

Déborah Rosenkranz

# Stärker

## DENN JE



Wie dein verletztes Herz  
heilen kann

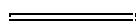
GerthMedien

der Hand nehmen und seinen Liebsten stolz vorstellen würde. „Vielleicht würde er mich wenigstens gleich abholen?“, dachte ich mir und wartete. Fünf Minuten, zehn Minuten. Doch er kam nicht wieder. Schließlich packte ich meine Koffer aus dem Auto und ging allein rein. Seine Familie war herzlich und wundervoll! Und Luc? Er war so beschäftigt mit seinen Gästen, dass er mich völlig vergessen hatte.

Wir setzten uns zum Essen an einen großen Tisch in den Garten. Offensichtlich wollte er mich nicht einmal da an seiner Seite haben, denn er nahm am anderen Tischende Platz. Der nächste Stich ins Herz. Ich hatte mich so auf diesen Abend gefreut, doch jetzt kam ich mir absolut fehl am Platz vor. Ich war so verletzt, dass ich meine Enttäuschung nicht verbergen konnte und sehr still war. Ich war mir sicher, ich würde wie eine große Zicke rüberkommen, dabei schrie mein Herz eigentlich nur nach Liebe. Ich konnte einfach nicht verstehen, wieso er mich nicht genauso glücklich seinen Liebsten vorgestellt hatte wie ich ihn meinen.

Nach dem Essen nahm er mich dann beiseite, weil ihm nicht entgangen war, dass die sonst so laute und fröhliche Déborah schweigend am Tisch saß. Er fragte mich, was los sei. Ich erklärte ihm, wie ich mich fühlte und wie es mich schmerzte zu sehen, dass er ständig seine Schwester umarmte und ihre Hand hielt, obwohl er mir immer wieder gesagt hatte, er sei nicht so der herzliche, emotionale Typ; sein abweisendes Verhalten läge nicht an mir persönlich. Komischerweise war er anfangs sehr wohl in der Lage, große Emotionen zu zeigen, wenn ich an seinen ersten Liebesbrief oder an seine Reaktionen denke, nachdem er mich zum ersten Mal auf der Bühne erlebt hatte. Auch seine wiederkehrenden Eifersuchtsausbrüche zeigten, wie emotional er werden konnte – wenn auch in eine unschöne Richtung. Ich verzweifelte daran, dass er mich offensichtlich nicht an einen anderen verlieren konnte, aber mir gleichzeitig auch nicht (mehr) das Gefühl geben konnte oder wollte, wirklich zu ihm zu gehören.

Ich fühlte mich wie das letzte Rad am Wagen. Zu sehen, wie stark er lieben konnte, tat mir weh. Denn nach der euphorischen Anfangszeit hatte ich ihn in unserer Beziehung kaum noch so erlebt. Als ich ihm das sagte, nahm er mich in den Arm, entschuldigte sich und meinte, dass ihm das gar nicht so bewusst gewesen war. Ich war froh über diesen ehrlichen Moment zwischen uns und beschloss, mich nun zusammenzureißen. Irgendwann würde er mir diese tiefe Liebe auch (wieder) zeigen.



Ich tat alles, um so viel Zeit wie möglich mit ihm zu verbringen. Bei jedem noch so unwichtigen Termin von ihm war ich dabei, auch wenn es eine unglaubliche Fahrerei für

mich bedeutete. In diesem Sommer fanden gleich zwei erfreuliche Ereignisse in seiner Familie statt: zwei Hochzeiten. Zwei Möglichkeiten, bei denen ich mit offenen Augen hätte erkennen können, was wirklich los war. Wäre ich damals schon „aufgewacht“, hätte ich mich schützen können vor all dem Leid, das noch auf mich zukommen sollte. Die erste Hochzeit wurde eher klein gehalten und an einem Sonntag gefeiert. Sonntagstermine waren für mich immer sehr schwierig, da ich nachmittags wieder für meinen Job in der Kirche sein musste. Dennoch fuhr ich die lange Strecke vom Bodensee bis zu ihm und später über zwei Stunden wieder zu meiner Kirche – und das alles nur, damit ich wenigstens beim Mittagessen dabei sein konnte. Es fiel mir schwer, gehen zu müssen, während alle am Feiern und Lachen waren.

