



Teenagerarbeit

Checkbox

- Inhalt : Andacht für Mädchen zum Thema „Selbstwert“
- Autorin : Linda Schreiter, Dresden, Jahrgang 1987; Linda.Schreiter@gmx.de
- Zeit : ein Gruppentreffen
- Material : Bibeln, Glas, Wasser

ANDACHT: Selbstwert - gemeinsam kämpfen



Der folgende Beitrag ist für Mädchen gedacht und gibt ein Referat zur Thematik wieder. Er bildet eine gute Grundlage, um eine Teenystunde zum Thema „Selbstwert“ zu gestalten.

1. Einleitung - immun werden

Manchmal geht es mir so (Gegenstandslektion durchführen): Ein umgedrehtes Glas mit Wasser übergießen – das Wasser fließt vorbei.

Mir wird eigentlich viel Gutes gegeben bzw. gesagt, aber es kommt nichts richtig an (Glas aus dem Versuch ausschütten - es kommt nichts). Warum? Weil ich nicht offen dafür bin, weil ich zumache und abblocke.

Kennt ihr das auch, dass man gegenüber manchen Kommentaren von bestimmten Leuten immun wird? (Möglichst ein persönliches Beispiel bringen.)

Oft passiert das bei Komplimenten - die prallen irgendwann an uns ab. Wir empfinden das nicht, was eine andere Person zu uns gesagt hat (z. B. „Du siehst heute toll aus!“) und deswegen glauben wir, dass sie es auch nicht ernst meinen kann. Solche nett und ehrlich gemeinten Komplimente sagen uns ja normalerweise Leute, die wir gern haben (Freunde, Familie, der Freund), die es wirklich ernst meinen, aber gerade bei denen glauben wir, die wollen uns nur irgendwie trösten oder so.

2. richtige, aber manchmal zu einfache Antworten ...

Dabei gibt es doch ganz einfache Antworten auf unser Gefühl, nicht schön, nicht begabt und nicht geliebt zu sein. Einfache Argumente, die uns eigentlich überzeugen müssten, die dafür sprechen, dass wir uns selbst so annehmen sollen, wie wir sind:

2.1. Berge mögen einstürzen und Hügel wanken, aber meine Liebe zu dir wird nie erschüttert, und mein Friedensbund mit dir wird niemals wanken. Das verspreche ich, der Herr, der dich liebt! (Jesaja 54,10)

Gott mag dich 100% so, wie du bist. Gott steht zu dir und mag dich ehrlich. Auch wenn es so scheint, als wenn alle Welt das anders sieht, eins steht fest: Gott liebt dich! Du bist *nie* ungeliebt und verachtet wegen deines Aussehens oder deiner Leistungen.

2.2. Ehe ich dich im Mutterleib bildete, habe ich dich erkannt, und ehe du aus dem Mutterschoß hervorkamst, habe ich dich geheiligt ... (Jeremia 1,5) Gott wollte dich genau so, wie du jetzt bist. Gott findet dich wirklich schön und begabt, er hat dich schließlich auch gemacht. Gott macht keine Fehler, auch nicht bei dir. Du bist so, wie du bist, gewollt.

2.3. Nahe ist der Herr denen, die zerbrochenen Herzens sind, und die zerschlagenen Geistes sind, rettet er. (Psalm 34,19) Gott sieht deinen Schmerz und kennt deine jetzige Situation. Er möchte dir helfen. Gott ist traurig darüber, dass es dir so schlecht geht und du dich selbst nicht magst. Er ist enttäuscht, dass du ihm nicht vertraust, dass er dich schon richtig geschaffen hat. Aber er versteht dich auch und möchte dir helfen und nahe sein.

Ich nenne diese Argumente „Totschlagargumente“, weil nun theoretischerweise niemand mehr daran zweifeln dürfte, wirklich schön, begabt und geliebt zu sein, wenn du nicht Gott selbst in Frage stellen willst! In der Praxis sieht das leider etwas anders aus ...

