

TOBIAS TEICHEN
MIT FRANZISKA ANDERSSOHN

WHO
—
AM

WIE DU WIRST,
WER DU BIST

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2023 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Hoffnung für alle® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis - Brunnen Basel
Weiter wurden verwendet:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen
Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft,
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.
NeÜ bibel.heute

© 2010 Karl-Heinz Vanheiden, www.derbibelvertrauen.de und
Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg, www.cv-dillenburg.de

Co-Autoren: Claudia Elsen, Christian Rossmannith
Autorenfoto: © Lisa Volz
Gesamtgestaltung: Néle Schikor, ICF
Titelbild: CC-2206_ICF_IDENTITAET
Druck und Bindung: Dimograf Sp z o.o.
Gedruckt in Polen
ISBN 978-3-417-00048-1
Bestell-Nr. 227.000.048

WIE DU
WIRST,

WER DU
BIST.

00

06–11

EINLEITUNG

01

12–47

EIN NEUER WERT

- 1.1 Darf ich vorstellen: Unser Ego!
- 1.2 Egos Charakterzüge
- 1.3 Substanz für unser Ego
- 1.4 Vergleich, Kritik & Stolz – ein Update
- 1.5 Minderwertigkeit und Stolz

02

48–69

EINE NEUE BEZIEHUNG

- 2.1 (D)ein göttlicher Vater
- 2.2 Unverdiente Liebe
- 2.3 Respekt

03

70–125

EINE NEUE KONTROLLE

- 3.1 Gute Gefühle, schlechte Gefühle
- 3.2 Gefühle sortieren
- 3.3 Ein göttliches Angebot
- 3.4 Die Power der Bibel
- 3.5 Die Kraft von Gebet
- 3.6 Festgetretene Gedankenpfade

04

126–151 EINE NEUE VERGANGENHEIT

- 4.1 Was hält dich zurück?
- 4.2 Löse die Fesseln
- 4.3 Die Kraft der Vergebung

05

152–169 EINE NEUE ZUKUNFT

- 5.1 Trotz und mit meinen Schwächen
- 5.2 Es geht nicht (mehr) um mich

06

170–177 EIN SPICKZETTEL FÜR EINE GÖTTLICHE IDENTITÄT

178–183 NEXT STEPS

184–185 DANKE

186–188 ANMERKUNGEN

EINLEITUNG

A woman with long, wavy hair is smiling and looking towards the camera. She is wearing a sleeveless, high-necked dress with horizontal stripes in shades of blue and white. Her arms are raised, and she appears to be in a celebratory or joyful mood. The entire image is overlaid with a vibrant rainbow gradient that transitions from yellow and orange on the left to green and blue on the right.

00

TOBI: »Wie viel Gewicht hält eine Getränkedose aus?« – Wenn du gerade keinen Physiklehrer dahast, um es auszurechnen, kein Problem: Im Netz gibt es dazu die abgefahrensten Videos. Die Antwort: über 300 kg!¹ Heißt: Drei Männer (mit Bauch) finden Halt auf ihr, aber auch zwei Gorillas, die jeweils 150 kg wiegen. Hättest du das gedacht? Aber, und darauf kommt es an: Nur wenn die Dose voll ist, hat sie diese Widerstandskraft. Eine leere Dose hält dagegen deutlich weniger aus.

Physiklehrer war ich mal, mittlerweile bin ich aber Pastor einer großen christlichen Gemeinde mit über tausend Besuchern jeden Sonntag. Vor einiger Zeit haben wir die jungen Leute bei uns befragt, welche Themen sie im Alltag am meisten beschäftigen, und kamen auf drei große Oberthemen:

- Sexualität
- Berufung
- Identität

Zu den ersten beiden Themen hast du vielleicht schon unsere Bücher »Love Sex God« und »Fruit Full Life« gelesen. In deiner Hand hältst du jetzt den dritten und letzten Teil der Young-Generation-Buchserie. Hier geht es um ein Thema, das mit den ersten beiden stark zusammenhängt: Identität!

