

# Lügen, die Mädchen glauben

und die Wahrheit, die sie frei macht

von Dannah Gresh und

(Schreib Deinen Namen hier rein!)



Dannah Gresh

Lügen, die Mädchen glauben

Falls nicht anders vermerkt, sind die Bibelzitate der Elberfelder Übersetzung 2003, Edition CSV Hückeswagen, entnommen.

1. Auflage 2023

This book was first published in the United States by Moody Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title *Lies Girls Believe*, copyright © 2019 by Dannah Gresh. Translated by permission. All rights reserved.

© der deutschen Ausgabe 2023 by CLV

Christliche Literatur-Verbreitung e.V.

Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld

Internet: [www.clv.de](http://www.clv.de)

Übersetzung: Simon Klein, Siegen

Satz: Ertelier (Luba Ertel, Bulgarien)

Umschlag: Lucian Binder, Marienheide

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín, Tschechien

Artikel-Nr. 256744

ISBN 978-3-86699-744-8



## Ein Hinweis für Mamas

Ich freue mich riesig über Dein Vertrauen, dieses Buch Deiner Tochter zu geben. Es wird am effektivsten sein, wenn Du das Buch *Lügen, die Mädchen glauben* – *Begleitbuch für Mütter* dazu liest.

Einige der Lügen, denen sich junge Mädchen heutzutage stellen müssen, behandeln Themen, von denen Du und ich nicht einmal wussten, dass es sie gibt, bis wir selbst Teenager oder Erwachsene waren. Dieses Buch berührt deshalb auch einige herausfordernde Themen wie das Zur-Frau-Werden, die Nutzung sozialer Netzwerke und das Annehmen von Gottes Plänen für Ehe, Muttersein und die beiden Geschlechter männlich und weiblich.

Ein Team von ungefähr zehn Mamas, Omas und „geistlichen Müttern“ hat mir dabei geholfen, diese Inhalte sorgfältig und unter Gebet zu schreiben und zu überarbeiten. Darüber hinaus haben wir auch viele andere Mütter gebeten, das Buch kritisch zu überprüfen. Wir stimmen alle darin überein, dass die meisten Mädchen im Alter von neun bis zwölf Jahren bereit für diese Inhalte sind und sie auch brauchen. Aber letztendlich hat Gott Dir die Verantwortung übergeben zu entscheiden, wann Deine Tochter bereit für diese Art von Gespräch ist.

Bitte nimm Dir die Zeit, das Inhaltsverzeichnis zu lesen und die Kapitel zu überfliegen, bei denen Du eventuell Fragen hast, bevor Du das Buch Deiner Tochter oder eventuell anderen jungen Mädchen in Deinem Umfeld gibst. Obwohl wir uns Mühe gegeben haben, jedes Wort unter Gebet und in einer einfühlsamen, biblischen Weise zu schreiben, kann es Gespräche geben, die Du selbst mit Deiner Tochter führen möchtest, bevor sie das Buch für sich allein liest. Ich bete für Dich und Deine Tochter bei Eurer Reise durch *Lügen, die Mädchen glauben*!

*Dannah*

# Inhaltsverzeichnis

**Einleitung: Haben Dich Deine Gefühle schon mal verwirrt?..... 8**



*Wahrheit... oder Probleme!*

**Kapitel 1: Eine Schlange erzählte die erste Lüge .....17**

(Woher kommen Lügen?)

**Kapitel 2: Eine Frau wollte eine Frucht haben..... 25**

(Woher bekommen Lügen ihre Macht?)

**Kapitel 3: Jesus ist die Wahrheit ..... 35**

(Wer kann Dich frei machen?)



*Lügen, die Mädchen glauben und die Wahrheit,  
die sie frei macht (Dein Wahrheits-Labor)*

**Kapitel 4: Wahrheiten und Lügen über Gott .....45**

**Wahrheit 1:** Egal was passiert: Gott liebt Dich immer. ....45

**Lüge:** „Gott liebt mich nur, wenn ich brav bin“.....46

**Wahrheit 2:** Gott ist alles, was Du brauchst! .....48

**Lüge:** „Gott allein reicht nicht aus“.....48

**Wahrheit 3:** Du bist ein Christ, wenn Du an Jesus als Deinen Retter glaubst .....50

**Lüge:** „Ich bin Christ, weil \_\_\_\_\_“ .....50

<b>Kapitel 5: Lügen über mich selbst</b> .....	<b>57</b>
<b>Wahrheit 4:</b> Gott hat Dich auserwählt! .....	57
<b>Lüge:</b> „Ich bin nicht gut genug“ .....	58
<b>Wahrheit 5:</b> Die Schönheit, die vor Gott am meisten zählt, ist in Deinem Innern. ....	60
<b>Lüge:</b> „Hübsche Mädchen sind mehr wert“ .....	61
<b>Wahrheit 6:</b> Du bist bereit für mehr Verantwortung .....	62
<b>Lüge:</b> „Ich brauche mehr Freiheit“ .....	64
<b>Kapitel 6: Lügen über die Familie</b> .....	<b>69</b>
<b>Wahrheit 7:</b> Deine Familie ist anders, und das ist gut so. ....	69
<b>Lüge:</b> „Meine Familie ist sooooo komisch“ .....	70
<b>Wahrheit 8:</b> Du kannst auch in einer kaputten Familie glücklich sein. ....	73
<b>Lüge:</b> „Meine Familie ist dermaßen kaputt, dass ich dort niemals glücklich werden kann“ .....	74
<b>Wahrheit 9:</b> Gott schenkt Dir Frieden, wenn Du Deine Eltern ehrt .....	76
<b>Lüge:</b> „Meine Eltern verstehen mich einfach nicht“ .....	77
<b>Kapitel 7: Lügen über Sünde</b> .....	<b>83</b>
<b>Wahrheit 10:</b> Sünde trennt Dich von Gott .....	84
<b>Lüge:</b> „Meine Sünde ist nicht so schlimm.“	
<b>Wahrheit 11:</b> Sünde zu verstecken, ist zum Scheitern verurteilt . .	86
<b>Lüge:</b> „Ich muss niemandem von meinen Sünden erzählen“ . . .	87
<b>Wahrheit 12:</b> Alles, was wir sehen oder hören sollte wahr, ehrbar, gerecht, rein, liebenswert, wohltuend, tugendhaft und lobenswert sein. ....	90
<b>Lüge:</b> „Es ist egal, was ich mir anschau oder anhöre“ .....	93

<b>Kapitel 8: Lügen über das Mädchen-sein</b> .....	<b>97</b>
<b>Wahrheit 13:</b> Gott hat zwei verschiedene Geschlechter geschaffen: männlich und weiblich. ....	99
<b>Lüge:</b> „Jungen und Mädchen sind gar nicht so verschieden“ .....	100
<b>Wahrheit 14:</b> Deine Fähigkeit, Leben in Dir zu tragen, ist ein Grund zu feiern .....	102
<b>Lüge:</b> „Meine Periode zu kriegen wird furchtbar sein“ .....	104
<b>Kapitel 9: Lügen über Jungs</b> .....	<b>109</b>
<b>Wahrheit 15:</b> Zum Verrücktsein nach Jungs kannst Du Nein sagen.....	110
<b>Lüge:</b> „Es ist okay, hinter Jungs her zu sein“ .....	111
<b>Wahrheit 16:</b> Du wirst niemals zu alt für weisen Rat .....	112
<b>Lüge:</b> „Ich muss mit meiner Mama nicht über Jungs reden“ .....	113
<b>Kapitel 10: Lügen über Freundschaft</b> .....	<b>119</b>
<b>Wahrheit 17:</b> Wir alle brauchen treue Freundinnen. Der beste Weg, eine zu finden, ist, eine zu werden .....	120
<b>Lüge:</b> „Ich habe keine Freundinnen“ .....	120
<b>Wahrheit 18:</b> Jedes Wort, das Du sprichst, und jeder Gedanke, den Du denkst, sollten Gott gefallen. ....	123
<b>Lüge:</b> „Es ist okay, gemein zu sein“ .....	124

<b>Kapitel 11: Lügen über die Zukunft</b> .....	<b>131</b>
<b>Wahrheit 19:</b> Eine Ehefrau und Mutter zu sein ist eine gute und wichtige Aufgabe. ....	131
<b>Lüge:</b> „Nur Ehefrau und Mutter sein ist uncool“ .....	133
<b>Wahrheit 20:</b> Du wirst werden, was Du bist .....	136
<b>Lüge:</b> „Ich bin zu jung, um _____“ .....	138



*Die Wahrheit, die Dich frei macht*

<b>Kapitel 12: Deine Gedanken sind der Chef Deiner Gefühle</b> .....	<b>147</b>
(Wie man Lügen erkennt)	
<b>Kapitel 13: Jesus will der Chef Deiner Gedanken sein</b> .....	<b>159</b>
(Wie man Lügen mit der Wahrheit ersetzt)	
<b>Kapitel 14: Trage den Gürtel der Wahrheit</b> .....	<b>167</b>
(Die Wahrheit benutzen, um frei zu werden)	
<b>20 Schlüsselwahrheiten</b> .....	<b>170</b>
<b>Endnoten</b> .....	<b>175</b>

Einleitung:

## Haben Dich Deine Gefühle schon mal verwirrt?



*Hi, ich bin Dannak,*

vor ein paar Jahren bin ich fast **durchgedreht**, wenn ich an die Probleme dachte, mit denen sich junge Mädchen herumschlagen müssen.

**Zickenkriege. Freundfeindinnen.** Soziale Netzwerke. **VERKNALLT-SEIN. Klamotten. SCHÖN SEIN.**

**Schulzeugnisse.** Es schien so, als würden viele Mädchen Hilfe brauchen, deshalb schreibe ich seitdem Bücher darüber.



Ich würde Dir gerne eine Freundin von mir vorstellen: *Nancy*

Sie hat ein Buch geschrieben mit dem Titel *Lügen, die wir Frauen glauben – und die Wahrheit, die uns frei macht*. Das war eine echt gute Idee und ein wichtiges Buch, das vielen Mamas und Omas geholfen hat, die Probleme in ihrem Leben zu lösen. Deshalb wollte

ich *dieses* Buch extra für euch junge Mädchen schreiben. **ABER** es gibt noch eine andere wichtige Person, die dieses Buch schreiben wird. Das bist **DU**.

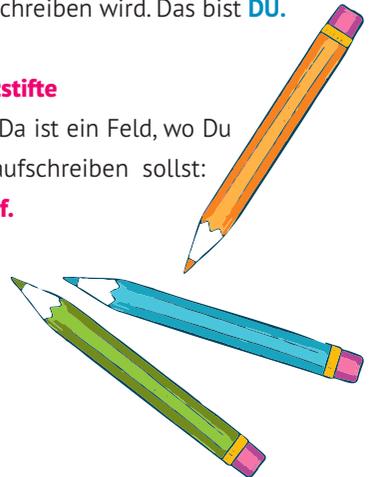
**Schnapp dir ein paar coole Buntstifte oder Filzstifte**

**Du wirst sie brauchen.** Schlag die Seite 1 auf. Da ist ein Feld, wo Du den Namen der Co-Autorin dieses Buches aufschreiben sollst:

*Dich.* **Schreib Deinen Namen jetzt dort auf.**

*Willkommen im Team!*

Lass uns zusammen ein paar Probleme lösen.



# Mädchen-Drama-Quiz

Viele Mädchen schreiben mir von ihren Problemen. Um zu beschreiben, wie sie sich **fühlen**, benutzen sie ein paar der Wörter, die Du unten findest. **Kreise in jeder Zeile das Kästchen ein, das beschreibt, wie Du Dich MEISTENS fühlst!**

Ich bin ungeliebt und nicht liebenswert.	↔	Ich bin geliebt und liebenswürdig.
Ich bin irgendwie dumm.	↔	Ich bin klug genug.
Ich bin viel zu beschäftigt und gestresst.	↔	Ich bin ruhig, gelassen und gechillt.
Ich schau am liebsten nicht in den Spiegel.	↔	Ich bin ganz zufrieden mit meinem Aussehen.
Ich bin voll peinlich.	↔	Ich kann auch über mich selbst lachen.
Ich muss mehr Zeug haben!	↔	Ich bin zufrieden mit dem, was ich habe.
Ich bin hinter Jungs her.	↔	Jungs interessieren mich noch nicht.
Ich bin traurig.	↔	Ich bin fröhlich.
Alles muss so sein, wie <b>ich</b> es will!	↔	Es ist gut, schon mal auf die Meinungen von anderen zu hören.
Am liebsten <b>wäre ich kein Mädchen.</b>	↔	Ein Mädchen zu sein ist <b>SUPER!</b>

Wenn Du irgendwelche von diesen fiesen Gefühlen auf der linken Seite eingekreist hast, bist Du nicht allein! In der Woche, in der ich anfang, dieses Buch zu schreiben, kam ein wunderschönes 12-jähriges Mädchen namens Sadie\* zu mir. Sie hatte strahlende Augen, glatte braune Haut und schwarzes, lockiges Haar. Aber eine Träne rollte ihre Wange herunter als sie sagte:



„Kannst Du mir helfen? Mir ist mein Aussehen so peinlich. Meine Arme sind so haarig im Vergleich zu denen der anderen Mädchen und in der Schule sagen sie mir manchmal, ich sollte mir die Arme rasieren!“

\*Meine Freundin heißt nicht wirklich Sadie, aber sie ist wirklich eine Freundin von mir. Ich werde in diesem Buch immer wieder echte Geschichten über echte Mädchen erzählen – **NICHTS AUSGEDACHTES** – aber meistens werde ich nicht ihren richtigen Namen benutzen.

Diese Mädchen waren gemein zu ihr! Ihr Arme sahen überhaupt nicht haarig aus, aber sie musste **die ganze Zeit** darüber nachdenken, **JEDEN TAG**. Sie dachte, sie wäre hässlich, dabei war sie das gar nicht! Sie hatte angefangen, eine Lüge zu glauben. Wenn Du oben etwas auf der linken Seite eingekreist hast, hast **Du** vielleicht das gleiche Problem wie Sadie:

### **DU BIST ANGELOGEN WORDEN.**

Es fühlt sich schlimm an, wenn wir angelogen werden. Aber wusstest Du, dass wir uns schlimm fühlen, **auch wenn wir gar nicht wissen, dass wir belogen wurden?** Meine Freundin **FÜHLTE** sich hässlich, wusste aber nicht, dass es eine Lüge war. Sie dachte, es wäre die Wahrheit! Es ist normal, dass man sich manchmal traurig, hässlich, allein, doof, komisch oder sonst irgendwie schlecht fühlt. Aber wenn diese Gefühle **die ganze Zeit** an uns kleben, **JEDEN TAG**, ist das nicht gut. Ich nenne diese Gefühle, die nie weggehen, „klebrige“ Gefühle.

Der Teufel will, dass Du Dich schlecht fühlst. Wenn Du oben etwas auf der linken Seite im Quiz eingekreist hast, dann erlebst Du etwas, was der Teufel geplant hat. Er möchte Dir Freude, Frieden und andere gute Dinge rauben. Aber Jesus will etwas ganz anderes für Dich. Sieh Dir mal diesen Bibelvers an. Er sagt uns etwas, was Jesus seinen Nachfolgern gesagt hat. Er will, dass wir das auch wissen und verstehen.



## „Klebrige“ Gefühle verstehen

Wenn Du aus Versehen einen heißen Topf berührst und Dir eine Verbrennung holst, sagt Dir Deine Haut: „Mach das nicht!“ Und wenn Du eine weiche, kuschelige Decke berührst, sagt Dir Deine Haut: „Ja, mach das!“ Sie hilft Dir zu verstehen, was für Deinen Körper sicher ist und was nicht. Deine Gefühle oder Emotionen sind so etwas wie die Haut deines Herzens (der Teil in Deinem Inneren, in dem Deine Gefühle leben, nicht das Organ, das Blut durch Deinen Körper pumpt).

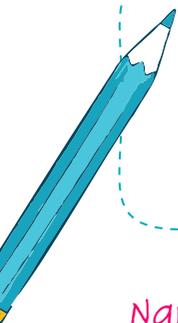
Auf eine ganz ähnliche Weise können Deine Gefühle Dein Herz beschützen. Wenn es unter Gottes Kontrolle ist und Du Gottes Wahrheit benutzt, um Deine Gefühle zu steuern und auf sie zu reagieren, sind sie gute Werkzeuge von Gott.

Wenn Du zum Beispiel viel Zeit mit einer Freundin verbringst, die viel lügt, sagen Dir Deine Gefühle: „Das fühlt sich nicht gut an! Zieh Dich von dieser Person zurück.“ Wenn Du eine Freundin findest, die treu ist, sagen Dir Deine Gefühle: „Ja, das fühlt sich gut an! Verbring noch mehr Zeit mit ihr!“ Deine Gefühle helfen Dir zu wissen, was für Dein Herz sicher und was unsicher ist.

Ein wichtiges Zeichen dafür, dass Deine Gefühle richtig funktionieren, ist, dass sie kommen und gehen. Sie machen ihren Job und warten dann so lange, bis Du sie wieder brauchst. Sie „kleben“ nicht. Du fühlst sie nicht **die ganze Zeit, JEDEN TAG**. Gott hat die guten **und** die schlechten Gefühle gemacht, und sie können beide nützlich sein, wenn Du Gottes Wahrheit benutzt, um auf sie zu reagieren. Hast Du aber ein schlechtes Gefühl und Du weißt nicht warum, oder es geht einfach nie weg und Du fühlst es **die ganze Zeit, JEDEN TAG**, dann ist das ein „klebriges“ Gefühl. Es könnte der Beweis dafür sein, dass Du eine Lüge glaubst!

Wenn Du in meinem Quiz die meisten Begriffe auf der rechten Seite eingekreist hast, erlebst Du, was Jesus für Dich geplant hat: Leben im **Überfluss!** Welche Seite der Liste beschreibt, wie Du Dich **MEISTENS** fühlst? (Das kannst Du herausfinden, indem Du vergleichst, auf welcher Seite Du mehr eingekreist hast.)

Schreib hier Deine Antwort hin:



*Nancys Notizen* werden ab und zu im Buch auftauchen. Das sind Dinge, mit denen Nancy mich beim Schreiben dieses Buches ermutigt hat, oder Dinge, die sie in *Lügen, die wir Frauen glauben* geschrieben hat.



### Die „Jakobus 5“-Challenge

Vor einer langen Zeit las ich meine Bibel, als mir zwei Verse\* besonders ins Auge sprangen. Sie sagen mir (und Dir), dass wir aufpassen sollen, wenn jemand „von der Wahrheit abirrt“, und dass wir uns gegenseitig helfen sollen, nicht auf Lügen hereinzufallen. \* Jakobus 5,19-20

Diese Verse waren für mich Gottes Herausforderung, *Lügen, die wir Frauen glauben* für eure Mamas und Omas zu schreiben. Ich hoffe, dass sie Dich auch herausfordern! Wir müssen einander helfen, den Unterschied zwischen der Wahrheit und einer Lüge herauszufinden, weil uns unsere Gefühle verwirren können.

## Wie dem auch sei, dieses Buch ist für Dich!

Die ganze Mädchenwelt verheddert sich immer wieder mal in ihren Gefühlen und glaubt **manchmal** Lügen. Wenn Du eine Menge schlechter Gefühle hast, wird Dir dieses Buch dabei helfen, die Wahrheit zu finden, die Dich zufrieden macht. Wenn Du Dich meistens gut fühlst, wird Dir das Buch helfen, dass das so bleibt.

*Bist Du bereit?  
Lass uns loslegen!*



**Darf ich vorstellen? Das ist Zoey!** Ihr Name bedeutet „Leben“! Sie wird uns begleiten, wenn wir diese „klebrigen“ Gefühle, die Lügen, die dadurch aufgedeckt werden und Gottes Wahrheit erforschen. Und wir werden mit der allerersten Frau anfangen, die die allererste Lüge geglaubt hat.

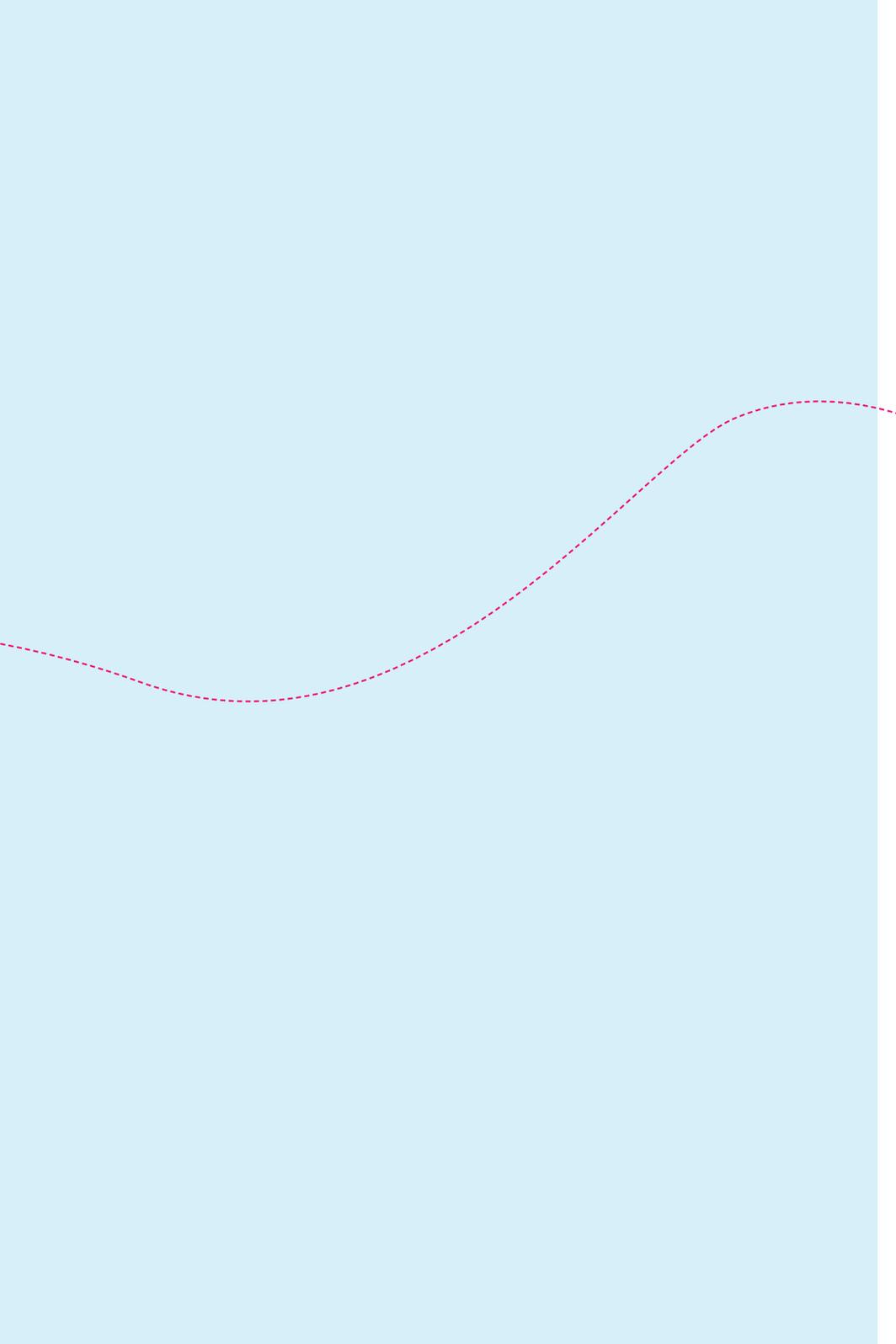
Also, worauf wartest Du noch?

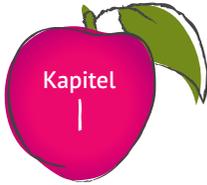
*Los geht's!*





Wahrheit ...  
oder Probleme!





# Eine Schlange erzählte die erste Lüge

(Woher kommen Lügen?)

Also ... ein paar von meinen Freundinnen haben die neuesten Apps auf ihrem Handy, aber meine Eltern sagen, dass ich die nicht brauche. Aber ... ich hab ein eigenes Tablet. Ich könnte mir die Apps einfach runterladen, aber ich weiß nicht ... Soll ich? Ich meine, ich hab eine Freundin, die es gemacht hat, ohne es ihren Eltern zu erzählen ... und die wissen es immer noch nicht! Wäre es eine Lüge, wenn ich es mache aber ihnen einfach nichts davon sage?

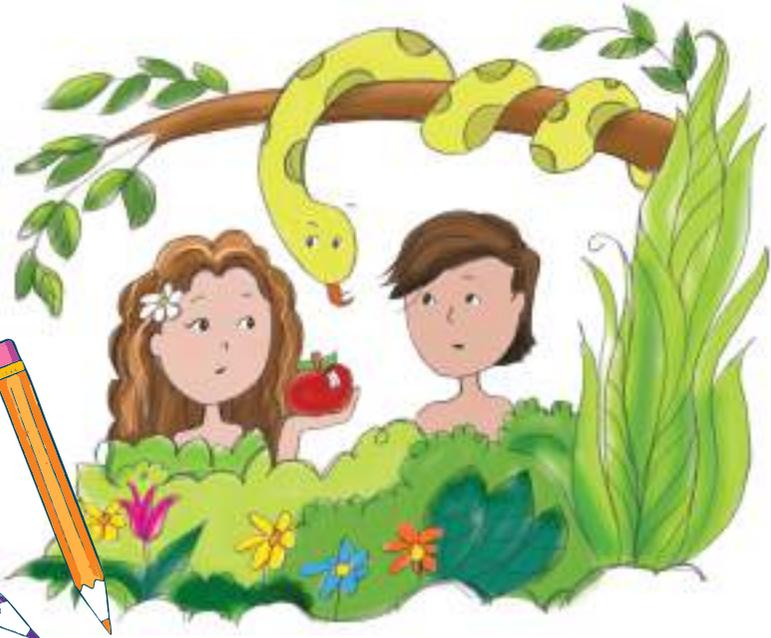


**Zoey hat ein Problem!** Wenn sie eine App runterlädt, die ihre Eltern ihr klar verboten haben, würde sie nur noch mehr Probleme schaffen. Sie würde eine **Lüge LEBEN**, auch wenn sie keine **Lüge ERZÄHLT**. Immer, wenn wir jemanden betrügen wollen, lügen wir. Heute untersuchen wir, wie viele Probleme unsere „klebrigen“ Gefühle uns bescheren können, wenn wir wegen ihnen eine Lüge glauben! Nimm Deine

Farbstifte zur Hand. Es ist Zeit, dass wir unsere Untersuchung anfangen und Adam und Eva kennen lernen – und eine Schlange.

**Lüge**

„eine falsche Aussage mit der Absicht, zu täuschen; eine inakkurate Aussage“



## Eine Schlange erzählte die erste Lüge

**Lies jetzt diese Bibelverse, und dann helfe ich Dir, sie zur  
genauen Betrachtung zu markieren.**

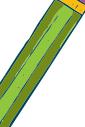
Und die Schlange war listiger als alle Tiere des Feldes,  
die Gott der HERR gemacht hatte;

und sie sprach zu der Frau: Hat Gott wirklich gesagt:

Ihr sollt nicht essen von jedem Baum des Gartens?

Und die Frau sprach zu der Schlange:

Von der Frucht der Bäume des Gartens essen wir;



aber von der Frucht des Baumes,  
der in der Mitte des Gartens ist, hat Gott gesagt:  
Davon sollt ihr nicht essen und sie nicht anrühren,  
damit ihr nicht sterbt.

Und die Schlange sprach zu der Frau:  
Ihr werdet durchaus nicht sterben,  
sondern Gott weiß, dass an dem Tag,  
da ihr davon esst, eure Augen aufgetan werden  
und ihr sein werdet wie Gott, erkennend Gutes und Böses.

Und die Frau sah, dass der Baum gut zur Speise  
und dass er eine Lust für die Augen  
und dass der Baum begehrenswert wäre,  
um Einsicht zu geben;  
und sie nahm von seiner Frucht und aß,  
und sie gab auch ihrem Mann bei ihr, und er aß.

Da wurden ihnen beiden die Augen aufgetan,  
und sie erkannten, dass sie nackt waren;  
und sie hefteten Feigenblätter zusammen  
und machten sich Schurze. (1. Mose 3,1-7)

## Die Frau glaubt die Lüge

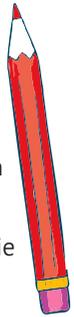
Die erste Lüge wurde nicht einfach von irgendeiner Schlange erzählt. Diese Schlange war Satan, der Teufel, als Schlange verkleidet. Die Bibel sagt uns, dass er der „Vater der Lügen“ ist.



Er erzählte diese erste Lüge der ersten Frau, die jemals gelebt hat: Eva. Aber Satan war nicht der Einzige, der bei der Lüge mitmachte. **Eva hörte der Lüge zu.**

**Nimm einen ROTEN Stift und unterstreiche oben den ERSTEN Satz doppelt, in dem die Schlange die ERSTE Lüge erzählte.** Wir haben

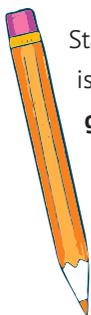
ihn schon einmal für Dich unterstrichen – zeichne einfach noch die zweite Linie dazu.



Die erste Lüge war eine Halbwahrheit. Gott hatte Adam gesagt, dass es **nur einen einzigen Baum** im Garten gab, von dem sie nicht essen durften, aber **aaaaaalle anderen** waren für sie ein Festessen. Der Teufel versuchte jedoch, Eva **das Gefühl zu geben**, als ob Gott gesagt hätte, dass sie **keine** der Früchte essen dürften!

Eva hätte sofort aufhören sollen, mit dieser Schlange zu reden! Aber das tat sie nicht!



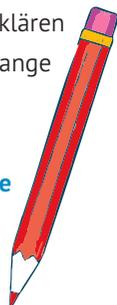


Stattdessen  **fing Eva an, gedanklich bei der Lüge zu verweilen**. Verweilen ist in etwa so, wie wenn wir „klebrige“ Gefühle haben und über etwas  **die ganze Zeit, JEDEN TAG** nachdenken.

**Nimm einen ORANGEN Stift und unterstreiche die ersten Worte, die Eva zur Schlange sagt, doppelt. Das fängt an mit: „Von der Frucht der Bäume des Gartens essen wir ...“**

Evas Grübeln wurde zu einer Ausrede. Sie wusste, dass das, was die Schlange gesagt hatte, nicht ganz richtig war. Aber sie versuchte, die Sache zu erklären und hat sich in große Schwierigkeiten gebracht! Dann packte die Schlange die große Lüge aus: **„Ihr werdet durchaus nicht sterben ...“**

**Unterstreiche diesen Satz auf Seite 19 doppelt mit ROT, um die Worte der Schlange hervorzuheben.** Das war das zweite Mal, dass die Schlange Eva angelogen hatte. Das war auch der Moment, in dem Evas Gefühle die Kontrolle übernahmen.



Vielleicht *fühlte* sie sich verwirrt.

**„Moment mal ... hat Adam falsch verstanden, was Gott ihm gesagt hat?!“**

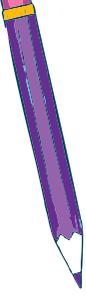
Oder vielleicht *fühlte* sie sich rebellisch.

**„Wenn Gott so ist, dann *will* ich seinen Regeln nicht folgen!“**

Oder vielleicht *fühlte* sie sich verängstigt.

**„O nein! Was ist, wenn Gott gar nicht so gut ist, wie wir denken?“**

Wir wissen nicht, was Eva dachte oder fühlte, aber wir können sehen, dass sie zuließ, dass ihre Gefühle sie kontrollierten. Dann passierte etwas wirklich Schlimmes:  **Eva fing an, die Lüge zu glauben**. Sie stellte Gottes Wahrheit infrage!



Blättere noch mal zurück auf die Seite 19. Nimm Deinen LILA Stift und unterstreiche die Worte doppelt, die uns zeigen, dass Eva anfing, die Lüge zu glauben:

„Und die Frau sah,  
dass der Baum gut zur Speise und  
dass er eine Lust für  
die Augen und dass der Baum  
begehrenswert wäre,  
um Einsicht zu geben ...“



Gott wusste, dass Adam und Eva sterben würden, wenn sie von der Frucht essen würden, und wollte sie schützen. Darum wollte er nicht, dass sie davon essen.

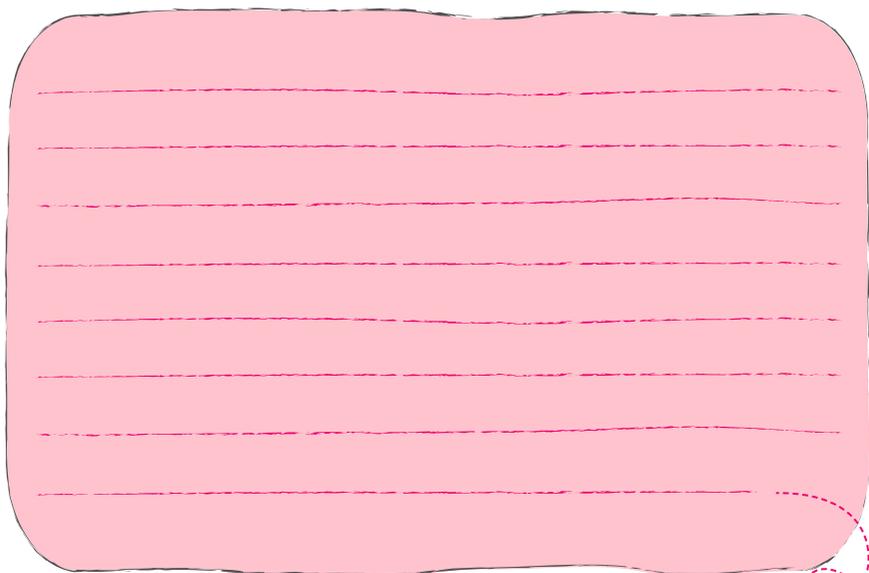
Wusstest Du, dass uns der Teufel heute immer noch anlügt? Er verkleidet sich nicht mehr als Schlange, aber er zieht sich immer noch so an, dass wir ihn nicht mehr erkennen können. Das hier sind einige der Kostüme, in denen er heute auftritt:

- 🍎 **Werbungen und Anzeigen**, die uns sagen, dass wir hübscher sind, wenn wir diese Jeans oder den Lipgloss dieser Marke kaufen.
- 🍎 **Freunde**, die uns zu Dingen überreden wollen, von denen unsere Eltern nicht wollen, dass wir sie tun; zum Beispiel einen Film zu schauen, den wir nicht sehen sollen.
- 🍎 **Lehrer oder Trainer**, die scheinbar viel wissen, aber etwas anderes sagen als das, was die Bibel lehrt.
- 🍎 **Unsere Wünsche**, die uns sagen, dass wir eine bestimmte Beziehung brauchen, um glücklich zu sein; zum Beispiel eine beliebte Freundin oder einen festen Freund.
- 🍎 **Unsere Kultur**, die uns verrückte Sachen sagt. Zum Beispiel, dass wir bestimmte Apps haben MÜSSEN, um Freunde zu haben.