3. Das Problem oder: warum du es nicht glaubst ...

Aber wie ging es dir bei den oben zitierten Versen? Hast du vieles davon schon tausendmal gehört oder kennst diese Argumente zumindest ganz genau? Und trotzdem fühlst du dich nicht wirklich wertvoll, begabt und schön?

Dann kommen wir in diesem Moment an ein Problem. Diese Aussagen sind total eindeutig, warum glaubst du sie dann nicht? Oder sind sie dir zu einfach? Wenn du dir eingestehst, dass du diese Aussagen nicht immer glauben kannst, dann bist du nicht allein. Jede Frau kommt hin und wieder in die Versuchung so zu denken.



Hinweis: Gerade Mädels fällt es so schwer, sich selbst zu 100% anzunehmen. Jungen sind da nicht so gefährdet.

Das eigentliche Problem ist der Teufel, der uns in Versuchung führt. Auch wenn wir das oft verdrängen, aber er ist tatsächlich ernst zu nehmen. Mit unseren Selbstzweifeln greift er uns an. Unser Problem ist, dass der Teufel uns nicht glauben lässt, dass wir von Gott geliebt, schön geschaffen und begabt worden sind! Er macht uns immun gegen Gottes Zusagen und anderer Leute Komplimente.

4. Wie der Teufel arbeitet und was er damit bezweckt

Ich möchte euch erklären, wie der Teufel arbeitet und was er mit alledem bezweckt. Ich möchte, dass ihr die Versuchungen des Teufels ernst nehmt. Ich möchte, dass ihr versteht, was hinter euren Gedanken steckt.

Seid nüchtern, wacht! Euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlingen kann. (1.Petrus 5,8) Satan ist nur darauf aus, uns Menschen kaputt zu machen, unsere Gemeinschaft mit Gott zu stören oder - so weit das noch möglich ist - uns von vornherein fern zu halten. Er möchte auch, dass unsere Beziehungen zu lieben Menschen zerbrechen und wir einsam und allein enden. Der Teufel ist intelligent, er weiß ganz genau, an welcher Stelle er ansetzen muss, um uns zu zerstören.

Die wirkungsvollste Angriffsstelle bei Frauen ist: unser Selbstwertgefühl. Wir Frauen haben eine tiefe Sehnsucht nach Anerkennung. Wir brauchen enorm viel Bestätigung in allem, was wir tun, was wir sagen, wie wir aussehen. Manche tragen das mehr nach außen, andere weniger.

Anerkennung – das kann ein liebes Wort sein, eine Geste oder jemandem das Gefühl zu geben, dass man einen gern hat. Alle suchen nach Anerkennung, weil wir sie brauchen. Gott hat das Bedürfnis nach Anerkennung in uns gelegt. In der Bibel werden die Frauen einmal als das „schwächere Gefäß“ bezeichnet - das muss nicht nur kräftemäßig gemeint sein, sondern wir sind eben leichter verwundbar, weil wir uns so nach der Anerkennung sehnen! Das alles ist kein Grund zum Schäumen, aber eben unsere Schwachstelle als Frauen.

So, wie Jungs eher z. B. mit Pornographie zu kämpfen haben, ist es für uns oft ein Kampf, uns selbst anzunehmen.

Die Methoden des Teufels:

A) Vergleichen: Kennt ihr das? Ein Mädchen betritt den Raum: Abchecken, wie sie aussieht, ob sie hübsch ist oder nicht. Die Wurzel allen Übels: Bestätigung darüber einholen, dass man besser da steht, als andere. Manchmal scheint das ganz gut zu klappen, so lange man besser abschneidet, aber es baut sich ein enormer Druck auf.

B) Zweifel: unglaubliche Zerstörungskraft, nichts ist mehr wahr, alles gerät ins Schwanken, das kann einem den Boden unter den Füßen wegziehen. Zweifel daran, dass du schön/begabt/geliebt bist. Zweifel daran, dass andere gute Kommentare wirklich ernst meinen. Zweifel daran, dass dich jemals ein Junge mögen wird.

