«Du bist wunderbar gemacht»

Hoffnung nach der Dunkelheit

Allie Marie Smith
Quelle: Facebook/@Allie Marie Smith

Als Teenagerin stand sie kurz davor, sich das Leben zu nehmen. Heute schenkt sie Hoffnung: Allie Marie Smith spricht offen über Depressionen, Heilung und Gottes Liebe – und gründete eine Bewegung für ein starkes weibliches Selbstwertgefühl.

Obwohl das Leben von Allie Marie Smith nach aussen hin perfekt wirkte, kämpfte sie bereits früh im Verborgenen mit Depressionen. «Ich bin im Silicon Valley aufgewachsen, mit liebevollen Eltern und einer vielversprechenden Zukunft. Ich war lebhaft, selbstbewusst, ständig draussen unterwegs, ich war sportlich und liebte das Abenteuer. Ich glaubte schon als Kind an Gott und ich sah ihn in der Schönheit der Natur um mich herum. Aber ich verstand nicht, dass ich tatsächlich eine persönliche Beziehung zu ihm haben konnte.»

Mit zwölf Jahren überkamen sie ohne erkennbaren Grund plötzlich Gefühle von Einsamkeit, Wertlosigkeit und Traurigkeit. «Es ergab keinen Sinn, und genau das machte es noch schlimmer. Ich startete mit grossen Träumen in die High School.» Sie hatte starke Noten, sie war sportlich erfolgreich und beliebt. «Mein Lächeln täuschte selbst meine Eltern. Doch innerlich war jeder Tag ein Kampf. Ich funktionierte, aber ich litt still und ungesehen. Durch Leistung und Perfektionismus versuchte ich mir einen Wert zu erarbeiten.»

Der perfekte Sturm

In ihrem dritten High-School-Jahr, mit 17, erlebte ich ein traumatisches Ereignis, über das sie 15 Jahre lang mit niemandem sprach. «Eine Vielzahl an Faktoren – unverarbeitete Verletzungen, hormonelle Dysbalancen, eine gestörte Gehirnchemie, ein Schädeltrauma, negative Denkmuster und Perfektionismus – trafen aufeinander und bildeten den perfekten Sturm. Zwei Wochen nach meinem Schulabschluss fiel ich in eine tiefe Depression. Ich konnte nicht essen, nicht sprechen, nicht schlafen. Mein Körper war am Leben – aber ich fühlte mich innerlich tot. Immer wieder dachte ich daran, dem Schmerz durch Suizid zu entkommen.»

Sie wurde in eine Klinik eingewiesen, bekam Antidepressiva, und durfte nach drei Tagen nach Hause; nachdem sie dem Arzt versprach, sich nichts anzutun. «Aber ich log.»

Ein geplatzter Reifen

«Ich erinnere mich an ein Foto von mir auf der Golden Gate Bridge, als ich elf Jahre alt war», erinnert sich Allie Marie Smith. «Ich hatte einen schönen Tag in San Francisco mit meiner besten Freundin verbracht. Wir assen Clam Chowder in dampfendem Sauerteigbrot, besuchten den Ghirardelli Square und Pier 39. Mein Haar wehte im Wind, ich lachte.» Nie hätte sie sich damals gedacht, dass sie Jahre später, nach ihrem ersten Klinikaufenthalt, mit dem Auto zur selben Brücke fahren würde, um sich dort das Leben zu nehmen.

Sie fuhr schnell und unüberlegt, kurz vor dem Ziel platzte ein Reifen. «Gelähmt vor Angst sass ich im Auto, ich war unfähig zu handeln. Dann klopfte ein grauhaariger Mann an mein Fenster. Er war freundlich und bot seine Hilfe an. Auf seinem Auto war ein einzelner Aufkleber: ‘Navy’. Mein Bruder war gerade an der ‘US Naval Academy’ angenommen worden. Obwohl ich wochenlang mit niemandem gesprochen hatte, fragte ich ihn, ob er in der ‘Navy’ gewesen sei.

Daraus wurde ein echtes Gespräch. Er half mir, der Reifen wurde repariert und in meinem Herzen keimte wieder ein Hauch von Hoffnung auf. Ich kehrte nach Hause zurück.»

Identitätsverlust als Weg zur Wahrheit

Doch es wurde schlimmer. Sie war an einer renommierten Universität an der Ostküste angenommen worden; rund 4'500 Kilometer von zuhause entfernt. «Ich ging dorthin, obwohl ich nicht einmal wusste, ob ich noch leben wollte. Ich musste abbrechen und kam erneut für drei Wochen in eine Klinik. Alles, worüber ich meine Identität und meinen Wert definiert hatte, war mir genommen worden.»