„Hinter schallendem Gelächter verbirgt sich oft großer Kummer. Wenn die Freude verrauscht ist, bleibt die Trauer zurück.“ (*Sprüche 14,13*)

Ja, genauso fühlte ich mich. Denn Luc bemerkte es kaum, dass ich mich wieder auf den Weg machte. Er brachte mich nicht einmal ans Auto. So lief ich in der brütenden Hitze weg und ließ meinen Tränen freien Lauf. An diesem Tag hörte ich nichts mehr von ihm. Angeblich hatte er sein Ladekabel verlegt. Als ich Luc später drauf ansprach, meinte er nur: „Du bist einfach zu sensibel und brauchst extrem viel Aufmerksamkeit. Du wirst dich wohl noch einen Tag lang selbst beschäftigen können!“ Eine verbale Ohrfeige, die saß. Ich liebte doch einfach nur und wollte zurückgeliebt werden.

Manchmal steigern wir uns so sehr in etwas hinein, weil wir es unbedingt wollen. Wie ich in diesem Moment. Ich wollte diese Beziehung unbedingt. Ich wollte, dass das zwischen uns funktioniert. Ich wollte *ihn*. Deshalb verschloss ich die Augen vor der Realität, dass mich diese Liebe nicht glücklich, sondern kaputt machte und kämpfte weiter um sie. So sehr.

Ich versuchte, überall dabei zu sein, und in einem weiteren neuen Kleid so gut auszusehen, dass er endlich stolz auf mich sein würde. *Ich arbeitete an meinem Äußeren und verlor dabei mein Innerstes aus dem Blick*. Die sprudelnde, lebenslustige Déborah war auf einmal ruhig und in sich gekehrt und hoffte immer nur, vielleicht an diesem Tag mal von ihrem Freund beachtet zu werden oder einen Kuss zu bekommen. Dabei hätte ich erkennen müssen: Wahre Liebe lässt sich nicht „herstellen“. Entweder sie ist da oder nicht.

Die zweite standesamtliche Hochzeit fand ebenfalls bei schönstem Sonnenschein statt. Das Standesamt war in einem wundervollen, urigen Häuschen in der tiefsten Schweiz. Man

musste sich aufgrund der niedrigen Türen bücken, um in das kleine Trauzimmer zu kommen. Das Paar sah wunderschön aus und wirkte verliebt und überglücklich. Und als sie sich die schönsten Worte zusprachen, explodierte dieser kleine Raum fast vor lauter Liebe. Ich suchte Lucs Blick, wollte seine Hand ergreifen und dachte die ganze Zeit an unsere eigene Hochzeit. Doch er reagierte nicht. Später saßen wir in einem herrlichen Restaurant mit Ausblick auf einen schönen Bergsee. Alle waren glücklich bis auf mein kleines Herzchen.

Irgendwann erhielt ich einen Anruf, aber traute mich nicht, dranzugehen. Mittlerweile war ich schon so „gelähmt“ in dieser Beziehung, dass ich immer Angst hatte, etwas Falsches zu tun. Schließlich hob ich doch ab. Es war RTL. Sie wollten mich am nächsten Morgen in ihrer Sendung haben! Solche Chancen muss man als Künstler immer nutzen und die „echte Déborah“ hätte sofort alles möglich gemacht und wäre die Nacht durchgefahren, um für den Termin rechtzeitig in Köln zu sein. Doch jetzt traute ich mich kaum, Luc davon zu erzählen. Nachdem ich mich dazu durchgerungen hatte, sagte er nur: „Ist doch toll“, doch unterstützte mich nicht, es zu organisieren. Schlussendlich sagte ich ab, denn ich hatte nicht mehr die Kraft, für irgendetwas zu kämpfen. Und das hätte mein zweiter Alarm sein sollen. Ich gab meine eigenen Träume langsam komplett auf!