Puh, ein großes theoretisches Wort! Was ist das, Identität? Es geht um dein inneres Ich. Den Kern von dir als Mensch. Um die Frage: Wer bin ich wirklich? Was macht mich aus? Wer oder was definiert meinen Wert?

Identität ist die Grundlage für das, was du tust, und dafür, wie dein Leben verlaufen wird.

Dabei gleichen wir einer Getränkedose. Es gibt unterschiedliche Getränkemarken und Geschmacksrichtungen. Vielleicht trägt unsere Dose die coole neue Jacke eines Trendlabels oder fährt Tesla – aber darunter ist die Dose trotzdem eine Dose, leer oder voll? Sieht man nur, wenn man auf die Öffnung schaut. Dabei kommt es gerade auf das Innere an – genau wie bei uns. Wie hoch sind unsere Identitätstanks gefüllt? Wie definieren wir unseren Wert? Ist nur heiße Luft drin, die beim kleinsten Druck verpufft? Oder haben wir uns mit positivem Wert gefüllt, der dem Druck von außen standhält?

Das Besondere an diesem Buch sind die vielen Menschen, die in ihren Storys sehr offen und ehrlich erzählen, wie sie aus den größten Krisen in eine besondere Freiheit gekommen sind. Es sind echte Geschichten, die mich zum Staunen gebracht haben, zum Weinen, zum Nachdenken über mein Leben, aber auch zum Lachen. Es geht um Minderwertigkeitsgefühle und Vergleichen, um Essstörungen und Suizidgedanken, um Leistungsdenken und Mobbing, um Ängste, die in Einsamkeit treiben, und ungesunden Stolz, der sich über Mitmenschen erhebt. Es geht um Depressionen, um Sexualität und den Kampf der Gedanken.

Vielleicht denkst du beim Lesen der einen oder anderen Geschichte: »So was betrifft mich nicht! Ich bin nicht depressiv. Diese Story ist mir zu extrem.« Das ist super, aber viele Identitätsprobleme fangen klein an. Ein falsches Wort, eine Festlegung, ein blödes Erlebnis und langsam verändert sich dein Blick auf dich selbst. Mein Wunsch ist, dass du erkennst: **Wenn Daniel aus der Story aus seiner Depression in ein erfülltes Leben gekommen ist, dann kann ich es auch schaffen, meine (vielleicht) kleineren Probleme zu überwinden!** Vielleicht magst du den einen oder anderen Bereich deines Körpers nicht, ohne dass es dich stärker belastet. Trotzdem kann die Story von anderen, die mit Selbst-

ablehnung oder einer Essstörung zu kämpfen hatten, für dich hilfreich sein. Denn oft beginnt Selbstablehnung mit einer kleinen Unzufriedenheit, die immer größer wird.

Alle Geschichten in diesem Buch haben eines gemeinsam: Die Menschen haben einen Schlüssel gefunden, wie sie gut mit ihren Problemen umgehen können. Sie wissen, wie sie sich mit einem guten Blick auf sich selbst füllen und eine gesunde Identität entwickeln können, sodass sie ihren Herausforderungen standhalten und nicht mehr crashen. Sie erzählen ihre Storys als Ermutigung für dich und mich. Was sie erlebt haben, ist manchmal recht tough, und dadurch können sie uns besonders motivieren. Denn wenn diese Leute es geschafft haben, sich ihren Herausforderungen zu stellen, dann kannst du das auch, egal wie groß oder klein deine Schwierigkeiten sind!