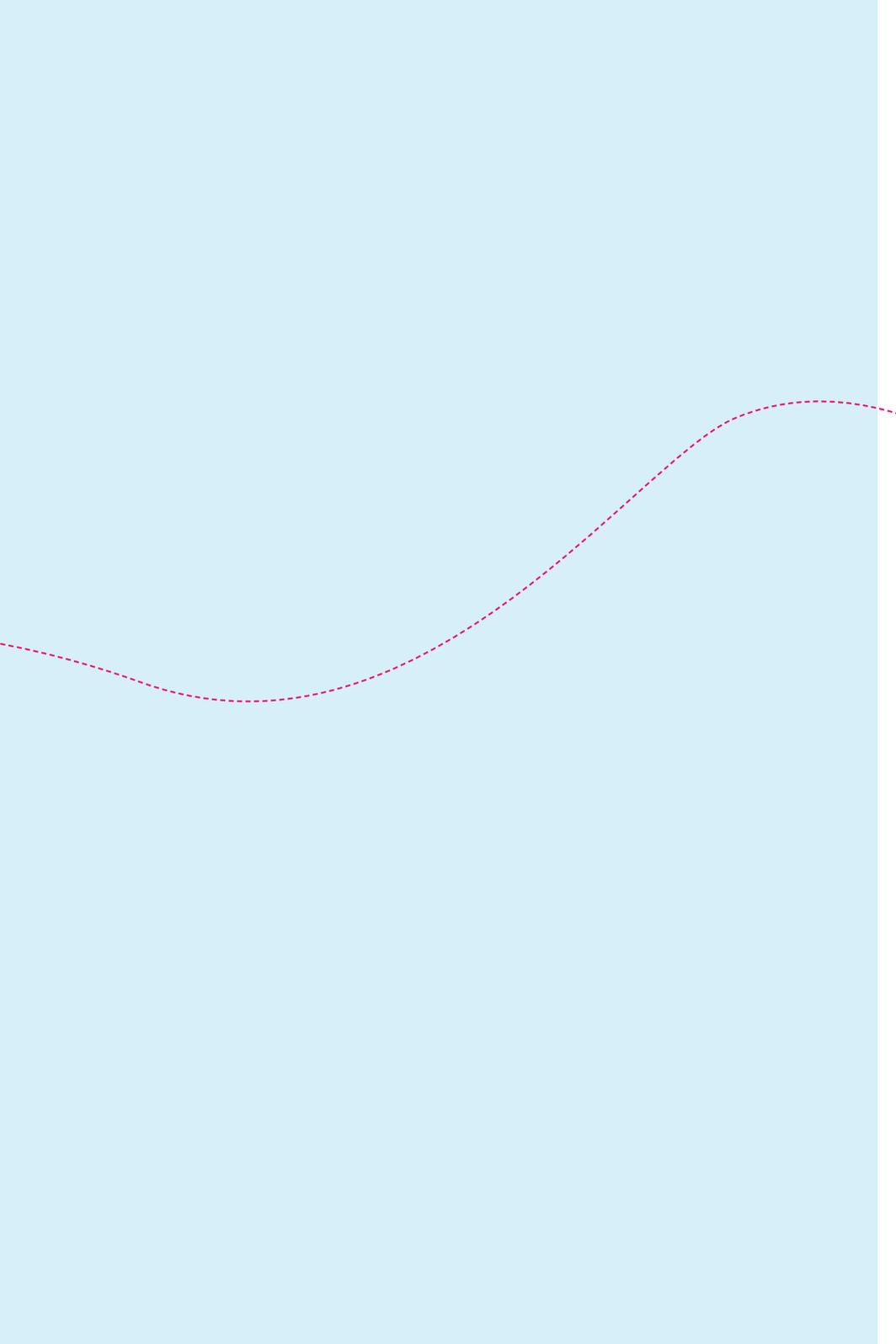
Oh, das erinnert mich an Zoey! Ich frage mich, ob sie die App auf ihr Tablet laden wird oder nicht. Genauso wie Gott Regeln für die Bäume im Garten hatte, haben Zoey's Eltern Regeln für soziale Netzwerke. Willst Du wissen, was ich denke? Ich glaube, Zoey's Eltern sind ziemlich schlau!

Die meisten Apps für soziale Netzwerke schlagen ein Mindestalter vor – meistens 13 Jahre, aber manchmal auch 17 Jahre oder mehr. Warum? Weil diese Apps ganz schön verrückte Sachen mit unseren Gefühlen anstellen können! Sie können eine Menge „klebriger“ Gefühle verursachen, durch die Mädchen sich traurig, hässlich oder gestresst fühlen und Angst bekommen, etwas zu verpassen.

Glaubst Du, Zoey sollte sich die App runterladen? Was würdest Du sagen, wenn Du ihre Freundin wärest? **Schreib Deine Gedanken unten auf.**



*Lass uns im nächsten Kapitel herausfinden, wie Zoey sich entscheidet!*





## Eine Frau wollte eine Frucht haben

(Woher bekommen Lügen ihre Macht?)

Ich hab's gemacht. Ich kann es selbst nicht glauben, aber ich hab's gemacht. Ich habe die App heruntergeladen und meine Eltern haben keinen blassen Schimmer! Jetzt kann ich immer mit meinen Freundinnen schreiben. Letzte Nacht bin ich deswegen superlange wach gewesen. Endlich hab ich ein Leben!



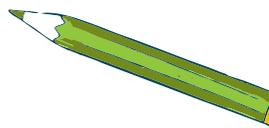
**O Zoey! Ich hatte gehofft, Du würdest Dich dagegen entscheiden.** Du warst gerade Deinen Eltern **volle Kanne** ungehorsam! Und selbst die Macher der App würden Dir sagen, dass Du zu jung dafür bist! Natürlich fühlt es sich gut an, mit Deinen Freundinnen in Kontakt zu kommen, aber Du wirst deswegen sehr bald in Schwierigkeiten stecken. Du hast Dich ziemlich genauso verhalten wie Eva, als die Schlange sie angelogen hat. Lass uns zu 1. Mose zurückgehen und uns eine wichtige Frage stellen!



### Was wollte der Teufel von Eva?

Als Satan die erste Lüge erzählte, wollte er, dass Eva dement-sprechend **handelte**.

Nimm Dir einen **GRÜNEN** Stift. Schau Dir noch mal 1. Mose 3,1-7 auf den Seiten 18-19 an. Unterstreiche diese Worte doppelt:



„Sie nahm von seiner Frucht und aß,  
und sie gab auch ihrem Mann bei ihr,  
und er aß.“

**Kreise jedes Mal das Wort „aß“ ein.**

**Okay, füll diese Lücken aus:**

Satan wollte Eva dazu bringen, ein Stück Frucht zu

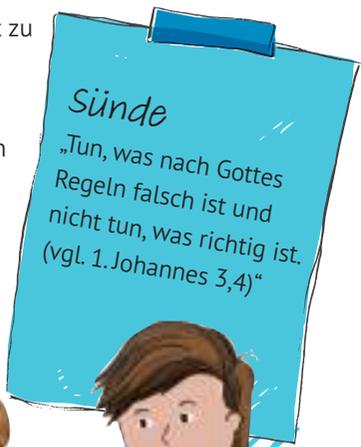
\_\_\_\_\_ ,  
von dem Gott gesagt hatte, dass sie nicht davon

\_\_\_\_\_ sollte.\*

Leider hat Eva von der Frucht gegessen (und Adam auch!). **Eva handelte aufgrund der Lüge!** Sie sündigte, indem sie etwas tat, was gegen Gottes Gebot war.

Bis heute lügt uns der Teufel immer noch an. Er hat nur ein Ziel: Er will, dass wir handeln. Er will, dass wir sündigen.

\*Die Lösung für diese beiden Lücken ist „essen“!





**Damit kommen wir zu einem wichtigen Punkt:** Lügen haben **ohne unsere Hilfe** keine Kraft. Eva **entschied** sich dafür, auf vier verschiedene Weisen mit dem Satan zusammenzuarbeiten.



### Wie Eva mit dem Satan zusammenarbeitete:

- 1 Sie **hörte** sich Satans Lügen an.
- 2 Sie **verweilte** gedanklich bei Satans Lügen.
- 3 Sie **glaubte** Satans Lügen.
- 4 Sie **handelte** aufgrund von Satans Lügen.

Wir wollen diese vier Punkte genauer untersuchen. Wir werden uns Evas Situation noch mal anschauen und überlegen, wo wir das Gleiche machen wie sie, um bei Lügen mitzuarbeiten.



Wir arbeiten mit, indem wir den Lügen zuhören.

Evas erster Fehler war es, der Schlange so nahe zu kommen, dass sie auf die Lüge hören konnte. Sie hätte sich nie so nah bei diesem Baum aufhalten sollen!

Nimm Deinen **ROTEN** Stift und schlag die Seite 18 auf. Zeichne einen Kasten um die Worte: „und sie sprach zu der Frau ...“ Zeichne eine Linie von dieser Box zum Rand und schreib daneben: „Eva hörte auf die Lüge.“ So wie hier:

Eva hörte auf die Lüge

und sie sprach zu der Frau ...

Natürlich werden wir nie eine Schlange sprechen hören! Aber das heißt nicht, dass wir nicht auf Lügen hören. Satan benutzt andere Dinge, um uns anzulügen – Freunde, berühmte Leute, Musik, das Fernsehen oder soziale Netzwerke. Nimm Zoey als Beispiel. Sie verbrachte Zeit mit einer Freundin, die ihr sagte: „Du **brauchst** diese App!“ Und Zoey hat auf sie gehört.

**Eine Lüge zu glauben, fängt immer damit an, einfach auf etwas zu hören, was nicht wahr ist.** Du musst es nicht anfassen, machen, dem zustimmen oder es auch nur mögen. Du musst nur nah genug sein, um darauf zu **hören.** (**Mach das nicht!**)



Wir arbeiten mit, indem wir gedanklich bei Lügen verweilen.

Nachdem Eva die Lüge gehört hatte, fing sie an, in Gedanken dabei zu verweilen.

Nimm Deinen **ORANGEN** Stift und zeichne einen Kasten um die Worte: „Davon sollt ihr nicht essen und sie nicht anrühren, damit ihr nicht sterbt.“ Zeichne als Nächstes eine Linie von der Box zum Rand und schreib: „Eva verweilte bei der Lüge.“



Denk dran: Gedanklich bei etwas zu verweilen bedeutet, über etwas **die ganze Zeit, JEDEN TAG** nachzudenken. Das ist es, was Eva tat. Und deshalb veränderte sie das, was Gott gesagt hatte. **Er hatte nicht gesagt, dass sie die Frucht nicht berühren dürften.** Eva hat das hinzugefügt. Wenn wir anfangen, auf Lügen zu hören, dann machen wir Gottes Gebote manchmal härter als sie sind, oder wir verändern sie ein bisschen. **Und** – und das ist am allerwichtigsten – wir vergessen, dass sie uns schützen. Zoey fing an, bei den Regeln zu verweilen, die ihre Eltern zu ihrem Schutz aufgestellt hatten. Sie dachte nur noch über den **einen** Weg nach, auf dem sie **nicht** mit ihren Freundinnen Kontakt haben konnte, anstatt an die ganzen Möglichkeiten zu denken, die sie **hatte**.

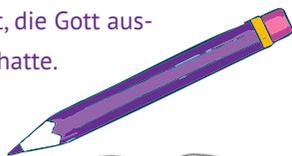


Sie fühlte sich allein und von ihren Freundinnen getrennt. Wenn wir zu viel über die Dinge nachdenken, die wir haben wollen, aber nicht haben können, hängen unsere Gefühle manchmal an uns wie festgeklebt, anstatt zu kommen und zu gehen, wie sie es normalerweise tun. Vielleicht denken wir an einen Film, den wir besser nicht schauen sollten, oder an eine teure Jeans. Vielleicht ist es auch

etwas Gutes, wie eine Eins in der Schule zubekommen, aber wir denken zu viel darüber nach. Es passiert schnell, dass wir an all die Sachen denken, die wir nicht haben, aber es ist nicht okay, wenn wir das **die ganze Zeit, JEDEN TAG** tun.



Indem sie auf Satans Lügen hörte und bei ihnen verweilte, fing Eva an, die Lügen zu glauben, anstelle der Wahrheit, die Gott ausgesprochen hatte.



**Nimm Deinen LILA Stift und zeichne einen Kasten um die Worte, die lila unterstrichen sind. Zeichne als nächstes eine Linie von der Box zum Rand und schreib: „Eva glaubte die Lüge.“**



**Eine Lüge, die Eva geglaubt hat:**

„Mein Leben wird mit dieser Frucht besser sein!“

Das stimmte überhaupt nicht. Ihr Leben war nicht besser! Stattdessen nahm ihr die Frucht das Leben weg. Eva ist nicht direkt **körperlich** gestorben, als sie zum ersten Mal sündigte, aber sie starb **geistlich**. Und ihr Körper fing sofort an, langsam zu altern und würde auch irgendwann sterben. Noch dazu schämten sie und Adam sich sofort. Sie versuchten, sich vor Gott zu verstecken, indem sie große Feigenblätter aneinandernähten, um ihre nackten Körper zu bedecken.

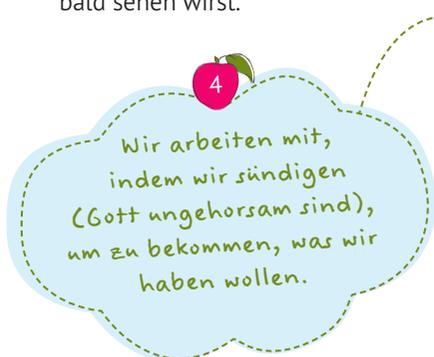


Genau wie Eva müssen wir alle uns zwischen Gottes Wahrheit und Satans Lügen entscheiden. Es gibt nichts dazwischen. Und in fast jeder Situation glauben wir diese Lüge:

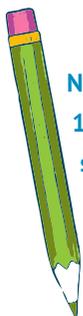
„Mein Leben wird mit \_\_\_\_\_ besser sein!“

Trag in die Lücke etwas ein, was Dich manchmal in Versuchung führt.

Wir wissen alle, was Zoey hinschreiben würde: **die App!** Zoey glaubte die Lüge, dass ihr Leben damit besser sein würde. Aber das stimmt nicht, wie Du bald sehen wirst.



Eva wurde zu einer Frau, die unbedingt einen Bissen von der Frucht haben wollte. Und dann sündigte sie. Sie war Gott ungehorsam und aß von der Frucht, die Gott verboten hatte.



Nimm Deinen **GRÜNEN** Stift und schau Dir **1. Mose 3,1-7** auf den Seiten **18-19** noch ein letztes Mal an. Zeichne einen Kasten um die grün unterstrichenen Wörter. Zieh eine Linie zum Rand und schreib: „Eva handelte aufgrund der Lüge.“

*Jede Sünde beginnt damit, eine Lüge zu glauben.*

Das ist genau das, was Zoey passiert ist. Sie wurde zu einem Mädchen, das unbedingt im sozialen Netzwerk dabei sein wollte. Und dann sündigte sie. Sie war ihrer Mama und ihrem Papa ungehorsam, als sie die App runtergeladen hat. Lass uns nachsehen, wie es ihr geht.



Zoey genießt das Leben nicht so sehr, wie sie es sich vorgestellt hatte. Sie fühlt sich schuldig. Und sie muss sich immer vor ihrer Mama verstecken! Sie hat **die ganze Zeit, JEDEN TAG** Angst, dass sie erwischt wird.



In dem Moment, in dem wir eine Lüge glauben und daraufhin handeln, erleben wir die schlechten Konsequenzen unserer Taten. Wir haben mehr schlechte Gedanken und Gefühle. Satans größtes Ziel ist unsere Zerstörung und unser Tod. Aber bis dahin gefällt es ihm einfach, wenn wir uns **mies** fühlen. Wenn Du nicht aufpasst, kann es Dir gehen wie Zoey. Obwohl sie nur unsere erfundene Freundin ist, ist ihre **Geschichte nicht ausgedacht**. Es ist eine echte Geschichte, die ein 10-jähriges Mädchen und ihre Mama mir erzählt haben. Die Geschichte hat in ihrer Beziehung für eine Menge Tränen und Schwierigkeiten gesorgt.

Es kann sein, dass Apps für Dich gar keine Schwierigkeiten darstellen! Aber vielleicht gibt es etwas, was Du so sehr haben möchtest, dass Du Gefahr läufst, auf eine Lüge hin zu handeln.

**Konsequenz**  
„die Folge einer bestimmten Handlung oder Situation“

**Vielleicht wirst Du irgendwann ...**

etwas stehlen, was Du Dir nicht leisten kannst.

**Vielleicht wirst Du irgendwann ...**

in einer Klassenarbeit schummeln, um eine Eins zu bekommen.

**Vielleicht wirst Du irgendwann ...**

eine Freundin anlügen, wegen einer Sache, die Du getan hast.

**Vielleicht wirst Du irgendwann ...**

gemeine Dinge zu Deinen Geschwistern sagen.



Sündiges Verhalten kann in unserem Leben zu einem Muster werden. Dann sind wir in **Gefangenschaft** – wir fühlen uns kontrolliert von Sachen, von denen wir dachten, dass sie uns glücklich und frei machen. So fühlte sich Zoey auch: gefangen!

**Gefangenschaft**  
„der Zustand, von etwas  
gefesselt oder kontrolliert  
zu werden“





## Jesus ist die Wahrheit

(Wer kann Dich frei machen?)

Ich bin der schlimmste Mensch auf dem Planeten und ich fühl mich soooooo allein. Meine Eltern haben mir mein Tablet weggenommen. Wahrscheinlich darf ich in keine sozialen Netzwerke mehr rein, bis ich 20 bin oder so! Ich flipp aus! Sicher vertrauen mir meine Eltern nie wieder. Von meiner Mama fühl ich mich total weit weg. Und mir ist das so peinlich, dass ich morgen gar nicht zur Schule gehen will. Meine Freundinnen werden mich bestimmt fragen: „Warum bist du nicht online?“ Das wird einfach der schlimmste Tag aller Zeiten.



**Hast Du Dich wegen Deiner Sünde schon mal gefühlt, als wärst Du schlechter als andere Leute, so wie Zoey?** Vielleicht bist Du wegen Deiner Sünde zwar nicht traurig, aber die Strafe dafür ist Dir peinlich. Da bist Du nicht allein. Mir ging das früher auch so.

Ich habe schon viele Sachen ausprobiert, um mich besser zu fühlen, wenn ich sündige oder erwischt werde. Zum Beispiel versteckte ich mich zu Hause oder gehe Leuten aus dem Weg. Aber das bringt das Gefühl in meinem Inneren

nicht wieder in Ordnung. Das Einzige, was mir jemals wirklich geholfen hat, ist Gottes Wahrheit. Also lass uns ernsthaft daran arbeiten, die Wahrheit zu verstehen.

## Die Definition von Wahrheit

Hier ist eine wichtige Definition von Wahrheit:

Vielleicht fragst Du jetzt: „Okay, ähm ... was ist denn ein ‚Standard oder Original?‘“ Für manche Dinge ist das ganz einfach. Wenn Du und Deine Freundinnen beispielsweise eine Wiese anschauen, wird keiner von euch sagen, dass das Gras lila ist. Denn wir alle kennen den Standard oder das Original, um Farben zu erkennen: den Farbkreis. Und wir wissen auch, dass gesundes, bewässertes Gras meistens grün ist. Alle sind sich einig, dass das stimmt, weil wir einen Standard haben, um Farben zu erkennen. *Kinderleicht!*

Aber was ist der Standard oder das Original, das uns hilft, die Wahrheit über uns oder unser Verhalten herauszufinden? Deine Gefühle könnten Dich dazu führen, solche Fragen zu stellen:



**Wahrheit:**  
„das Übereinstimmen  
mit einem Standard  
oder Original“

 **Die Angst könnte Dich zum Nachdenken bringen:**

„Stimmt es, dass es furchtbar wird,  
wenn ich meine Periode kriege?“

 **Nach einem Streit mit Deinen Eltern könntest Du Dich fragen:**

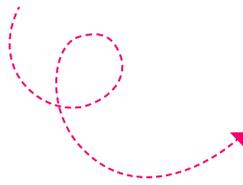
„Stimmt es, dass meine Eltern mich nicht verstehen  
und es auch nie tun werden?“

 **Vielleicht fühlst Du Dich unwohl bei der Frage:**

„Stimmt es, dass es komisch ist, mit meiner Mama über  
Jungs zu reden?“

Du brauchst einen Standard oder ein Original, das Dir bei der Entscheidung hilft, was bei diesen und anderen schwierigen Fragen richtig ist. Lass mich Dir den Weg zeigen!

## Jesus Christus ist die Wahrheit



Jesus ist der Standard und das Original. Er ist die Quelle der Wahrheit über uns und darüber, wie wir handeln sollen. Er hat gesagt:

Er ist die Definition von Wahrheit. Wenn Du ihn fragst, wird er Dir die Wahrheit enthüllen. Das macht er meistens durch das geschriebene Wort Gottes – die Bibel! Einer von Jesus' Namen ist sogar „das Wort“ (*Johannes 1,14*). In der Bibel finden wir Verse, die beschreiben, **wer Du bist** und **wie Du Dich verhalten solltest!**

Wir können das an unserer Freundin Zoey ausprobieren. Sie fühlt sich gefangen von einer Menge „klebriger“ Gefühle. Nachdem sie ihren Eltern ungehorsam war, hat sie angefangen, mehr Lügen über sich selbst zu glauben. Lass uns ihr helfen. Sie wird uns sagen, was sie wegen ihrer „klebrigen“ Gefühle glaubt. Dann werde ich ihr mit einigen Bibelversen einen Rat geben, denn sie enthalten die Wahrheit. Und dann werde ich Dich bitten, aufzuschreiben, was Du zu ihr sagen könntest.



Hey, Zoey! Alles wird gut,  
wir sind für Dich da!

Wirklich?

**Zoey:** Ich bin der schlimmste Mensch auf dem Planeten und ich fühle mich so allein.

**Dannah:** In *Römer 3,23* steht, dass wir alle sündigen, Zoey. Da bist Du **NICHT** allein und es stimmt nicht, dass Du der schlimmste Mensch auf dem Planeten bist. Du bist genau wie alle anderen. Ich wünschte, Du hättest Dir diese App nicht heruntergeladen, aber Du wirst Dich nicht besser fühlen, wenn Du noch eine Lüge glaubst.



Was würdest Du Zoey sagen?

---

---



**Zoey:** Mir ist das so peinlich. Morgen wird der schlimmste Tag aller Zeiten.

**Dannah:** *Matthäus 6,34* sagt uns, dass sich Gott um morgen kümmert. Warum nimmst Du Dir nicht die Zeit, zu beten und Gott zu bitten, sich um den Tag zu kümmern? Es stimmt, dass Du Deinen Freunden begegnen wirst und ihnen sagen musst, dass Du Dein Tablet abgegeben hast. Aber es ist das Beste, wenn Du mit dem, was passiert, Gott vertraust.

Was würdest Du Zoey sagen?

---

---

Jetzt hast Du die Wahrheit gehört,  
Zoey – wie fühlst Du Dich?



Ich fühl mich echt besser. Ich denke, es stimmt, dass alle sündigen. Und es fühlt sich richtig gut an, die Sache abzugeben und Gott sich darum kümmern zu lassen, wie der Tag morgen wird!

Zoey hat zwei von den Lügen, die sie geglaubt hat, erkannt und sie durch Wahrheit ersetzt. Anstatt sich gefangen zu fühlen, fängt sie an, sich frei zu fühlen.

## Die Wahrheit macht Dich frei

Genau wie es schlechte Folgen hat, Lügen zu glauben, hat es gute Folgen, wenn wir der Wahrheit glauben.

Als Zoey die Wahrheit hört, fühlt sie sich besser. Es wird ein bisschen dauern, ihr Tablet und das Vertrauen ihrer Eltern wiederzubekommen, aber sie fühlt sich schon nicht mehr so gefangen. So funktioniert das mit der Wahrheit.

Natürlich wäre es besser gewesen, wenn Zoey die Lügen nie glaubt und nicht daraufhin gehandelt hätte. Ich möchte, dass Du in Freiheit lebst und Dich nicht von Deinen Gefühlen, Lügen und der Sünde gefangen fühlst. Deshalb habe ich ein Wahrheits-Labor für Dich erstellt. Darin wirst Du üben, Lügen zu erkennen und sie mit Wahrheit zu ersetzen. Ich kann es kaum erwarten, Dir zu zeigen, wie das geht. **Lass uns loslegen!**







*Lügen,  
die Mädchen glauben  
und die Wahrheit,  
die sie frei macht*

*(Dein Wahrheits-Labor)*



Auf gaaaaaaaar  
keinen Fall will ich so was  
noch mal durchmachen. Diese Lü-  
gen zu glauben hat zum miesesten,  
schlimmsten Tag meines ganzen Lebens  
geführt. Ich will nie wieder im Leben  
eine Lüge glauben. Ich mag es  
nicht, wie ich mich dann fühle.



Ich mag es auch nicht, wie es mir  
durch die Lügen geht, Zoey. Denk  
dran: Sogar die sogenannten **SCHLECHTEN** Gefühle  
können etwas Gutes sein. Sie sind Signale deines Her-  
zens, die Dich warnen, dass etwas nicht stimmt. Gott  
benutzt diese Gefühle, um uns etwas mitzuteilen. Wenn  
wir nicht wissen, was wir mit ihnen anfangen sollen  
oder wenn die Gefühle an uns kleben und nie weggehen,  
dann stimmt vielleicht etwas nicht. Aber manchmal kann es schwierig sein,  
herauszufinden, **WAS** nicht stimmt. Immerhin ist das Ding mit den Lügen  
ja, dass sie schwierig und verwirrend sein können. Deswegen habe ich ein  
**WAHRHEITS-LABOR** für Dich und andere Mädchen wie Dich erstellt!

Manchmal, wenn ein Problem gelöst werden muss, beschäftigen sich schlaue  
Leute damit, in einem Labor Informationen zu erforschen. Sie versuchen  
dann, über etwas die Wahrheit herauszufinden: Wie unsere Körper heilen,  
zum Beispiel. Das Rätsel, wie man in einem Raumschiff zum Mond fliegen  
kann. Oder wie Tiere auf Training reagieren. Diese Leute entdecken Wahr-  
heiten und bewahren sie für uns und für die Menschen in der Zukunft auf.

Wir müssen Wahrheiten entdecken und bewahren, die uns mit unseren Problemen helfen! Und es gibt so viele Lügen, die uns verwirren, dass wir einen Ort brauchen, um die Wahrheit zu ordnen und festzuhalten. Sonst könnte sie für immer verloren gehen. Deshalb: Willkommen im Wahrheits-Labor! Hier haben mein Team und ich wichtige Wahrheiten für Dich zusammengestellt. Wir haben auch die **20 häufigsten Lügen** entdeckt, die Mädchen wie Du glauben, und haben sie deutlich **als Lügen markiert**.

## Wie wir unser Wahrheits-Labor gebaut haben

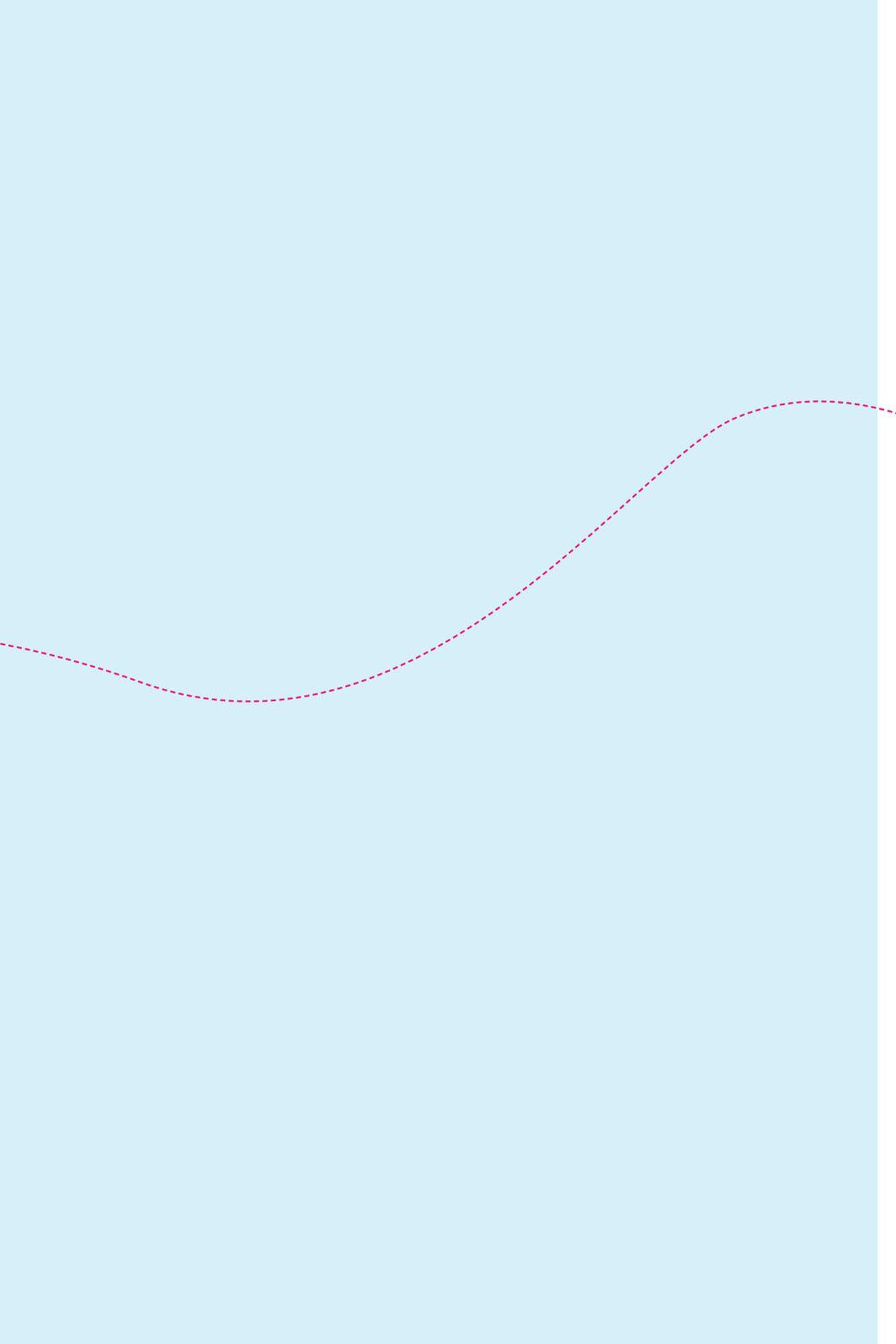
Es war gar nicht so leicht, aus den wichtigsten Wahrheiten die 20 auszusuchen, die Mädchen in Deinem Alter brauchen. Und es war auch nicht leicht, die Lügen herauszufinden, die Mädchen am häufigsten glauben. Wir haben es folgendermaßen gemacht:

**Als Erstes** bin ich in elf Städte gereist, um Mamas von Mädchen in Deinem Alter zu treffen. Sie haben mir geholfen, die wichtigsten Wahrheiten zu finden, die Du brauchst und auch zu erkennen, wo sich die Lügen **vielleicht** verstecken. Aber wir mussten auf Nummer sicher gehen!

Also haben wir **als Nächstes** Mädchen wie Dich gebeten, einige wichtige Fragen zu beantworten. Ich war sehr glücklich, dass 1531 Mädchen geantwortet haben.

 **DAS ERGEBNIS:** Wir haben **20** Lügen aufgedeckt, die Mädchen am häufigsten glauben. Und wir haben die Wahrheit gefunden, die sie brauchen, um diese Lügen zu besiegen. Lass uns ins Wahrheits-Labor gehen und die Wahrheit entdecken, die Mädchen wie Dich frei machen kann.







## Wahrheiten und Lügen über Gott

Ich bin froh, dass der ganze Kram mit der App vorbei ist. Seitdem ihr mir geholfen habt, über die Wahrheit nachzudenken, fühle ich mich auch besser. Aber ich habe eine Frage: Ist Gott wütend auf mich? Ich weiß, dass er mich liebt ... aber es fühlt sich so an als wäre er weit weg, wegen dem, was ich gemacht habe. Hat er mich auch lieb, wenn ich etwas Böses tue?



**An dieser Stelle** können wir weiter in der Bibel nach der Wahrheit graben, die uns Mädchen frei macht. Zoey fragt sich, ob Gott sie liebt, selbst nachdem sie sündigt. Hast Du Dich das auch schon mal gefragt? Diese erste Wahrheit ist für uns alle eine gute Nachricht.

Wahrheit Nr. 1



**Egal was passiert:  
Gott liebt Dich  
immer.**

92% aller Mädchen sind sich sicher, dass Gott sie liebt. 

**Es ist toll, dass so viele Mädchen glauben, dass Gott sie liebt. Aber die Wahrheit ist noch besser.** Ganz egal, was geschieht: Gott liebt 100% der Menschen immer, zu jeder Zeit. Das schließt Dich mit ein! Gott liebt Dich! Sogar sehr! Die Bibel sagt uns diese Wahrheit immer und immer wieder. Einer meiner Lieblingsverse ist *Jesaja 43,4*, in dem auch die einfachen Worte „Ich hab dich lieb“ stehen. Trotzdem ist mir aufgefallen, dass viele Mädchen diese Wahrheit nur schwer glauben können, wenn sie etwas Böses getan haben und zum Beispiel ihren Eltern ungehorsam sind oder in einer Klassenarbeit schummeln.

