz dafür:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Manches „Warum ich“ ist wirklich absolut berechtigt, anderes weniger. Trotzdem ist jedes „Warum ich“ auf deiner Liste wichtig. Vielleicht ist dein Vater gestorben und du vermisst ihn; vielleicht ist deine Familie nach Hamburg gezogen und du vermisst deine Freunde in Süddeutschland; vielleicht ist dein Bruder wegen seiner Arbeit in ein anderes Land ausgewandert. Für solche Dinge bist du nicht verantwortlich. Es sind Situationen, die du nicht beeinflussen kannst. Du hast sie nicht verursacht und du kannst an ihnen nichts ändern.

Andere Dinge kannst du sehr wohl beeinflussen. Vielleicht hast du zu viel Geschmack am Alkohol gewonnen oder würdest gerne mal mit Drogen experimentieren. Vielleicht hast du falschen Freunden zu viel Platz in deinem Leben gegeben.

Kein Leben ist perfekt. Falls du mir nicht glaubst, kannst du den Menschen in deiner Umgebung mal die folgende Frage stellen: „Sag, ist dein Leben perfekt?“

Ich garantiere dir, wenn die Person, die du ansprichst, sich Luft machen möchte oder einfach gesprächig ist, wirst du gleich eine Kostprobe bekommen. Vielleicht setzt ihn gerade sein Chef massiv unter Druck. Oder sie ist gerade durch ihr Examen gefallen. Oder er schaffte gestern seine eigene Arbeit zu Hause nicht mehr, weil er seiner kranken Oma helfen musste.

Sie werden dir erzählen, dass kein Leben perfekt ist. Schlimmer noch: Es ist sogar ungerecht. Sie werden dir versichern, dass sich keiner vorstellen kann, wie viele Probleme sie selbst haben und dass diese Probleme wirklich extrem schlimm sind.

DAS VIDEO „HÄSSLICHSTE FRAU DER WELT“

Früher fürchtete ich mich immer schon beim Aufwachen vor den üblichen starrenden Blicken und dem Getuschel von Fremden. Es war wirklich schwer, ständig mit diesem Verhalten von mir völlig unbekanntem Menschen konfrontiert zu sein. Dabei ahnte ich nicht, dass es bald noch viel schlimmer kommen würde – und zwar von einer Sekunde auf die andere.

Eines Tages war ich gerade in der Schule und surfte ein wenig bei YouTube herum, anstatt meine Hausaufgaben zu machen. Eigentlich suchte ich nur nach guter Musik, stolperte dabei jedoch über ein Video einer mir sehr vertrauten jungen Frau. Ich klickte auf den dazugehörigen Link, um das 8-Sekunden-Video anzusehen. Dies sollte einer der wichtigsten Wendepunkte meines Lebens werden.

Ich war total perplex und zugleich völlig geschockt, denn das Video – das bereits über vier Millionen Klicks, tausende Kommentare und keinen Ton hatte – trug die Überschrift: „Die hässlichste Frau der Welt.“

Mit diesem Video war ich gemeint.

Der Schmerz, den ich bei diesem Anblick verspürte, lässt sich nicht beschreiben. Stell dir vor, jemand stellt ein Bild von dir ins Internet und stempelt dich als hässlichste Person der Welt ab. Dazu kommen tausende Fremde, die dir Tipps geben, wie du dir etwas antun kannst – nur wegen deines Aussehens. Wie würdest du dich fühlen?

Meine Gedanken wirbelten im Kreis: *Wie können sie nur? Wie können sie es wagen, mir zu sagen, ich solle mir eine Tüte über den Kopf ziehen, damit die Leute nicht mein hässliches Gesicht*

anschauen müssen? Wie können sie nur fragen, weshalb meine Eltern so ein hässliches Monster nicht abgetrieben haben? Wie können sie es wagen, mir Tipps für einen Selbstmord zu geben?