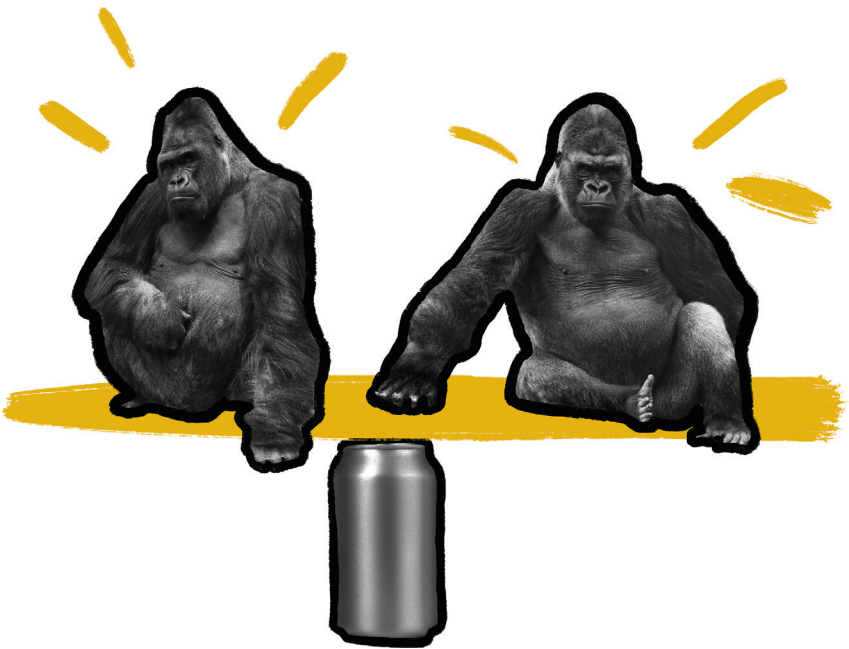
An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei allen bedanken, die in diesem Buch ehrlich aus ihrem Leben berichtet haben und uns so ihre persönlichen Learnings zur Verfügung stellen.

Das Experiment mit der Getränkedose ist schon cool. Als Kind konnte ich solche Sachen samstagabends auf dem Sofa bei »Wetten, dass.. ?« bestaunen. Die Fernsehsendung war damals total in und es gab die interessantesten Wetten: »Wetten, dass sich ein Bagger auf mehrere Dosen stellen kann, ohne dass sie kaputtgehen?«

»Wetten WAS???,« denkt jetzt vielleicht der ein oder andere. »Wovon redet der Mann?« Ja, ich bin nicht die Generation TikTok – ich habe noch analoges Fernsehen geschaut, crazy! Und das ist ein Grund, weshalb ich dieses Buch nicht allein schreiben wollte, sondern zusammen mit Franziska Anderssohn. Sie leitet den Youth-Bereich in unserer Gemeinde und ist eine wirklich begabte junge Leiterin, Teacherin und eine echte Powerfrau, die mit Leidenschaft jungen Männern und Frauen hilft, in ihrer Identität zu wachsen. Diese Thematik ist nämlich hochaktuell, und das über die Generationengrenzen hinweg.

Deshalb geben Franzi und ich dir in diesem Buch Tools, biblische Prinzipien und Ideen an die Hand, die deinen Blick auf dein Inneres verändern können. Du wirst feststellen, dass das Thema Identität für dein Leben matchentscheidend ist!

Los geht's, begib dich mit uns auf die Reise, zück deinen Textmarker und erlaube Gott, dieses Buch zu benutzen, um in dein Herz zu sprechen.



IDENTITÄT IST
DIE GRUNDLAGE
FÜR DAS, WAS
DU TUST, & DAFÜR,
WIE DEIN
LEBEN
VERLAUFEN
WIRD.

EIN NEUER WERT



01

1.1 DARF ICH VORSTELLEN: UNSER EGO!

TOBI: Bist du schon mal aufgewacht und hast gedacht: »Yes! Meine Nase fühlt sich gerade so richtig genial an! Wie verzaubert! Sie will gleich loslegen und an Blumen (oder Kaffee) riechen, um mir ein gutes Gefühl zu geben!«? Oder: »Krass, mein linkes Ohr ist heute ja richtig gut drauf!«? Nein? Ich auch nicht! Das liegt wahrscheinlich daran, dass sich Körperteile im Normalfall nur melden, wenn etwas mit ihnen nicht stimmt.