C) Selbstmitleid: bemitleiden, dass man nicht schön/begabt/beliebt ist. Bemitleiden, dass alle nur Komplimente vormachen. Bemitleiden, dass du ewig allein und ohne Freund sein wirst. Du versinkst in einem Sumpf aus Selbstmitleid, machst nach außen hin dicht und nichts kommt mehr wirklich an dich heran, weder gut gemeinte Komplimente, noch Gottes Versprechen. (Hinweis: Denke an das Glas am Anfang!)

Da kann eins zum nächsten führen ... – ein Beispiel: Stell dir vor, hier ist ein Junge, den du magst, dann siehst du ein Mädchen, mit dem er sich gut versteht. Schritt 1: Du checkst ab, wer von euch beiden schöner ist. Schritt 2: Du zweifelst, dass er dich noch mögen kann, wenn es hier so viele andere Schöne gibt, wahrscheinlich wird er dich gar nicht bemerken ... Schritt 3: Du bemitleidest dich, dass immer alle anderen Mädchen die guten Jungs abbekommen ... Wahrscheinlich wird dich nie jemand toll finden ... Warum bin ich nur hier her gefahren ...

D) Gesellschaft bzw. Schönheitsideal

Das ist eine richtig fiese Sache! Der Teufel gebraucht die Gesamtheit aller Menschen, die uns ein Ideal vormacht und sagt, das wäre gut! Als einzelne Personen ist es scheinbar aussichtslos, sich dagegen zu wehren. Diese Ideale sind tief in unsere Köpfe verpflanzt, teilweise merken wir das nicht, wissen nicht, dass diese Idealvorstellung auch in uns schlummert. Die Gesellschaft redet uns Lügen ein, wie wir aussehen müssen, um schön, glücklich und erfolgreich zu sein, so dass wir einmal den richtigen Mann bekommen ...

Gesellschaft und Bilder, Werbeplakate, Filme ... die Krönung: Germanys next Topmodel - nun wird aus dem Ideal auch noch eine belustigende Show gemacht! Wer heute schön sein will, muss so aussehen? Es ist aber nicht jeder von Natur aus so! (Vergleich Model Twiggy - Dove Models [Twiggy war so, ist heute traurig darüber, dass wegen ihr sich Mädchen auf diese Figur hungern!]) Natürlich gibt es sehr schlanke Menschen, aber diese Models stellen einen unbedeutenden Bruchteil aller Frauen dar - diese Sendung verfälscht unsere realistische Sicht!

E) Böse Menschen

Natürlich kann es auch Leute geben, die dich grundlos nieder machen, dich beleidigen und verletzen, verbale Angriffe auf dich fahren. Das gefährlichste sind trotzdem unsere eigenen Gedanken, die uns zunehmend beeinflussen und gefangen nehmen können. Und die Gesellschaft mogelt uns diese Gedanken unter, ohne dass wir es groß merken!



Fazit:
Egal, welche Methode bei dir wirkt, ob du dich stark vergleichst, einfach an dir zweifelst oder dich durch aktives Anschauen solcher Sendungen schlecht fühlst: Der Teufel wird sein Ziel erreichen – er will dich kaputt machen!
Er wird deine Beziehungen zu anderen Menschen zerstören, weil du ihnen nicht mehr traust oder sie schöner als du sein könntest. Dadurch, dass du Gottes Zusagen ignorierst, wird eure Beziehung auch zerbrechen.

5. Konsequenz: unsere Situation

Nun stehen wir da, mit unserer Sehnsucht nach Anerkennung, die der Teufel heimtückisch gegen uns verwendet. 90% der deutschen Frauen sind unzufrieden mit ihrem Körper, jedes zweite 11 bis 13-jährige Mädchen hat schon einmal eine Diät probiert. (Information aus dem Internet)

Wir suchen Gründe, woran es liegt, dass wir uns weniger schön/begabt fühlen und reden uns Lügen ein: Vielleicht bin ich's wirklich schuld? (falsch, siehe Gottes Zusagen) Wenn ich einen Freund hätte, wäre alles anders (Nein! Erst selbst annehmen!) Wenn wenigstens meine Oberschenkel schmäler wären, dann wäre alles gut (falsch, ändert sich ein Punkt, bist du mit dem nächsten unzufrieden ...)