Es gab keine Möglichkeit, das Video zu entfernen. Schon beim bloßen Gedanken daran, dass jemand so denken kann, wurde mir schlecht. Ich überlegte, wie ich sie bestrafen könnte. Ich wollte ihnen zeigen, wie sehr sie mich verletzt hatten, wollte, dass auch sie diesen Schmerz spüren sollten. Doch dann beschloss ich, mich auf positive Weise gegen das Video zu wehren, anstatt auf ihr Niveau zu sinken.

Bevor ich jedoch irgendetwas unternahm, musste ich zuerst meinen Eltern von meiner Entdeckung erzählen. Allerdings fiel mir dieser Schritt sehr schwer, denn noch viel mehr als mich selbst wollte ich *sie* vor diesem Video schützen. Ich befürchtete, dass es sie noch viel mehr verletzen würde als mich.

Wie ich es erwartet hatte, waren sie furchtbar entsetzt, doch zugleich setzte bei ihnen auch der Elternreflex ein, und sie versuchten sofort, das Video aus dem Internet entfernen zu lassen. Doch so schrecklich das Video auch war, ironischerweise schweißte es uns enger zusammen: Wir entschieden uns als Familie, diese Situation zum Anlass zu nehmen, unsere Kräfte nur noch mehr zu bündeln. Es stellte einfach eine weitere Hürde auf unserem Weg dar, doch wir würden sie gemeinsam meistern und auf keinen Fall kapitulieren.

WOZU DAS LEID?

Warum müssen wir so viel Schlimmes erleben?

Ehrlich gesagt, weiß ich es auch nicht. Manche Situationen

sind und bleiben ungerecht, wie man sie auch dreht und wendet. An manchen Tagen wirkt das Leben einfach sinnlos. Dann kannst du bloß um Hilfe bitten, verändern, was in deiner Hand liegt und für den Rest nur noch beten. Doch während du all das tust, bleibt die Frage bestehen, wie du emotional gut damit umgehen kannst. Ich möchte dir im Folgenden ein paar Tipps geben, was du selbst tun kannst, wenn du einmal eine schwierige Situation überstehen musst:

- ***Fixier dich nicht zu sehr auf dein Leid.*** Es ist in Ordnung, bei Schmerzen zu leiden und bei Verlust zu trauern, aber fixier dich nicht auf die Tränen. Mein Vater hat immer zu mir gesagt, dass ich ruhig einmal so richtig weinen darf, anschließend aber einen positiven Aspekt meiner Situation oder in einem anderen Bereich meines Lebens suchen soll. Meine Mutter hat eine ähnliche Methode, mit der sie mir hilft, vorwärtszukommen. Sie gesteht mir ein paar Tage zu, an denen ich mir leidtun darf und in denen sie mich umsorgt, aber dann muss ich wieder aus dem Bett raus und selbst dafür sorgen, dass ich mich besser fühle.
- ***Geh unter Leute.*** Wenn wir richtig deprimiert sind, können uns andere Leute manchmal froh machen, indem sie uns zum Lachen bringen oder einfach zeigen, dass wir ihnen wichtig sind. Das können sie jedoch nicht tun, wenn du dich in deinem Zimmer verschanzt. Such dir Leute, die du um dich haben möchtest, und lass sie an dich heran.