Lucs Haus war in den darauffolgenden Wochen voller Menschen, was ich toll fand, denn sie waren alle so herzlich und liebevoll. Außerdem half mir der viele Kontakt mit der Familie, Luc besser kennenzulernen und zu verstehen. Mein Alltag sah inzwischen so aus, dass ich nichts mehr zu tun hatte, außer von einem privaten Anlass zum nächsten zu rennen. Das klingt toll, aber das war doch nicht ich! Ganz ehrlich, ich glaube, das macht niemanden auf Dauer glücklich. Wenn du vor dem Feiern nicht für den Erfolg gearbeitet hast, dann kann es dich gar nicht wirklich erfüllen. Und erst recht nicht, wenn du in einer Gesellschaft landest, in der du ständig nur am Essen und Trinken bist, aber trotzdem noch aussehen sollst wie ein Supermodel.

Und hier beginnt das nächste spannende Thema: mein Aussehen. Ich weiß, das ist ohnehin *mein* Thema. Seit Jahren tourte ich schließlich mit meinen Songs mit der Botschaft „You are beautiful, wonderful, powerful“ und „You are loved“ durch die Welt. Außer meiner Musik hatte ich dabei immer noch meine „Message“, meine motivierende Botschaft, im Gepäck, in der ich erzählte, wie ich nach sieben langen Jahren der Essstörung endlich erkennen durfte, dass ich nicht abgemagert sein muss, um geliebt zu werden. Doch plötzlich wurde genau dieses Thema wieder aktuell für mich, wenn auch auf eine ganz andere Art und Weise.

---

Luc und ich waren gerade wieder einmal schön essen gewesen und beschlossen, noch in eine Bar zu gehen. Eigentlich habe ich wirklich keine Komplexe und durfte mich auch schon öfter über positive Reaktionen auf mein Äußeres freuen. Etwas, das jede Frau genießt. Ich fühlte mich wohl in meiner Haut, doch irgendwie schaffte es Luc, mir dieses gute Gefühl in Bezug auf mein Äußeres zu nehmen. Stattdessen bekam ich immer mehr ein Gefühl von: „So wie du bist, bist du nicht gut genug.“

Tatsächlich hatte ich in dieser Beziehung etwas zugenommen. Kein Wunder bei dem vielen Essen! Doch welches glückliche Pärchen nimmt nicht am Anfang der Beziehung etwas zu, wenn man zusammen unbeschwert das Leben genießt? Daran ist überhaupt nichts schlimm. Für Luc anscheinend schon. Ich hätte wissen sollen, dass eine Beziehung, die auf das Äußere mehr Wert legt als auf alles andere, zum Scheitern verurteilt ist.

Als wir die Bar betraten und gerade an der Theke Platz genommen hatten, sagte Luc: „Wenn ich mit meinen Exfreundinnen in Bars gegangen bin, dann haben sich immer alle nach ihnen umgedreht. Sie waren alle groß, schlank, wunderschön und irgendwie auffallend und exotisch. Bei dir ist das ganz anders.“ Man hätte mir auch einfach eine fette Ohrfeige verpassen können, die hätte mich weniger verletzt! Später sagte er noch: „Versuch doch einfach, dich anders zu kleiden und zu schminken.“ Auch das tat mir sehr weh. Was war denn an mir so „unschön“? War mir das all die Jahre zuvor nicht aufgefallen? Ich habe früher eigentlich nur Komplimente bekommen. So viel Kritik kannte ich nicht. Selbst in meiner Jugend, in der ich eher rundlich war, wurde ich deswegen nicht von Männern kritisiert.

