

Wie Charlie Sheens Tochter Lola Frieden fand

21. July 2025



Lola Sheen

Quelle: Instagram/ @lola__sheen

Alkohol, Angst, Suizidgedanken – jahrelang suchte Charlie Sheens Tochter Lola nach Halt. Doch erst als sie auf TikTok durch Zufall von Jesus hörte, begann ihre wahre Heilung.

«Ich war in meiner Kindheit und Jugend eigentlich ständig ängstlich; ich denke, das lag vor allem an den Kameras und allem, was damit zusammenhing», erinnert sich [Lola Sheen](#). «Das führte dazu, dass ich schon sehr früh depressive Gefühle entwickelt habe, denn manchmal fühlt man sich isoliert, vor allem, wenn Freunde nicht in der gleichen Situation sind.»

Richtig schlimm wurde es mit 16 Jahren: «Ich habe dann angefangen zu trinken, E-Zigaretten zu rauchen und all das auszuprobieren, weil ich so stark mit meiner

Depression zu kämpfen hatte. Ich hatte nie ein stabiles Fundament, keine Freude, die einfach da waren. Wenn ich also getrunken habe oder mit Freunden unterwegs war, habe ich eigentlich nur versucht, dieses Loch in mir zu füllen.»

«Als würde es zusammenbrechen»

Mit 17 hatte Lola Sheen ihren ersten Freund. «Er war wirklich lieb und es war alles neu und aufregend. Er kam genau in dem Moment in mein Leben, als es mir gerade ein bisschen besser ging. Ich habe zu ihm aufgeschaut, ihn regelrecht idealisiert; ohne es zu merken. Er war mein Zufluchtsort, mein Trost, mein Glück. Aber wenn man all das in eine einzige Person legt, ist es unglaublich schmerzhaft, wenn diese Person mal einen schlechten Tag hat oder sich anders verhält – dann fühlt sich das eigene Leben gleich an, als würde es zusammenbrechen.»

Ein Autounfall veränderte alles. Dank den Airbags wurde niemand ernsthaft verletzt. «Doch in dem Moment, als ich begriff, dass mein Leben wirklich fast vorbei gewesen wäre, sah ich alles mit anderen Augen. Ich war nicht nur traumatisiert, ich musste mich auch von meinem Freund trennen. Und weil ich mein gesamtes Glück und mein ganzes Sein auf ihn projiziert hatte, wusste ich plötzlich nicht mehr, wer ich war.»

Suche nach Halt

Mit 18 Jahren stürzte sie in eine noch viel tiefere Depression. «Jeder Tag war ein Kampf, um überhaupt den nächsten zu erreichen. Ich dachte, kein Therapeut könne mir mehr helfen. Dann kamen noch Panikattacken dazu. Ich ging kaum noch vor die Tür, wurde überempfindlich und hatte vor allem Angst», erinnert sich Lola Sheen.

Sie konnte sich nicht vorstellen, 19-jährig zu werden. «Ich wusste nicht, warum, aber ich hatte dieses Gefühl.» Sie entwickelte immer mehr suizidale Gedanken. Ihre Familie war immer um sie. «Aber ich hatte das Gefühl, dass niemand das, was ich durchmachte, wirklich 'reparieren' konnte. Also habe ich es für mich behalten.»

Unerwarteter Trost

An einem besonders schlimmen Abend scrollte sie auf TikTok. «Dann tauchte plötzlich ein Video von [Ally Yost](#) auf – sie ist eine christliche Influencerin. Sie sprach direkt in die Kamera und sagte: 'Hey, halte noch ein bisschen durch. Gott

hat einen wunderschönen Plan für dein Leben.’ Sie weinte dabei und sprach einfach ermutigend in die Kamera. Und als sie ‘Gott’ sagte, dachte ich: Warte mal – ich habe noch nie über Gott nachgedacht. Jesus war einfach nie in meinem Kopf.»

Sie schlief mit dem Gedanken an Gott ein. «Am nächsten Tag schaute ich mir wieder ihre Seite an und scrollte weiter. Irgendetwas an ihrem Gesicht war anders – da war ein Licht in ihren Augen, das ich noch nie zuvor gesehen hatte.»

Gegenwart Gottes gespürt

Bevor sie diesmal ins Bett ging, geschah plötzlich etwas, das sie nie zuvor erlebt hatte: «Ich spürte die Gegenwart Gottes. Ich hatte noch nie den Heiligen Geist gespürt, aber es war, als wäre Jesus in mein Zimmer gekommen. Mein ganzes Zimmer war erfüllt von seinem Geist. Ich wusste sofort, dass es Jesus war – auch wenn ich ihn vorher nie gespürt hatte. Ich sah ihn nicht, aber ich fühlte ihn. Es war, als hätte Jesus meine Hand genommen. Ich kann es nicht in Worte fassen – es war einfach ein überwältigendes Gefühl von Frieden und Sicherheit. Ich wusste: Ich werde wieder heil.»

Am nächsten Morgen betete Lola Sheen: «Herr, ich weiss nicht, was gerade passiert ist. Ich weiss nicht, wo ich anfangen soll, aber ich weiss, dass ich dir begegnet bin. Ich will dir mein Leben geben.» Und das war die beste Entscheidung ihres Lebens.

«Nur Jesus und ich»

Sie wusste nicht, wie sie in der Bibel lesen und in welche christliche Gemeinde sie gehen soll, «aber genau das machte diese Zeit so besonders: Es war nur Jesus und ich. Ich glaube, es sollte genauso sein. Jeden Tag wachte ich auf und bat ihn: ‘Zeig mir, was ich heute tun soll.’ Ich spürte ihn in dieser Zeit sehr intensiv.»

Eine Woche nachdem sie Jesus kennengelernt hatte, kaufte sie ihre erste Bibel. «Es dauerte fast ein Jahr, bis ich meine Heimatgemeinde und meine Gemeinschaft fand. Bis dahin waren es nur Jesus und ich. Was mich dazu inspiriert hat, einen Podcast ([«HeavenlyBonded-Podcast»](#)) zu starten, war die Tatsache, dass ich sofort allen von Jesus erzählen wollte. Ich wollte einfach, dass alle wissen: Jesus hat mein Leben gerettet. Ich habe immer gespürt, wie er mir sagt: ‘Du wirst vielen Menschen helfen.’ Ich spürte eine Berufung, Menschen zu dienen, die mit Depressionen und Angst kämpfen – und ihnen zu zeigen, dass

man für Jesus niemals zu weit weg ist.»

Zum Thema:

[*Den Glauben entdecken*](#)

[*«Jesus befreit von Depressionen»: Charlie Sheens Tochter lässt sich taufen*](#)

[*Ein Leben lang auf der Suche: «Erst durch Jesus fand ich Frieden»*](#)

Autor: Jesus Calling / Daniel Gerber

Quelle: Jesus Calling / gekürzte Übersetzung: Jesus.ch

Tags