- ***Such dir was, worüber du lachen kannst.*** Weißt du, dass durch Lachen die Stresshormone abnehmen, während die Endorphine zunehmen und freigesetzt werden? Endorphine sind die Glückshormone, die Schmerzen verringern und uns fröhlich machen. Da trifft sogar das alte Sprichwort zu: Lachen ist die beste Medizin! Lachen ist wichtig – egal wie dein Tag ist. Und trotzdem kann Lachen sehr schwer sein, wenn es dir richtig schlecht geht. Zwing dich dazu! Ja, du hast richtig verstanden: Wenn du am wenigsten Lust drauf hast, zwing dich dazu, jeden Tag mindestens eine Viertelstunde zu lachen. Warte nicht, bis etwas Lustiges passiert. Lächle einfach und sage: „Ha, ha, ha.“ Die Forschung hat gezeigt, dass künstliches Lachen quasi den Körper austrickst, denn es werden die gleichen Endorphine ausgeschüttet wie beim richtigen Lachen. Schon fühlst du dich besser. Egal was du durchmachst, es wird dir nicht besser gehen, wenn du das Lachen unterdrückst.
- ***Niemand kann beziehungsweise muss alles allein schaffen.*** Bitte um Hilfe. Such dir einen einfühlsamen, vertrauenswürdigen Menschen, der dich gern mag und dessen Ratschläge du ernst nimmst, auch wenn sie dir nicht behagen. Mein großes Glück ist, dass ich zwei wunderbare Eltern habe, und ich hoffe, die hast du auch. Ich bete dafür, dass du wenigstens einen Menschen hast, dem du vertraust und der dich lieb hat, egal was passiert. Vielleicht befürchtest du, dass deine Mutter oder dein Vater kein offenes Ohr für dich haben. Dann hoffe ich dennoch, dass die Befürchtung unbegründet ist und sie dich positiv überraschen, wenn es ernst wird. Aber wenn sich deine Befürchtung bewahrheitet und du niemanden hast, an

den du dich wenden kannst, dann ist vielleicht eine andere Verwandte, eine Gemeindemitarbeiterin oder eine/die Mutter oder ein/der Vater einer Freundin bereit, dich liebevoll und einfühlsam zu begleiten. Du brauchst sie nur zu fragen.

- *Gewöhn dir an, im Herzen dankbar zu sein.* Zähle all das Gute in deinem Leben auf. Fast jede Situation könnte noch schlimmer sein, deshalb sei dankbar, dass sie es nicht ist.

Nicht alle Probleme sind gleich geartet, aber jedes hat seinen Sinn. Ich kann dir weder beantworten, warum guten Menschen Schlimmes passiert, noch, zu welchem Zweck sich Schlimmes ereignet. Was ich dir jedoch sagen kann, ist, dass wir manche Probleme besser verstehen, wenn wir den Teil der Verantwortung akzeptieren, der bei uns liegt.

Im Leid müssen wir einfach die Zeit und Mühe auf uns nehmen, uns selbst besser kennenzulernen. Wir müssen üben, mit Problemen umzugehen, auch wenn wir uns am allerliebsten nur im Bett verkriechen würden. Unsere Probleme sind nicht alle gleich, aber manches gilt für alle Probleme: Wichtig ist, wie du mit deinen Nöten umgehst. Wenn du in einer Situation steckst, die deine Aufmerksamkeit verlangt, dann wird sie durch Ignorieren sicher nicht verschwinden. Genauso wenig funktionieren Wut, Frust, den anderen die Schuld in die Schuhe zu schieben oder Selbstmitleid. Was hingegen funktioniert, ist, dich selbst zu mögen. Dich selbst anzunehmen und einen Plan zu schmieden.

Ich hoffe, du musst nie dasselbe durchmachen wie ich, doch denk dran, Gott hat uns nie ein leichtes Leben versprochen. Vielmehr hat er versprochen, dass seine Gnade den Sinn und

die Richtung unseres Lebens verändern wird. Der Glaube an seine Liebe wird dein Leben verändern, so wie sie schon jahrhundertlang das Leben der Menschen verändert hat. Seine Botschaft bleibt fest, seine Liebe ist unerschütterlich.

Zum Nachdenken

- Meinst du, die anderen haben ein besseres Leben als du? Warum?
- Denk an das letzte Mal, als etwas schiefging. Wie bist du damit umgegangen? Hast du die Verantwortung übernommen, die bei dir lag? Hast du dir für das nächste Mal etwas vorgenommen, einen Plan gemacht?
- Wem vertraust du deine Geheimnisse an?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....