**Manchmal erzählen ihre Gefühle ihnen eine Lüge über Gottes Liebe.**



„Gott liebt mich nur, wenn ich brav bin.“



Hast Du diese Lüge schon einmal geglaubt? Ich glaube, das haben die meisten von uns irgendwann im Leben schon mal.

Sünde macht es uns schwer, Gottes Liebe zu **fühlen**, obwohl sie immer noch da ist. Sich Gott nah zu fühlen, nachdem man gesündigt hat, ist wie wenn man versucht, bei schlechtem WLAN eine Folge *5 Geschwister* übers Internet zu hören. Die Verbindung ist da, aber irgendetwas stört sie. Die Sünde macht es uns schwer, eine klare Verbindung zu Gott zu haben. (Das erkläre ich in einem anderen Kapitel noch genauer.)

**Aber Gott ist immer noch da. Und er liebt Dich immer noch!** Ja, er ist traurig, wenn Du sündigst, und Sünde

hat immer Konsequenzen. Das bedeutet aber nicht, dass Gott Dich nicht liebt. Lass uns mal schauen, was unser Wahrheits-Labor aus Gottes Wort parat hält.



Ich habe Dannah gebeten, bei den Lügen anzufangen, die Mädchen über Gott glauben. Nichts ist wichtiger als das. Wenn Du Dinge über Gott glaubst, die nicht wahr sind, wirst Du auch viele andere Sachen glauben, die nicht stimmen.



Gott ist von Deiner Sünde nicht überrascht. Er weiß **ALLES**. Ganz egal, was Du getan hast oder wie sehr Du etwas vermässelt hast, Gott liebt Dich immer noch und wird Dir vergeben.

Ich habe das besser verstehen können, als ich Mutter geworden bin. Einmal, als mein Sohn noch klein war, hat er mich um ein Glas Wasser gebeten. Dann hat er mir versichert, **nicht** mit der Kerze im Nebenraum gespielt zu haben. **Das hörte sich irgendwie komisch an!** (Und dann konnte ich auch schon Rauch riechen.)

Zum Glück hatte nur der Rand einer Decke Feuer gefangen und ich konnte es schnell löschen. Weißt Du was? Selbst als ich ihn von seinem eigenen Fehler rettete, liebte ich ihn genauso wie vorher und nicht weniger. Ich habe das Feuer sogar ausgemacht, **weil ich ihn liebe**. Ich wollte ihn beschützen. Wie viel mehr liebt Gott Dich, in all seiner Perfektion? Er liebt Dich, wenn Du Dich gut benimmst **und** wenn Du Dich schlecht benimmst.

„Wir können nichts tun, damit Gott uns mehr liebt ...  
wir können nichts tun, damit Gott uns weniger liebt.“

Wahrheit Nr. 2



Gott ist alles,  
was Du  
brauchst!

Gott ist alles, was Du brauchst, weil er Dich liebt und Dich mit allem anderen versorgt, was Du wirklich brauchst. Eva hat dieser wunderbaren Wahrheit nicht geglaubt. Stattdessen glaubte sie:

„Mein Leben wäre besser, wenn ich nur einen Bissen von dieser Frucht hätte!“

Damals begegnete sie einer Lüge, die heute immer noch einige Mädchen glauben.



Lüge

„Gott allein  
reicht nicht aus.“

Heute sagen Mädchen Dinge wie:

- „Mein Leben wäre besser, wenn ich **NUR EINSEN** in der Schule hätte!“
- „Mein Leben wäre besser, wenn ich ein **HAUSTIER** hätte!“
- „Mein Leben wäre besser, wenn ich eine **FREUNDIN** hätte!“

Fast jedes Mädchen hat die letzte Lüge schon mal geglaubt. Mädchen, mit denen ich gesprochen habe, sagten mir Dinge wie: „**Das Wichtigste an einer Gemeinde sind gute Freundinnen.**“ Oder: „**Wir haben uns diese Gemeinde ausgesucht, weil ich da Freunde habe.**“ Was sie eigentlich damit sagen, ist: „**Gott allein reicht nicht aus. Ich brauche auch eine Freundin.**“

Meine Freundinnen helfen mir, näher zu Gott hinzuwachsen und gute Entscheidungen zu treffen. Ich hoffe, Deine tun das auch. Aber unsere Freundinnen sollten nicht wichtiger sein als Gott. Sieh Dir diesen Bibelvers aus unserem Wahrheits-Labor an:



„Mein Gott aber wird euch alles Nötige geben nach seinem Reichtum in Herrlichkeit ...“  
(Philipper 4,19)

Wahrheitsperle

Es ist nicht falsch, Freundinnen zu haben, oder einen schönen Urlaub mit der Familie, oder eine schicke Hose. Manchmal **sind** das tolle Ergänzungen in unserem Leben. Aber keins von diesen Dingen ist so gut oder nützlich wie Gott. Er ist derjenige, der uns alles gibt – unsere Freundschaften, unsere Intelligenz, die Haustiere, die wir so gern haben, das Geld für Klamotten, und noch mehr.



Meine Freundin Jenna Jones ist 10 Jahre alt. Sie kommt aus Amerika, ist aber in Berlin aufgewachsen, wo ihre Eltern Missionare sind. Sie hat diese wichtige Wahrheit so erfahren:

**Jenna Jones, Berlin, Deutschland**

*„Zum allerersten Mal kam ich nach Amerika, um für ein Jahr dort zu leben. Ich hatte richtig Angst. Ich dachte mir: ‚Ich will gar nicht gehen. Ich werde gar keine Freunde haben.‘“*

Ihre Familie kam in den Sommerferien nach Amerika und Jenna **entschied** sich, zu versuchen, auch ohne Freundinnen glücklich zu sein. Als die Wochen vergingen, erlebte sie eine bessere Freundschaft mit Jesus. Sie wusste gar nicht, was für ein guter Freund er sein konnte. Sie fing an zu glauben, dass sie alles schaffen könnte, wenn Gott nur an ihrer Seite wäre. Und dazu zählte auch, ohne Freunde auf eine neue Schule zu gehen.

Der erste Schultag kam. Der Vormittag war schwer. Freunde begrüßten sich und erzählten sich Geschichten aus den Ferien. Den ganzen Morgen über versuchte Jenna, sich auf die Schularbeit zu konzentrieren und bat Gott immer wieder still um Hilfe. Sie konnte es gar nicht glauben, aber sie fühlte sich okay. Was sie da noch nicht wusste, war, dass Gott ein Geschenk für sie bereithielt. *„In der Mittagspause habe ich mich mit vielen angefreundet und Fußball gespielt.“*

**Sie glaubt, dass Gott ihr diese Freunde gegeben hat.** Er kann manchmal auf Arten und Weisen Freundschaften möglich machen, die wir uns nie erträumt hätten. Gott will die wichtigste Person in Deinem Leben sein. Und – pass jetzt gut auf – er will auch, dass Du weißt, dass Du zufrieden und sogar glücklich

sein kannst, wenn er Dir etwas nicht gibt, was Du gerne hättest. Jenna war den ganzen Sommer über und sogar am ersten Schultag zufrieden, obwohl sie noch keine Freunde hatte. Gott möchte, dass Du die Wahrheit kennst, dass er allein **genug** ist.

Gott + Du  
= genug!

Wahrheit Nr. 3



Du bist ein Christ, wenn Du an Jesus glaubst und ihn als Deinen Retter angenommen hast.

Mir ist etwas Trauriges aufgefallen, als ich die 1531 Antworten auf meine Fragen über Wahrheiten und Lügen durchgesehen habe. 22% der Mädchen, die sagen, dass sie Christen sind, verstehen nicht, wie man einer wird.

Diese Mädchen sagen Dinge wie:

- Ich bin ein Christ, weil ich in eine Gemeinde gehe.
- Ich bin ein Christ, weil Mama und Papa Christen sind.
- Ich bin ein Christ, weil ich schon immer einer war.

Oh, oh! Wir haben ein großes Problem. Hier lauert eine Lüge, und sie versteckt sich hinter vielen verschiedenen Dingen.



„Ich bin Christ, weil


In die Gemeinde zu gehen kann toll sein, aber es macht Dich nicht zu einem Christen. Gläubige Eltern zu haben ist großartig, aber das macht Dich auch nicht zu einem Christen. Und nein, niemand „war schon immer einer“.

## Wie wird man denn ein Christ?

Ich bin froh, dass Du fragst. Gott liebt uns so sehr, dass er seinen Sohn Jesus geschickt hat, damit er am Kreuz für uns stirbt. So drückt die Bibel es aus:

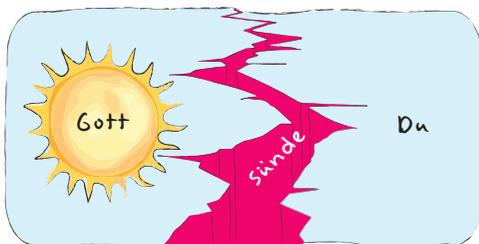


Warum starb Jesus für uns?

Er starb wegen unserer Sünden.

Wir haben schon über Sünde gesprochen, aber lass es uns kurz wiederholen. Wenn wir Gott ungehorsam sind oder uns entscheiden, das Falsche zu tun, sündigen wir. Wenn wir gemein sind, lügen oder schummeln, sind das alles Beispiele von Sünde. Die Bibel sagt, dass jeder Mensch, der je auf der Erde gelebt hat, ein Sünder ist. Das schließt auch Dich und mich mit ein.

Sünde trennt uns von Gott. Und die Bibel sagt, dass die Strafe für Sünde der Tod ist. **ABER GOTT LIEBT UNS**, deswegen sandte er seinen Sohn Jesus, um am Kreuz zu sterben. Die frohe Botschaft ist, dass Jesus nicht tot geblieben ist. Er ist wiederauferstanden, mit der Macht, unsere Sünden zu vergeben. Und er bietet uns dieses Geschenk seiner Errettung an. Sünde trennt Dich von Gott.



Ich weiß nicht, ob es Dir anders geht, aber ich habe noch nie ein Geschenk bekommen, für das ich nicht die Hand ausstrecken musste, um es anzunehmen. Man nimmt Gottes Geschenk der Errettung an, indem man an Jesus **glaubt** und ihn als seinen Retter **annimmt**.

*An Jesus glauben bedeutet:*

- ♥ Jesus zu vertrauen,
- ♥ zu wissen, dass Jesus Gottes Sohn ist,
- ♥ zu wissen, dass Jesus Dich von Deinen Sünden rettet,
- ♥ Jesus die Kontrolle über Dein Leben geben zu wollen.

## Glaubst Du an Jesus?

Wenn ja, bist Du bereit, Jesus als Deinen Retter anzunehmen. Das bedeutet, dass Du Jesus *bittest*, in Dir zu leben und die Kontrolle über Dein Leben zu haben. In Römer 10,9 steht, „dass, wenn du mit deinem Mund Jesus als Herrn bekennt und in deinem Herzen glaubst, dass Gott ihn aus den Toten auferweckt hat, du errettet werden wirst.“ Hast Du Jesus schon angenommen, indem Du ihn gebeten hast, Deine Sünden zu vergeben? Wenn nicht, würdest Du jetzt dieses Gebet sprechen?



Lieber Herr, ich bekenne dir, dass ich ein Sünder bin. Ich danke dir, dass du Jesus geschickt hast, damit er am Kreuz für meine Sünden stirbt. Ich bitte dich, dass du mir meine Sünden vergibst. Ich lade dich ein, in mein Leben zu kommen und mein Herr zu sein. Danke, dass du mich errettet hast.  
In Jesu Namen, Amen.



**Hast Du so ein Gebet gerade zum ersten Mal gebetet?**

**Wenn ja, schreib unten das Datum auf.**

*Der Tag, an dem ich Christ wurde:*

Herzlichen Glückwunsch! Erzähl es am besten Deiner Mama oder Deinem Gemeindeleiter. Sie werden sich sehr freuen!

Ich hoffe, die Person, der Du es erzählst, ist auch ein Christ und kann Dir helfen, im Glauben zu wachsen. Denk dran: Du hast gerade Jesus die Kontrolle für Dein Leben übergeben. Das heißt, dass man ihm gehorcht und tut, worum er bittet. Das Gebet zu beten ist nur der erste Schritt, ein Christ zu sein. Jetzt soll Dein Leben so gelebt werden, dass andere sehen, dass Du Dich verändert hast. Bitte diese Person um Hilfe, damit Du weißt, wie man im Glauben wächst.

Am Ende von jedem Kapitel werde ich Dich an die Themen erinnern, die wir uns im Wahrheits-Labor angeschaut haben. Dann bekommst Du die Gelegenheit, Zoey zu helfen, indem Du ihr einen Rat gibst. Zum Schluss kannst Du ein paar Fragen beantworten, die Dir helfen, die Wahrheit zu **Dir** selbst zu sagen.



Nimm Deine Stifte zur Hand.  
Nun bist Du an der Reihe, in unserem Wahrheits-Labor zu arbeiten.

### Die Lüge

Gott liebt mich nur, wenn  
ich brav bin.

Gott allein reicht nicht aus.

Ich bin ein Christ, weil

.....

.....

### Die Wahrheit

• Gott liebt Dich die ganze Zeit, jeden Tag.  
*(Jesaja 43,4)*

• Gott liebt Dich, obwohl Du sündigst.  
*(Römer 5,8)*

• Gott ist alles, was Du brauchst.  
*(Psalm 23,1)*

• Gott versorgt Dich mit allem, was Du  
brauchst. *(Philipper 4,19)*

• Jesus will Dein bester Freund sein.  
*(Johannes 15,15)*

• Du wirst ein Christ, wenn Du glaubst,  
dass Jesus Gottes Sohn ist, der für Deine  
Sünden gestorben ist ... *(Johannes 3,16)*

• ... und ihn bittest, in Dir zu leben und  
die Kontrolle über Dein Leben zu haben.  
*(Römer 10,9)*

Wahrheits-Labor  
rückblick





## Mir selbst die Wahrheit sagen

Du bist an der Reihe, die Autorin zu sein!

- Hast Du irgendeine dieser Lügen über Gott geglaubt? Setz ein X über jede **der LÜGEN** in diesem Kapitel, die Du geglaubt hast.
- Über welche Wahrheit solltest Du dann **die ganze Zeit, JEDEN TAG** nachdenken? Schau Dir **DIE WAHRHEIT** an, die wir zusammen entdeckt haben. Kreise ein, was Dir persönlich wichtig erscheint und wobei Du verweilen willst.
- Fang an, **die ganze Zeit, JEDEN TAG** über die Wahrheit nachzudenken. Du kannst anfangen, indem Du unten ein Gebet an Gott aufschreibst, oder einen hilfreichen Vers aus der Bibel oder Ideen, die Du nicht vergessen willst.

---

---

---

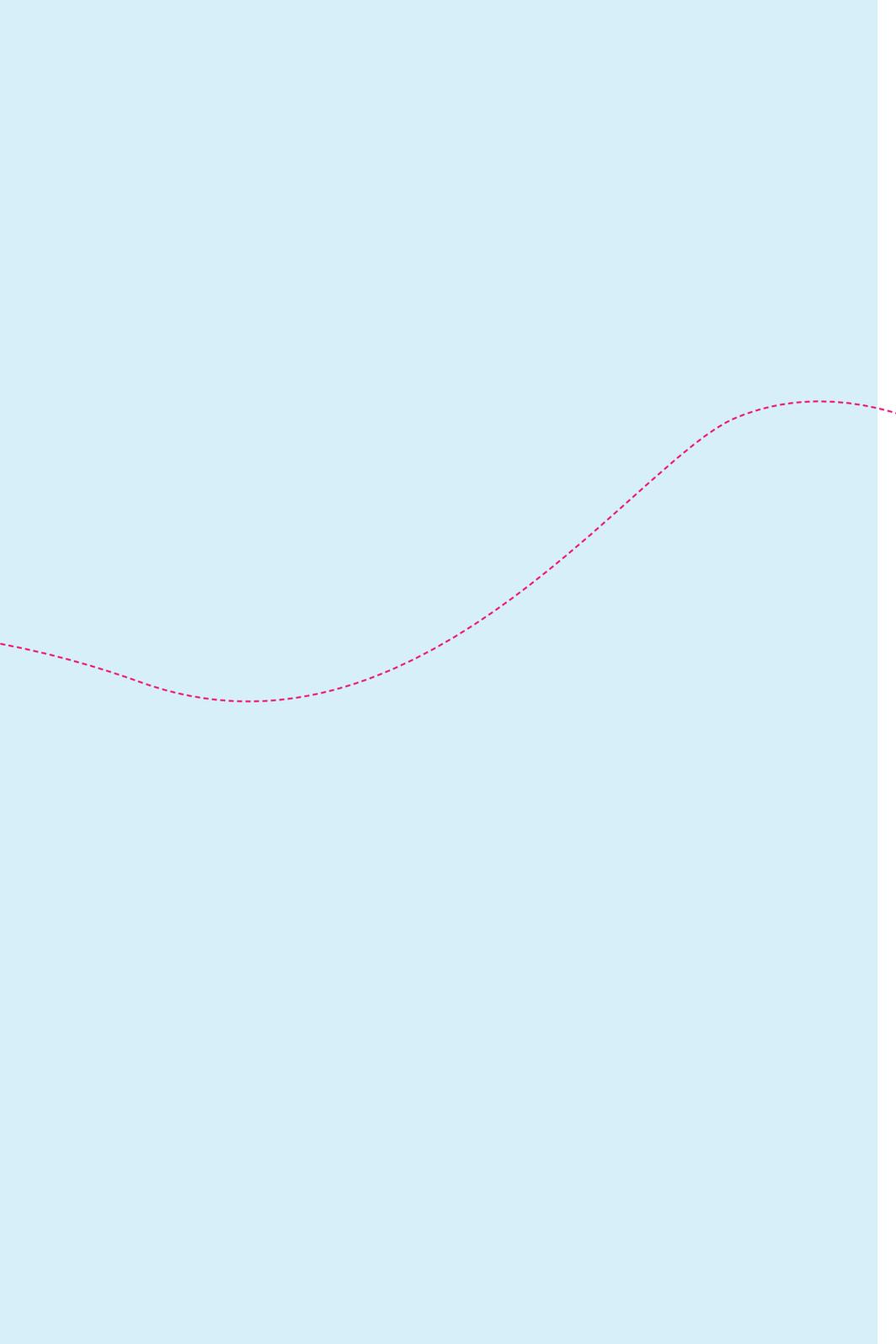
## Zoey helfen, die Wahrheit zu glauben

Es ist Zeit, Zoey einen Rat zu geben!

Zoey fühlt sich ganz weit weg von Gott, weil sie ihre Eltern angelogen hat. Nach dem, was Du in diesem Kapitel gelernt hast – ist Gott wirklich so weit weg, wie Zoey denkt? Was kann sie tun, um sich ihren Eltern näher zu fühlen?

? ? ?







## Lügen über mich selbst

Diese Woche ist ein neues Mädchen in unsere Nachbarschaft gezogen. Sie heißt Isabella. Sie hat lange Beine und kann total schnell rennen. Natürlich wurde sie heute in Sport als Erste für Kickball gewählt. Wer wurde als Letzte gewählt? ICH! Die mit den **KURZEN** Beinen. Schon wieder!!!



**Zoey ist nicht allein!** Ich kann mich gut erinnern, im Kickball auch als Letzte gewählt zu werden. Immer und immer wieder. Es fühlte sich richtig schlecht an. Aber als ich die Wahrheit entdeckte, hat mir das sehr geholfen. Ich glaube, sie wird Dir auch helfen.

Wahrheit Nr. 4



Gott hat Dich auserwählt!

**Du bist das Werk von DEM Kunstmeister: Gott.** Die Bibel sagt, dass er Dich **zusammengewoben** hat, und das heißt, dass er Dich sorgfältig geplant und erschaffen hat. Hast **Du** schon mal etwas gestrickt? Dafür braucht man **Mathe!** Man muss sehr sorgsam und genau dabei sein. Wenn man sich verzählt, ergibt das Ganze ein Durcheinander. Die Fäden müssen präzise gezogen werden,

sonst sieht es hinterher total unordentlich aus! Was ich damit meine, ist: Gott hat nicht einfach zufällig einen Haufen Zeug zusammengewürfelt und gesagt: „Oh, sieh Dir das mal an! Ich glaube, ich habe eine Emma gemacht!“ (Oder eine Chloe oder eine Lena.) Nein! Er hat Dich sorgfältig geplant und gemacht. Alles, was Du kannst, wurde von Gott so geplant.

**Trotzdem** kann es Tage geben, an denen Du Dich nicht so gut über Dich selbst fühlst. Das passiert schon mal.

### Manchmal haben Mädchen Gedanken wie:

- 🍎 Ich bin nicht schlau genug.
  - 🍎 Ich bin nicht schnell genug.
  - 🍎 Ich bin nicht stark genug.
  - 🍎 Ich bin nicht lustig genug.
- Oder trag irgendetwas anderes in die Lücke ein: Ich bin nicht \_\_\_\_\_ genug.

Diese Gedanken kommen, wenn wir uns mit anderen Leuten vergleichen und auf die Meinung anderer Leute hören. Eine Möglichkeit, die Meinung anderer Leute zu erkennen, ist, wenn sie uns auswählen ... oder eben nicht.

Es **tut weh**, nicht ausgewählt zu werden. Ich erinnere mich, wie ich mich dabei gefühlt habe: abgelehnt, beschämt und verurteilt.



Meine Gedanken darüber wuchsen zu einer dicken, fetten Lüge heran.



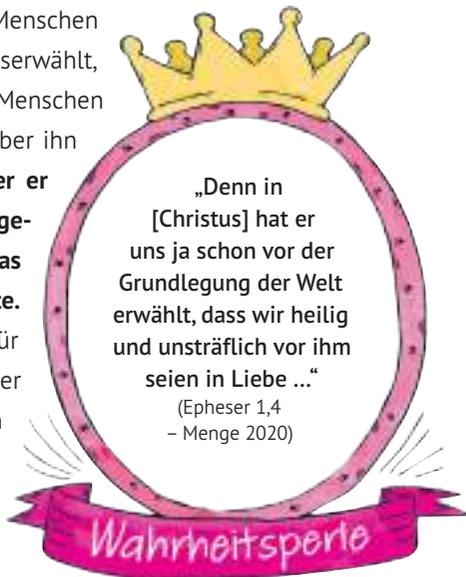
Diese Lüge kommt mit „klebrigen“ Gefühlen, die halten wie Sekundenkleber. Wenn wir anfangen, diese Lüge zu glauben, geht es um mehr als das, was wir in Sport oder Mathe können. Es fühlt sich an, als würden wir ein hässliches Schild an der Stirn tragen, das uns definiert.

Stell Dir vor: Jesus versteht das! Er wurde auch von Leuten verurteilt, übersehen, abgewiesen und „nicht ausgewählt“! Die Bibel sagt, dass Jesus die Schwächen versteht, denen Menschen begegnen, und dass er sogar die gleichen Versuchungen erlebt hat wie Du und ich. Da wir versucht sind, zu glauben, dass wir nicht gut genug sind, war er wahrscheinlich genauso versucht. In Jesaja 53,3 lesen wir, dass Jesus von den Menschen verachtet wurde und er für sie war „wie einer, vor dem man das Angesicht verbirgt“.

Ich bin mir ziemlich sicher, dass er das wusste, **ABER** ... Die Bibel sagt uns, dass er nie gesündigt hat. Das bedeutet, dass er nie irgendwelche Lügen geglaubt hat! Aber *warum* hat Jesus nie die Lüge geglaubt, nicht gut genug zu sein?

In 1. Petrus 2,4 steht, dass er „von Menschen ... verworfen, bei Gott aber auserwählt, kostbar“ war. **JESUS** wurde von Menschen abgelehnt. Leute haben Sachen über ihn erzählt, die nicht gut waren, **aber er hat nicht auf diese Meinungen gehört. Stattdessen glaubte er, was Gott der Vater über ihn gesagt hatte.**

Das war die einzige Meinung, die für ihn zählte und die einzige, von der er sich sagen ließ, was er über sich selbst glauben sollte. Lass uns ansehen, was Gott über **DICH** sagt, damit Du weißt, was Du über Dich selbst glauben sollst.



Dein Selbstbewusstsein wird immer in den Keller gehen, wenn Du Dich mit anderen vergleichst oder auf die Meinung anderer Leute hörst. Hör auf, Dich darüber verrückt zu machen, wer Dich nicht gewählt hat! **Konzentriere Dich stattdessen auf den, der Dich auserwählt hat!**

Fang an, auf Gottes Meinung von Dir zu hören und sie zu glauben.

Er kennt die Wahrheit.

Und die Wahrheit ist: Gott hat Dich auserwählt, und er würde Dich jedes Mal wieder auswählen.

Wahrheit Nr. 5



Die Schönheit, die vor Gott am meisten zählt, ist in Deinem Innern.

**Magst Du es, wie Du aussiehst?** Wenn Deine Antwort direkt „Nein“ ist, bist Du nicht allein. Die Lüge, die ich gleich enthülle, hängt ein bisschen mit der letzten zusammen. Viele Mädchen sagen: „Ich bin nicht schön genug!“ Aber das Problem mit dem Schönheitsideal ist so groß, dass es Deine ganz eigene Wahrheit verdient. Fast die Hälfte aller Mädchen, mit denen wir gesprochen haben, sind mit ihrem Aussehen nicht zufrieden. Als wir fragten, mit welchem Teil ihres Gesichtes oder Körpers sie nicht zufrieden sind, war die häufigste Antwort ihr Gewicht. Manche dachten, sie wiegen zu viel und manche dachten, sie wiegen zu wenig.

Sie schreiben Sachen wie:

- „Ich glaube, ich bin dick und hässlich.“
- „Ich mag meine Sommersprossen, aber ich wünschte, ich wäre größer und würde mehr wiegen.“

Das ist auch so, weil wir von superhübschen Mädchen im Fernsehen, auf YouTube, in Filmen und in der Werbung umgeben sind. Diese Mädchen bekommen viel Aufmerksamkeit und werden manchmal berühmt, deshalb ist es leicht, sich mit ihnen zu vergleichen.

**Es ist auch leicht, eine große Lüge zu glauben.**

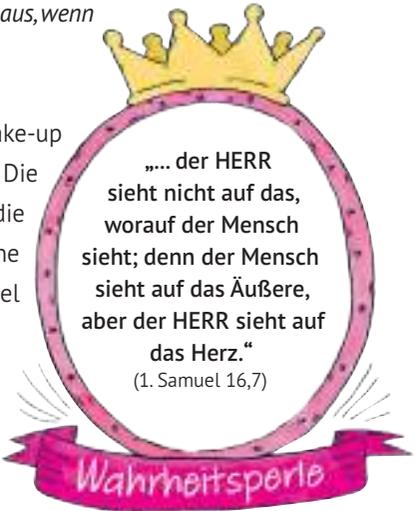


Lass uns eine wichtige Frage stellen, um diese Lüge zu bekämpfen: **Sind diese „hübschen Mädchen“ wirklich so perfekt wie sie aussehen? Die Bibel warnt uns, dass Schönheit uns manchmal in die Irre führen kann, und dass sie immer vergeht.** Oft sind Fotos von „hübschen Mädchen“ so stark mit Spezialeffekten bearbeitet, dass man diese „hübschen“ Mädchen im echten Leben vielleicht gar nicht wiedererkennen würde. Eine von ihnen hat Folgendes über ein Foto gesagt, das sie angeblich ohne Make-up zeigt:

**Sadie Robertson, Louisiana, USA**

*„[...] der Leiter des Fotoshootings sah mich kurz an und sagte: ‚Nein, dieses Mädchen hat kein Gesicht, das wir [...] ohne Make-up fotografieren können!‘ Dann haben sie zwei Stunden damit verbracht, mich aussehen zu lassen, als würde ich kein Make-up tragen. Ganz ehrlich, so sehe ich **nicht** aus, wenn ich aufwache.“*

Es hat zwei Stunden gedauert, Sadie das Make-up für das „ohne-Make-up“-Foto aufzutragen! Die Bibel sagt uns, dass die äußeren Merkmale, die uns so wichtig sind – wie die Frisur, schöne Kleidung und Schmuck – bei Gott nicht viel Wert haben.



Lass uns die Wahrheit in der Bibel finden, um diese Lüge zu ersetzen.



Ich möchte, dass Du Dich auf die Schönheit konzentrierst, die am meisten zählt: Dein Herz. Du wirst für Gott am schönsten, wenn es Dir wichtig ist, Dinge wie Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Fröhlichkeit zu tragen, anstelle von coolen neuen Schuhen oder einem tollen Lipgloss.

Nirgendwo in der Bibel steht, dass es schlecht ist, schön sein zu wollen, oder andere schön zu finden. Aber es ist falsch, sich wegen äußerer Schönheit verrückt zu machen, wenn uns die Schönheit unseres Herzens nicht wichtig ist. Lerne also, hilfsbereit zu sein. Bitte jemanden, Dir zu helfen, ehrlich zu sein. Oder übe das Geben, indem Du etwas Geld sparst und es an die Gemeinde spendest oder es jemandem gibst, der es dringend braucht. Das sind die Dinge, die Gott schön findet!



Wahrheit Nr. 6



**Du bist bereit  
für mehr  
Verantwortung.**

Wusstest Du, dass die Begriffe „Teenager“ und „Tweens“ (eine Bezeichnung für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren) moderne Erfindungen sind? Früher gab es diese Wörter noch gar nicht. Weißt Du, was es stattdessen gab? Verantwortung!

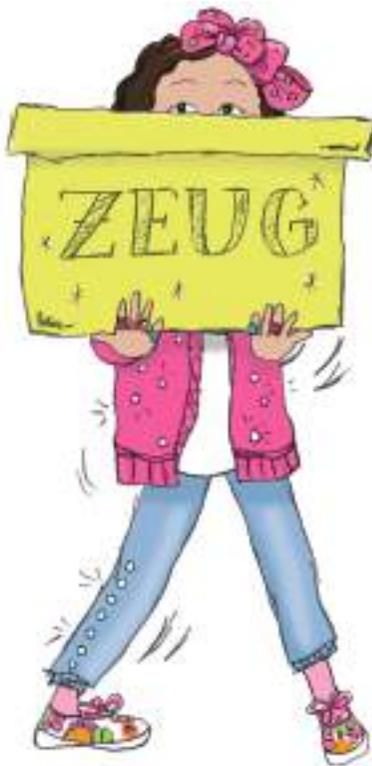
Vor langer Zeit, als Jesus lebte, **wollte** sich ein 12-jähriger Verantwortung verdienen. Man hat von ihm oder ihr erwartet, weise, reif und verantwortungsvoll zu sein. Die Mädchen sind vielleicht jeden Morgen weit gelaufen, um für ihre Familie Wasser zu holen oder für das gemeinsame Abendessen Brot zu

besorgen. Sie wussten, dass ihre Familie durstig oder hungrig sein würde, wenn sie das nicht machen. Damals wollten junge Mädchen lernen, Dinge **ZU TUN**.

Es hat fast 2000 Jahre gedauert, um das zu ändern. Kinder verloren das Interesse an Verantwortung, weil sie von neuen Dingen wie Autos, Kinos und Make-up abgelenkt wurden. Als die Leute anfangen, diese Dinge zu produzieren, erfanden sie auch Wörter wie „Teenager“ oder „Tweens“, damit sie diese Altersgruppen davon überzeugen konnten, das Zeug zu kaufen. Sie erzählten den Mädchen, dass sie **Dinge** brauchen. Das Ergebnis? Heute wollen viele Mädchen einfach Sachen **HABEN**.

Und manchmal sind das Dinge, von denen Erwachsene – Eltern, Lehrer oder Gesetzgeber – denken, dass Mädchen noch nicht bereit dafür sind. **Manche** Mädchen denken, dass es zu viele Regeln in ihrem Leben gibt, wenn sie nicht die Freiheit haben, alles zu haben, was sie wollen.

**Verantwortung**  
„Dinge tun, die von Dir erwartet werden und die Ergebnisse Deines Handelns akzeptieren“



Und wenn sie anfangen, viel darüber nachzudenken, fangen sie an, eine Lüge zu glauben.



**37% der Mädchen sagen, dass sie mehr Freiheit brauchen.**

Wenn Du eine von ihnen bist, habe ich eine Frage: Was möchtest Du mit Deiner Freiheit anstellen? Kreise eins ein.

Ich will die Freiheit, Dinge zu **HABEN** wie Make-up, oder ein Handy, oder die Möglichkeit, auf eine Party zu gehen.

oder

Ich will Freiheit, damit ich Dinge für andere **TUN** kann und mehr Verantwortung bekommen kann.

Ich hoffe, Du hast die zweite Antwort eingekreist, aber ich bin Dir für Deine Ehrlichkeit dankbar, wenn Du die erste eingekreist hast. Wenn ich von meinen Gesprächen mit Mädchen ausgehe, würden die Meisten wohl die erste einkreisen, weil sie laut meckerten, wenn sie Sachen sagten wie:

**„Ich MUSS zu Hause helfen!“**

**„Meine Eltern lassen mich mega viele Arbeiten zu Hause erledigen, aber nie darf ich etwas Cooles haben wie ein Handy oder Make-up!“**

Manche Mädchen klangen so, als würden sie sich darüber beschweren, Verantwortung zu haben. Es wird Zeit, dass wir unsere meckernde Grundhaltung im Wahrheits-Labor untersuchen.



Die Zeit wird kommen, in der Du eigene Entscheidungen treffen kannst, aber zuerst musst Du zeigen, dass Du dafür bereit bist. Suche nach Möglichkeiten, in denen Du üben kannst, Verantwortung zu übernehmen, nicht Freiheit zu suchen.



