

# ICH KOMM WIEDER KLAR

Zwölf wahre Geschichten



Iris Soppa-Fischer

 **reinhardt**

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt und darf nicht vervielfältigt oder an Dritte weitergegeben werden.

# Inhalt

Hallo!	7
Level-Up!	
Niks Balance zwischen Zocken und Schule	9
Stein und Schildkröte	
Smilla löst sich aus der Angst	16
Ehrensache!	
Jayden kontrolliert seine Kraft	24
Ohne Filter	
Mia schließt Freundschaft mit ihrem Körper	32
Verträumt, na und?!	
Dennys fokussiert sich wie ein Wolf	39
Riskanter Chat	
Alisha lässt sich nicht bedrängen	46
Verloren in der Traurigkeit	
Daryas Weg zu neuer Hoffnung	55
Nicht mit mir!	
Levi kämpft für sein Recht	63
Endlose Erinnerung	
Samira schafft sich einen Schutzort	71

Scheidungschaos	
Anne hält zu sich selbst . . . . .	79
Die kapieren es eh nicht!	
Tom gibt seinen Eltern eine Chance . . . . .	86
Unperfekt	
Naila schließt Frieden mit sich selbst . . . . .	92
Zum Ausprobieren für dich . . . . .	98
Deinen starken Seiten auf der Spur . . . . .	98
Die Lösung entdecken und kennenlernen . . . .	99
Etwas tun, damit es leichter wird . . . . .	100
Ideen zum Umgang mit starken Gefühlen . . .	102
Mitgefühl mit dir selbst entwickeln . . . . .	102
Gedanken überprüfen und verändern . . . . .	103
Situationen gezielt auswählen . . . . .	104
Situationen verändern. . . . .	105
Die Herausforderung angehen . . . . .	105
Gegensteuern . . . . .	106
Strategien bei hoher innerer Anspannung . . .	107
Starken Gefühlen vorbeugen . . . . .	108
Hilfsangebote . . . . .	109
Nachwort für die Erwachsenen . . . . .	112
Danksagung . . . . .	116
Begleitmaterial für Jugendliche, Eltern, Fachkräfte und Bezugspersonen . . . . .	118

# Ohne Filter

**Mia schließt Freundschaft  
mit ihrem Körper**



Wie Mia das Gefühl überwindet, hässlich zu sein. Sie entdeckt, dass nicht alles stimmt, was andere ihr einreden wollen, und dass auch ihre eigenen Gedanken veränderbar sind.

Mia ist ein zurückhaltendes Mädchen. Sie braucht nicht viele Menschen um sich herum. Wenige enge Freudinnen sind ihr genug. Ihr Zimmer hat sie mit Lichterketten, Pflanzen und blauen Plüschkissen dekoriert. In einer Ecke liegt ihr Fußball, den sie allerdings lange nicht mehr benutzt hat. Er ist völlig verstaubt. Dafür ist ihr Schminktisch voll mit brandneuen Cremetuben. Es riecht nach Parfum. Mia gibt ihr ganzes Taschengeld für die Schönheitspflege aus.

Um fünf Uhr morgens sitzt sie bereits vor dem Vergrößerungsspiegel. Mit diesem kann sie die einzelnen Poren und Pickel noch besser erkennen. Gerade versucht sie, mit einer Reinigungslotion ihre Akne zu bekämpfen. Das blonde Haar hat sie zu einem strengen Zopf zusammengebunden. Gleichzeitig läuft auf ihrem Handy ein TikTok-Video zum Thema „Clean-Look“.

Mia lässt die Schultern hängen. Ich bin so hässlich, denkt sie. Die TikTokerin hat so reine Haut. Das muss

ich auch endlich schaffen. Traurig scrollt sie weiter, um das nächste Video anzuschauen und hier vielleicht eine Lösung zu finden. Verzweifelt reibt sie das Wattepad noch fester gegen ihre Wange, während die Tränen laufen. Die von der TikTokerin versprochene Verwandlung zum „Clean Girl“ ist bei ihr bisher ausgeblieben.

So kann ich mich in der Schule nicht blicken lassen, denkt sie. Mitsamt Klamotten kriecht Mia schließlich weinend unter die Bettdecke. Zur Schule wird sie heute sicher nicht gehen. Der Ärger mit ihren Eltern lässt nicht lange auf sich warten.



„Mia, magst du mal versuchen, dich zu erinnern, wann du das letzte Mal ein kleines bisschen zufrieden mit deinem Aussehen warst?“, beginnt die Therapeutin das Gespräch.

Komisch, denkt Mia, die Frau hat denselben Pulli an wie auf dem Foto auf ihrer Homepage. Sie wiederholt die Frage still in ihrem Kopf. Wann ich mich das letzte Mal nicht total hässlich fand? Puh, das ist lange her. „Keine Ahnung“, sagt sie. „Naja ... jetzt bin ich Siebtklässlerin. Vielleicht so in der 4. oder 5. Klasse,“ fügt sie hinzu. Dabei dreht sie gedankenverloren an ihrem grünen Haarband, das sie am Handgelenk trägt.

„Was war damals anders?“, interessiert sich die Therapeutin.

„Ich hab einfach weniger über mein Aussehen nachgedacht. Es war noch nicht so wichtig für mein Leben.“ Mias Blick fällt auf ein Bild an der Wand des Therapiezimmers, auf dem sechs ganz unterschiedlich aussehende junge Frauen zu sehen sind. In den TikTok-Videos sehen alle Frauen ähnlich aus, denkt Mia.

