

«Ich fühlte mich in mir selbst gefangen»

22. March 2025



Mia Dinoto

Quelle: instagram / @mia_dinoto

Lähmende Angstattacken quälten Mia Dinoto, als sie acht Jahre alt war. In ihren Teenagerjahren entwickelte sie eine Magersucht. «Diese hat mein Leben verschlungen.» Ihr Körper begann sich abzuschalten, die Menstruation blieb aus...

«Bei mir wurde eine Zwangsstörung und Angstzustände diagnostiziert. Ich wurde sehr, sehr depressiv», erinnert sich Mia Dinoto. «Ich hatte rund um die Uhr Panikattacken und wollte das Haus nicht verlassen. Ich fühlte mich in mir selbst gefangen.»

«Soll mein Leben so weitergehen?», fragte sie ihre Eltern, die sie dreimal pro Woche zu einem Therapeuten brachten. «Ich erhielt Medikamente.» Sie versuchte, «wie ein normaler Mensch» zu funktionieren – stets im Kampf mit

Rückfällen.

«Es hat mein Leben verschlungen»

In ihren Teenagerjahren entwickelte Mia eine Magersucht. «Diese hat mein Leben verschlungen. Ich kümmerte mich um nichts anderes mehr als darum, was ich ass, wie ich aussah und wie ich trainierte. Alles andere war mir egal. Ich tat alles, um dünner zu werden und den 'perfekten Körper' zu haben.»

Mia stritt sich täglich mit ihrer Familie. «Ich habe alle meine Freunde verstossen. Ich habe mich selbst ausgehungert. Ich war unterernährt. Wenn ich in den Spiegel schaute, dachte ich immer noch, ich wäre zu fett. Das verzehrte meine Gedanken. Meine Angstzustände und Depressionen kehrten dieses Mal noch schlimmer zurück.»

Menstruation blieb ein Jahr aus

Von der erdrückenden Last der Depression erschöpft, schlief sie jede Nacht 16 Stunden. Im eigentlich warmen Kalifornien war sie mit Jacke unterwegs, weil ihr mit dem unterernährten Körper immer kalt war; der Körper verfügte nicht über die Nährstoffe, um Wärme zu produzieren und sich zu wärmen.

Ihr Menstruationszyklus blieb ein Jahr lang aus. «Mein Körper schaltete sich ab. Ich habe mich nicht um meine Gesundheit gekümmert. Ich wollte einfach nur dünn sein. Magersucht ist nicht nur ein gesundheitliches Problem, sondern auch ein psychisches. Es hat mich verzehrt.»

Suche in New Age-Praktiken

Als sie einen Podcast hörte, in dem es um die Überwindung von Ängsten durch Chakra-Meditation und anderem ging, stürzte sie sich in New-Age-Praktiken und versuchte, ausgeglichener zu werden und «mein Schicksal zu kontrollieren».

Dann stolperte sie über ein Video, das die Chakra-Ideen aus christlicher Sicht in Frage stellte. Sie betrachtete sich selbst als Christin und war erschrocken, als sie zum ersten Mal hörte, dass die Chakra-Lehre antichristlich sei. Sie stellte fest, dass sie sich immer weiter von Gott entfernte.

«Ich wollte nichts gegen das Christentum tun. Ich sah mir viele Videos an und merkte, dass ich mich von Gott entfernte, weil ich mich auf mich selbst und nicht

auf Jesus verliess, um die Dinge zu regeln.»

Eine neue Sicht

Ihr Bruder fing an, die Bibel zu lesen und das veranlasste Mia, das Gleiche zu tun. «Ich hatte vorher noch nie in der Bibel gelesen.» Sie stürzte sich in das 1. Buch Mose und arbeitete sich durch das Buch 2. Mose. Aber es ging nie über eine «lästige Pflicht» hinaus.

Schliesslich stolperte sie über einige Videos zum Thema Erlösung und sie wandte sich beim Lesen dem Neuen Testament zu. «Das hat meine Sicht auf die Welt, auf mich selbst, auf andere und darauf, wie ich mit Menschen umgehe, völlig verändert. Ich hatte mich lange auf mich selbst konzentriert und darauf, was die Leute von mir denken. Aber jetzt weiss ich, dass das alles nicht wichtig ist. Das Einzige, was zählt, ist, was Gott von dir denkt. Wir sind seine Kinder.»

Völlig verändert

Als sie das Gebot Jesu über die Nächstenliebe kennenlernte und anwandte, verbesserten sich ihre zwischenmenschlichen Beziehungen sofort erheblich. Auch ihre Zukunftsängste verschwanden, als sie las, was Jesus über das Thema Sorgen lehrt. «Gott will nicht, dass wir uns Sorgen um unsere Zukunft machen», sagt Mia Dinoto, die völlig von Jesus verändert wurde. «Er will, dass wir uns auf ihn verlassen. Wenn wir ihm von ganzem Herzen vertrauen, wird er uns den Weg weisen. Wir können das nicht allein tun.»

«Früher hatte ich Angst vor dem Tod», sagt sie. «Jetzt habe ich keine Angst mehr davor. Ich freue mich auf den Tag, an dem ich Jesus begegne und mit ihm die Ewigkeit im Himmelreich verbringe. Das wird der schönste Tag in unserem Leben sein, der Tag, an dem wir ihn treffen. Im Vergleich zu ihm ist dieses Leben nicht einmal ein Wimpernschlag.»

Hast du Fragen, brauchst du ein offenes Ohr oder Hilfe in deiner persönlichen Situation? Nutze die Angebote der [«Livenet-Beratung»](#): Seelsorge [per E-Mail](#), [Gebetsunterstützung](#) und mehr. Weitere [Adressen für Notsituationen](#) findest du [hier](#). Du musst in deinen Herausforderungen nicht allein bleiben!

Zum Thema:

[Glauben entdecken](#)

[Randi Wilson: Gefangen in der Magersucht](#)

[Tiefe Veränderung: Marcela im Kampf gegen Essstörung und Selbstverletzung](#)

Autor: Michael Ashcraft / Daniel Gerber

Quelle: Godreports / gekürzte Übersetzung: Jesus.ch

Tags