Statt sich zu beschweren und zu sagen: „Ich **MUSS** zu Hause helfen“, sagt ein reifes Mädchen: „Ich **DARF** zu Hause helfen.“ Es ist gut, denjenigen eine Hilfe zu sein, die Du liebst und mit denen Du zusammenlebst. Ein junges Mädchen zu sein heißt, dass es an der Zeit für Dich ist, erwachsen zu werden. Sogar Jesus musste in Weisheit und Größe **WACHSEN** (*Lukas 2,52*). Er hat nicht einfach so seine Freiheit bekommen, weil er der Sohn Gottes war!

Nimm Deine Stifte zur Hand.  
Nun bist Du an der Reihe, in unserem Wahrheits-Labor zu arbeiten.

## Die Lüge

Ich bin nicht gut genug.

Hübsche Mädchen sind  
mehr wert.

Ich brauche mehr Freiheit.

Wahrheits-Labor  
rückblick

## Die Wahrheit

- Gott hat Dich erwählt. (Epheser 1,4)
- Ohne Gott sind wir nicht „gut genug“, aber er ist für uns „genug.“ (2. Korinther 3,5)
- Du bist wunderbar gemacht. (Psalm 139,13-14; Epheser 2,10)

- Gott schaut Dein Herz an. (1. Samuel 16,7)

- Du bist bereit für mehr Verantwortung. (Lukas 2,52)
- Gott möchte, dass Du Verantwortung übernimmst, ohne Dich zu beschweren oder zu meckern. (Philipper 2,14)





## Mir selbst die Wahrheit sagen

Du bist an der Reihe, die Autorin zu sein!

- Hast Du irgendeine dieser Lügen über Dich selbst geglaubt? Setz ein X über jede der **LÜGEN** in diesem Kapitel, die Du geglaubt hast.
- Über welche Wahrheit solltest Du dann **die ganze Zeit, JEDEN TAG** nachdenken? Schau Dir **DIE WAHRHEIT** an, die wir zusammen entdeckt haben. Kreise ein, was Dir persönlich wichtig erscheint und wobei Du verweilen willst.
- Fang an, **die ganze Zeit, JEDEN TAG** über die Wahrheit nachzudenken. Du kannst anfangen, indem Du unten ein Gebet an Gott aufschreibst, oder einen hilfreichen Vers aus der Bibel, oder Ideen, die Du nicht vergessen willst.

---



---



---

## Zoey helfen, die Wahrheit zu glauben

Es ist Zeit, Zoey einen Rat zu geben!

Zoey ist im Sport zuletzt gewählt worden und fühlt sich deswegen echt mies. Sie hat sogar angefangen, einige Lügen zu glauben: Sie hat gesagt, dass sie das „verdient“ hat. Wenn Du sie ermutigen könntest: Wie würdest Du ihr helfen, die Wahrheit zu glauben?

? ? ?




---



---



---





## Lügen über die Familie

Mann! Mein kleiner Bruder und ich haben uns **SCHON WIEDER** gestritten! Ständig zoffen wir uns. Meine Freundin sagt, dass **ALLE** mit ihren kleinen Brüdern streiten, und dass es nicht so schlimm ist. Aber wenn das stimmt, warum fühle ich mich deswegen so schlecht? Das war dieselbe Freundin, die mir gesagt hat, dass ich wegen der App meine Eltern anlügen sollte!!! Ich glaube nicht, dass es wirklich okay ist, mit meinem Bruder zu streiten.



**Vielleicht streitest Du Dich auch mit Deinen Geschwistern, genau wie Zoey. Vielleicht sogar mit Deinen Eltern.** Manchmal wünscht man sich vielleicht, die Familie wäre ein Geschenk, das man umtauschen könnte. Aber es gibt kein Geschäft, in dem man Eltern oder Geschwister umtauschen kann! Deswegen müssen wir uns mit den Lügen über unsere Familien beschäftigen. Hier ist eine wichtige Wahrheit über Deine Familie.

Wahrheit Nr. 7



Deine Familie ist anders, und das ist gut so.

**Denk zurück an die letzte Lüge, „Ich brauche mehr Freiheit.“** Einer der Gründe, warum Mädchen denken, sie bräuchten Freiheit, sind die Regeln in ihren Familien. Manche Regeln sind anders als die Regeln, die ihre Freundinnen in ihren Familien haben.

**Deswegen glauben manche Mädchen eine Lüge.**



Aber die Regeln sind nicht der **einzige** Grund, warum sie diese Lüge glauben. Ich habe **171 Gründe** gezählt, wegen denen Mädchen dachten, dass sie eine superverrückte Familie haben.

*Hier sind nur ein paar der Dinge, die die Mädchen sagten.*

- 🍎 „Wir essen keinen Zucker.“
- 🍎 „Es ist eine Pflegefamilie und wir haben eine Menge Kinder.“
- 🍎 „Ich bin adoptiert.“
- 🍎 „Wir haben unterschiedliche Hautfarben.“
- 🍎 „Mein Papa ist Pastor und unsere Familie ist ungewöhnlich.“
- 🍎 „Wir leben in Indien.“
- 🍎 „Wir züchten ZIEGEN! ZIEGEN!“
- 🍎 „Wir sind eine RIESIGE Familie. Es leben sieben Leute in diesem Haus!!!“
- 🍎 „Wir leben auf einer Farm und werden zu Hause unterrichtet.“
- 🍎 „Meine Eltern sind Künstler, also sind wir alle ein bisschen komisch.“
- 🍎 „Ich bin so anders. Meine Familie ist unbeschreiblich.“

Viele von diesen Mädchen sagten, dass ihr Leben besser wäre, wenn ihre Familie „nur ein **bisschen**“ wäre wie alle anderen. Sie wollen normal sein, aber ist das wirklich das Beste? Zum Beispiel sagten viele, dass sie mit ihren Geschwistern streiten ... und zwar oft!

 **81% der Mädchen streiten mit ihren Geschwistern.**

Wenn wir sie fragten, wie sie sich damit fühlen, gab es diese zwei Antworten am häufigsten.

 **47% sagten: „Ich wünschte, wir würden nicht streiten.“**

 **34% sagten: „Das ist okay, streiten ist normal!“**

Manche Mädchen denken vielleicht, dass es normal ist, mit den Geschwistern zu streiten, ABER das bedeutet nicht, dass es okay ist. Die Bibel fordert uns auf, so viel zu tun, wie wir können, um mit allen Menschen in Frieden zu leben. Das schließt auch unsere Brüder und Schwestern mit ein. Wenn wir streiten, weil es „normal“ ist und nicht alles daransetzen, Streit zu vermeiden, leben wir nicht so, wie Gott es sich gedacht hat. Normal zu sein ist nicht **das Beste**.

## *Normalsein wird überbewertet*

Du sagst vielleicht immer noch: „Aber ich darf keinen Zucker essen! Was ist **daran** Sünde?“, oder: „Meine Familie hat ZIEGEN! Muss das so sein?“, oder: „Meine Familie ist zu groß. Warum kriegt Mama noch mehr Kinder?“ Wegen solcher Dinge fühlst Du Dich vielleicht auch komisch. Also haben wir Dein Problem noch nicht gelöst, oder?

Oh, sieh mal! Wir kommen gerade zu einem Bibelvers. Genau zur richtigen Zeit!





Die Bibel sagt uns, dass wir NICHT so sein sollen wie alle anderen. Stattdessen sollten wir Gott bestimmen lassen, wie wir denken. Ein Mädchen hat mal gut zusammengefasst, welchen Unterschied man an einer christlichen Familie sehen sollte:



„Wir machen nicht das, was Leute machen, die keine Christen sind.“

Amen!

Vielleicht sagst Du jetzt: „Aber was hat das damit zu tun, keinen Zucker zu essen?“ Oder vielleicht willst Du wissen: „Wie hilft mir diese Wahrheit, wenn ich die **GIGANTISCHSTE** Familie in der Gemeinde habe und es sich wie eine Freak-Show anfühlt?“

Nun, es gibt **MANCHE** Dinge, die Deine Eltern machen, weil Gott sie zu einzigartigen Entscheidungen führt. Wenn Du mal darüber nachdenkst, sind manche von den Dingen, die dein Leben besonders machen, richtig cool. Gott führt manche Eltern dazu, Kinder zu adoptieren und andere dazu, Pflegeeltern zu werden. Manche sollen Missionare in Indien sein und andere eine Gemeinde in Ohio leiten.

Und es gibt **MANCHE** Dinge, die Deine Eltern tun, weil sie es mögen oder denken, dass es das Beste für eure Familie ist und es ihnen hilft, sich von anderen zu unterscheiden. Sie ernähren sich vielleicht anders oder sind Künstler oder züchten Ziegen.

Deine Familie ist anders. Das ist eine gute Sache!

Natürlich gibt es manchmal auch Unterschiede in Deiner Familie, die wirklich weh tun. Darüber reden wir als Nächstes.



Manche Mädchen dachten, ihre Familie wäre komisch wegen einer Scheidung, überstrapazierten Eltern, Krankheiten oder Todesfällen. In extremen Fällen fragten sich Mädchen sogar, ob ihre Eltern sie lieben oder nicht. Viele unserer Familien sind kaputt.

- **„Mein Papa ist viel im Krankenhaus. Meine Mama ist immer sauer, aber ich hab meinen Hund – das hilft.“**
- **„Papa ist im Gefängnis.“**
- **„Meine Schwester ist krank, deshalb sind wir fast immer zu spät.“**
- **„Mein Papa ist nie zu Hause, weil er eine extra Schicht arbeitet, und wenn er zu Hause ist, schläft er nur und wird immer sauer.“**
- **„Mein Papa hat uns verlassen.“**
- **„Meine Eltern sind geschieden.“**

Ich verstehe Deinen Schmerz. In meiner Familie sind auch einige traurige Dinge passiert, die uns viele Tränen gekostet haben. Es ist okay, traurig zu sein, wenn sich die Familie kaputt anfühlt. Gott sieht Deinen Schmerz.

Die Bibel sagt:

*„Meines Elends Tage hast du gezählt, meine Tränen in deinem Krüglein gesammelt; ja gewiss, sie stehen in deinem Buche verzeichnet.“ (Psalm 56,9)* Gott zählt Deine schweren Tage und sammelt Deine Tränen. Das würde er nur tun, wenn Du ihm wirklich wichtig wärst und er Dir helfen wollte.

Gleichzeitig will er nicht, dass wir dem ständigen Traurig-sein **nachgeben**. Es kann verlockend sein, in der Traurigkeit zu verweilen. Das bedeutet, **die ganze Zeit, JEDEN TAG** darüber nachzudenken und vielleicht sogar zu glauben, dass es sich nie ändern wird.

**Hier ist das Problem dabei:  
Du könntest anfangen,  
eine Lüge zu glauben.**



Wenn Du die Lüge glaubst, dass Du nicht glücklich sein kannst, wenn nicht alles in Deiner Familie und in Deinem Leben okay ist, setzt Du Dein Vertrauen auf die falschen Dinge. Jesus will, dass Du **IHM** vertraust, nicht Deiner Familie. Die Wahrheit ist, dass man Zufriedenheit weder in der Familie noch in irgendeiner anderen menschlichen Beziehung findet. Wahre Freude kann man nur bei Jesus finden. Lass uns noch tiefer gehen und Gottes Wahrheit entdecken.



Lass mich das Wort „zufrieden“ erklären. Es ist anders als die Zufriedenheit, die Du an Weihnachten spürst. Es ist nicht das Glück, das Du spürst, wenn all Deine Freunde zu Deiner Geburtstagsparty kommen. Es ist eine andere Art von Zufriedenheit. Sie ist ruhig und friedlich. Es ist in etwa so, wie wenn man sich okay fühlt.

Der Mann, der den Philipperbrief in der Bibel geschrieben hat, wusste, dass wir vielleicht nicht alles kontrollieren können, was uns passiert. Er wusste aber, dass die Dinge, die uns passieren, uns nicht kontrollieren müssen. Er hat einige schwere Sachen durchgemacht, zum Beispiel ist er ins Gefängnis gekommen, weil er von Jesus geredet hat. Aber selbst da war er zufrieden. Die

Wahrheit ist: Wenn Du jetzt nicht mit Deiner Familie zufrieden bist, bist Du es vielleicht Dein Leben lang nie, weil unsere Welt kaputt ist und schlimme Dinge einfach passieren.\*

Die neunjährige Talia weiß, wie es ist, eine kaputte Familie zu haben. Ihre Mama hatte nicht viel Geld. Sie teilten sich ein Bett und Talia hat alle ihre Kleidungsstücke in einer Mülltüte aufbewahrt.

Zufriedenheit  
„der Zustand, friedlich glücklich zu sein.“

### Talia Saum, Minnesota, USA



*„Wenn ich aufgewacht bin, gab es oft fast nichts zu essen. Manchmal war meine Mama nicht mal zu Hause. Dann habe ich einfach weitergeschlafen, bis sie wiederkam.“*

Alles wurde nur noch schlimmer, als Talia in ein Kinderheim ziehen musste, weil ihre Mama nicht mehr für sie sorgen konnte. Bald darauf kam sie in eine Pflegefamilie, die ihr von Jesus erzählte.

*„Ich liebe es, dass Jesus jeden gleich liebt, ganz egal was sie getan haben. Er hat mein Leben sehr verändert.“*

Talia wurde von ihrer Pflegefamilie adoptiert, als sie sieben Jahre alt war, aber sie weiß immer noch, wie zerbrochen Familien sein können.

*„Jeden Abend bete ich dafür, dass meine leiblichen Eltern Christen werden. Und wegen allem, was ich durchgemacht habe, tue ich jetzt gerne Dinge für andere. Ich will nicht nur an mich denken und das, was ich brauche. Ich weiß, wie es ist, verletzt zu werden, und ich weiß, wem ich vertrauen kann – Gott.“* Talia hat gelernt, was es heißt, zufrieden zu sein. Ihre Geschichte begeistert mich sehr.

\*Beim Zufriedensein gibt es ein paar wichtige Ausnahmen. Wenn Dir jemand wehnt, Dich auf eine Art berührt, die sich nicht gut anfühlt, oder eine Menge böser Dinge zu Dir sagt, **SAG ES JEMANDEM!** Das nennt man Missbrauch und damit sollte man sich nie zufriedengeben.



Wir können vielleicht nicht die Dinge kontrollieren, die uns passieren, aber die Dinge, die uns passieren, müssen uns nicht kontrollieren.

Wahrheit Nr. 9



Gott schenkt Dir Frieden, wenn Du Deine Eltern ehrst.

**Als ich aufwuchs, war meine Mama eine meiner besten Freundinnen.** So eine Beziehung sollte man wertschätzen, weil nicht jedes Mädchen eine besondere Freundschaft mit ihrer Mama hat. Wenn Du Dir so eine Beziehung wünschst, solltest Du wissen, dass auch diejenigen von uns, die mit ihrer Mama befreundet sind, den Schmerz gespürt haben, falsch verstanden zu werden.

Stell Dir einen perfekten Tag vor, an dem ihr viel lacht und Popcorn esst, bis ihr euch nicht mehr bewegen könnt. Gerade wenn Du denkst, dass Deine Mama die Allercoolste auf dem Planeten ist, **geht irgendetwas schief**. Du fragst Deine Beste-Freundin-Mama, ob Du einen Film sehen darfst, „den alle anschauen“. Aber sie sagt Nein Und dann sagt sie: „Ich ziehe kein Mädchen groß, das so ist wie alle anderen, sondern eine von den Besten!“

Das hat meine Mama immer und immer wieder zu mir gesagt, wenn ich etwas haben oder tun wollte, was „alle machen“. Ich gebe zu, dass ich oft beleidigt weggestampft bin. Manchmal habe ich meine Mama einfach angeschwiegen. **Das war nicht cool! Warum habe ich das gemacht?**



Nun, manchmal habe ich diese Lüge geglaubt.



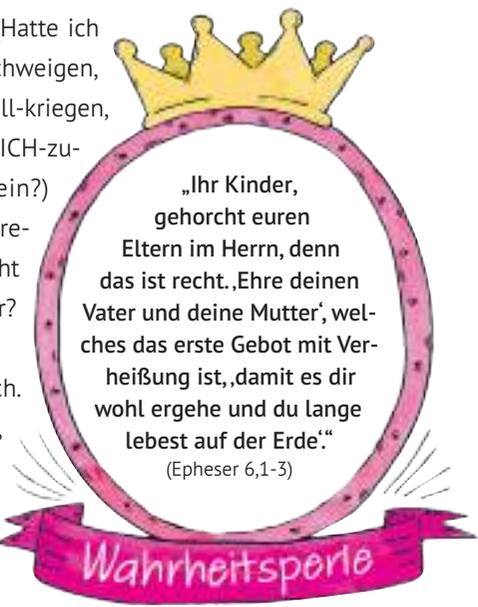
„Meine Eltern verstehen mich einfach nicht.“

Manchmal dachte ich, meine Eltern wären so alt, dass sie mich einfach nicht verstehen können. Hast Du das auch schon mal gedacht? Diese Lüge kann auch mit anderen Lügen daherkommen, zum Beispiel: „Ich muss meine Eltern nicht ehren, weil sie so altmodisch sind“, oder: „Meine Mama (oder mein Papa) liebt mich nicht“, oder: „Meine Mama **sollte doch** meine beste Freundin sein!“ Ganz egal in welcher Form sie auftritt, riskierst Du, diese Lüge zu glauben, wenn Du nicht gut findest, wie Deine Eltern Dich erziehen.

Was danach kommt, ist oft schlimm. (Hatte ich das Wegstampfen erwähnt, das Anschweigen, das Diskutieren, das Wutanfall-kriegen, oder einfach das UNHÖFLICH-zu-meiner-hammer-Mama-sein?)

Wir Menschen gehorchen, respektieren und ehren nicht einfach so von allein, oder?

Ich hab einen Vers für Dich. Er ist nicht sehr ausgefallen, weil wir einfach die ungeschönte Wahrheit brauchen.



„Ihr Kinder, gehorcht euren Eltern im Herrn, denn das ist recht. ‚Ehre deinen Vater und deine Mutter‘, welches das erste Gebot mit Verheißung ist, ‚damit es dir wohl ergehe und du lange lebest auf der Erde.“

(Epheser 6,1-3)

Wahrheitsperle

Diese Verse müssen nicht groß erklärt werden. Du sollst Deine Eltern ehren, das heißt, sie mit Respekt behandeln.

Lass mich Dir fünf Möglichkeiten zeigen,  
wie Du das tun kannst:

## Fünf praktische Wege, Deine Eltern zu ehren



**Akzeptiere ihre Entscheidungen,  
selbst wenn Du ihre Entscheidungen nicht gut findest.**

(Nicht davonstampfen, diskutieren oder sie anschweigen.)



**Frage sie um Rat, denn sie sind weise.**

(Ich weiß, dass Du normalerweise mit Deiner besten Freundin über Jungs, Freundschaft und Gott reden willst. Aber Deine Eltern wissen bei diesen Themen viel besser Bescheid.)



**Rede vor anderen gut über sie.**

(Du darfst nicht aufhören, sie zu ehren, wenn sie nicht da sind.)



**Sei respektvoll, wenn Du eine andere Meinung hast.**

(Es ist okay, seinen Eltern zu sagen, dass man eine ihrer Entscheidungen nicht mag, oder dass man eine andere Meinung hat. Aber mach das in einer netten Art und gehorche ihnen auch, wenn Du sie nicht umstimmen kannst.)



**Vergib ihnen, auch wenn sie mal etwas falsch machen.**

(Sie sind unvollkommen und sündig, genauso wie Du. Also sei schnell darin, ihnen zu vergeben. Sie haben Dir wahrscheinlich auch schon ein, zwei Mal vergeben!)

Wenn Du Dich dieser wirklich schweren Aufgabe stellst und anfängst, Deinen Vater und Deine Mutter zu ehren, passiert etwas Großartiges: **Es fühlt sich gut an!**

Das nennt sich Freude. Es ist das gute Gefühl in Deinem Inneren, auch wenn äußerlich nicht alles so läuft, wie Du es gern hättest. Es kommt davon, das Richtige zu tun. Das ergibt Sinn, weil uns der Bibelves sagt, dass „es dir wohl ergehe“, wenn Du Deine Eltern ehrst.

*Lass mich Dir noch etwas Wichtiges sagen:*



Vor allem anderen ist sie Deine Mutter, die Dich erzieht. Und lass uns Deinen Papa nicht vergessen. Ich kenne viele Mädchen, die eine besondere Vater-Tochter-Beziehung haben. Das sollte man wertschätzen, aber trotzdem solltest Du treu darin sein, beide Eltern zu ehren, zu respektieren, und sie wie Eltern zu behandeln.

Nimm Deine Stifte zur Hand.  
Nun bist Du an der Reihe, in unserem Wahrheits-Labor zu arbeiten.

## Die Lüge

Meine Familie ist seltsam.

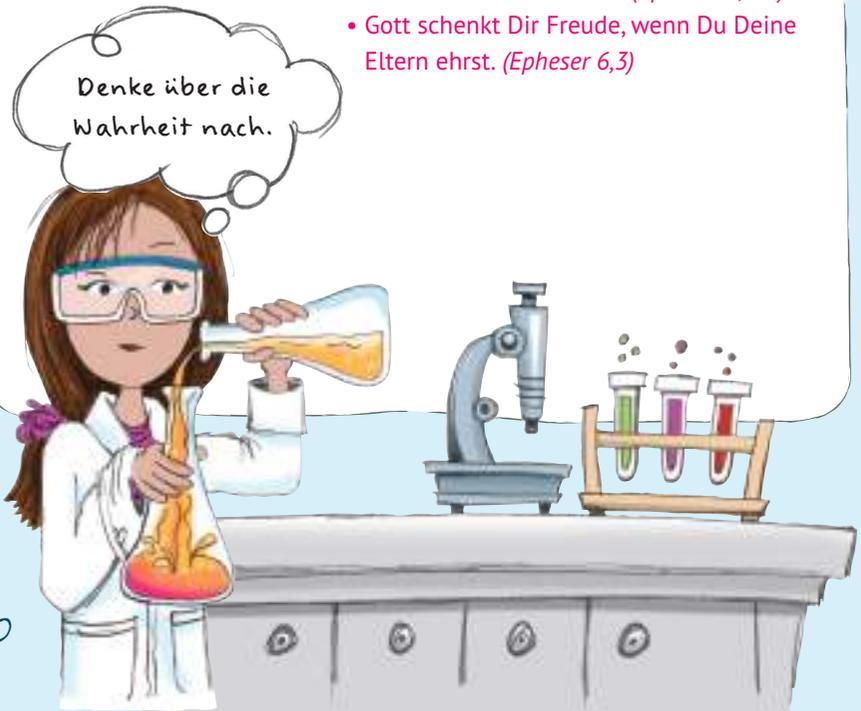
Meine Familie ist dermaßen kaputt, dass ich dort niemals glücklich werden kann.

Meine Eltern verstehen mich einfach nicht.

Denke über die Wahrheit nach.

## Die Wahrheit

- Deine Familie ist anders. Das ist gut so. (Römer 12,2)
- Normalsein wird überbewertet. (Epheser 4,17.19-20)
- Du solltest auffallen. (Philipper 2,15)
- Du kannst selbst in einer kaputten Familie glücklich sein. (Philipper 4,12-13)
- Gott will, dass Du auf ihn vertraust, nicht auf Deine Familie. (Psalm 118,8)
- Du kannst lernen, zufrieden zu sein, egal was los ist. (Philipper 4,11.13)
- Deine beiden Eltern sollen geehrt werden. (Epheser 6,1-2)
- Gehorche Deinen Eltern. (Epheser 6,1-2)
- Gott schenkt Dir Freude, wenn Du Deine Eltern ehrt. (Epheser 6,3)





## Mir selbst die Wahrheit sagen

Du bist an der Reihe, die Autorin zu sein!

- Hast Du irgendeine dieser Lügen über Dich selbst geglaubt? Setz ein X über jede der **LÜGEN** in diesem Kapitel, die Du geglaubt hast.
- Über welche Wahrheit solltest Du dann **die ganze Zeit, JEDEN TAG** nachdenken? Schau Dir **DIE WAHRHEIT** an, die wir zusammen entdeckt haben. Kreise ein, was Dir persönlich wichtig erscheint und wobei Du verweilen willst.
- Fang an, **die ganze Zeit, JEDEN TAG** über die Wahrheit nachzudenken. Du kannst anfangen, indem Du unten ein Gebet an Gott aufschreibst, oder einen hilfreichen Vers aus der Bibel, oder Ideen, die Du nicht vergessen willst.

---



---



---

## Zoey helfen, die Wahrheit zu glauben

Es ist Zeit, Zoey einen Rat zu geben!

Zoey's Freundin hat ihr gesagt, dass es normal ist, sich mit seinen Geschwistern zu streiten. Stimmt Du dem zu oder nicht? Warum oder warum nicht? Was denkst Du sollte Zoey tun, weil sie Streitereien mit ihrem Bruder hat?

? ? ?

---



---



---







## Lügen über Sünde

Gigi ist meine beste Freundin.  
Wir erzählen uns **ALLES!** Manchmal hängen wir stundenlang zusammen ab. Aber ... jetzt nicht mehr. Sie hat mich **ANGELOGEN!** Gigi meinte, sie wäre die **Einzig**e, die Emma zu ihrer Übernachtungsparty eingeladen hätte, aber in Wirklichkeit waren alle Mädchen der Klasse eingeladen – nur **ICH** nicht. Als ich sie darauf angesprochen habe, hat sie so getan, als wär es **NICHTS BESONDERES.** Sie meint, sie hätte mich angelogen, damit ich mich nicht verletzt fühle!!! Sie sagte sogar, dass es manchmal gut ist, zu lügen. Ich bin richtig sauer! Am liebsten würde ich eine Übernachtungsparty machen und **SIE** nicht einladen!



**Zoey hat etwas Wichtiges herausgefunden.** Wegen Gigis Lüge fühlt sie sich einsam. Das ist die Sache mit den Lügen: Sie sorgen dafür, dass wir uns weit weg von anderen und von Gott fühlen. (Übrigens, Lügen ist immer eine Sünde, selbst wenn wir versuchen, die Gefühle von jemandem zu schützen.) Lass uns die 10. Wahrheit auspacken!



**Ich weiß, wie sich die Trennung anfühlt, die durch Sünde entsteht.** Als ich jung war, durften wir im Büro meines Vaters nicht essen oder trinken. An einem richtig heißen Sommertag musste ich in dem Raum etwas erledigen und habe einfach etwas zu trinken mitgenommen. **GROßER FEHLER!** Ich habe meinen roten Saft verschüttet und über den ganzen Teppich verteilt. Ich hab's sauber gemacht, gebetet, und gehofft, dass mein Papa es nicht merken würde. **Aber das hat er!** Er fragte mich, was passiert ist. Ich habe dann einfach mit den Schultern gezuckt: „Ich weiß es nicht.“

Das funktionierte!!! Mein Papa hat mich nicht bestraft oder so. Ich dachte, die ganze Sache wäre kein großes Problem. **Ich hatte schon von schlimmeren Sünden gehört, als nicht auf seine Eltern zu hören oder sie anzulügen.**

Manche Mädchen denken wie ich, dass **ihre** Sünde keine große Sache ist, wenn die Leute um sie herum scheinbar viel schlimmere Dinge tun. Es ist fast so, als würden wir Sünden benoten. Dinge wie Stehlen oder Morden scheinen uns **GRÖßERE, SCHLIMMERE SÜNDEN** zu sein. Diese Sünden bekommen eine dicke 6 als Note. Aber heißt das, dass Lügen, Schummeln, Meckern oder Gemein-sein noch eine 2- kriegen?

**Vielleicht hast Du die gleiche Lüge geglaubt wie ich.**

Wenn ja, dann bist Du nicht allein.



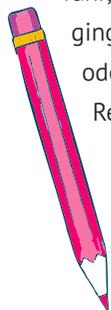
**23% aller Mädchen glauben, dass die Sünden von anderen größer und schlimmer sind als ihre eigenen.**

## Diese Mädchen sagten Sachen wie:

- Ich lüge darüber, dass ich mein ganzes Zimmer sauber gemacht oder mir die Zähne geputzt hab. Das ist eigentlich dumm.
- Ich schiebe die Schuld auf meinen Bruder für Sachen, die ich gemacht habe.
- Ich hab die Angewohnheit, meinen Eltern Widerworte zu geben.

Wenn wir nur verstehen könnten, dass jede einzelne Sünde ein riesiges Problem ist. Jedes Mal, wenn wir sündigen, wählen wir unseren Weg statt Gottes Weg. Erinnerst Du Dich noch daran, wie Adam und Eva sich vor Gott versteckten, nachdem sie gesündigt hatten? Sie taten das, weil sie sich weit weg von ihm fühlten.

Nachdem ich meinen Papa angelogen und damit gesündigt hatte, fing ich an, mich weit weg von ihm **und** Gott zu fühlen. Die gute Freundschaft, die wir beide hatten, wenn wir zusammen unseren Schäferhund dressierten, wurde unangenehm. Sogar wenn ich mit ihm auf die Hundeshows fuhr, fühlte ich mich einsam. Und was Gott anging, konnte ich kaum beten. Egal wie groß oder klein eine Sünde scheinen mag – das Resultat ist dasselbe.



Gibt es Sünden in Deinem Leben, die in Deinen Augen keine große Sache sind? **Schreib sie hier auf:**

---

---

---

---

Was Du gerade aufgeschrieben hast, trennt Dich von Gott.  
Jede Sünde tut das. Und das fühlt sich schlecht an, oder?

Wenn Du gerne in einer glücklichen Beziehung mit Gott und anderen sein willst, ist es am besten, alles zu versuchen, damit man nicht sündigt. Aber wenn Du dann doch sündigst – das tun wir alle, und deshalb brauchen wir Jesus – dann ist hier noch eine andere wichtige Wahrheit für Dich:



Eva hätte ganz leicht denken können, dass ihre Sünde kein Problem war. Immerhin hat sie sich nicht von Adam scheiden lassen; sie hat Gott nicht geflucht oder gesagt, dass es ihn nicht gibt. Sie hatte ja nur einen Bissen von etwas genommen, von dem Gott verboten hatte, zu essen. Was war daran schon schlimm? Das Schlimme daran ist, dass Gott gesagt hat: „Tu’s nicht.“ Und Eva sagte: „Ich mach’s doch.“

Sei schnell dabei, Deine Sünden zu bekennen. Gott ist immer bereit, zu vergeben und Dich wieder als Freundin willkommen zu heißen. Er hilft Dir sogar, Deine Freundschaften mit anderen wiederherzustellen. Wo wir gerade bei anderen sind: Willst Du wissen, ob ich meinem Papa von dem roten Saft erzählt habe? Ich erzähl’s Dir im nächsten Abschnitt.

Wahrheit Nr. 11



**Sünde zu verstecken,  
ist zum Scheitern  
verurteilt**

**Ein paar Wochen, nachdem ich den Saft verschüttet und meinen Papa deswegen angelogen hatte, brachten mich meine Eltern zu einer Sommerfreizeit.** Ich war mir sicher: Eine Woche Swimmingpool, Süßigkeiten vom Kiosk und Lagerfeuer, und die Schuldgefühle würden schon nachlassen. Da lag ich daneben!

An einem Abend am Lagerfeuer redete unsere Mitarbeiterin über Sünde und das Bekennen. Unsere ganze Gruppe fing an, richtig große Sünden zu bekennen. Ein Mädchen sagte, dass sie heimlich einen Freund hat. Eine andere sagte, dass sie mal etwas geklaut hat. Und die anderen erzählten sogar von noch schlimmeren Sachen. Unsere Mitarbeiterin betete mit jedem Mädchen und sagte danach nur: „Ich denke, Du solltest Deine Eltern anrufen.“

Auf **GAAAAAAR KEINEN FALL** wollte ich mein Geheimnis ausplaudern. **Was war, wenn sie dafür sorgen würde, dass ich es meinem Papa erzählte?** Das Ding ist: Als wir dort zusammensaßen, fühlte ich mich plötzlich schuldig. Das Gefühl war schwerer, als jemals zuvor. (Meine Mama erklärte mir später, dass man das „überführt werden“ nennt.) Die ganze Zeit hatte ich gehofft, ich könnte das Schuldgefühl aussitzen. Aber so funktioniert das nicht. Schuldgefühle werden größer. Sie gehen nicht weg. Ich fühlte mich so elend!

Plötzlich hielt ich es nicht mehr aus.

**„Ich war's! Ich hab den roten Saft verschüttet“**, weinte ich los. Die ganze Gruppe starrte mich mit großen Augen an. Aber niemand gab mir das Gefühl, dass meine Sünde schlimmer war als ihre, oder nicht groß genug, um davon zu reden. Sie haben einfach mit mir gebetet. Und dann sagte meine Mitarbeiterin ... **DIE GEFÜRCHTETEN WORTE: „Ich denke, Du solltest Deinen Papa anrufen.“**

**Eine der Lügen, die ich geglaubt hatte, war am Verschwinden.**



Wir haben 1531 Mädchen gefragt, ob sie irgendwelche Geheimnisse über Sünde haben. *Mehr als die Hälfte sagte, dass sie Geheimnisse über Sünde haben.*

*Wir fragten sie, was das bedeutet.*

- Manche sagten, dass sie ein Geheimnis über ihre eigene Sünde haben.
- Manche sagten, dass sie immer wieder die gleiche Sünde begehen, aber nie mit einem Erwachsenen reden, um sich Hilfe zu holen.
- Manche sagten, dass sie von der Sünde von jemand anderem wussten. Sie dachten, sie sollten es einem Erwachsenen sagen, hatten davor aber Angst.

Vielleicht hast Du auch geglaubt, dass Du niemandem von Deiner Sünde oder der Sünde von jemand anderem zu erzählen brauchst. Mit dieser Lüge gehen viele andere einher. Zum Beispiel:



Manche Mädchen versuchen, mit ihren Sünden klarzukommen, indem sie sie verstecken. Sie wollen sie allein besiegen, ihre Eltern nicht enttäuschen, oder vermeiden, dass ihre Freunde über sie herziehen. Aber hier ist die total traurige Wahrheit: Seine Sünde zu verstecken, führt genau zum Gegenteil.

Es ist normal, dass man Sünde verheimlichen oder verstecken will. Von Anbeginn der Zeit, als Adam und Eva sich versteckten, haben Menschen ihre Sünde verborgen.