Doch jetzt fing ich tatsächlich an zu glauben, dass alles an mir falsch sei. Ich bestellte mir online neue Kleidung, teurere. Ich glaubte, dass es vielleicht das sei, was mir fehlen würde. Doch selbst mein neuer Look änderte nichts. Er wurde nicht einmal bemerkt. Wenn ich doch einmal hörte: „Du siehst gut aus!“, fiel ich aus allen Wolken und lächelte den ganzen Tag lang. So wichtig war mir die Bestätigung von Luc, was er wiederum als unattraktiv empfand – und somit standen wir wieder am Anfang des Problems: bei mir. *Ich wusste nicht mehr, was ich wert war! Ich liebte mich selbst nicht genug, um mich zu schützen.* Verrückt, wenn das jemand wie ich, der ständig mit dieser Thematik unterwegs ist, auf einmal selbst nicht mehr erkennt.

Rückblickend habe ich gelernt, dass es zwei Stufen der gesunden Selbstliebe gibt. Die erste Stufe ist das Annehmen des Gedankens „Ich bin wertvoll und gewollt“. Die zweite Stufe betrifft eine viel tiefere Ebene, was mich dieses Jahr meines Lebens auf diese extreme Art

und Weise gelehrt hat. Es ist die Erkenntnis: „*Ich bin so wertvoll, dass ich mich selbst schützen muss.*“ Auch wenn ich meinen Nächsten noch so sehr liebe, gibt es klare Grenzen! Du kannst nicht ewig für eine Person da sein, wenn dich die Beziehung zu ihr zerstört. Wenn du ein Mensch bist, der wie ich mit einer großen Liebe für seine Mitmenschen erzogen wurde, dann ist das ein großartiges Geschenk. Doch es birgt die Gefahr, sich selbst damit zu verletzen. Dann, wenn man so sehr an den anderen glaubt und dabei nicht merkt, dass man sich selbst vergisst und irgendwann verliert.

Wie gesagt, ich schreibe dieses Buch nicht, um irgendjemanden schlecht zu machen. Hier geht es einzig und allein um mich. Um die Entscheidungen, die ich getroffen habe, und das, was ich *zugelassen* habe, weil ich mich nicht beschützt habe. Denn wenn du es nicht tust, wer wird dich sonst beschützen? *Du trägst die Verantwortung für dein Leben!* Das klingt sehr herausfordernd, ich weiß. Und es ist auch nicht immer leicht, sich selbst zu schützen. Aber das Schöne ist, wir sind mit diesem Thema nicht allein. Ich finde es unglaublich, aber Gott ist auch mit diesen Dingen vertraut. Er kennt alle unsere Kämpfe und unsere größte Depression. Und er hat niemals gesagt: „Das gibt es nicht.“

„Deine innersten Gefühle kannst du mit niemandem teilen - im tiefsten Leid und in der höchsten Freude ist jeder Mensch ganz allein!“ (*Sprüche 14,10*)

Der Mensch ist allein. Doch wir können jederzeit mit Gott in Verbindung treten. Heute weiß ich, dass es möglich ist, mit den schwersten Situationen klarzukommen. *Wenn du weißt, wer du bist und wie wertvoll du in Gottes Augen bist!* Ich sage nicht, dass es leicht ist, denn es braucht immer eine starke und mutige Entscheidung. Doch mit der Bibel hast du die Lösung auf jede Herausforderung immer in Greifweite. Dann liegt es an dir, was du mit den biblischen Wahrheiten machst. Ich möchte an dieser Stelle den so bekannten Psalm 139 mit dir teilen. Und bitte überfliege ihn nicht einfach nur, weil du ihn schon kennst. Nimm dir Zeit und versuche, ganz bewusst bei der Sache zu sein.

„Du hast mich mit meinem Innersten geschaffen,  
im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet.  
Herr, ich danke dir dafür,  
dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast!  
Großartig ist alles, was du geschaffen hast -  
das erkenne ich!  
Schon als ich im Verborgenen Gestalt annahm,