„Gab es noch andere Unterschiede zwischen damals und heute?“, erkundigt sich die Therapeutin.

„Ich war weniger auf TikTok und ich wusste nicht viel von Styling.“

„Was hast du denn stattdessen gerne gemacht?“

„Zeit mit meinen Freunden verbracht, Fußball gespielt, so Sachen halt. Aber selbst, wenn ich das jetzt wieder mehr machen würde, fände ich mich immer noch hässlich.“

„Kann es sein, dass du eine sehr genaue Vorstellung entwickelt hast, wie du aussehen müsstest?“, hakt die Therapeutin nach. „Zum Beispiel so wie die TikTokerinnen in den Videos?“

Mia nickt.

„Und dieses Aussehen ist schwer zu erreichen, obwohl du dir so viel Mühe gibst?“, fragt die Therapeutin verständnisvoll.

Mia nickt erneut und schaut wieder auf das Bild an der Wand.

„Magst du mir vielleicht mal ein Video zeigen, das du oft anschaust?“

Mia zückt ihr Handy. Ganz wohl ist ihr dabei allerdings nicht. Sie mag es nicht, wenn Erwachsene auf

ihr Handy schauen. Da sind so viele persönliche Sachen drauf. Sie studiert das Gesicht der Therapeutin, während diese sich einige Bilder und Videos ansieht. Kritisch zieht diese die Augenbrauen zusammen und fragt schließlich: „Wollen wir mal zusammen überprüfen, ob die Frauen in den Videos auch in Wirklichkeit so aussehen, wie es in den Bildern scheint?“

Bei genauem Hinsehen entdeckt Mia, dass die TikTokerinnen beim Lächeln wenig Lachfalten im Gesicht haben. „Ein klares Zeichen dafür, dass beim Videodreh ein Filter benutzt wurde“, informiert die Therapeutin. „Die meisten Videos und Fotos werden von den Influencerinnen digital überarbeitet. Sie entsprechen nicht mehr der Realität. Es ist nämlich gar nicht möglich, in echt so auszusehen. Viele Mädchen fühlen sich nach dem Schauen von solchen Videos schlecht.“

Mia hört schweigend zu. Kann das wahr sein, fragt sie sich. Wird mir in den Videos etwas vorgespielt? Aber selbst wenn das so wäre, wie soll ich dann aus dem Ganzen wieder rauskommen? „Hässlich fühle ich mich trotzdem,“ murmelt sie.

„Für eine andere Jugendliche, die mit dem gleichen Thema zu mir kam, war folgender Satz nützlich: Glaube nicht alles, was du denkst! Die Therapeutin schaut Mia freundlich an. Lachfältchen umspielen ihre Augen.

Zweifelnd zieht Mia eine Augenbraue hoch.

„Wir Menschen haben jeden Tag etwa 60.000 Gedanken. Die meisten lassen wir vorbeiziehen. Dass du nicht attraktiv genug bist, ist ein einziger Gedanke

von vielen. Und ein Gedanke ist noch lange keine Tatsache und muss nicht der Wirklichkeit entsprechen.“

Mia fragt sich allmählich, ob ihr die Videos eingeredet haben, hässlich zu sein. Früher fand sie sich doch auch ok. Sie blickt auf die schwarze Uhr im Bücherregal und stellt erschrocken fest, dass ihre Therapiestunde für heute zu Ende ist. Dabei hat sie noch so viele Fragen!



Zuhause angekommen, legt sich Mia auf ihr Bett und schaut sich einige TikTok-Videos an. Doch diesmal betrachtet sie die Influencerinnen ganz genau. Was wollen die eigentlich? Die meisten preisen Kosmetikartikel an. Sie machen also Werbung. Damit wollen sie Geld verdienen, stellt Mia fest. Die meisten sind älter als sie und haben deswegen die Pubertätspickel nicht mehr.

Da fasst sie einen Entschluss: Sie wird ihrem Handy beibringen, dass sie vor allem Videos vorschlagen bekommt, die ihr guttun. Jedes Video, das die KI ihr vorschlägt, prüft sie genau. Wenn es bei ihr ein schlechtes Gefühl auslöst, gibt sie einen „Daumen runter“. Dafür liked sie lustige und positive Videos, die ihr ein gutes Körpergefühl vermitteln.

Es dauert mehrere Wochen, bis das Handy sich an Mias Vorgaben anpasst. Doch sie bleibt dran. Anfangs



fühlt sie sich oft noch unsicher und nicht schön. Doch es gelingt ihr immer besser, diese Gedanken weniger zu beachten. Stattdessen schnappt sie sich nun wieder häufiger ihren Fußball oder ruft eine Freundin an. Bei solchen Sachen ist es egal, wie sie aussieht. Immer wieder erinnert sie sich daran, dass ihre Freundinnen auch zu ihr hielten, bevor sie anfing, sich aufwändig zu stylen. Und sollte sie je einen Freund haben, soll er sie lieben, genauso wie sie ist. So wie sie selbst die Menschen liebt, so wie sie sind.

Den Vergrößerungsspiegel hat Mia aus ihrem Zimmer verbannt. Langsam beginnt sie Freundschaft mit ihrem Körper zu schließen. Er ist halt, wie er ist. Manchmal schenkt sie sich selbst ein kleines Lächeln. Wenn sie ihren Freundinnen entgegenrennt, spürt sie ihre körperliche Power. Welchen Unterschied macht es, wie sie aussieht? Sie ist, wie sie ist.



Was könntest du heute tun oder auch lassen, um dich ein klein wenig mehr mit deinem Körper anzufreunden?