Aber die Bibel sagt, dass Du keinen Erfolg damit haben wirst, wenn Du Deine Sünden **immer weiter** versteckst. Erinnerst Du Dich noch an Gigis Lüge von der Übernachtungsparty? Genau wie ihre Lüge Zoey beschützen sollte und das nicht geklappt hat, schützt es Dich nicht, Deine Sünde zu verstecken. Stattdessen bringt Dich das eher in Schwierigkeiten und führt dazu, dass Du Dich einsam fühlst. Warum? Weil Du nicht die Hilfe bekommen kannst, die Du brauchst, wenn Du Deine Sünde verheimlichst.

Es ist schwer, aus einer Sünde oder einer schlechten Entscheidung zu lernen, bis Du zugibst, es getan zu haben und es bekennt. Herauszufinden, wie man mit einer Sünde aufhört, ist auch schwierig, wenn man keine Hilfe hat. Jeder sündigt, aber die Bibel sagt, dass nur ein dummer Mensch immer und immer wieder das Gleiche tut.

Ich sage Dir etwas, was Du vielleicht nicht hören möchtest:



Du solltest mit Deiner Mama oder Deinem Papa über die Geheimnisse sprechen, die Du auf Seite 85 aufgeschrieben hast.

Was Du dort hingeschrieben hast, trennt Dich von Gott, wenn Du es ihm noch nicht bekannt hast. Aber es kann auch den Beziehungen zu anderen Menschen in die Quere kommen. Die Bibel fordert uns auf: „Bekennst nun einander die Sünden ...“ (*Jakobus 5,16*). Nur Gott kann Sünden vergeben, aber er möchte, dass wir unsere Sünden einander bekennen, damit wir Hilfe bekommen können. Es fühlt sich schlecht an, seine Sünde zu verstecken. Weißt Du, was sich richtig toll anfühlt? Jemandem davon zu erzählen! Das ist eins der befreiendsten Dinge, die ich je getan habe.

In der Nacht nach dem Lagerfeuer habe ich meinen Papa angerufen. Ich sagte ihm, was ich getan hatte und bat ihn um Vergebung. Er sagte: „Ja, ich weiß.“ In Wahrheit war er viel enttäuschter davon, dass ich ihn angelogen hatte, als dass ich ihm ungehorsam gewesen war. Und er war sehr froh, dass ich es ihm endlich gesagt hatte. Er hatte schon darauf gewartet, weil er wusste, dass ich mich besser fühlen würde. Ich fühlte mich nicht schlechter, nachdem ich meinem Papa von meiner Sünde erzählt hatte. Ich fühlte mich besser.

Wahrheit Nr. 12



Alles, was wir sehen oder hören sollte wahr, ehrbar, gerecht, rein, liebenswert, wohltuend, tugendhaft und lobenswert sein.

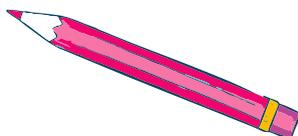
**Die Menschen geben eine Menge Geld für Unterhaltung aus.** Filme. Musik. Das Internet. Bücher. Apps. Denn diese Dinge **unterhalten** uns! Aber wusstest Du, dass uns diese Dinge auch **verändern** können?

Was wir uns ansehen und anhören, kann unser Denken und unser Verhalten beeinflussen, entweder auf gute oder schlechte Weise, je nachdem, WAS wir uns ansehen. Weißt Du warum? Weil es ein bisschen ist wie das „Verweilen“ bei Gedanken. (Erinnerst Du Dich noch an das Wort am Anfang des Buches?) Wenn Du über etwas lange genug nachdenkst, könntest Du anfangen, es zu glauben.

Sei vorsichtig! Du könntest die Kontrolle über Deine Gedanken an die Welt der Unterhaltung verlieren. Es mag „normal“ sein, sich alles anzuschauen und anzuhören, worauf man gerade Lust hat, aber denk dran: Wir müssen unsere Gefühle mit Gottes Wahrheit abgleichen. Lass uns das jetzt tun.



Dieser Vers ermöglicht es uns, zu testen, was wir in Filmen, Fernsehserien, Liedern, Büchern, Hörspielen, oder in Videos und Bildern im Internet sehen und hören. Denk an das Letzte, was Du Dir angesehen oder angehört hast: einen Film, eine Serie oder ein Lied. **Schreib hier den Namen hin:**



# Jetzt lass es uns testen!

Hake jedes Kästchen ab, wenn Du die Frage mit „Ja“ beantworten kannst.

*Ist es wahr?*

(Es gab *nichts* Falsches darin, wie Lehren über die Evolution oder Behauptungen, dass es Gott nicht gäbe.)

*Ist es ehrbar?*

(Es gab keine Szenen, Situationen oder Texte, die schlechte Dinge wie Drogen oder sich zu betrinken als gut dargestellt haben.)

*Ist es rein?*

(Die Leute waren ordentlich angezogen und redeten auch so.)

*Ist es recht?*

(Deine Eltern oder Lehrer würden sagen, dass es okay ist, wenn Du das anschaust oder hörst.)

*Ist es wohllautend?*

(Es hat einen guten Ruf und Du könntest es bedenkenlos Deinen Eltern, Deinem Gemeindeleiter, Deinem Lehrer oder anderen zeigen.)

*Ist es liebenswert?*

(Es hat keine unschönen oder brutalen Bilder und Gedanken bei Dir verursacht.)

*Ist es tugendhaft?*

(Es wurde sorgfältig erstellt und hat Deine Vorstellungskraft angeregt.)

*Ist es lobenswert?*

(Du würdest es anderen empfehlen.)

Wie hat der Film, die Serie oder das Lied von oben abgeschnitten? Es müsste bei **JEDER EIGENSCHAFT** ein Häkchen bekommen, nur dann würde Gott wollen, dass Du es Dir anschaust. Ansonsten **kann es sein**, dass es entweder Sünde war, es anzuschauen, oder dass es Deinen Verstand zur Sünde anleitet. So einfach ist das.

**Trotzdem glauben  
einige Mädchen  
immer noch diese Lüge.**



Bist Du eins von diesen Mädchen? Falls ja, lass mich Dich ermutigen, heute mit Deiner Mama oder Deinem Papa darüber zu reden. Sag ihnen, dass Gott möchte, dass Du vorsichtiger mit dem bist, was Du Dir zur Unterhaltung ansiehst, und dass Du gern etwas Hilfe dabei hättest. Ich wette, sie werden sich total freuen, dass Du fragst!



Nimm Deine Stifte zur Hand.  
Nun bist Du an der Reihe, in unserem Wahrheits-Labor zu arbeiten.

## Die Lüge

Sünde ist keine große Sache.

Ich muss niemandem von meinen Sünden erzählen.

Es ist egal, was ich mir ansehe oder anhöre.

## Die Wahrheit

- Sünde trennt uns von Gott, egal wie groß oder klein sie ist. (*Jesaja 59,2*)
- Wenn wir unsere Sünden bekennen, wird Gott uns vergeben. (*1. Johannes 1,9*)
- Seine Sünde zu verstecken, fühlt sich richtig schlecht an.
- Du kannst Deine Sünde nicht besiegen und davon lernen, wenn Du Dir keine Hilfe holst. (*Sprüche 28,13*)
- Die Bibel sagt, dass Du Deine Sünden jemandem bekennen sollst. (*Jakobus 5,16*)
- Nur Gott kann Dir vergeben, aber er ist immer treu und gerecht und wird uns vergeben, wenn wir ihm unsere Schuld bekennen. (*1. Johannes 1,9*)
- Alles, was wir sehen oder hören sollte wahrhaftig, ehrbar, gerecht, rein, liebenswert, wohlklingend, tugendhaft und lobenswert sein. (*Philipper 4,8*)

Denke über die Wahrheit nach.





## Mir selbst die Wahrheit sagen

Du bist an der Reihe, die Autorin zu sein!

- Hast Du irgendeine dieser Lügen über Sünde geglaubt? Setz ein X über jede der **LÜGEN** in diesem Kapitel, die Du geglaubt hast.
- Über welche Wahrheit sollst Du dann **die ganze Zeit, JEDEN TAG** nachdenken? Schau Dir **DIE WAHRHEIT** an, die wir zusammen entdeckt haben. Kreise ein, was Dir persönlich wichtig erscheint und wobei Du verweilen willst.
- Fang an, **die ganze Zeit, JEDEN TAG** über die Wahrheit nachzudenken. Du kannst anfangen, indem Du unten ein Gebet an Gott aufschreibst, oder einen hilfreichen Vers aus der Bibel, oder Ideen, die Du nicht vergessen willst.

---

---

---

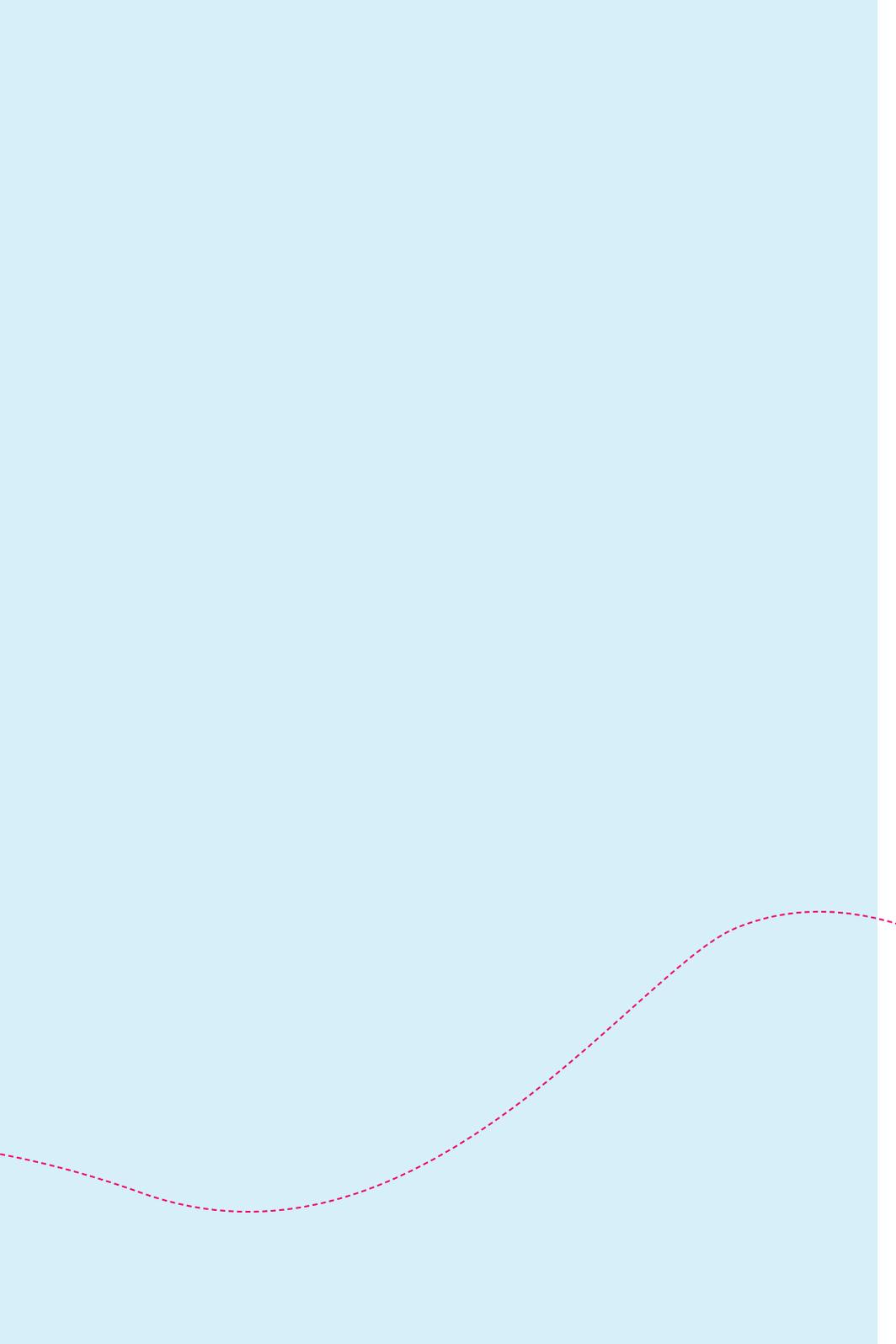
## Zoey helfen, die Wahrheit zu glauben

Es ist Zeit, Zoey einen Rat zu geben!

Was denkst Du? Soll Zoey eine Übernachtungsparty machen und Gigi nicht einladen? Warum?

? ? ?







## Lügen über das Mädchen-sein

„Ein Mädchen zu sein ist MEGA!“ Das hab ich heute in der Mittagspause auf dem Karussell gerufen, als Gigi, Via und ich uns so schnell gedreht haben, wie wir konnten. Wir schauen jeden Tag, wer es am längsten aushält. Heute war ICH es. Via hat ganz schnell aufgegeben und Gigi kurz danach. Wir lagen am Boden und versuchten, unser Pausenbrot im Magen zu behalten, als Via rief: „Mädchen REGIEREN und Jungs VERLIEREN!“ Gigi meinte dann, dass ihre Mama nicht will, dass sie das sagt, weil Jungs und Mädchen beide wichtig sind. Da wurde Via wütend. „Hasst du Mädchen etwa?“, fragte sie. Gigi sagte: „Nein! Aber warum denkst du, dass Jungs erst blöd sein müssen, damit sich Mädchen toll fühlen können?“ Dann hatten sie ein langes Gespräch, das für mich nicht so viel Sinn ergeben hat. Beide sagen eigentlich, dass Jungs und Mädchen nicht so verschieden sind, aber warum sagt Via auf der einen Seite das UND „Mädchen regieren und Jungs verlieren“? SEUFZ! Ich bin echt verwirrt.



**Da bist Du nicht die einzige, Zoey.** Es scheint, dass überall alle über dieses Thema reden. Sie sagen es mit anderen Worten als Via, aber im Endeffekt versuchen sie, herauszubekommen, ob Mädchen oder Jungs wichtiger sind. Manche wollen die Unterschiede zwischen Jungs und Mädchen sogar ganz loswerden.

Manchmal gibt es Ungleichheiten, die nicht gut sind und die geändert werden sollten. Als ich noch ein Mädchen war, haben viele Frauen die gleiche Arbeit wie Männer gemacht, haben aber weniger Geld damit verdient. Heutzutage haben viele erkannt, dass das nicht okay ist und kämpfen dafür, dass Männer und Frauen, die die gleiche Arbeit machen und gleich viel Erfahrung haben, auch gleich bezahlt werden. Das ist gut!

Aber manchmal ist es nicht okay, wie Leute die Unterschiede zwischen Jungs und Mädchen beseitigen wollen. Es ist okay, wenn sich ein Mädchen eher jungenhaft anzieht als wie eine Prinzessin. Aber sie sollte auch wissen: „Es ist toll, ein Mädchen zu sein.“ Das heißt nicht, dass sie nicht Basketball spielen oder in einer Baufirma arbeiten kann, oder dass sie nicht *Star Wars* besser finden darf als *Cinderella*. Es bedeutet, dass Mädchen nicht so sehr wie Jungen sein wollen sollten, womit dann alles ausradiert wird, was sie zu Mädchen macht. Sonst würde das signalisieren, dass es überhaupt nicht toll ist, ein Mädchen zu sein.

Wir kommen direkt zu einer wichtigen Wahrheit über das Mädchen-sein, die Du wissen musst.



**Seit dem Moment  
Deiner Geburt** (und  
nach *Psalm 139,13-16*  
sogar schon vorher)  
warst Du anders als  
jeder Junge, der jemals

geboren wurde. Manche Dinge sind offensichtlich, aber Männer und Frauen sind auf Weisen unterschiedlich, die Du vielleicht nicht sehen kannst.

Wahrheit Nr. 13



**Gott hat zwei verschiedene  
Geschlechter geschaffen:  
männlich und weiblich.**

## Mädchen & Frauen

Der Körper der meisten Teenie-Mädchen wandelt Energie in eine dickere Schicht Körperfett um, was es ihnen erlaubt, eines Tages ein Baby weich zu polstern und zu schützen. (Deshalb sind sie auch bei Schwimmwettbewerben besser, weil ihr Körper wärmer bleibt und im Wasser besser funktioniert!)

Erwachsene Frauen haben weitere Beckenöffnungen (das heißt, ihre Hüften sind breiter und lockerer), sodass sie später Babys bekommen können.

Die Gehirne von Frauen neigen dazu, mehr „Verkabelungen“ für Gedanken zu haben, was ihnen erlaubt, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.

## Jungen & Männer

Der Körper der meisten Teenie-Jungen wandelt Energie in Muskeln um. Wenn sie 18 Jahre alt sind, haben sie 50% mehr Muskeln als die meisten Mädchen. Das gibt ihnen größere Kraft und die Möglichkeit, körperlich härtere Arbeiten zu tun als die meisten Mädchen in ihrem Alter.<sup>1</sup>

Erwachsene Männer haben kompaktere Beckenknochen. (Das bedeutet, dass ihre Hüftknochen dichter und stabiler gebaut sind.) Das erlaubt es ihnen, länger schwere Sachen zu tragen, ohne sich zu verletzen.<sup>2</sup>

Die Gehirne von Männern haben weniger und direktere „Verkabelungen,“ sodass sie sich besser auf eine Sache konzentrieren können. Sie sind langsame, gründliche Problemlöser.<sup>3</sup>

Natürlich gibt es von allen diesen Dingen auch Ausnahmen.

Du musst einfach das Mädchen sein, das Gott aus Dir gemacht hat!

Was ich meine, ist, dass Jungen und Mädchen beide **fast** alles machen **können**.

Aber ihre Körper, Gehirne und Stärken sind insgesamt doch sehr verschieden.

**Trotzdem glauben heutzutage viele Leute diese Lüge.**



Mädchen denken das manchmal, weil sie **eben doch** Dinge wie Basketball oder handwerkliches Arbeiten oder *Star Wars* mögen. Vielleicht wollen sie sogar „so stark wie Jungs“ sein. (Es ist okay, zu trainieren und stärker zu werden, wenn Dir das wichtig ist.) Mädchen denken das manchmal, weil sie mit ihren Brüdern Fußball spielen oder mit ihrem Papa jagen gehen wollen. (Es ist okay, auch mal Sachen auszuprobieren, die andere Mädchen nicht machen!) Mädchen denken das manchmal, weil sie die Farbe Pink oder das Tragen von Kleidern nicht mögen. (Es ist okay, die Farbe Blau zu lieben und Hosen zu tragen!) Es ist okay, ein Mädchen zu sein, das anders ist.

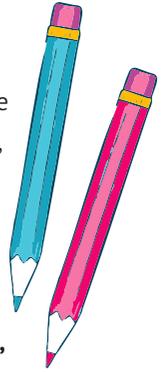
Aber manchmal denken Mädchen, dass Jungen und Mädchen gar nicht verschieden sind, weil jemand, den sie kennen, zwar als Mädchen geboren wurde, sich aber **SEHR** wünscht, ein Junge zu sein. Ist das okay? Schauen wir uns einen Bibelvers an, um die Antwort zu finden.

Du wurdest in Gottes „Bild“ geschaffen. Das bedeutet, dass Du geschaffen bist, damit Menschen an Gott erinnert werden und über ihn nachdenken, weil Dinge an Dir sind wie an ihm.



## Wie cool ist das denn?

**Nimm Dir zwei Stifte. Kreise die zwei Wörter im Bibelvers ein,** die uns zwei Dinge darüber sagen, wie wir erschaffen wurden. Ich hoffe, Du hast **Mann** und **Frau** eingekreist. Es gibt natürlich viele Dinge, die uns Gott ähnlich machen. Unsere Gehirne. Unsere Kreativität. Aber hier hat Gott nur **männlich** und **weiblich** erwähnt. Ein Mädchen zu sein ist also schon etwas Besonderes. (Ein Junge zu sein ist es aber auch. **Deswegen mag ich Sprüche wie „Mädchen regieren, Jungs verlieren“ nicht.**)



Aber warum hat Gott verschiedene Geschlechter erschaffen?

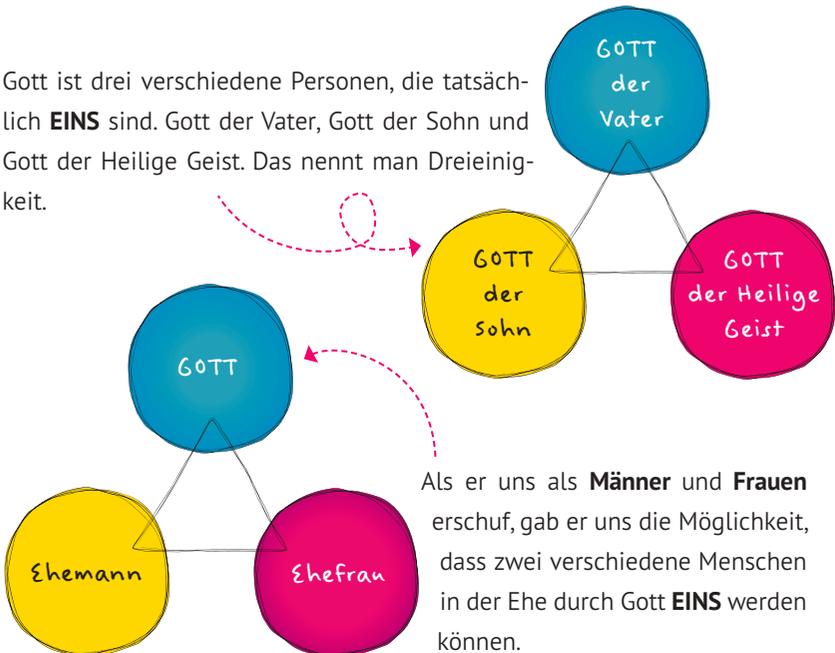
Weil er möchte, dass wir ihm ähnlich sehen.

Vielleicht fragst Du Dich:

**Was hat das damit zu tun, ein Mädchen oder Junge zu sein?**

Ich bin froh, dass Du fragst!

Gott ist drei verschiedene Personen, die tatsächlich **EINS** sind. Gott der Vater, Gott der Sohn und Gott der Heilige Geist. Das nennt man Dreieinigkeit.



Heißt das, dass Du heiraten **musst**? Nein! Aber Gott hat zwei Geschlechter erschaffen. Männlich. Weiblich. Und es ist wichtig, dass Du dabei hilfst, diese Wahrheit zu schützen.

Es ist auch wichtig, zu sagen, dass Du glaubst, dass Gott die Unterschiede zwischen Männern und Frauen geschaffen hat. Dazu gehört, zu lernen, was die Bibel darüber lehrt, wie wir miteinander umgehen sollen. Es ist wichtig, Gottes Richtlinien darüber zu kennen, wie Männer und Frauen geschaffen wurden, sodass wir in dieser Welt so leben können, wie Gott es geplant hat. Bei dieser Lüge schaltet sich die Bibel laut und deutlich ein. Sie sagt uns, dass, wenn sich jemand dazu entscheidet, eigene Wahrheiten über die zwei Geschlechter zu erfinden, „die Wahrheit Gottes mit der Lüge vertauscht“ wird (Römer 1,25).

## Entscheide Dich für die Wahrheit!

Wahrheit Nr. 14



**Deine Fähigkeit, Leben in Dir zu tragen, ist ein Grund zu feiern.**

**Es wird kein Orden dafür verliehen, aber jedes Mädchen wird einmal zu einer Frau werden.** Du auch! Eine der größten Veränderungen wird sein, dass Du Deine Periode bekommst. Das kann irgendwann zwischen Deinem 10. und 17. Lebensjahr passieren, also ist es schwierig, genau zu wissen, wann es so weit ist. Das auffälligste Zeichen wird etwas Blut in Deiner Unterwäsche sein. **Keine Sorge!** Du bist nicht verletzt und das ist völlig normal. (Deine Mama, Oma oder Tante werden Dir dabei helfen, zu lernen, Dich um Deinen Körper zu kümmern.)

Lass mich Dir sagen, was wirklich passiert, wenn Du Deine Periode bekommst. Du hast jetzt gerade ungefähr 300.000 Eizellen in Deinem Körper,

von denen jede ein kompletter **MENSCH** werden könnte! (Entspann Dich! Du wirst keine 300.000 Babys bekommen.) So funktioniert das:

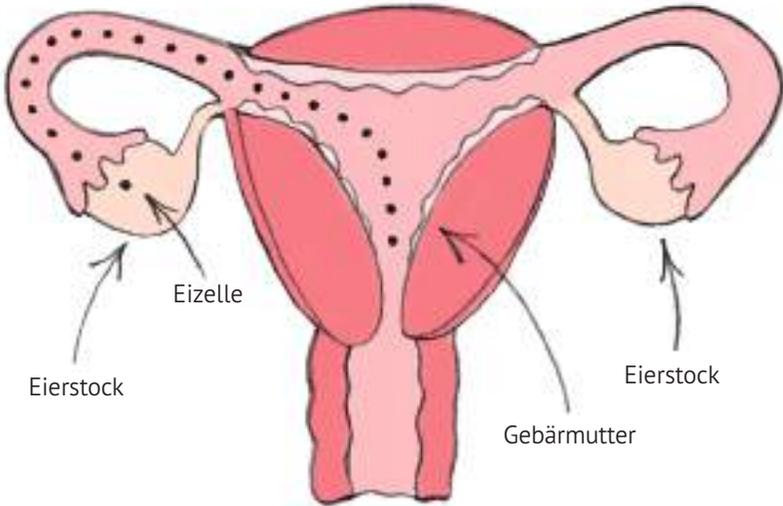
- ♥ Von den sogenannten Eierstöcken werden jeden Monat einige der Eizellen freigegeben.
- ♥ Die in etwa dreieckige Gebärmutter bildet dann eine gute, weich gepolsterte Schicht aus. Falls eins der Eier wirklich zu einem Baby wird, hat es darin einen sicheren Ort, um zu wachsen.
- ♥ Aber wenn das nicht passiert, stößt die Gebärmutter die weiche Polsterschicht wieder ab. Das siehst Du, wenn Du das Blut siehst.

## Wie es in Deinem Körper aussieht

Deine Periode ist wissenschaftlich sehr kompliziert und erstaunlich. Das Beste daran ist, dass sie Dich daran erinnert, dass Du als Mädchen einzigartig geschaffen bist. Und eine Deiner einzigartigen Fähigkeiten ist, dass Du eines Tages ein Baby bekommen könntest. Das hier sagt die Bibel über das Mutter-werden:



So sieht es in Deinem Körper aus:



Einen Körper zu haben, der in der Lage ist, ein Baby zu bekommen, ist ein Grund zu **feiern**! Manche Mädchen unternehmen etwas Besonderes, wenn sie ihre Periode bekommen. Ihre Mama geht mit ihnen essen oder sie machen eine Party, auf der andere Frauen ihnen Ratschläge geben können. Ich glaube, das ist eine gute Idee.

Aber nicht jeder denkt, dass es ein Grund zu **feiern** ist, seine Periode zu bekommen.

**Manche Mädchen  
(und sogar einige Mütter)  
glauben diese Lüge.**



Es stimmt, dass es unangenehm sein kann, seine Periode zu bekommen. Manchmal hat man Bauchkrämpfe oder Kopfschmerzen. Manche Mädchen werden auch sehr launisch und gemein. (Sei nicht so! Seine Periode zu haben ist keine Ausrede dafür, gemein zu sein.) Es stimmt auch, dass es weh tut, Kinder zu bekommen. Es ist wunderbarerweise auch wahr, dass man den Schmerz danach meistens vergisst.

Glaub mir: Deine Periode zu bekommen ist wahrscheinlich nicht mal ansatzweise so schlimm, wie Du denkst. Es ist einfach etwas Neues. Mir hat es geholfen, mit meiner Periode gut umzugehen, als ich mich daran erinnert habe, dass Gott von uns möchte, „alles ohne Murren“ zu tun (*Philipper 2,14*). Dazu gehört auch, Deine Periode zu bekommen. Erinnerst Du Dich noch an den Vers von Wahrheit Nr. 6?

In *1. Thessalonicher 5,18* steht: „*Seid in allem dankbar.*“ (*Schlachter 2000*) Ich finde, dass alles Schwierige einfacher wird, wenn man dankbar ist. Versuch doch mal, Gott dafür zu danken, dass er Dich als Mädchen gemacht hat, anstatt Dir Sorgen wegen Deiner Periode zu machen. Sie kommt sowieso, da ist es nur sinnvoll, eine gute Einstellung dazu zu haben.

Anstatt Deiner Periode mit Bangen entgegenzusehen, beginne Dein Frauensein mit einem **Fest**. Es ist nicht furchtbar. Es ist genau genommen der fantastische Beweis Deiner gottgeschaffenen Fähigkeit, ein Kind bekommen zu können. Und das ist es wert, **gefeiert** zu werden.



Nimm Deine Stifte zur Hand.  
Nun bist Du an der Reihe, in unserem Wahrheits-Labor zu arbeiten.

## Die Lüge

Jungs und Mädchen sind nicht wirklich unterschiedlich.

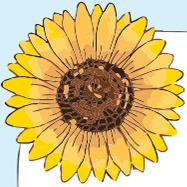
Meine Periode zu bekommen, wird furchtbar sein.

Denk über die Wahrheit nach.

## Die Wahrheit

- Gott hat zwei verschiedene Geschlechter geschaffen: männlich und weiblich. (1. Mose 1,27)
- Mädchen und Jungen haben viele körperliche, geistige und praktische Unterschiede.
- Es ist okay, als Mädchen anders zu sein, solange Du glaubst, dass Gott Dich als Mädchen geschaffen hat.
- Diejenigen, die nicht glauben, dass es nur zwei unterschiedliche Geschlechter gibt – männlich und weiblich – haben Gottes Wahrheit mit einer Lüge ausgetauscht. (Römer 1,25)
- Deine Periode ist der fantastische Beweis Deiner gottgeschaffenen Fähigkeit, ein Kind bekommen zu können. Sie ist es wert, gefeiert zu werden.
- Kinder zu bekommen ist ein Geschenk Gottes. (Psalm 127,3.5a)
- Du solltest alles – Deine Periode eingeschlossen – tun, ohne zu murren oder Dich zu beschweren. (Philipper 2,14.16)
- Du solltest alles – Deine Periode eingeschlossen – mit Dankbarkeit Gott gegenüber tun. (1. Thessalonicher 5,18)





## Mir selbst die Wahrheit sagen

Du bist an der Reihe, die Autorin zu sein!

- Hast Du irgendeine dieser Lügen über das Mädchen-sein geglaubt? Setz ein X über jede der **LÜGEN** in diesem Kapitel, die Du geglaubt hast.
  - Über welche Wahrheit sollst Du dann **die ganze Zeit, JEDEN TAG** nachdenken? Schau Dir **DIE WAHRHEIT** an, die wir zusammen entdeckt haben. Kreise ein, was Dir persönlich wichtig erscheint und wobei Du verweilen willst.
  - Fang an, **die ganze Zeit, JEDEN TAG** über die Wahrheit nachzudenken. Du kannst anfangen, indem Du unten ein Gebet an Gott aufschreibst, oder einen hilfreichen Vers aus der Bibel, oder Ideen, die Du nicht vergessen willst.
- 
- 

## Zoey helfen, die Wahrheit zu glauben

Es ist Zeit, Zoey einen Rat zu geben!

Das Gespräch in der Mittagspause hat gezeigt, dass Zoey's Freunde durcheinander sind, was die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen angeht. Zoey ist auch durcheinandergebracht worden.

Denkst Du, dass es okay war, dass ihre Freundinnen „Mädchen regieren, Jungs verlieren“ gesagt haben? Warum oder warum nicht?

? ? ?







## Lügen über Jungs

Seit Anbeginn der Zeit habe ich noch keinen Besuch bei meiner Oma ohne **DIE FRAGE** überstanden. An Weihnachten dieses Jahr dachte ich, dass ich drum rumkomme, aber **NEIN**. Wir hatten schon die Jacken an und allen Kram von Weihnachten eingepackt. Mein kleiner Bruder saß schon im Auto. Ich hab Oma noch in den Arm genommen und dann ist es passiert: „**Hast du denn eigentlich schon einen Freund?**“ Ich bin so schnell ich konnte im Auto verschwunden, sonst wäre ich wahrscheinlich vor Peinlichkeit explodiert. **Meine Güte!** Das fragt sie mich schon, seit ich in den **KINDERGARTEN** gehe!!!



**Ist Dir so etwas auch schon mal passiert?** Manchmal sind es nicht nur die Kinder in Deinem Alter, die Dich unter Druck setzen, nur Jungs im Kopf zu haben. Manche der Erwachsenen, denen wir am meisten vertrauen, scheinen es lustig zu finden, Mädchen danach zu fragen, ob sie einen festen Freund haben.

Wenn Du das nicht lustig findest, bist Du am richtigen Ort. Ich finde das auch nicht witzig. Jungs zu mögen ist eine ernste Sache, denn **Jungs zu MÖGEN** führt normalerweise dazu, dass man in einer besonderen Beziehung mit

ihnen sein möchte. Und **in einer besonderen Beziehung** sein zu wollen führt normalerweise dazu, dass man anfängt, miteinander auszugehen. Und **mit JUNGS auf DATES zu gehen** führt normalerweise irgendwann dazu, dass man einen heiratet. Die meisten Menschen denken, dass die Ehe etwas ziemlich Ernstes ist, deshalb denke ich, dass Jungs auch etwas ziemlich Ernstes sind. Die nächste Wahrheit kennen viele von euch schon. Über die Hälfte aller Mädchen, mit denen wir gesprochen haben, sagte uns: „Ich will warten, bis ich älter bin, bevor ich einen Freund habe.“



**Vielleicht hört sich das schwierig an.** Obwohl viele Mädchen noch keinen Freund haben wollten, hatten viele schon mal einen. Ich kann mir also denken, dass Du da etwas unter Druck stehst.

Es kann sich auch so anfühlen, als ob Du dieses Gefühl, nur Jungs im Kopf zu haben, gar nicht kontrollieren könntest. Vielleicht denkst Du, dass diese Gefühle einfach von Natur aus kommen. Denk dran: Immer, wenn Du ein starkes Gefühl hast, musst Du in Gottes Wahrheit nachsehen, wie Du darauf reagieren sollst. Hier ist ein Bibelvers, der hoffentlich manche von euch dazu bewegt, gegen den hinter-Jungs-her-sein-Strom zu schwimmen.