Als die Medikamente langsam zu wirken begann und sie aus der tiefsten Dunkelheit geholt wurde, bat sie um eine Bibel. «Ich hatte nie zuvor darin gelesen. In den Geschichten über Jesus entdeckte ich: Er liebte die Zerbrochenen und brachte ihnen Hoffnung und Heilung.»

Eines Tages besuchte sie die Kapelle in der Klinik. «Während eine Frau ‘Amazing Grace’ sang, durchströmte mich plötzlich eine tiefe, unsichtbare, aber spürbare Liebe – die Liebe Christi. In einem stillen Gebet übergab ich mein Leben Gott. Ich beschloss, nicht länger für mich selbst, sondern für ihn zu leben.»

«Ich bin gewollt»

Sie kehrte an die Uni zurück und zunächst lief es gut. «Doch im zweiten Jahr schlug die Depression erneut zu, heftiger denn je. Ich fühlte mich von Gott im Stich gelassen. Ich dachte, wenn ich mein Leben ihm anvertraue, werde ich nie wieder leiden. Diese Enttäuschung machte mich hoffnungslos.»

Doch eines Tages stiess sie auf einen Vers im biblischen Buch der Psalmen, auf Psalm Kapitel 139, Vers 14: «Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Grossartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich!»

In diesem Moment wusste sie: «Ich bin kein Zufall. Ich bin gewollt – geschaffen mit Würde und einem Sinn. Ich war geliebt und gehalten von Gott.» Und ihr war umgehend klar: «Wonderfully Made» («wunderbar gemacht»), das ist nicht nur eine Wahrheit, das ist der Name einer Bewegung.

Wunderbar gemacht

Sie gründete «Wonderfully Made», einen Dienst für Mädchen und Frauen. Dieser existiert seit mittlerweile 20 Jahren. «Unsere Mission ist, Teenagerinnen und junge Frauen dabei zu unterstützen, ihren von Gott gegebenen Wert, ihre Identität und ihre Bestimmung zu erkennen – und in psychischer Gesundheit ein erfülltes Leben zu führen.»

Für Allie Marie Smith ist klar: «Wenn man einmal so knapp dem Tod entkommen ist, sieht man jeden Augenblick als etwas Heiliges an. Heute denkt jede dritte Teenagerin ernsthaft über Suizid nach – wir dürfen nicht länger nur darüber reden, wir müssen handeln.»

«Das Gehirn ist ein Organ»

Soziale Medien wirken sich auf unsere mentale Gesundheit aus, erklärt Allie Marie Smith. «Aber wir haben die Wahl, wie wir sie nutzen. Mein liebster Tipp, den ich gerne weitergebe, ist ganz einfach, aber wirkungsvoll: Ich habe vor über zwölf Jahren alle Apps von meinem Handy gelöscht und sie nur noch auf meinem iPad installiert. Das hat alles verändert.»

Weiter erklärt sie: «Unser Gehirn ist ein Organ wie jedes andere. Es kann aus dem Gleichgewicht geraten. Deshalb müssen wir mitfühlend mit uns selbst sein. Wenn wir uns auf das Wahre, Gute und Schöne ausrichten, kann Gott sogar unsere neuronalen Bahnen heilen. Wir können ein Leben voller Dankbarkeit und Vollkommenheit führen. Wenn du dich in meiner Geschichte wiedererkennst oder dunkle Gedanken hast, möchte ich dir sagen: Sprich sofort mit jemandem; mit jemandem, dem du vertraust. Du bist nicht allein. Du bist nicht kaputt – du bist auserwählt. Du bist wertvoll, geliebt, und Gott hat eine Hoffnung und eine Zukunft für dich. Das hier ist nicht das Ende deiner Geschichte – es gibt Hoffnung.»

Zum Thema:
Den Glauben entdecken
Talk mit Regula Sulser: Schluss mit Angst, Depression und Opfermentalität
Teenie-Film «Identity Crisis»: Glaube und Identität in einer Social-Media-Welt

Datum: 08.08.2025
Autor: Jesus Calling / Daniel Gerber
Quelle: Jesus Calling / Übersetzung: Jesus.ch

Tags
ERlebt
Jugendliche
Amerika

Bekehrung
Gesundheit