Einmal bemerkte ich beim Eisessen, dass mein hinterer Backenzahn pochte. Ich wollte das Gefühl verdrängen, denn wer geht schon gern zum Zahnarzt. Aber in den Tagen darauf wurde es immer schlimmer. Jedes Mal, wenn etwas Kaltes oder Süßes meinen hinteren Backenzahn berührte, zuckte der Schmerz so hart durch meinen Kopf, dass ich vor Schreck aufsprang und meine Frau Frauke mich verwundert ansah. Es wurde so schlimm, dass ich abends im Bett nicht mehr einschlafen konnte. Schließlich gab ich nach, ging zum Zahnarzt, und er löste mein Problem.

Wenn wir unsere Körperteile besonders spüren, dann stimmt meistens etwas nicht. Und so ist es auch mit unserem tiefen inneren Ich, unserem Ego.

FRANZI: Unser Ego – ein ziemlich schwieriger Geselle! Wie ein kaputter Zahn meldet es sich ununterbrochen und ehrlich gesagt nervt es damit ziemlich! Ein paar Beispiele gefällig?

In der Matheklausur hast du eine 2,3. Du bist zufrieden, das Lernen hat sich gelohnt! Plötzlich siehst du,

dass dein Kumpel eine 1,7 hat. »What! Der ist doch immer schlechter als ich.« Das passt deinem Ego gar nicht und »Weeeooo-weeeooo«, springt die Ego-Alarmleuchte in dir an. Gerade eben warst du noch zufrieden und hast dich über deine Note gefreut, jetzt denkst du: »Wie kann es sein, dass der eine bessere Note hat als ich?«

Oder du verdienst als Berufsanfänger 3200 Euro im Monat. Voll gut für dein Alter, doch beim Grillen erzählt dir dein jüngerer Nachbar in einem Nebensatz, dass er 3900 Euro verdient – plus Bonus bei erfolgreichen Jahresumsätzen. »Weeeooo-weeeooo« – die Ego-Alarmleuchte ist sofort aktiv. Minderwertigkeitsgefühle, Unzufriedenheit und Neid laufen auf vollen Touren.

Und noch ein Klassiker: Checkst du auch erst mal ab, wie du aussehst, wenn du an einem Spiegel oder einer Schaufensterscheibe vorbeiläufst? Vielleicht hast du gerade eine neue Hose gekauft und denkst: »Oh, mein Hintern ist aber dick, ich habe ganz schön zugelegt.« Und schon schrillt es wieder in dir los.

TOBI: Unser Ego hat wirklich ein Problem, genau wie mein kranker Backenzahn. Irgendetwas scheint mit ihm nicht zu stimmen, weil es sich andauernd meldet und rummeckert. Vielleicht denkst du: »Das ist doch normal! Dieses Vergleichen und die Gefühle von Minderwertigkeit, das machen doch alle Menschen!« Mag sein, aber gestatte mir eine Frage: »Tut es dir gut? Fühlt es sich gesund an?« Vermutlich nicht. Deshalb wollen wir dich in diesem Buch herausfordern, mehr zu erwarten. Du wirst staunen, was alles möglich ist, wofür du eigentlich geschaffen bist und in welcher Freiheit du leben kannst. In anderen Worten: wie ein Leben mit einem gesunden und zufriedenen Ego aussehen kann.



1.2 EGOS CHARAKTERZÜGE

Beginnen wir mit einer kleinen Bestandsaufnahme und checken mal, was unser herkömmliches Ego so ausmacht. Die Ausgangssituation sieht bei den meisten Menschen so aus:

- Unser Ego ist leer.
- Unser Ego ist zerbrechlich.
- Unser Ego ist unersättlich.²

Klingt sehr theoretisch, oder? Deshalb füllen wir die drei Punkte jetzt mit Inhalt, denn sie haben eine große Auswirkung auf unser Leben.