Dieser Vers ist aus dem Hohelied, dem Buch der Bibel, das die Ehe und die romantische Liebe besingt. Das Buch sagt, dass sowohl die Ehe



als auch die Romantik gut sind. Es gibt auch hilfreichen Rat, wie man Liebe erleben kann. Gott hat die Ehe und die Liebe geschaffen. Er weiß, dass Gefühle gute Entscheidungen überwältigen können, und dass Gefühle allein eine Beziehung nicht tragen können. Der Bibelvers sagt Menschen jeden Alters, sich nicht zu schnell auf eine romantische Beziehung einzulassen, denn die Beziehung kann schneller wachsen als die Hingabe und die Verpflichtung, die nötig sind, damit eine Beziehung Bestand haben kann.

Bist Du bereit, Dich für den Rest Deines Lebens an jemanden zu binden? Wenn deine Antwort „Nein“ ist, dann trifft der Vers auf Dich zu. Es ist noch nicht die richtige Zeit, die Liebe „anzustacheln“, indem man ständig nur über Jungs nachdenkt. Hört sich das in Deiner nach Jungs verrückten Welt unmöglich an? Gott hätte diesen Vers nicht aufschreiben lassen, wenn es **UNMÖGLICH** wäre! Also weißt Du, dass Du zum Verrücktsein nach Jungs Nein sagen kannst. Vielleicht bist Du dafür auf die Hilfe von Gott und anderen angewiesen, aber es geht.

**Trotzdem fallen einige Mädchen auf diese Lüge herein.**



**21% der Mädchen sagten, dass es okay ist, hinter Jungs her zu sein.**

Sie sagten mir, es wäre „normal“. Okay! Lass mich Dich noch mal daran erinnern: Normalsein wird überbewertet! Es ist für manche Deiner Freundinnen „normal“, nach Klamotten und Make-up verrückt zu sein. Aber ich kenne keinen einzigen Bibelvers, der sagt, dass Mädchen modisch sein sollen. Ich kenne aber Verse, die sagen, dass wir nicht zu viel Wert auf diese Dinge legen sollten.

Es ist „normal“ für Mädchen in jedem Alter, „beste Feinde“ oder „Freundfeinde“ zu haben – Freundinnen, die manchmal zu Feinden werden. Und manche sagen, dass es „normal“ ist, Zickenkriege zu haben.

Ich kann keine Stelle in der Bibel finden, die sagt, dass das okay ist. Stattdessen finde ich Verse, die Sachen sagen wie: **„Seid aber gegeneinander freundlich.“** (Epheser 4,32 – Schlachter 2000) Es mag auch für Mädchen in Deinem Alter „normal“ sein, nach Jungs verrückt zu sein, aber das ist nicht das Beste, was Gott sich für Mädchen wie Dich gedacht hat. Sein Wort sagt, dass Du warten kannst, also glaube ich, dass Du dazu in der Lage bist.

Weißt Du, nach wem Du stattdessen verrückt sein kannst? Nach Gott! Ein verrückt-nach-Gott-Mädchen kann man leicht erkennen. Sie lässt Gott in allem, was sie tut, das erste und letzte Wort haben. Das heißt, dass sie ihm gehorcht. Warum nicht das Lager wechseln zu den verrückt-nach-Gott-Mädchen, die genau wie ich glauben, dass man bis zum richtigen Zeitpunkt warten kann, um über Jungs und die Liebe nachzudenken?



Eine Möglichkeit, um nicht ständig über Jungs nachzudenken, ist, mit Deiner Mama zu sprechen. Sie kann Dir auch helfen, von der Jungs-Schiene wieder runterzukommen, wenn Du schon drauf bist. Gott gab Dir eine Mama, damit sie Dich anleitet. Und die Bibel sagt, dass unsere Eltern in allen Bereichen – Jungs eingeschlossen – unsere Hauptquelle für Weisheit sein sollen. Aber hier haben wir ein superriesengroßes Problem in der Mädchenwelt, das in Ordnung gebracht werden muss.

**80% aller Mädchen reden nicht mit ihrer Mama über Jungs.**

Viele von ihnen sagen, dass sie das nicht machen, weil es komisch ist.

Diese Mädchen  
glauben diese Lüge.



„Ich muss mit meiner Mama  
nicht über Jungs reden.“

Mädchen, die das glauben, sagten Sachen wie:

- Es ist mir unangenehm, mit ihr darüber zu sprechen.
- Es ist mein Geheimnis. Es ist persönlich!

Es mag sich „komisch“ anfühlen. Vielleicht fühlt es sich so an, als würdest Du etwas von Deiner Freiheit und Deiner Unabhängigkeit verlieren. (Denk dran: Du **brauchst keine** Freiheit. Schau auf Seite 66 nach.) Vielleicht hast Du auch Angst, dass Deine Mama mit anderen Leuten über das redet, was Du sagst, zum Beispiel mit Deinem Papa. (Sei ermutigt, mit Deiner Mama auch DAR-ÜBER zu reden, sodass sie Deine Sichtweise verstehen kann.)

Wieder einmal musst Du in der Bibel nachsehen, wie man auf diese Gefühle reagieren sollte. Ich möchte Dir Mut machen, stärker zu sein als Deine Ängste, und das zu tun, was Gott von Dir möchte:

**Rede mit Deiner Mutter.** Woher weiß ich, dass Gott das will? Weil dieser Bibelvers uns sagt, dass wir nie zu alt für weisen Rat sind.

Dieser Spruch ist für Dich. Er ist für mich. Er ist auch für unsere Mamas und Omas. Da steht nicht: „Gehe mit Weisen um, bis du 12, 18, oder 21 bist.“ Da steht einfach, dass man das tun soll. Du wirst nie über diesen Bibelvers hinauswachsen.



„Wer mit Weisen  
umgeht, wird weise;  
aber wer sich zu  
Toren gesellt, dem wird  
es schlecht ergehen.“  
(Sprüche 13,20)

Wahrheitsperle

„Mit Weisen umgehen“ heißt, sie in **alle** Lebensbereiche miteinzubeziehen. Das schließt auch Jungs mit ein. Weil Gott die Ehe so wichtig ist, ist es wahrscheinlich sogar eine der wichtigsten Dinge, über die Du reden solltest. Vielleicht hilft es Dir, zu wissen, dass das für Deine Mama auch ein bisschen unangenehm sein kann. Ich bin schon lange dabei, Müttern und Töchtern zu helfen, über Jungs zu reden, weil ich glaube, dass das **SO** wichtig ist! Eine Sache, zu der ich rate, ist ein Mutter-Tochter-Tagebuch. Das ist ein guter Weg, um sich in aller Ruhe auch an die unangenehmeren Themen heranzuwagen, über die man reden muss. (Das kannst Du auch mit Deiner Oma, Deiner Tante oder einer Frau aus Deiner Gemeinde tun, wenn Gott Dir so jemanden zum Reden gegeben hat!) Es funktioniert so:

♥ Besorg einen Ringbuchblock. Wahrscheinlich liegt zu Hause irgendwo einer herum.



♥ Schreib drauf: „Unser Tagebuch.“ Du kannst das Cover dekorieren und gestalten, sodass es etwas ganz Persönliches wird!

♥ Beginne den ersten Brief oder Eintrag an Deine Mama, Oma, Tante oder wen auch immer folgendermaßen: „*Lügen, die Mädchen glauben* hat mir erklärt, dass man nie zu alt für weisen Rat wird. Ich möchte anfangen, Rat zu bekommen und hätte dich gerne als Ratgeberin. Eine Sache, über die ich reden möchte, sind Jungs. Andere Sachen sind ... (Schreib noch andere Dinge auf, mit denen Du Hilfe brauchst.) Können wir anfangen, in diesem Buch hin und her zu schreiben? Das könnte es leichter machen, miteinander zu reden.“ Hieran kannst Du anknüpfen und einfach schreiben, was Du auf dem Herzen hast. Schreib zwei Fragen auf, die Du über Jungs hast. Unterschreib danach mit Deinem Namen.

♥ Leg das Buch irgendwohin, wo Deine Ratgeberin es finden kann.

♥ Warte, bis das Notizbuch auf Deinem Bett, Schreibtisch oder Arbeitsplatz mit einem Eintrag voller weiser Ratschläge auftaucht.

Solch ein Tagebuch war schon ein super Werkzeug für einige Mütter und Töchter, die es schwer hatten, einen Anfang zu finden. Und ich glaube, Du wirst merken, dass es leichter wird, wenn man einmal damit angefangen hat.

Ein Mädchen hat mir erzählt:

**Es ist komisch, mit meiner Mama über Jungs zu reden.**

**Aber wenn man es macht, fühlt man sich danach viel besser.**



Nimm Deine Stifte zur Hand.  
Nun bist Du an der Reihe, in unserem Wahrheits-Labor zu arbeiten.

### Die Lüge

Es ist okay, hinter Jungs her zu sein.

Ich muss mit meiner Mama nicht über Jungs reden.

### Die Wahrheit

- Man sollte die Liebe nicht „aufwühlen“ oder „aufwecken“, bis man sich lebenslang an jemanden binden kann. *(Hohelied 2,7)*
- Es ist besser, hinter Gott her zu sein. *(2. Korinther 5,13-14)*
- Vielleicht ist es „normal,“ hinter Jungs her zu sein, aber es ist nicht das Beste, was Gott für dich möchte. *(Philipper 2,15)*
- Du wirst nie zu alt für weisen Rat. *(Sprüche 13,20)*
- Es wird einfacher, wenn man einmal angefangen hat.

Denk über die Wahrheit nach.





## Mir selbst die Wahrheit sagen

Du bist an der Reihe, die Autorin zu sein!

- Hast Du irgendeine dieser Lügen über Jungs geglaubt? Setz ein X über jede der **LÜGEN** in diesem Kapitel, die Du geglaubt hast.
  - Über welche Wahrheit sollst Du dann **die ganze Zeit, JEDEN TAG** nachdenken? Schau Dir **DIE WAHRHEIT** an, die wir zusammen entdeckt haben. Kreise ein, was Dir persönlich wichtig erscheint und wobei Du verweilen willst.
  - Fang an, **die ganze Zeit, JEDEN TAG** über die Wahrheit nachzudenken. Du kannst anfangen, indem Du unten ein Gebet an Gott aufschreibst, oder einen hilfreichen Vers aus der Bibel, oder Ideen, die Du nicht vergessen willst.
- 
- 

## Zoey helfen, die Wahrheit zu glauben

Es ist Zeit, Zoey einen Rat zu geben!

Was denkst Du: Wie sollte Zoey antworten, wenn ihre Oma sie das nächste Mal fragt, ob sie schon einen Freund hat? (Tipp: Vielleicht sollte sie sich einen weisen Rat holen.) Denkst Du, dass Zoey ihrer Mama sagen sollte, dass die Fragen ihrer Oma ihr peinlich sind? Wie denkst Du, könnte Zoey mit ihrer Mama über das Thema sprechen?

? ? ?







## Lügen über Freundschaft

Ich bin so WÜTEND AUF GIGI. SCHON WIEDER! Sie sagte mir, sie „hat keine Freundinnen.“ Heute beim Mittagessen erklärte sie dann, dass sie sich ab jetzt zu „Danika und den anderen“ setzt. Via und ich saßen ganz allein da. Und Via hatte noch den Mumm mir zu sagen, ich sollte mir weniger Sorgen darum machen, wie sehr ich Gigi vermissen würde!!! Sie meinte, wir sollten uns eher darüber Gedanken machen, wie wir Gigi helfen können, weil sie sich Sorgen macht, warum Gigi so etwas überhaupt tut.



**Zoey hat einen schlechte-Freundin-Tag.** Hastest Du schon mal so einen? Das ist keine Überraschung. So gut wie alle in der Mädchenwelt hatten schon mal einen schlechte-Freundin-Tag. Die Geschichten in der Bibel beweisen sogar eine Sache über Freundschaft: Es ist ein schwieriges Thema! Hiobs Leben geriet total aus den Fugen und seine drei besten Freunde machten seinen Schmerz nur noch schlimmer.\*

Die ersten Christen kämpften so viel gegeneinander, dass sie sich dazu entschieden, nicht zusammenzuarbeiten, sondern gründeten unterschiedliche Gemeinden und starteten verschiedene Dienste.\*\* Selbst zwei von Jesus' engsten Freunden – Judas **UND** Petrus – waren ihm untreu bevor er starb!\*\*\*

\*Hiob 2,11-13; 6,14-27; 19,21-22; 42,7-9, \*\*Apostelgeschichte 15,3-16,10, \*\*\* Lukas 22,47-62

Wenn Deine Freundschaften nicht perfekt sind – willkommen im Club! So etwas wie die perfekte Freundin gibt es nicht. Aber Gott will, dass wir nicht aufhören zu lernen. Obwohl uns die Bibel daran erinnert, dass Freundschaft schwierig sein kann, hat sie für uns auch eine Menge an Ratschlägen, wie man es gut machen kann. Eine Sache, die die Bibel uns sagt, ist das hier:

Wahrheit Nr. 17



**Wir alle brauchen treue Freundinnen. Der beste Weg, eine zu finden, ist, eine zu werden.**

**In einem vorherigen Kapitel haben wir darüber gesprochen, dass wir ein bisschen so geschaffen wurden wie Gott selbst.** Das heißt, dass wir in seinem Ebenbild geschaffen wurden. Gott der Vater, Gott der Sohn und Gott der Heilige Geist genießen es, sich auszutauschen. Du und ich wurden auch so geschaffen. Dein Verlangen nach tiefer, echter, wahrer und großartiger Freundschaft ist also eine weitere Erinnerung daran, dass Du geschaffen wurdest, um so ähnlich zu sein wie Gott. Du brauchst Freundschaften, und wir sind dazu geschaffen, sie zu erleben.

**Deswegen macht es mich so traurig, wenn Mädchen wie Du diese Lüge glauben.**



**„Ich habe keine Freundinnen.“**

Es mag sein, dass Du keine allerbeste Freundin hast, mit der Du abhängen kannst, oder dass Du nicht das beliebteste Mädchen in Deiner Klasse bist. Es mag sein, dass Du gerade an einen neuen Ort gezogen bist und noch niemanden kennengelernt hast. Es kann auch sein, dass Du gerade **HEUTE** einen schlechte-Freundin-Tag hattest! Aber ist es **wirklich** wahr, dass Du **GAR KEINE** Freunde hast?

Bevor Du diese Frage beantwortest, lass mich Dir noch eine andere stellen: **Was ist ein Freund?** Klar, ein Freund ist jemand, mit dem man abhängt. Die Bibel hat eine Menge darüber zu sagen, was jemanden zu einem echten Freund macht. Hier sind sechs Dinge, die der Bibel nach den Unterschied zwischen einem Freundfeind – jemand, der an einem Tag ein Freund ist und am nächsten Tag ein Feind – und einem echten Freund ausmachen:



## Sechs Faktoren von wahrer Freundschaft

### Freundfeinde

1. Lieben, wenn es ihnen gerade passt.
2. Bleiben bei Dir, wenn es sich für sie lohnt.
3. Verleiten andere zu Entscheidungen, die Schaden verursachen.
4. Wollen bedient werden.
5. Drehen sich um sich selbst und sind genervt von den Bedürfnissen anderer.
6. Sagen, was andere hören wollen, egal ob es wahr ist oder nicht. Sie wahren die Freundschaft um jeden Preis.

### Echte Freunde

1. Lieben zu jeder Zeit. *(Sprüche 17,17)*
2. Sind treu und ergeben. *(Sprüche 20,6)*
3. Bieten guten Rat an, der Dir hilft, weise Entscheidungen zu fällen. *(Sprüche 13,20)*
4. Dienen anderen. *(Johannes 15,13)*
5. Kümmern sich um die Bedürfnisse anderer. *(Philipper 2,4)*
6. Reden immer die Wahrheit, auch wenn es sehr unangenehm ist und sie damit vielleicht die Freundschaft riskieren. *(Sprüche 27,6)*



Ich hab noch eine Frage: **Wenn Du diese Dinge liest, fragst Du Dich dann, ob Du überhaupt solche Freundinnen HAST, ODER hast Du Dich gefragt, ob Du so eine Freundin für andere BIST?**

Die meisten von uns machen sich Sorgen darum, echte Freundinnen zu **haben**, anstatt sich Gedanken zu machen, ob wir selbst echte Freundinnen **sind**. Hier ist ein Bibelvers, den ich immer noch häufig brauche!



Schau mal: Die Bibel sagt, dass die Menschen um Dich herum Dich so behandeln werden, wie Du sie behandelst. Wenn Du also freundlich, treu und ehrlich bist – also die Kennzeichen eines echten Freundes hast – wirst Du eher auch solche Freunde bekommen. Bist Du eine solche Freundin?



Das erinnert mich an eine richtig coole Geschichte über Freundschaft. Laura und Katrina wuchsen zusammen auf, weil ihre Mütter eng befreundet waren. Seit der Grundschule trafen sie sich zum Spielen. Als sie dann auf die weiterführende Schule gingen, haben sich Katrinas Eltern scheiden lassen und ihre Mütter lebten sich auseinander. Laura vermisste Katrina, aber die war in der Schule mittlerweile richtig fies geworden. Laura holte sich Rat bei ihrer Mama und sie beteten zusammen dafür. Am nächsten Tag sagte Laura zu Katrina: „Ich weiß, dass du gerade eine schwere Zeit durchmachst. Gibt es irgendetwas, was ich tun kann, um dir zu helfen? Ich würde alles tun, aber du musst **freundlich** zu mir sein.“

Laura...

war ihrer  
Freundin treu...

bot ihr an,  
ihr zu dienen ...

hielt ihrer  
Freundin die Sünde  
vor Augen.

Wie eine  
„echte Freundin“!

Katrina entschuldigte sich. Und heute sind die beiden wieder gute Freunde. Anstatt zu sagen: „Ich hab keine Freundinnen“, kannst Du vielleicht Ausschau halten und Gott fragen: „Wer braucht eine Freundin?“

Wahrheit Nr. 18



Jedes Wort, das Du sprichst, und jeder Gedanke, den Du denkst, sollten Gott gefallen.

Es ist „normal“ für Mädchen jeden Alters – sogar für MÜTTER –, dass man „Freundfeinde“ hat, und dass man ab und zu selbst ein gemeines Mädchen ist.

Viele Mädchen haben schon solche „gemeinen“ Momente erlebt.

- 🍓 Fast die Hälfte der Mädchen, die bei unserer Umfrage mitmachten, sagen, dass sie schon mal gemobbt oder schikaniert wurden. (In anderen Umfragen sind es wahrscheinlich noch viel mehr.)
- 🍓 29% aller Mädchen sagen, dass sie schon mal jemanden schikaniert haben oder bei anderen danebenstanden und es geschehen ließen, ohne etwas dagegen zu unternehmen.

Weil es so häufig vorkommt,  
glauben viele Mädchen diese Lüge.



Schon immer haben Mädchen diese Lüge geglaubt. Es gibt sogar in der Bibel Geschichten von erwachsenen Frauen, die einander richtig gemein behandelt haben. (Manche Mädchen werden nie zu alt dafür, gemein zu anderen zu sein!) Ich denke, diese Geschichten machen Gott sehr traurig. Ich weiß, dass es die Frauen traurig machte, denn das sagen uns die Geschichten. Aber ich glaube, dass Gemein-sein heute schlimmer ist als jemals zuvor. Zum Beispiel benutzen Mädchen gemeine Formulierungen, um sich zu begrüßen! Wenn sie eine gute Freundin nach langer Zeit wiedersehen, sagen sie manchmal Sachen wie: „**Na, was geht ab, du blöde Kuh???!?!**!“

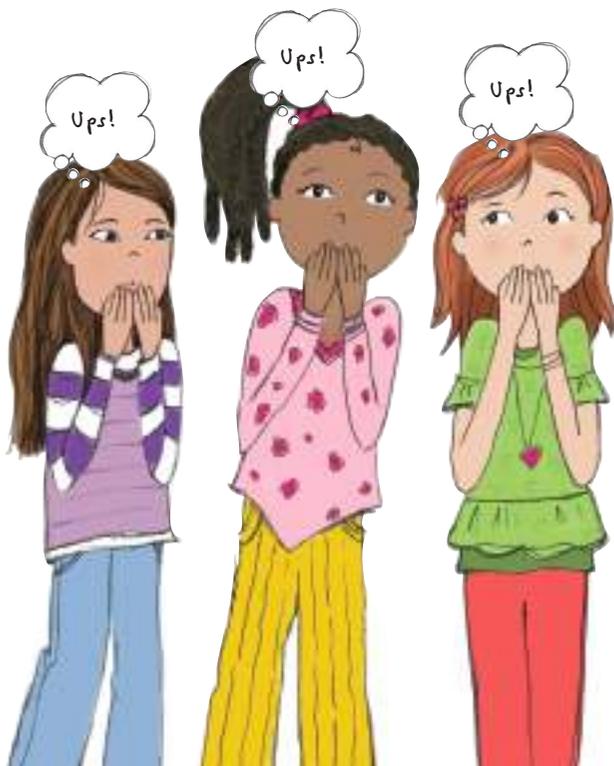
*Das glaub ich einfach nicht!  
Aufhören mit dem Wahnsinn!*

Wörter haben Macht. Gott schuf diese Welt mit **WORTEN!** Und wenn wir in seinem Ebenbild geschaffen wurden, haben unsere Wörter auch Macht. Nicht so viel wie seine, aber immer noch eine Menge.

Ich habe noch nie einen Berg oder einen Stern erschaffen, aber ich habe Freundschaft und Mut und Hoffnung mit meinen Worten „erschaffen“. Ich habe auch Ärger und Angst und Traurigkeit mit meinem Reden „erschaffen“. Weißt Du, was ich meine? Haben Deine Worte schon einmal schlechte Gefühle „erschaffen“?

*Jakobus 3* handelt davon, unsere Zunge zu zähmen. Die Stelle sagt, dass die Menschen jede Art von wildem Tier gezähmt haben: Vögel, Reptilien und Meerestiere.

*Aber niemand  
kann die Zunge zähmen.*



Dann werden wir daran erinnert, dass unsere Zungen Gott loben, aber trotzdem manchmal andere Leute verfluchen. So sollte es nicht sein.

Nein, Du kannst Deine Zunge nicht zähmen, aber weißt Du, wer das kann? Gott. Und er hat uns eine Menge von Anweisungen in der Bibel gegeben, um uns dabei zu helfen. Hier ist einer meiner Lieblingsbibelverse, weil man ihn zu Gott als Gebet sagen kann.



„Lass die Reden  
meines Mundes und das  
Sinnen meines Herzens  
wohlgefällig vor dir sein,  
HERR, mein Fels und mein  
Erlöser!“  
(Psalm 19,15)

Wahrheitssperle

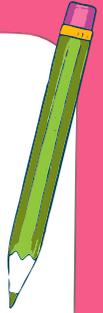
Wenn Du Dich Christ nennst und Gott mit der Zunge in Deinem Mund lobst, solltest Du sie auch dafür benutzen, Gutes über Menschen zu sagen. Gott hört jedes Wort, das Du zu anderen sagst, und kennt jedes Wort, das Du über sie denkst. Also, keine Gemeinheiten mehr!

Wenn Du zu jemandem wie Deiner Freundin oder deinen Geschwistern gemein warst, ist das eine gute Gelegenheit, zu üben, jemand anderem von Deiner Sünde zu erzählen. (Schau auf Seite 89.) Bekenne Gott Deine „gemeinen Momente“ und bitte um Vergebung. Dann erzähl es Deiner Mama. Und bitte sie um Hilfe, freundliche Worte zu gebrauchen.

Weißt Du, über was es noch wichtig ist, zu reden? Wenn jemand gemein zu Dir war. Glaub nicht die Lüge, dass niemand davon wissen muss. Und schäm Dich nicht dafür. **JEDER** hat schon Momente erlebt, in denen andere gemein zu einem waren. Tust Du mir einen Gefallen? Ich möchte, dass Du jetzt gleich zu Deiner Mama oder Deinem Papa gehst und erzählst, wann das letzte Mal jemand gemein zu Dir war. Ich bin mir ziemlich sicher, dass Du Dich dann viel besser fühlst! (Ich fühle mich schon besser, wenn ich nur daran denke, mit jemandem darüber zu sprechen.)



Benutze dieses Feld, um aufzuschreiben oder aufzumalen,  
was Du Deiner Mama oder Deinem Papa erzählen wirst.



Nimm Deine Stifte zur Hand.  
Nun bist Du an der Reihe, mitzuarbeiten.

## Die Lüge

Ich habe keine Freunde.

Es ist okay, gemein zu sein.

Denke über die  
Wahrheit nach.

## Die Wahrheit

- Du solltest Dir weniger Gedanken darum machen, Freundinnen zu haben und mehr darum, eine Freundin zu sein.
- Du brauchst treue Freunde. Der beste Weg, eine Freundin zu finden, ist, selbst eine zu werden. *(Matthäus 7,12a)*
- Freundschaft ist kompliziert. Selbst Jesus (der ein perfekter Freund war) hatte mit schwierigen Freundschaften zu schaffen. *(Lukas 22,47-62)*
- Es gibt keine perfekten Freundschaften.
- Es ist „normal“, gemein zu sein, aber es ist immer noch Sünde.
- Gott möchte, dass Du freundlich bist. *(Epheser 4,32)*
- Worte haben Macht. *(Jakobus 3,8)*
- Du solltest Gott nicht mit Deiner Zunge loben und mit der gleichen Zunge andere Leute beschimpfen. *(Jakobus 3,10)*
- Die Worte, die Du sagst, und die Gedanken, die Du über andere hast, sollten Gott gefallen. *(Psalm 19,15)*





## Mir selbst die Wahrheit sagen

Du bist an der Reihe, die Autorin zu sein!

- Hast Du irgendeine dieser Lügen über Freundschaft geglaubt? Setz ein X über jede der **LÜGEN** in diesem Kapitel, die Du geglaubt hast.
- Über welche Wahrheit sollst Du dann **die ganze Zeit, JEDEN TAG** nachdenken? Schau Dir **DIE WAHRHEIT** an, die wir zusammen entdeckt haben. Kreise ein, was Dir persönlich wichtig erscheint und wobei Du verweilen willst.
- Fang an, **die ganze Zeit, JEDEN TAG** über die Wahrheit nachzudenken. Du kannst anfangen, indem Du unten ein Gebet an Gott aufschreibst, oder einen hilfreichen Vers aus der Bibel oder Ideen, die Du nicht vergessen willst.

---

---

---

## Zoey helfen, die Wahrheit zu glauben

Es ist Zeit, Zoey einen Rat zu geben!

Zoey muss eine Entscheidung treffen. Wird sie Vias Rat annehmen und versuchen, Gigi zu helfen? Sollte sie das? Wozu würdest Du ihr raten?

? ? ?

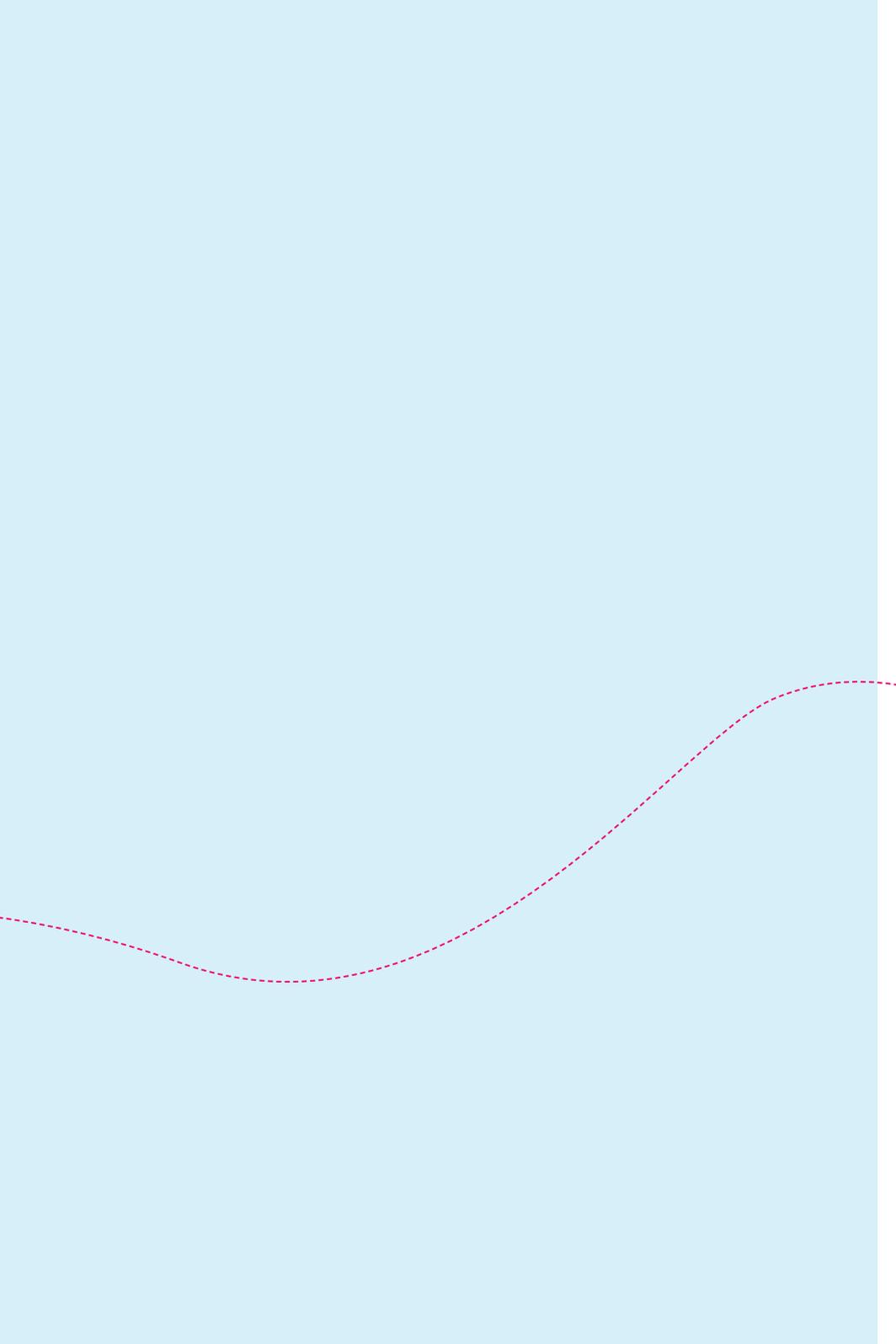
---

---

---

---







## Lügen über die Zukunft

Heute hat uns Danika erzählt, dass sie nach **HARVARD\*** an die Uni gehen wird und irgendwann mal ein wichtiges Labor haben wird. Einige Kinder haben darüber gelacht, aber ich glaube, dass das wirklich irgendwann so sein kann. Sie ist so ziemlich die Schlaueste in der ganzen Klasse. Dann sagte Carly etwas, worüber noch lauter gelacht wurde. Sie sagte, dass sie eine Ehefrau und Mutter werden will. Jemand meinte: „Du weißt aber schon, dass du mehr als das wollen solltest, oder?“ Insgeheim war ich irgendwie traurig, aber ich wusste nicht, warum.



Wahrheit Nr. 19



Eine Ehefrau und Mutter zu sein ist eine gute und wichtige Aufgabe.

\*Die Harvard University ist eine der bekanntesten und besten Universitäten in den USA.

„Was willst du mal werden, wenn du erwachsen bist?“

Die Frage bekommt man schon in der Grundschule gestellt! Nun, was **WILLST** Du denn werden, wenn Du erwachsen bist? **Schreib Deine Top 3 hier auf:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



Du wachst in einer Zeit auf, die für Frauen und Mädchen sehr interessant ist. Du kannst fast **ALLES** werden, wenn Du erwachsen wirst. Das war nicht immer so. Kannst Du Dir vorstellen, dass Frauen **vor langer Zeit** kein Grundstück besitzen durften, nicht wählen gehen konnten, oder nicht so viel Geld verdienen konnten wie Männer!!?? Ja, das stimmt.

Die Bibel erzählt uns viele Geschichten von Frauen, die gute Arbeit leisteten – gegen Bezahlung, oder kostenlos, oder um anderen zu helfen – auch außerhalb ihres Zuhauses. Das sagt mir, dass Gott auch für Dich in Zukunft eine Karriere außerhalb Deines Zuhauses bereithalten könnte.

Aber da ist das Problem: Viele Mädchen sind so versessen auf all das, was sie **SEIN WOLLEN**, dass sie sich nicht genug Zeit nehmen, um Gott zu fragen, was sie eigentlich **SEIN SOLLEN**. Sie denken sogar, dass einer der besten Jobs, die Frauen nach Gottes Plan gerne machen sollten – nämlich Ehefrau und Mutter zu sein – gar nicht **so** wichtig ist. Manche glauben sogar, dass es eine schlechte Idee ist, das als Lebensziel zu haben!

**Sie glauben diese Lüge.**



Ich glaube, dass das eine richtig dicke, fette Lüge ist, deshalb habe ich dazu zwei Bibelverse für Dich.



Dieser Vers sagt uns, warum Gott Eva schuf. Er hat nicht einfach plötzlich im letzten Moment entschieden, dass er sie erschaffen würde. Er hatte die ganze Zeit mit ihr geplant. Aber zuerst wollte er, dass Adam erkennt, dass er jemanden zur Hilfe braucht, der andere Eigenschaften und Stärken hat als er selbst. Danach hat Gott Eva geschaffen.

Manche Leute denken, dass „Hilfe“ hier bedeutet, dass Eva nicht so wichtig war wie Adam, aber dann verstehen sie dieses Wort nicht richtig! Das Buch *1. Mose* war eigentlich in der hebräischen Sprache geschrieben und nicht in Deutsch. Das Wort für Hilfe war **ezer**. In diesen Vers beschreibt es Eva als Adams Hilfe. Aber in vielen anderen Versen bezeichnet dieses Wort **GOTT ALS UNSERE HILFE!** Das ist eine der coolen Möglichkeiten, mit denen wir Frauen so ähnlich wie Gott sein dürfen. (Erinnerst Du Dich noch an die Lektion ein paar Kapitel weiter vorne? Dass wir geschaffen sind, um ihm ähnlich zu sein?)

Wenn man **SO** darüber nachdenkt, ist es superwichtig, eine Hilfe zu sein. Wenn Du das Verlangen hast, einmal eine Ehefrau zu sein, dann ist das ein guter Wunsch. Es ist eine der besten Aufgaben, die Gott Dir geben könnte!

Der zweite Bibelvers, den ich Dir zeigen will, ist folgender. Wir haben ihn schon einmal benutzt, um eine andere Lüge zu bekämpfen, aber ich denke, er ist es wert, dass wir ihn noch mal anschauen.



Jeder wird gerne belohnt und bekommt gerne Geschenke, oder? In diesem Vers werden Kinder eine „Gabe“ und eine „Belohnung“ genannt. Trotzdem können sich viele Frauen nicht mit dem Gedanken anfreunden, Mutter zu sein. Noch trauriger macht mich, dass manche Frauen, die Mütter sind, sich viel darüber beschweren. Sie sehen es nicht als eine Gabe oder eine Belohnung. Das ist in der Welt von heute eine große Lüge und eine, die ich nicht ganz verstehe.

Als ich ein Mädchen war, hatte ich drei Wünsche, was ich werden wollte, wenn ich groß werde: Eine Ehefrau, eine Mutter und eine Bibellehrerin. Und ich wollte es in dieser Reihenfolge werden! Und obwohl ich auch Erfolg als Autorin, Rednerin und Bibellehrerin habe (Berufe, die ich sehr gern habe) – der **BESTE JOB VON ALLEN** ist es, Ehefrau und Mutter zu sein.



Ehefrau  
& Mutter? Vielleicht  
Tierärztin?  
Berühmte  
Chefköchin?

Nicht jede Frau ist dazu **BESTIMMT**, eine Ehefrau und Mutter zu werden, aber die meisten schon. Deswegen hoffe ich, dass Du Dich auch für diese Aufgaben begeistern kannst. Ich denke, Du solltest Folgendes tun: Sag Gott, dass Du ihm mit dem gefallen möchtest, was in der Zukunft aus Dir wird. Sei bereit, seinem Plan zu folgen. Er hat Dich geschaffen und er weiß, wozu Du **BESTIMMT BIST**! Wenn er möchte, dass Du eine Ehefrau und Mutter sein sollst, wirst Du das toll machen, da bin ich mir sicher. Vielleicht möchte er aber auch, dass Du zwei Karrieren einschlägst, so wie ich. Und er wird Dir helfen, die Weisheit zu haben, Ehefrau und Mutter zu sein und gleichzeitig Verantwortung in anderen Bereichen zu übernehmen. Vielleicht wirst Du auch gar keine Mutter, weil Gott etwas anderes für Dich im Sinn hat.



Bei dieser Sache bin ich mir jedoch ganz sicher: Gott weiß es schon und er bereitet Dich darauf vor. Das bringt uns zu unserer letzten großen **WAHRHEIT!**

Wahrheit Nr. 20



Du wirst  
werden, was  
Du bist.

**Hört sich das verwirrend an? Lass es mich mit einer Geschichte erklären.** Als ich zum ersten Mal das Zuhause von meiner Freundin Nancy besuchte, fiel mir ein Bilderrahmen in ihrem Wohnzimmer ins Auge. Es war ein Brief, den sie mit sieben Jahren geschrieben hatte. Da stand:

Liebe Mama & Papa,  
am Samstag wurde mir klar, dass Gott mein Herz berührt hat  
und dass er will, dass ich eine Missionarin für ihn werde.  
Es war, als hätte er vor mir gestanden.

Da fing ich an, mir vorzustellen, wie eine Missionarin zu  
Leuten spricht. Ich könnte einfach ALLEN diese frohe  
Botschaft weitersagen. Ich freue mich so darüber.  
Und ich weiß einfach, dass Gott zu mir gesprochen hat  
und mir gesagt hat, ich soll eine Missionarin für ihn werden.  
Ich glaube, Missionarin zu sein ist der beste Job für mich.

Ich freue mich einfach so, dass Gott möchte,  
dass ich Missionarin für ihn werde.

*Nancy*

Als Nancy sehr jung war, war sie schon dabei, das zu werden, was sie heute ist: Eine großartige Bibellehrerin und Autorin, die hunderte und tausende von Frauen anleitet, näher bei Gott zu leben. Ihre Organisation *Revive Our Hearts* (das heißt auf deutsch „*Belebe unsere Herzen*“), gibt es schon in vielen Ländern auf der ganzen Welt. Ich glaube, das macht sie zu einer Missionarin. Auf der ganzen Welt kennen Frauen ihren Namen und vertrauen ihr. Sie hat nicht gewartet, bis sie erwachsen war, um Missionarin zu werden. Sie fing damit an, als sie noch sieben war!

Diese Geschichte verdeutlicht eine einfache Wahrheit Gottes.

Wenn Du Bohnen pflanzt, was bekommst Du dann? Bohnen! Wenn Du eine Zucchini pflanzt, was bekommst Du? Zucchini! Die Bibel sagt uns hier, dass das Gleiche mit unserem Charakter passiert. Wenn Du heute ein Mädchen bist, das die Bibel liest und betet, dann wird aus Dir in Zukunft eine weise Frau, die im Gebet kämpft und Gottes Wort liebt.

Aber ... wenn Du heute ein Mädchen bist, das die meiste Zeit im Internet verbringt, Computerspiele spielt oder Filme schaut, wird daraus nur schwer ein Herz wachsen können, das es liebt, in der Bibel zu lesen und zu beten. Filme und Spiele sind nicht verkehrt, und es ist okay, hin und wieder daran Spaß zu haben. Aber Du musst auch darum eifern, erwachsen zu werden und in das hineinzuwachsen, was Gott sich für Dich erhofft. Egal, ob das bedeutet, eine liebevolle Ehefrau und Mutter, die Frau eines Ältesten, eine Ärztin, eine Missionarin, oder sogar eine Kombination davon zu werden!

Das könnte der geeignete Moment für eine von Nancys Notizen sein.



Im Leben geht es nicht nur um Spaß. Es ist auch wichtig, sich darauf zu konzentrieren, das zu werden, was Du als Erwachsene einmal sein wirst. Das könnte bedeuten, Klavier zu üben oder mit Deiner Mama zu kochen. Es könnte bedeuten, Deine Bibel zu studieren oder sich extra Mühe bei den Mathehausaufgaben zu geben. Bevor Du etwas tust, frage Dich: *Was wird das auf lange Sicht wert sein?*



Hört sich das zu schwierig an und so, als wäre es nur etwas für ältere Frauen?

**Wenn ja, glaubst Du möglicherweise eine Lüge.**



„Ich bin zu jung, um

Diese Lüge taucht in vielen verschiedenen Versionen auf, um Mädchen wie Dich davon abzuhalten, gute Dinge in ihrem Leben zu säen und anzupflanzen. Das hört sich manchmal wie eine von diesen Lügen an:

- 🍎 „Ich bin zu jung, um meine Bibel zu lesen.“
- 🍎 „Ich bin zu jung, um zu beten.“
- 🍎 „Ich bin zu jung, um mein Bett selbst zu machen.“
- 🍎 „Ich bin zu jung, um früh aufzustehen.“
- 🍎 „Ich bin zu jung, um Geld anzusparen.“
- 🍎 „Ich bin zu jung, um Jesus mein Herz zu geben und Christ zu sein.“

Wenn Du dieses Buch liest, bist Du nicht zu jung für irgendeins von diesen Dingen. Fall nicht auf die Lüge herein, dass das, was Du heute als junges Mädchen tust, nicht wirklich zählt. Das tut es. Wenn Du diszipliniert bist, wirst Du diszipliniert werden. Wenn Du freundlich bist, wirst Du freundlich werden. Du entwickelst Dich zu dem, was Du sein wirst.



„Du bist das,  
wozu du dich entwickelst hast.“

Art DeMoss, so wie er es Nancy  
DeMoss Wolgemuth als Kind sagte

Nimm Deine Stifte zur Hand.  
Nun bist Du an der Reihe, mitzuarbeiten.

## Die Lüge

NUR Ehefrau und Mutter  
werden zu wollen ist un-  
cool.

Ich bin zu jung, um

---

---

## Die Wahrheit

- Gott schuf die erste Frau, Eva, als Hilfe für den ersten Mann, Adam. Jede Frau hat diese Fähigkeit, zu helfen! (1. Mose 2,18)
- Kinder sind eine „Gabe“ und eine „Belohnung.“ (Psalm 127,3)
- Es ist okay, eine Karriere außerhalb vom Zuhause haben zu wollen, wenn es das ist, wozu Du bestimmt bist.
  
- Du wirst werden, was Du bist. Was Du säst, wirst Du ernten. (Galater 6,7b)

Denke über die  
Wahrheit nach.





## Mir selbst die Wahrheit sagen

Du bist an der Reihe, die Autorin zu sein!

- Hast Du irgendeine dieser Lügen über die Zukunft geglaubt? Setz ein X über jede der **LÜGEN** in diesem Kapitel, die Du geglaubt hast.
- Über welche Wahrheit sollst Du dann **die ganze Zeit, JEDEN TAG nachdenken? Schau Dir DIE WAHRHEIT** an, die wir zusammen entdeckt haben. Kreise ein, was Dir persönlich wichtig erscheint und wobei Du verweilen willst.
- Fang an, **die ganze Zeit, JEDEN TAG** über die Wahrheit nachzudenken. Du kannst anfangen, indem Du unten ein Gebet an Gott aufschreibst, oder einen hilfreichen Vers aus der Bibel oder Ideen, die Du nicht vergessen willst.

---

---

---

## Zoey helfen, die Wahrheit zu glauben

Es ist Zeit, Zoey einen Rat zu geben!

Zoey hat gesehen, wie sich andere über ein Mädchen lustig machten, das einmal eine Ehefrau und Mutter werden möchte. Denkst Du, es ist okay, dass dieses Mädchen das werden will? Gibt es etwas, was Zoey zu ihr sagen könnte, damit sie sich besser fühlt?

? ? ?



---

---

---





Die Wahrheit,  
die Dich frei macht

Was?

Das Buch ist fast vorbei? **NEIN!!!**

Ich dachte, du kommst noch zu einer riesigen Frage, die ich habe. Einige meiner Freunde sagen, dass die Bibel Fehler enthält. Sie sagen, dass die Bibel altmodisch und heute nicht mehr zeitgemäß ist. Es macht mich total unsicher und irgendwie traurig, diese Sachen zu hören. Ich glaube, sie könnten Lügen glauben, aber du hast nichts dazu geschrieben.

Was nun?



**Zoey, ich bin so stolz auf Dich: Du hast eine Lüge entdeckt, indem Du Deine „klebrigen“ Gefühle als Beweise dafür genutzt hast, dass eine Lüge da ist!**

In Wahrheit ist die Bibel das glaubwürdigste Buch, das es gibt. Es ist eigentlich eine Sammlung von 66 Büchern, die von 40 verschiedenen Autoren über eine Zeit von über 2000 Jahren geschrieben wurden.

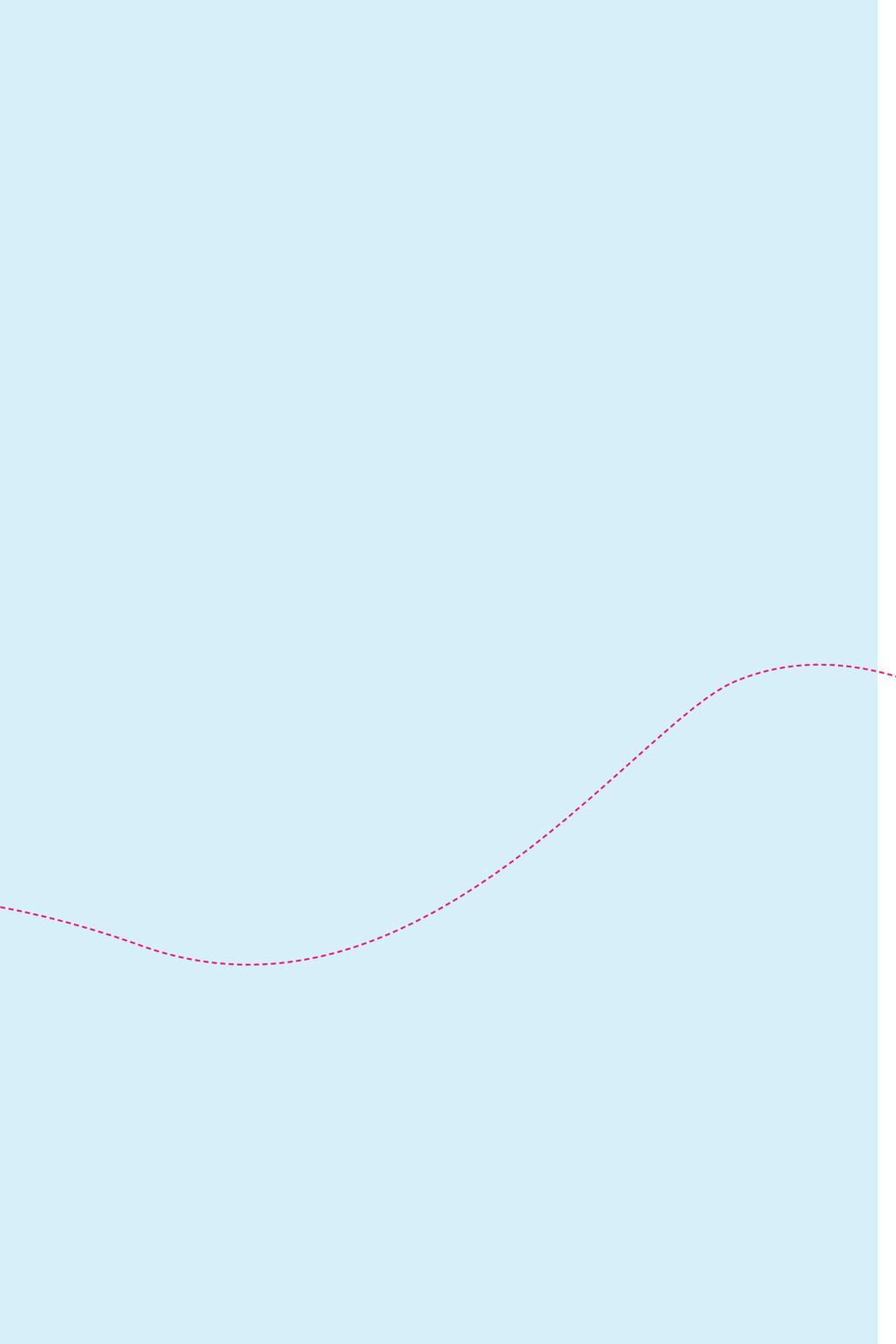
Man könnte denken, dass da eine Menge verschiedene Meinungen drin sind. Viele der Autoren hatten ganz unterschiedliche Berufe und lebten zu unterschiedlichen Zeiten und an unterschiedlichen Orten, aber alle haben Gottes Worte und Gedanken so aufgeschrieben, dass alles übereinstimmt. Das ist bei so alten Dokumenten sehr selten.

Es wäre schon ziemlich unglaublich, wenn zwei Bücher, die heute geschrieben werden, eine so große Übereinstimmung hätten. Aber in der Bibel haben wir eine wundersame Einstimmigkeit zu allen Themen!

Viele Menschen glauben nicht, dass man der Bibel glauben kann, weil sie sich nicht an die Regeln in ihr halten wollen. Sie sagen, dass die Bibel heute nicht mehr modern ist. **SIE WAR NOCH NIE MODERN!** Die Dinge, die in der Bibel stehen, waren immer und in jeder Zeitperiode total einzigartig – auch in unserer. Gott hat von seinen Leuten immer erwartet, dass sie anders sind als der Rest der Welt.

Du sprichst einen wirklich wichtigen Punkt an, Zoey. Dieses Buch ist nicht lang genug, um alle Lügen zu entlarven, die jedes Mädchen glaubt. Es gibt so viele verschiedene Lügen, wie es Mädchen auf der Welt gibt. Wir haben nur 20 der häufigsten Lügen untersucht, die Mädchen glauben. **Also, was ist mit dem Rest?** In diesen letzten drei Kapiteln werde ich Dir zeigen, wie Du Lügen selbst erkennen und durch die Wahrheit ersetzen kannst.







## Deine Gedanken sind der Chef Deiner Gefühle

(Wie man Lügen erkennt)

Ich kann nicht aufhören, darüber nachzudenken, dass die Bibel nie modern war. Es ist komisch, aber ich fühle mich damit viel besser. Ich meine, ich fühle mich nicht mehr so verwirrt, sondern selbstbewusster. Ich war mir sicher, du würdest sagen, dass die Bibel immer noch aktuell ist oder so. Ich schätze mal, die Wahrheit ist nicht immer genau das Gegenteil einer Lüge. Aber macht es das nicht total schwer, die Wahrheit herauszufinden? HILFE!



**Ja, Zoey!** Du musst vorsichtig sein, wenn Du die Wahrheit herausfinden willst. **Aber mach Dir keine Sorgen!** In der ganzen Zeit, in der Du dieses Buch gelesen hast, hast Du Dich darin geübt, Lügen zu erkennen und sie durch die Wahrheit zu ersetzen.

*Es dreht sich alles darum, wie Du denkst!*

Keiner kennt die genaue Zahl, aber es wird geschätzt, dass man **2000-3000** Gedanken in jeder einzelnen **STUNDE** hat. Was wir aber genau wissen, ist, dass diese Gedanken die Macht haben, zu kontrollieren, wie wir uns fühlen.

Cool, oder? **Es sei denn**, Du hast über Lügen nachgedacht! Wie Du gelernt hast: Über Lügen nachzudenken und sie zu glauben, führt dazu, dass Du Dich schlecht **fühlst**. Erinnerst Du Dich an das letzte Mal, als Du total niedergeschlagen warst? Ich wette, Du hattest dabei schlechte Gedanken über Dich im Sinn. Gedanken wie: „**Ich habe keine Freunde.**“ Oder: „**Ich bin die dümmste Person auf der Welt!**“ Oder: „**Mein Leben ist schrecklich.**“

Wenn Du nicht aufpasst, fängt Dein Gehirn an, das zu glauben, worüber Du nachdenkst, **selbst wenn es nicht wahr ist!** Gott versucht, uns das schon sehr lange beizubringen. Schon bevor Jesus geboren war, sprach die Bibel von dieser Wahrheit.

Hier kommt die gute Nachricht: Du kannst beeinflussen, wie Du Dich fühlst, indem Du änderst, worüber Du nachdenkst. **Deine Gedanken sind der Chef Deiner Gefühle.**

In diesen letzten beiden Kapiteln werde ich Dir drei Schritte zeigen, die Dir helfen, Deine Gefühle zu kontrollieren, indem Du Deine Gedanken kontrollierst. **Und das tut man, indem man der Wahrheit glaubt.** Lass uns loslegen!



## Wie man eine Lüge durch die Wahrheit ersetzt

- 1. Erkenne die Beweise.** (Halte Ausschau nach irgendeiner Sünde oder „klebrigen“ Gefühlen.)
- 2. Identifiziere die Lüge und hör auf, sie mit Nahrung zu versorgen.** (Entschließe Dich, nicht mehr so viel darüber nachzudenken.)
- 3. Ersetze die Lüge durch die Wahrheit.** (Finde Verse in der Bibel, die Dir helfen, über die Wahrheit nachzudenken.)



# Erkenne die Beweise

Denk dran: Lügen sorgen immer dafür, dass wir uns kontrolliert, unglücklich und gefangen fühlen.

Als wir Zoey zum ersten Mal trafen, war sie wie versessen auf eine App

und dachte die **ganze Zeit, JEDEN TAG** darüber nach.

Sie hörte auf ihre Freundinnen, die ihr sagten,

dass sie unbedingt mit ihnen in Verbindung bleiben müsste.

Dadurch fühlte sie sich mehr und mehr **verunsichert und ausgegrenzt.**

Aus diesem Grund steckte sie schon in der Klemme.  
Sie war gefangen!

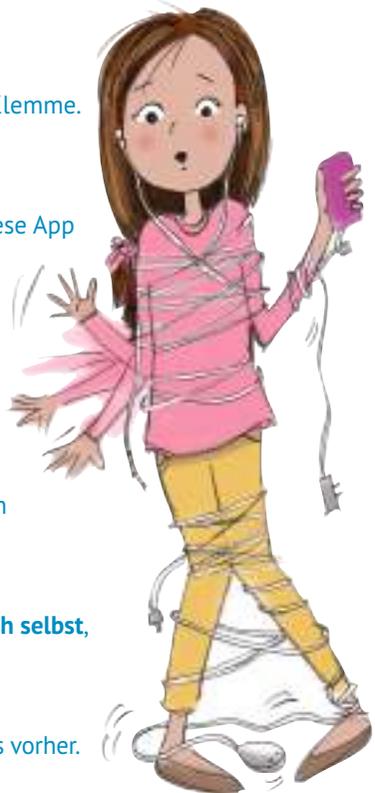
Ihre Eltern hatten ihr gesagt, dass sie für diese App noch nicht bereit war.

**Sie war ihren Eltern ungehorsam** und hat die App einfach trotzdem heimlich heruntergeladen.

Dadurch fühlte sie sich nicht besser, sondern noch schlechter.

Sie **schämte sich** und war **enttäuscht von sich selbst**, dass sie das getan hatte.

Sie war noch mehr gefangen als vorher.

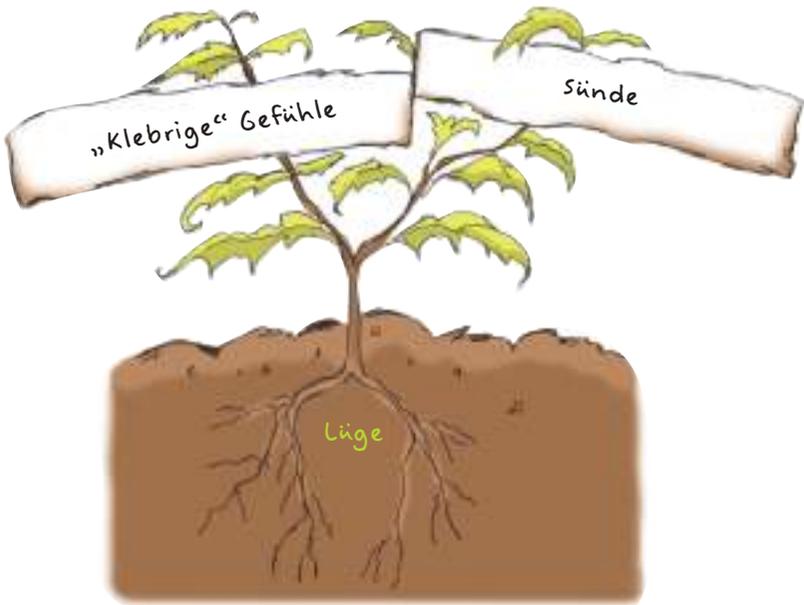


## Halte hier mal an!

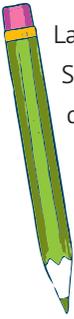
Es ist Zeit, noch mal angestrengt nachzudenken ... aber dieses Mal brauchen wir eine Schaufel, um tief im Dreck zu graben! Weißt Du, eine Lüge ist wie die Wurzel eines Unkrauts und ich möchte, dass Du sie ausgräbst, damit sie nicht wachsen kann.

Hast Du schon mal ein Unkraut mit den Wurzeln ausgerissen? Es ist leicht, wenn der Same gerade erst begonnen hat, zu wachsen und die Pflanze noch zart ist. Aber manchmal muss ich dem Unkraut, das in meinem Garten schon lange wächst, mit Schaufeln und Äxten zu Leibe rücken. Wurzeln können tief und stark sein. Aber die Wurzeln aller Lügen müssen ausgegraben werden!

**Warte jedoch!** Du musst an der richtigen Stelle graben. Manchmal sind Lügen schwer aufzuspüren.



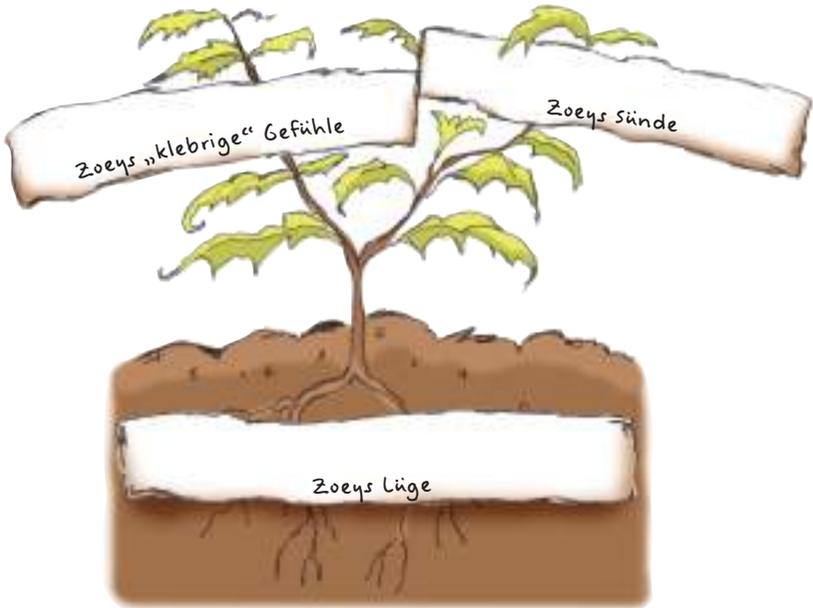
Unsere erste Aufgabe ist es, die Beweise zu erkennen, die uns zeigen, dass eine Lüge unter der Oberfläche liegt. Es gibt zwei Arten von Beweisen dafür: **„klebrige“ Gefühle** und **Sünde**. Manchmal sieht man nur einen Beweis, oft aber beide.



Lass uns kurz anhalten und nach den Beweisen in Zoey's Geschichte suchen. Schau Dir den Absatz in blau auf Seite 149 an, der ihre Erfahrungen mit der App zusammenfasst.

**Kreise die Sünde ein, die Zoey begangen hat.**

**Zeichne einen Kasten um die „klebrigen“ Gefühle**, die sie vor und nach ihrer Sünde fühlte. Erinnerst Du Dich daran, dass manche Gefühle *nicht* einfach kommen, ihre Aufgabe erledigen und wieder verschwinden? Sie kleben an uns und wir denken **die ganze Zeit, JEDEN TAG** darüber nach. **Jetzt fang an, das Bild unten zu beschriften**, indem Du die „klebrigen“ Gefühle und die Sünde einträgst, die die Beweise für die Lüge sind, die Zoey glaubte.



Zoey begann, sich **verunsichert** und **ausgegrenzt** zu fühlen. Das führte zu der Sünde, **ihren Eltern ungehorsam** zu sein. Die Lüge, die sie glaubte, war: „**Mein Leben wäre mit dieser App besser.**“ Darauf folgten noch mehr „klebrige“ Gefühle.

Zoey schämte sich und war enttäuscht.

**Jetzt lass uns über D-I-C-H reden!** Kämpfst Du mit irgendwelchen „klebrigen“ Gefühlen, die einfach nicht verschwinden? Hast Du zuletzt irgendwelche Sünden begangen, oder vielleicht vor längerer Zeit, kannst aber nicht aufhören, darüber nachzudenken? Oder hast Du das starke Verlangen, zu sündigen?

**Fülle die leeren Felder unten aus,** um zu sehen, ob es in Deinem Leben an der Oberfläche irgendwelche Beweise gibt, die zeigen, dass tief unten in Dir die Wurzel einer Sünde wächst.

**Einige „klebrige“ Gefühle,** die ich in letzter Zeit habe, sind:



A vertical column of six red apple icons with green leaves. To the right of each apple is a horizontal line for writing.

**Eine Sünde,** die ich vor Kurzem begangen hab oder über die ich ständig nachdenke, ist:



A vertical column of six red apple icons with green leaves. To the right of each apple is a horizontal line for writing.

Ein Verlangen zu sündigen, das mir oft begegnet, ist:



Identifiziere die Lüge und hör auf,  
sie zu füttern

Das, was Du gerade geschrieben hast, werden wir benutzen, um eine Lüge zu erkennen, die Du glaubst. Dann werde ich Dir beibringen, wie Du sie davon abhalten kannst, in Deinem Herzen und Deinem Verstand stärker zu werden. Es kann schwierig sein, eine Lüge zu erkennen. Lügen sind unter der Oberfläche und schwer zu sehen. Ich brauche dafür meistens die Hilfe einer Freundin, und das brauchst Du auch. Also, bitte Deine Mama oder eine Erwachsene, der Du vertraust, um Hilfe für diesen nächsten Teil. Mach schon! Hol sie jetzt dazu.

Lass uns noch mal Zoey's Lüge anschauen.



Schreib ihre Lüge in das Bild auf Seite 151.

Wurde ihr Leben besser? Nein! Am Ende hatte sie nur noch mehr schlechte Gefühle und Lügen. Es stimmte überhaupt nicht.

## Und jetzt zurück zu Dir!

Schau Dir das „klebrige“ Gefühl, die Sünde oder das Verlangen danach an, das Du auf den vorigen Seiten aufgeschrieben hast. Bete und bitte Gott, dass er Dir hilft, die Lügen-Wurzel, die unter diesen Beweisen liegt, zu erkennen. (Denk dran: Es ist wirklich gut, wenn Du hierbei Hilfe hast! Ich hoffe, Du hast Dir jemanden zur Seite geholt.)

Nimm Dir Zeit.

Hol Dir Rat.

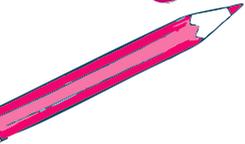
**Denk scharf nach!**

**Bete mit Eifer!**

Hast Du sie erkannt?



EINE Lüge, die ich glaube, ist:



---

---



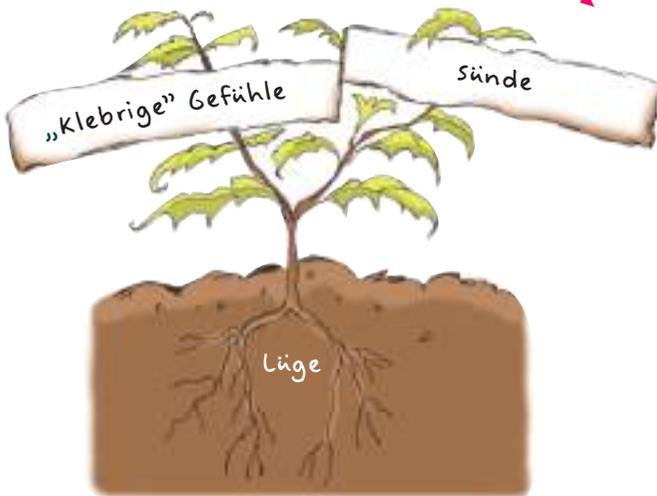
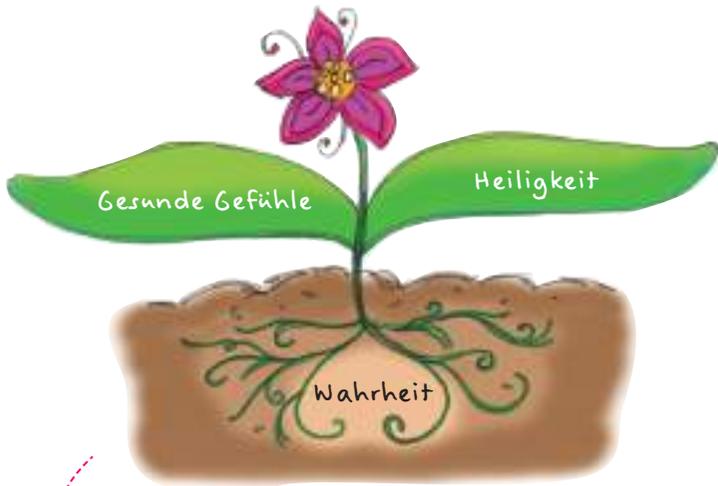
**Gute Arbeit!**

Du hast Deine erste Lüge ausfindig gemacht.

Alles, was Du jetzt noch tun musst, ist, **AUFZUHÖREN, SIE ZU FÜTTERN!**

**Aber ich weiß, dass das manchmal sehr schwer ist!**

Zoey hat viel Zeit damit verbracht, bei der Lüge zu verweilen und sie zu füttern, und ich wette, Du hast das auch schon gemacht. Die meisten Leute denken über ihre Lügen **die ganze Zeit, JEDEN TAG** nach. Gedanken sind wie Wasser und Dünger für die Wurzeln, die in unserem Bewusstsein wachsen. Sie versorgen sie. Stell Dir vor, ich pflanze zwei Samen in die Erde, aber nur einen von beiden versorge ich mit Wasser und Dünger. **Welche Pflanze wird schneller wachsen?**

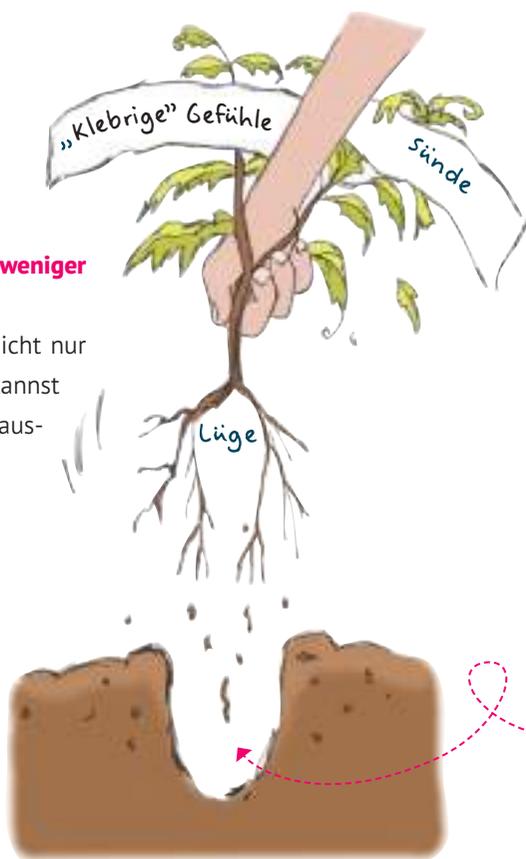


Die, die ich mit Nahrung versorge, oder? Du musst aufhören, die Lügen mit Nahrung zu versorgen. Das tust Du, indem Du Dich selbst zwingst, darüber nicht mehr nachzudenken. Manchmal bedeutet das, dass man aufhören muss, sich der Lüge auszusetzen.

