

**Filmskript: Maja****01:00:05 – 01:00:39**

Als ich auf die weiterführende Schule gekommen bin, ging es halt los. Die Haare haben denen nicht gepasst, die Nase hat denen nicht gepasst. Meine Klamotten haben denen nicht gepasst. Wenn ich was erzählt habe, haben Sie sich darüber lustig gemacht, das haben sie ins Extreme verkehrt. Das hat sich dann so eingebrannt und das wurde halt immer mehr und alle anderen haben halt mitgemacht oder gelacht. Irgendwann, wenn das so über Jahre geht, dann hat man selber das Gefühl, ja die könnten Recht haben. Dann guckt man sich im Spiegel an. Und dann gibt es so Tage, wo man so denkt, ja deine Nase ist vielleicht wirklich zu groß. Oder dein Haarschnitt passt nicht. Dann merkt man, wie sehr man davon vergiftet wird.

**01:00:42 – 01:01:02**

Meine Familie war relativ konservativ. Das hieß, du fügst dich, dann bist du in Ordnung. Fügst du dich nicht, hast du irgendwie schlechte Laune und ziehst dich zurück, bist du nicht in Ordnung. So wurde man permanent bewertet. Ich war ständig in so einer Angstschleife. So ohnmächtig und so gehemmt, dass ich mich nicht wehren konnte.

**01:01:03 – 01:01:32**

Meine Arbeit hat mir geholfen damit umzugehen. Zu lernen, es geht nicht darum mich zu bewerten, sondern etwas, was ich gemacht habe. Der andere Punkt war, dass ich irgendwann die richtigen Leute kennengelernt habe, die mir auch gesagt haben: Guck mal, was du alles Tolles machst. Wie du mit anderen umgehst. Deine Kinder. Wie viel du ausdrückst über deine Bilder. Das hat mir auch irgendwo die Hoffnung wieder zurückgegeben.

**01:00:34 – 01:02:00**

Ich glaube, der allerwichtigste Punkt für einen selber ist, sich selber erst einmal komplett anzunehmen. Was will ich eigentlich? Also sich selber mal in den Fokus stellen und nicht immer nur was die Anderen sagen. Was die toll finden. Das man sich da anpasst und sich eingliedert, damit man toll gefunden wird. Man muss lernen Grenzen zu setzen und mutig zu sein diese durchzuziehen. Seitdem ich das begriffen habe geht es mir auch gut und es ist aufwärts gegangen.