6. Was tun?

Mir ist da spontan ein Bibelvers eingefallen: *Seid nicht gleichförmig dieser Welt ...* (Römer 12,2)

Sich nicht von der Gesellschaft sein eigenes Ideal vorschreiben lassen, ist ziemlich schwer. Zur Umsetzung gibt es etwas Konkreteres, nämlich ...: kämpfen.

Zieht die ganze Waffenrüstung Gottes an, damit ihr gegen die Listen des Teufels bestehen könnt! Denn unser Kampf ist nicht gegen Fleisch und Blut, sondern die Mächte, gegen die Weltbeherrscher dieser Finsternis, gegen die geistigen Mächte der Bosheit in der Himmelswelt. Deshalb ergreift die ganze Waffenrüstung Gottes, damit ihr an dem bösen Tag widerstehen und, wenn ihr alles ausgerichtet habt, stehen bleiben könnt! (Epheser 6,11-13)

Paulus sagt es hier ziemlich allgemein und meint die Versuche des Teufels uns von Gott wegzuziehen bzw. uns zu zerstören. Das tut er auch mit Angriffen auf unser Selbstwertgefühl.

Paulus gibt ziemlich konkrete Anweisungen, was wir tun können/sollen:

- **Wahrheit** (1. Gottes Wahrheit vor Augen haben, die Welt mit Gottes Augen sehen und dir nichts vorlügen und einreden zu lassen. 2. Sei ehrlich zu dir selbst und zu anderen! Sage ihnen auch mal ehrlich, wenn sie etwas gut gemacht haben oder heute besonders gut aussehen! Die Sehnsucht nach Anerkennung wird so gestillt ...)
- **Gerechtigkeit** (1. Jesus hat uns gerecht gemacht vor Gott, das heißt: Wir sind wirklich gut vor ihm, er nimmt uns auch, obwohl wir ihm manchmal nicht glauben, wie gut und schön er uns gemacht hat.)
- **Bereitschaft zur Verkündigung des Evangeliums** (Etwas weiter gefasst: Seid bereit weiterzusagen, was euch wichtig geworden ist, helft den anderen Mädels, die sich durch den Druck in unserer Gesellschaft selbst fertig machen!)
- **Glauben**, mit dem ihr alle feurigen Pfeile des Bösen auslöschen könnt. (Wenn ihr eine gute Beziehung zu Gott pflegt, seid ihr nicht so anfällig für die Angriffe des Teufels.)
- **Heil/Rettung** (Gewissheit, dass wir gerettet sind.)
- **Geist bzw. Gottes Wort** (Lest euch die Verse immer wieder durch, in denen Gott sagt, dass er euch liebt! Hängt es euch ins Zimmer, damit ihr es nie vergesst!)

Kurz danach hieß es: *Mit allem Gebet und Flehen betet zu jeder Zeit im Geist ...*

Mädels, lasst uns gemeinsam kämpfen! Kämpfe gemeinsam mit Gott, bete und suche eine enge Beziehung zu ihm! Kämpft gemeinsam als Mädels - wir müssen uns helfen, auch wirklich mal sagen, wenn wir jemand schön finden, nicht immer nur in Gedanken. Wir müssen uns immer wieder mal Mut zusprechen!

Wir haben einen harten Gegner, der immer wieder versuchen wird uns zu zerstören. Aber wir haben Gott und uns - gemeinsam können wir den Kampf aufnehmen!

Zum Schluss: Selbstreflexion (Brief schreiben):

- Was hast du heute erkannt bzw. ist dir wichtig geworden?
- Was bereitet dir auch jetzt noch Probleme?
- Welche konkreten Schritte möchtest du unternehmen?