Für Zoey bedeutete es vielleicht, ihr Tablet an ihre Eltern abzugeben oder vielleicht ihrer Freundin zu sagen, dass sie nicht mehr über die App reden soll, weil sie sie nicht benutzen darf. Für ein Mädchen, dem nicht gefällt, wie es aussieht, könnte das bedeuten, weniger oft in den Spiegel zu schauen. Für ein Mädchen, das sich Sorgen darüber macht, die Allerbeste in ihrer Mannschaft zu sein, könnte das bedeuten, für eine Weile nicht mehr mitzuspielen. Für ein Mädchen, das verrückt nach Jungs ist, könnte das bedeuten, die einfache Entscheidung zu treffen, keine Beziehung bis zu einem gewissen Alter anzufangen.

**Siehst Du? Der Schlüssel ist, weniger über die Lüge nachzudenken.**

Indem Du das tust, hörst Du nicht nur auf, die Lüge zu füttern, Du kannst sie so auch mit der Wurzel herausreißen.

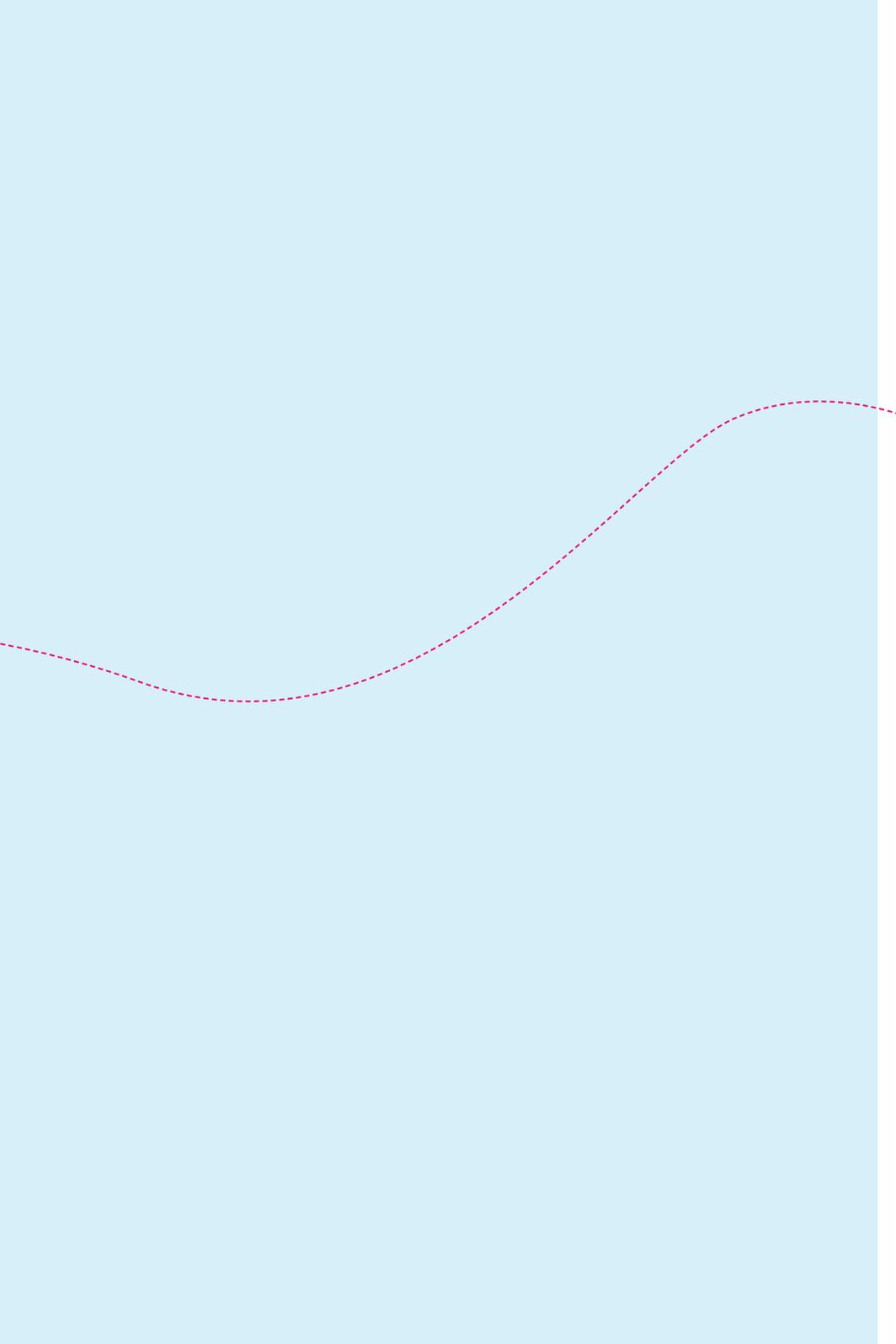


**Was wirst Du tun, um aufzuhören, Deine Lüge zu füttern, sodass Du sie ausreißen kannst?** Frag bei Deiner Mama oder Deiner Ratgeberin um Rat, und dann male und schreib auf, wie Du die Wurzel Deiner Lüge ausreißen wirst!



Aufgepasst! Noch bist Du nicht fertig. Siehst Du das große weiße Loch, das übrigbleibt? Wir müssen es mit irgendwas füllen. Jetzt kommt das Allerbeste!

**Lass uns im nächsten Kapitel die Lüge durch Gottes Wahrheit ersetzen.**





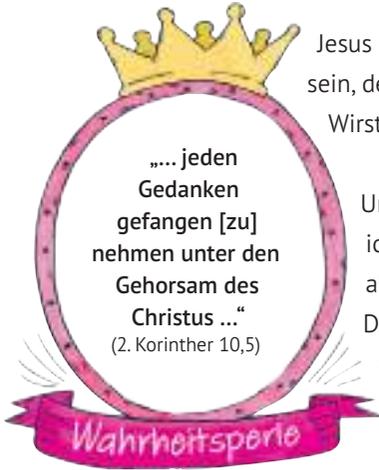
## Jesus will der Chef Deiner Gedanken sein

(Wie man Lügen mit der Wahrheit ersetzt)

Ich hab's! Ich werde aufhören, über die Apps nachzudenken, die die anderen alle haben. Und diese Freundin ist wirklich nicht gut für mich, Dannah. Ich muss aufhören, mit ihr abzuhängen. So kann ich sicher sein, dass meine Gedanken diese Lüge nicht wieder in meinem Kopf anpflanzen.  
**Das ist GROßARTIG!**



**Jap, es gibt aber noch einen weiteren Schritt, um Lügen zu besiegen, Zoey.** Es ist an der Zeit, dass Du eine wichtige Entscheidung für Dein Leben triffst. Wenn Deine Gedanken der Chef Deiner Gefühle sind, **wer oder was wird der Chef Deiner Gedanken sein?**



„... jeden Gedanken gefangen [zu] nehmen unter den Gehorsam des Christus ...“  
(2. Korinther 10,5)

Wahrheitssperre

Jesus Christus will der Chef von jedem Gedanken sein, den Du hast. Das kann er. Aber es liegt an Dir. Wirst Du es zulassen?

Um Dir zu zeigen, wie das funktioniert, erzähle ich Dir, wie ich das in der Woche getan habe, als ich dieses Kapitel schrieb. Ich war in der Dominikanischen Republik, wo ich vier Veranstaltungen für Mädchen in Deinem Alter durchführte. Wir hatten richtig viel Spaß dabei, Gott zu loben, Spiele zu spielen und die Wahrheit zu studieren. Aber es war nicht

immer einfach. Als ich richtig müde war, fing ich an, die Kontrolle über meine Gedanken zu verlieren. Ich war hinter der Bühne in Santo Domingo. Viele meiner Freundinnen waren gekommen, um zuzusehen, und ich hatte eine ganze Menge schlechter Gefühle **alle zur gleichen Zeit!**



**Ich bemerkte die Hinweise auf eine Lüge:**

Ich fühlte mich sehr **verängstigt** und **unsicher**.

Da war eine Menge „klebriger“ Gefühle, die ich an mir kleben ließ! Hier sind einige der Gedanken, die mich unruhig machten: **„Meine Freunde werden keinen Spaß haben. Sie werden bestimmt früher rausgehen. Ich bin keine gute Bibellehrerin. Wenn ihnen die Veranstaltung nicht gefällt, mögen sie mich auch nicht.“**

Also habe ich diese Lüge mit ihren Wurzeln ausgerissen, indem ich Leuten hinter der Bühne geholfen habe, die Veranstaltung vorzubereiten. (Manchmal kann einen die Beschäftigung mit anderen Sachen von solchen „klebrigen“ Gefühlen ablenken.) Als ich dann allein war, sprach ich dieses einfache Gebet:



**Ich erkannte die Lüge:** Ich **MUSS** ihnen gefallen!

„Jesus, du hast die Kontrolle über meine Gedanken. Ich will, dass sie dir gehorsam sind! Hilf mir, diese Lüge mit deiner Wahrheit zu ersetzen. Übernimm die Kontrolle. Meine Gedanken gehören dir, und du sollst über sie bestimmen.“

Sofort rief mir Jesus einen Bibelvers ins Gedächtnis, um die Lüge mit seiner Wahrheit zu ersetzen. Das war dieser hier:

Gottes Wahrheit ist, dass ich die Anerkennung meiner Freundinnen nicht brauche; ich muss nur **ihm** gefallen wollen. Wenn ich mich darum Sorge, was andere denken, konzentriere ich mich darauf, die falsche Person zufriedenzustellen. In diesem Fall war die Wahrheit, die ich brauchte, genau das Gegenteil der Lüge.



**Ich erkannte die Wahrheit:** Ich **MUSS GOTT** gefallen! Ich bin **SEINE** Dienerin!

Ich dachte immer und immer wieder über diese Wahrheit nach. **So ersetze ich die Lüge durch Gottes Wort!** Und weißt Du was? Nach diesem Abend sagten mir einige Leute, dass ich mit einer besonderen Kraft gesprochen hätte. Das Allerbeste war, dass an dem Abend 58 Mädchen sagten, dass sie Christen werden wollten! (Glaub mir, das passiert nicht sehr oft. Das waren sogar die meisten, die sich jemals an einem Abend gemeldet hatten, glaube ich.) **Und es fühlte sich großartig an, zu wissen, dass ich Jesus die Kontrolle über meine Gedanken überlassen hatte. So konnte er mich daran teilhaben lassen, was er in den Herzen dieser Mädchen tat!**

*Wer oder was wird der Chef DEINER Gedanken sein?*



Du musst am Ende eine wichtige Entscheidung fällen: **Wer oder was wird der Chef DEINER Gedanken sein?** Wirst Du Jesus die Kontrolle überlassen? Wirst Du Dich dazu entscheiden, Deine Gedanken an Gottes Wahrheit auszurichten? Lass uns das mit der Lüge ausprobieren, die Du im letzten Kapitel aufgedeckt hast. Schau sie Dir auf Seite 154 noch mal an. Es gibt viele Wege, wie Du die Wahrheit finden kannst, um die Lüge zu ersetzen.

## Hier sind drei Ideen:



1. **Bete und bitte Gott, dass er Dich an Bibelverse erinnert**, die Du auswendig gelernt oder schon mal gehört hast.
2. **Bitte einen erwachsenen Christen** um Hilfe. Vielleicht fällt Deinem Papa, Deiner Mama, Deinem Opa oder Deiner Oma ein Vers ein.
3. **Wenn Dir Deine Eltern erlauben, das Internet zu benutzen**, verwende eine Onlinebibel, zum Beispiel [bibleserver.com](http://bibleserver.com). Such nach einem Schlüsselwort aus Deiner Lüge. Mein Schlüsselwort wäre zum Beispiel „gefallen.“ Wenn ich nach Versen gesucht hätte, die dieses Wort enthalten, hätte ich Galater 1,10 und noch viele andere hilfreiche Verse gefunden.

## Das ist Deine Chance, die Wahrheit zu pflanzen!

Wenn Du die Wahrheit gefunden hast, die Deine Lüge ersetzt, ist es gut, sie auf einen Notizzettel zu schreiben und irgendwo aufzuhängen, wo Du den Zettel jeden Tag sehen kannst.

Das Ziel ist es, über Gottes Wahrheit **die ganze Zeit, JEDEN TAG** nachzudenken! So reißt Du eine Lüge mitsamt den Wurzeln aus und ersetzt sie durch Gottes Wahrheit. Erinnerst Du Dich an das große Loch, das übrigbleibt, wenn Du eine Lüge ausreißt? Nun, es muss mit irgendwas gefüllt werden. Das ist Deine Chance, Wahrheit zu pflanzen.



**Ein Mädchen namens Kelly** hat das in ihrem Leben wirklich gemacht. Die dritte Klasse war für sie sehr schwer. Sie brauchte lange zum Lesen und Schreiben und hatte einen Lehrer, der ungeduldig mit ihr war. Es dauerte nicht lange, bis Kelly Angst vor der Schule bekam. Morgens, bevor sie das Haus verließ, schaute sie sechs bis acht Mal nach, ob alles in ihrem Ranzen war. Sie hatte Panik, dass sie irgendetwas vergessen hatte und ihr Lehrer deshalb noch unzufriedener mit ihr sein würde. Als sie in die vierte Klasse gehen sollte, war sie fix und fertig!

Kellys Mama und Papa haben nie aufgehört, für sie zu beten und zu glauben, dass Gott ihrer Tochter etwas Wichtiges beibringen wollte. Aber manchmal mussten sie Kelly sogar buchstäblich hochheben und ins Auto setzen, um sie zur Schule zu bringen. Durch den Rat eines christlichen Seelsorgers begann Kelly, ihre ängstlichen Gedanken durch Bibelverse zu ersetzen. Sie fing in ihrem Tagebuch an, Verse aus der Bibel als Gebete an Gott zurückzuschreiben. Sie hat nun ein ganzes Buch voll mit Beweisen, dass sie **ein Mädchen** ist, **das Jesus und sein Wort Chef über seine Gedanken sein lässt!**

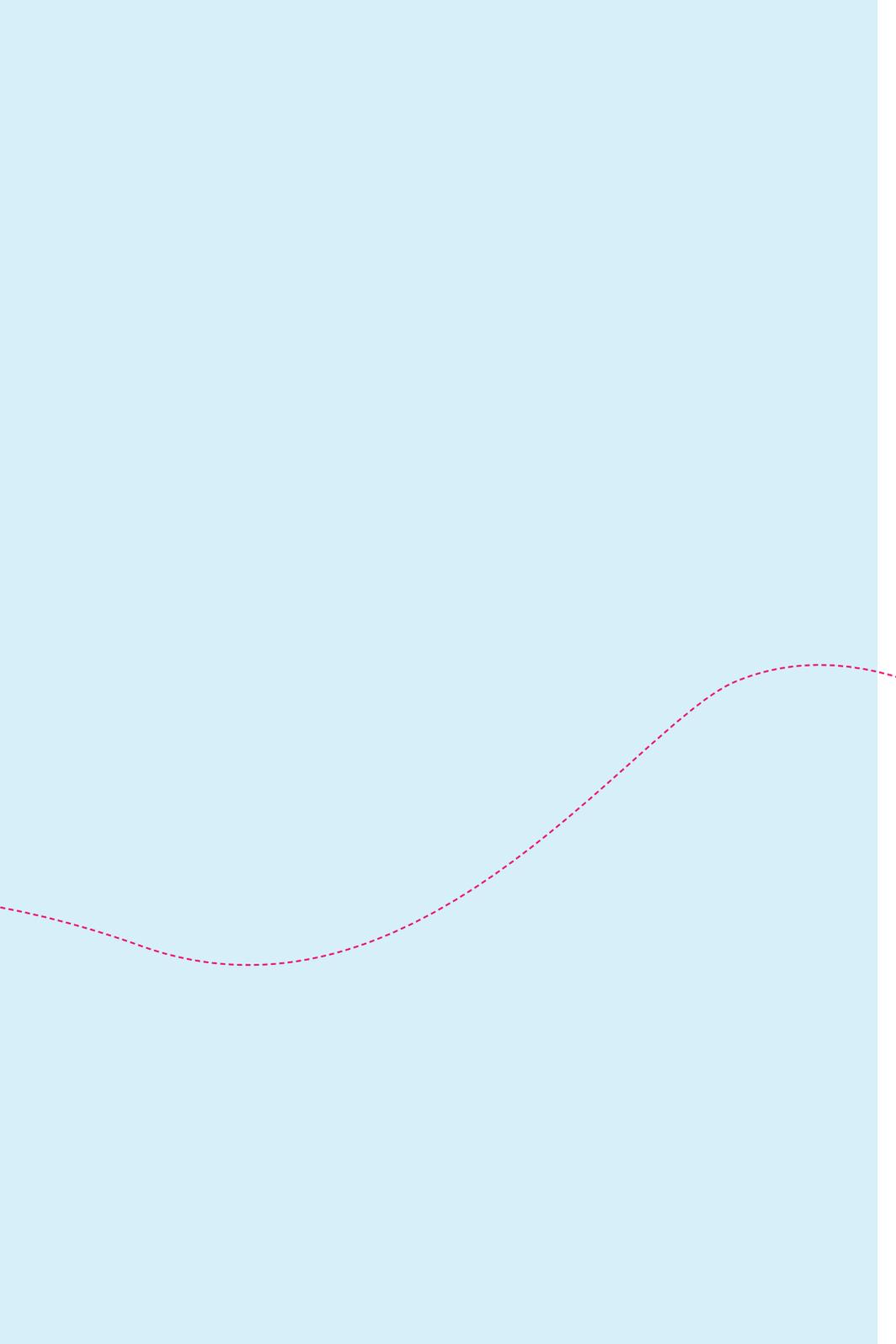
Heute ist Kelly in der sechsten Klasse. Sie liest und schreibt immer noch langsam, aber sie ist sich sicher, dass sie von Gott geliebt und geschätzt wird. Weil sie Jesus erlaubte, ihre Gedanken zu kontrollieren, hat sie keine Angst mehr vor der Schule. Stattdessen begegnet sie jedem Tag mit Freude und Begeisterung. Kellys Geschichte beweist, dass es Zeit braucht, um Lügen mit der Wahrheit zu ersetzen. (Es dauerte bei ihr fast ein ganzes Jahr!) Man muss dranbleiben, neue Wahrheiten zu finden, Verse auswendig zu lernen und sie regelmäßig zu wiederholen. (Ich hab sogar ein kleines Spiralbuch aus Karteikarten voll mit Bibelversen geschrieben, das ich in meiner Handtasche mit mir herumtrage.) Aber das Leben in Freiheit, das Gott für Dich bereithält, ist jedes Bisschen harte Arbeit wert!



# ZEHN ORTE,

um Bibelverse anzubringen,  
wenn man Lügen überwinden will







## Trage den Gürtel der Wahrheit

(Die Wahrheit benutzen, um frei zu werden)

Ist das wirklich das letzte Kapitel!? **NEEEEIIIIIN!!!** Ich fang gerade erst an zu kapiieren, wie man Lügen erkennt und der Wahrheit glaubt. Ich fühle mich so **FRÉ!** Und ich mag dieses Gefühl. Und jetzt gehst du und ich flippe fast aus! Ich will nicht wieder anfangen, Lügen zu glauben, weil ich es überhaupt nicht mochte, wie ich mich dabei fühlte. Gibt es einen Weg, das nie, nie wieder zu erleben?



**Ich bin wie Zoey: Ich wünschte, es gäbe einen Weg, den „klebrigen“ Gefühlen für immer aus dem Weg zu gehen.** Aber manchmal kämpfe selbst **ICH noch** mit ihnen, und wenn ich nicht aufpasse, verleitet mich das dazu, Lügen zu glauben. Jeder kämpft damit. Solange wir leben, müssen wir uns der harten Arbeit stellen, Lügen zu identifizieren, sie auszureißen und durch die Wahrheit zu ersetzen.

**Fühlst Du Dich auch so wie Zoey?**

Ich habe ein paar sehr gute Neuigkeiten! Ich hab eine einfache Sache entdeckt, die mir hilft, Lügen zu vermeiden und in der Wahrheit zu leben. Es ist so leicht, wie sich morgens anzuziehen. Jeden Morgen wachst Du auf und ziehst etwas an, oder? Nun, in der Wahrheit zu leben ist so ähnlich. Du musst sie **JEDEN TAG** anziehen. Ich möchte, dass Du lernst, die Wahrheit zu tragen wie Kleidung!

Viele Bibelverse fordern uns auf, Dinge „anzuziehen“. Dinge wie Demut, Rechtschaffenheit und Liebe. Klar, man steckt nicht wirklich die Arme durch und zieht's über seinen Kopf, aber denk Dir für Dich selbst: „Ich nehme heute die Wahrheit und ziehe sie an! Ich werde mich in Freundlichkeit und Liebe einhüllen.“ Das sind geistliche Eigenschaften, die man anziehen kann, genau wie ein Paar Jeans oder das Lieblingstrikot! (Du kannst sie nicht berühren oder anfassen, aber ich glaube man kann es irgendwie „sehen“, wenn jemand diese Dinge trägt!) Eine Sache, die wir „anziehen“ können, ist der Gürtel der Wahrheit.



Als der Apostel Paulus diese Verse schrieb, hat er die Christen auch ermutigt, eine Menge anderer Sachen zu tragen. Sachen wie:



- ♥ **den Brustpanzer der Gerechtigkeit**
- ♥ **die Schuhe des Evangeliums des Friedens**
- ♥ **den Helm des Heils**
- ♥ **den Schild des Glaubens**
- ♥ **das Schwert des Geistes, das Wort Gottes**

Wir nennen all diese Dinge die *Waffenrüstung Gottes*, und es ist wichtig, dass Christen all das „anziehen.“ Aber der „Gürtel der Wahrheit“ ist das allererste Kleidungsstück, das Paulus erwähnt.

**Warum?**

Nun, als Paulus diese Verse schrieb, trugen römische Soldaten einen Gürtel, der ganz anders war, als die Lederstreifen, die wir heute als Gürtel benutzen. Es war ein dickes, schweres Band, das aus Leder und Metall hergestellt wurde. Er hatte einen großen Schutzstreifen, der vorne in der Mitte herunterhing. Der Gürtel hielt das Schwert und andere Waffen an ihrem Ort.

**DEIN** Gürtel der Wahrheit hält auch alles andere an seinem Ort. Er hilft Dir, richtige Entscheidungen zu treffen. Er hilft Dir, in Frieden zu leben. Er hilft Dir, Deinen Glauben zu bewahren. Du weißt schon, was ich meine!!! Du **musst** ihn anziehen, damit der Rest an seinem Ort bleibt.

### Wie macht man das?

Ich bin froh, dass Du fragst.  
Die Antwort ist recht einfach.



Ich mache das gerne morgens als Allererstes, indem ich meine Bibel lese und Verse in mein Tagebuch schreibe. Vielleicht findest Du ein Lieblingsandachtsbuch oder eventuell habt ihr auch Andachten als Familie oder Mama-Tochter-Andachten. Fang doch eine Sammlung Deiner Lieblingsbibelverse an und klebe sie an Deine Schlafzimmerwände. Es ist nicht so wichtig, wie Du das machst, aber lies an jedem Tag in der Bibel! Jedes Mal wenn Du das tust, ziehst Du damit den so wichtigen Gürtel der Wahrheit an.

**In diesem letzten Kapitel werde ich Dir helfen, den Gürtel der Wahrheit „anzuziehen“. Auf den nächsten fünf Seiten findest Du eine Liste von 20 Schlüsselwahrheiten.** Bestimmt erkennst Du sie wieder. Sie stammen aus den Lektionen, die wir zusammen studiert haben. Wiederhole diese Liste und benutze sie häufig, meine Freundin. Nimm Dir die Zeit, die Bibelverse nachzuschlagen, die neben den unterschiedlichen Wahrheiten stehen, auf die Du Dich konzentrierst. Vielleicht schreibst Du diese Wahrheiten und Verse sogar in Dein Tagebuch. Ich glaube, dass aus Dir ein Mädchen werden kann, das stark und mächtig für die Wahrheit eintritt!



Du kannst diese Seiten ausschneiden und in Deinem Schlafzimmer aufhängen. Oder Du schreibst die Wahrheiten in ein Tagebuch.

**1. Wenn Du Dich fühlst,  
als würde Gott Dich nicht lieben.**

*Wahrheit:* Gott liebt Dich immer, **JEDEN TAG**, selbst wenn Du etwas Schlechtes getan hast. Er möchte nicht, dass Du sündigst und deshalb leidest, aber er liebt Dich, ganz egal was passiert, und ist immer bereit, Dir zu vergeben. (Römer 5,8)



**2. Wenn es sich  
anfühlt, als wäre Gott  
nicht genug.**

*Wahrheit:* Gott ist alles, was Du brauchst. Er ist wichtiger als Freundinnen oder Noten oder Dinge, weil er die Quelle von allem ist, was Du brauchst. (Philipper 4,19)

**3. Wenn Du Dir nicht  
sicher bist, ob Du ein Christ  
bist oder nicht.**

*Wahrheit:* Du bist ein Christ, „wenn du mit deinem Mund Jesus als Herrn bekennst und in deinem Herzen glaubst, dass Gott ihn aus den Toten auferweckt hat“ (Römer 10,9). Und Du wirst anders sein, denn Christ zu werden, verändert, wie man sich verhält. Man will mehr von Gott und weniger von dieser Welt.



**4. Wenn Du denkst, Du  
wärest nicht gut genug.**

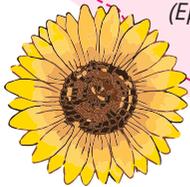
*Wahrheit:* Egal, wie sehr Du Dich anstrengst oder wer Dich mag oder nicht: Wenn Du ein Christ bist, bist Du von Gott auserwählt. Wir selbst sind nicht gut genug, aber mit ihm sind wir genug. (Epheser 1,4)

**5. Wenn Du Dich dick oder hässlich fühlst und denkst, dass hübsche Mädchen mehr wert sind.**

*Wahrheit:* Gott hat Dich gemacht. Und Du bist perfekt gemacht. Er hat keine Fehler gemacht, als er Dich schuf. Aber er interessiert sich weniger für Dein Äußeres. Die Schönheit, die er sieht, ist in Deinem Inneren und zeigt sich in Eigenschaften wie Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Sanftmut.  
(1. Samuel 16,7)

**7. Wenn es sich anfühlt, als wäre Deine Familie seltsam.**

*Wahrheit:* Denk daran – anders ist gut. Deine Familie ist anders. Jede Familie ist anders und das ist gut so. Gott will nicht, dass wir so sind wie alle anderen, sondern dass wir anders sind, weil wir ihm gehorchen.  
(Epheser 4,17.19-20)



**6. Wenn Du Dich fühlst, als hättest Du nicht genug Freiheiten.**

*Wahrheit:* Du brauchst nicht mehr Freiheit. Du bist bereit für mehr Verantwortung, und Gott möchte, dass Du damit beginnst, Dich mehr einzubringen.  
(Galater 6,5-6)

**8. Wenn es sich anfühlt, als ob Deine Familie zu kaputt wäre, als dass Du glücklich sein könntest.**

*Wahrheit:* Gott – nicht Deine Familie – ist von allem die Quelle. Er will die Quelle Deiner Zufriedenheit sein. Er will Dich lehren, ihm zu vertrauen und mit der Familie, die Du hast, zufrieden zu sein.  
(Philipper 4,11-12)

**9. Wenn Du Dich fühlst, als würden Dich Deine Eltern einfach nicht verstehen.**

*Wahrheit:* Es ist super, wenn man sich gut mit seinen Eltern versteht und gerne Zeit mit ihnen verbringt, aber sie müssen nicht Deine Freunde sein, sondern Deine Eltern. Es ist ihre Aufgabe, Grenzen zu setzen. Es ist Deine Aufgabe, ihnen zu gehorchen. Gott wird Dir Freude daran geben, wenn Du Dich entscheidest, Deine Eltern zu ehren. (Und wenn Du mal älter bist, stehen die Chancen gut, dass ihr richtig gute Freunde werdet!) (Epheser 6,1-2)

**10. Wenn Du versucht bist, zu glauben, dass Deine Sünde nicht so schlimm ist.**

*Wahrheit:* Jede Sünde trennt uns von Gott und manchmal auch von Menschen, die wir kennen und lieben.  
(Iesaja 59,2)



**12. Wenn Du denkst, dass Du alle Serien und Filme schauen und jede Art von Musik hören kannst, ohne dass es Dich beeinflusst.**

*Wahrheit:* Was wir sehen, anhören und lesen verändert uns. Es verändert unsere Gedanken und unser Verhalten. Gott möchte, dass wir uns nur Dingen aussetzen, die wahr, ehrbar, gerecht, rein, liebenswert, wohlklingend, tugendhaft und lobenswert sind.  
(Philipper 4,8)

**11. Wenn Du versucht bist, zu glauben, dass Du niemandem von Deiner Sünde erzählen musst.**

*Wahrheit:* Erinnerung Dich, dass es auf jeden Fall schiefliegt, seine Sünde zu verstecken. Du brauchst Hilfe dabei, schlechte Gewohnheiten und Sünde zu überwinden. Bitte jemanden um Hilfe, der älter und weiser ist.  
(Sprüche 28,13;  
Jakobus 5,16)

**13. Wenn es so scheint, als wären Jungen und Mädchen gar nicht so verschieden.**

*Wahrheit:* Gott schuf zwei Geschlechter: männlich und weiblich. Sie sind wichtig, weil sie uns helfen zu verstehen, wer Gott ist, und dass er ein soziales Wesen ist. Es ist gut, die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen anzuerkennen.  
(1. Mose 1,26-27)



**14. Wenn Du Angst davor hast, Deine Periode zu bekommen.**

*Wahrheit:* Es wird nicht mal ansatzweise so schlimm, wie Du denkst. Jedes Mädchen bekommt sie. Am besten, Du sprichst mit Deiner Mama darüber, um Dich darauf vorzubereiten. Denk dran: Es ist ein Zeichen, dass Dein Körper die Fähigkeit hat, Leben in sich zu tragen. Sei dankbar für dieses Geschenk!  
(Psalm 127,3)

**16. Wenn Du die Lüge glaubst, dass Du mit Deiner Mama nicht über Jungs reden musst.**

*Wahrheit:* Es mag schon mal unangenehm sein, aber Du solltest mit Deiner Mama oder einem anderen vertrauenswürdigen Erwachsenen über Jungs reden. Eines Tages zu heiraten, wenn Gott das für Dich möchte, ist eine wirklich wichtige Sache. Deshalb ist es auch wichtig, darüber zu reden. Jeder braucht weisen Rat.  
(Sprüche 13,20)

**15. Wenn alle um Dich herum hinter Jungs her sind und Du versucht bist, auch so zu werden.**

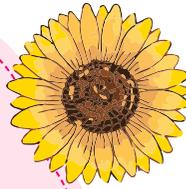
*Wahrheit:* Es mag „normal“ sein, hinter Jungs her zu sein, aber es ist nicht das Beste, das Gott sich für Dich denkt. Zum Verrücktsein nach Jungs kannst Du Nein sagen.  
(Hohelied 2,7)

**17. Wenn Du Dich fühlst, als hättest Du keine Freunde.**

*Wahrheit:* Wir alle brauchen treue Freunde. Der beste Weg, eine treue Freundin zu finden, ist selbst eine zu sein. Überleg Dir, wie Du eine gute Freundin sein kannst und halte Ausschau nach Mädchen, die eine brauchen. (Matthäus 7,12a)



**18. Wenn Du damit kämpfst, gemein zu sein.**



*Wahrheit:* Jedes Wort, das Du sagst, und jeder Gedanke in Deinem Kopf sollten Gott gefallen. Vielleicht ist es normal, gemein zu sein, aber Gott will, dass man freundlich zu allen Menschen ist.  
(Psalm 19,15)

**20. Wenn Du denkst, dass Du zu jung bist, um reife Dinge zu tun.**

*Wahrheit:* Du wirst werden, was Du bist. Wenn Du freundlich bist, wirst Du freundlich werden. Wenn Du ein weises Mädchen bist, wird aus Dir eine weise Frau werden.  
(Galater 6,7b)



**19. Wenn Du glaubst, dass eine gute Karriere wichtiger ist, als Ehefrau und Mutter zu sein (wenn Gott das für Dich geplant hat).**

*Wahrheit:* Es ist toll, einem Ehemann eine Hilfe zu sein. Mama zu sein ist eins der besten Geschenke, die Du je kriegen wirst.  
(1. Mose 2,18; Psalm 127,3)

Ich hoffe, Du wirst diese Liste von Wahrheiten nutzen, um jeden Tag den Gürtel der Wahrheit „anzuziehen“. Trage die Wahrheit! Lass es die Leute daran erkennen, wie Du handelst. Denn wie Du handelst, wird von der Wahrheit gesteuert, nicht von „klebrigen“ Gefühlen!

**Ich bete für Dich!**

# Endnoten

<sup>1</sup> Alfred Gluckman: *Sexual Dismorphism in Human and Mammalian Biology and Pathology* (Cambridge, MA: Academic Press, 1981), S. 66-75.

<sup>2</sup> Igor Klibanov: *Key Structural Differences Between Men and Women, Fitness Solutions*, 23. Februar 2016, <https://www.fitnesssolutionsplus.ca/blog/key-structural-differences-between-men-and-women/> (zuletzt abgerufen am 23.05.23).

<sup>3</sup> Christian Jarrett: *Getting in a Tangle Over Men's and Women's Brain Wiring*, *Wired*, 4. Dezember 2013, <https://www.wired.com/2013/12/getting-in-a-tangle-over-men-and-womens-brain-wiring/> (zuletzt abgerufen am 23.05.23).