PROBLEM 1: UNSER EGO IST LEER

Dein Ego sieht also von außen aus wie eine Cola-Dose. Die meisten Ego-Dosen sind eher leer als voll, und wenn sie doch gefüllt sind, dann leider oft mit »heißer« Luft, die keine Widerstandskraft hat. Unser Ego will sich deshalb immer wieder mit den unterschiedlichsten Dingen füllen. Das hat Max erlebt:

POSTEN UND POSEN

»» **MAX, 21 Jahre:** 2013 flog ich mit einem Kumpel nach Thailand. Am Strand sah ich, dass man dort Jetskis mieten konnte, und dachte sofort: »Wie cool wäre ein Bild auf so einem Ding!« Eine halbe Stunde Fahrt kostete ein Vermögen, nichtsdestotrotz saßen wir ein paar Minuten später auf diesen Dingern. Von den 30 Minuten, die uns zur Verfügung standen,

nutzten wir peinlicherweise mindestens 15, um coole Bilder für Facebook zu machen.

Beim Hochladen der mit Filtern bearbeiteten Bilder versuchte ich, meinem Gewissen einzureden, dass ich nur diesen tollen Moment mit meinen daheimgebliebenen Freunden teilen und sie auf dem neusten Stand halten wollte. Innerlich spürte ich aber: Das war Bullshit! Natürlich war mein Hauptmotiv, mit diesen Bildern anzugeben, damit die anderen mich um die geile Zeit, die ich in Thailand hatte, beneiden! Und mal ganz ehrlich: Richtig toll waren diese Momente nicht, da wir die ganze Zeit mit dem Posten (oder besser Posen) beschäftigt waren und das »Real Life« gar nicht richtig genießen konnten. Vor lauter Fotos und Selfies hatten wir vergessen, diese eigentlich unglaublichen Momente auf unserer Reise mit allen Details und Facetten überhaupt wahrzunehmen. <<

FRANZI: Das Posten von Bildern oder Videos auf Social Media kann ein Weg sein, wie man unterbewusst versucht, die eigene (leere) Ego-Dose mithilfe von Likes und Anerkennung zu füllen. Wie bei Max kann es echt strange werden, wenn man nur noch für die virtuelle Welt lebt und das Hier und Jetzt nicht mehr wahrnimmt.

PROBLEM 2: UNSER EGO IST ZERBRECHLICH

TOBI: Wir leben in einer Zeit, in der wir andauernd bewertet werden. Nichts und niemand ist davor sicher. Sogar der Pazifik muss Bewertungen aushalten – im Netz beschwert sich ein User darüber, dass er ihm zu blau ist!³ Sorry, liebes Weltmeer, aber warum sollte es dir besser gehen als uns Menschen?

Wir werden überall beurteilt. Nicht nur durch Likes auf Social Media, sondern auch außerhalb der virtuellen Welt. »Wie viele Leute waren auf der Party von Lisa? Was nur 15? Die muss echt unbeliebt sein!« »Nele

und Laurenz hatten als Hochzeitsauto nur so ´nen ollen Japaner! Peinlich! Die geizen aber auch mit allem rum.«

Letztens hörte ich von einem Pastor, dass bei Beerdigungen die Angehörigen oft enttäuscht sind, wenn nicht so viele Gäste kommen wie erwartet. Wir werden also selbst nach unserem Tod noch bewertet, ob unser Leben besonders oder wichtig war und wir einen Unterschied gemacht haben.

Unser Ego wertet alle Informationen aus, die es bekommt – nicht nur konkrete Bewertungen, sondern generell alles, was mit ihm in Kontakt kommt.

Jeder noch so kleine Erfolg, jede noch so kleine Niederlage hat das Potenzial, uns entweder stolzer zu machen oder uns den Mut zu nehmen.

DR. TIMOTHY KELLER⁴



Unser Ego reagiert wie ein Seismograf und wird dadurch superempfindlich. Diese Geräte, die vor Erdbeben warnen sollen, schlagen schon bei der kleinsten Erschütterung nach oben oder unten aus. Wie unser Ego innerhalb von wenigen Minuten mehrmals von einem Hoch in den Keller und wieder zurückhüpfen kann, hat Steffen erlebt: