



---

## Kapitel 1: Und die Reise beginnt...

Um zu verstehen, wie es in meinem Leben zur Entwicklung einer Depression kommen konnte, ist es entscheidend, die Ausgangssituation zu betrachten, von der aus ich gestartet bin. Alles, was meine leibliche Familie betrifft, sind Informationen, die lediglich nur aus den Unterlagen meiner Adoption stammen. Da ich damals jedoch erst eineinhalb Jahre alt war und es keine Überlebenden mehr gibt, die meine Adoption betreut haben, ist es mir daher heute leider nicht mehr möglich, diese Informationen nachträglich zu verifizieren. Da sie jedoch so in meiner Adoptionsakte vermerkt sind, gehe ich davon aus, dass sie der Wahrheit entsprechen.

Als ich Mitte Februar in den frühen Achtzigern geboren wurde, befanden sich meine leiblichen Eltern in einer recht schwierigen Situation – sowohl finanziell als auch was den Altersunterschied zwischen ihnen betraf. Meine leibliche Mutter war 27 Jahre alt, als ich zur Welt kam, während mein Vater erst 17 Jahre alt war, was umso verständlicher war, dass mein Vater sich mit einem Kind absolut überfordert fühlte, weshalb – zumindest von seiner Seite aus – eine Adoption wohl als eine faire Lösung für alle Beteiligten erschien.

Meine leibliche Mutter war eine Frau, die offenbar selbst Schwierigkeiten in Ihrem Leben hatte. Sei es, dass Sie sichtlich Probleme hatte mit Geld umzugehen oder - vielleicht aufgrund der Gesamtumstände - Schwierigkeiten hatte, eine realistische Einschätzung ihrer Situation zu entwickeln. Mit welchen genauen Problemen sie jedoch letztlich wirklich konfrontiert war, kann ich jedoch nicht sagen, da es bis heute keinen erneuten Kontakt zu meinen leiblichen Eltern gegeben hat. Das Einzige, was ich von meinen leiblichen Eltern weiß, ist folgende Geschichte:

Meine Mutter verlor damals ihre Wohnung und wurde eines Abends – mit mir im Schlepptau – von der Polizei aufgegriffen. Um eine weitere Gefährdung des Kindeswohls zu verhindern, wurde sie mit mir in ein Mutter-Kind-Heim gebracht, was sie jedoch wohl nicht als eine „gute Alternative“ ansah.

Wichtig hierbei ist noch zu erwähnen, dass es den Müttern damals nicht gestattet war, die Kinder mit aus dem Heim zu nehmen, um den Schutz des Kindeswohls vollumfänglich gewährleisten zu können. Aufgrund des Missfallens der Einrichtung versuchte meine Mutter wohl schon recht früh, sich mit mir „aus dem Staub“ zu machen, was jedoch jedes Mal von der Leitung dieses Heimes unterbunden wurde. Nachdem auch der dritte Fluchtversuch scheiterte, schien meine leibliche Mutter wohl einen anderen Plan zu verfolgen, der letztlich noch recht große psychische Folgen für mich haben sollte. Ob es ihr jedoch dabei egal war oder sie einfach nicht bedachte, was diese Entscheidung für mich als Kind bedeuten würde, kann ich natürlich nicht sagen, da, wie erwähnt, bis heute kein erneuter Kontakt stattgefunden hat.

Ich denke aber, dass dieser Fakt im Nachhinein auch schon fast zu vernachlässigen ist, da die Auswirkungen bis heute in Teilen erkennbar sind. Aber zurück zu meiner Geschichte...

---

---

Nachdem es meiner Mutter nicht gelang, sich mit mir wegzuschleichen, besuchte sie mich noch einige Tage, um mich zu füttern. Doch irgendwann schien auch das für sie wohl zu „mühsam“, und sie stellte die Besuche ein. So wurde einer der ersten psychischen Schäden für mich geboren: „Verlustangst“. Diese Verlustangst zog sich sehr lange wie ein roter Faden durch mein Leben, und keiner hätte damals gedacht, welche folgenschweren Schäden sich daraus langfristig hätte entwickeln können. Da sowohl das Heim als auch das Jugendamt diese Art des Umgangs mit mir als nicht wirklich „förderlich“ empfanden, wurde meine leibliche Mutter aufgrund dessen gefragt, ob sie bereit sei, einer anderen Familie die Möglichkeit zu geben, mir eine sichere, liebevolle Umgebung und ein neues Zuhause zu bieten. Leider konnte sich meine Mutter laut den Unterlagen meiner Adoption scheinbar nicht zu einer klaren Entscheidung durchringen, weshalb schließlich ein Familiengericht entschied, mich zur Adoption freizugeben.

Für mein persönliches Leben war das sicherlich die beste Lösung, die man hätte finden können. Denn ich glaube nicht wirklich, dass meine leiblichen Eltern wirklich in der Lage gewesen wären, mir all das zu bieten, was meine Adoptiveltern mir letztendlich ermöglicht haben. Nachdem die Entscheidung des Familiengerichts gefallen war, wurde ich mit etwa eineinhalb Jahren in meine Adoptivfamilie aufgenommen, die bis heute meine Familie ist. Im Rahmen meiner Familie wuchs ich sehr herzlich auf, jedoch existierten auch schon damals gewisse psychische Störungen, die man aber noch nicht wirklich als solche hätte erkennen können.

Laut Erzählungen meiner Mutter war ich wohl damals ein auffällig ruhiges Kind. Ein Kind, das in den seltensten Fällen anfing zu schreien oder zu weinen. Meine Mutter erklärt sich das bis heute so, dass ich im Heim wohl schnell feststellen musste, dass „zu schreien“ nicht dazu führte, dass man sich schneller um mich gekümmert hätte. Ob dies jedoch wirklich der entscheidende Grund für mein ruhiges Wesen war, bleibt wohl nur reine Spekulation.

Meine Adoptiveltern haben mit bestem Wissen und Gewissen versucht, mir alles zu ermöglichen, was sie selbst als sinnvoll bezüglich einer Förderung für mein Leben ansahen. Und auch was die familiäre Gefühlsbindung betrifft, konnte bzw. kann ich mich bis heute nicht beklagen. Sowohl bei meiner Leidenschaft und dem Talent, was die Musik betrifft, als auch bei meinem Interesse an Technik und IT haben Sie stets immer versucht, mir all das zu ermöglichen, was ein Fortkommen meines Lebens wie auch meiner persönlichen Entwicklung nur irgendwie hätte bereichern können. Aber trotz jeglicher Bemühungen meiner Eltern schlummerte wohl schon damals in mir so einiges an psychischen Problemen, die sich aber erst im Erwachsenenalter wirklich bemerkbar machen sollten.

Die Verlustangst war nur eine Sache von vielen dabei. Je älter ich wurde, desto problematischer war mein eigenes Selbstempfinden für mich. Als dann die Pubertät bei mir einsetzte, wandelte sich mein ruhiges Wesen in fast schon rebellisches Verhalten. Im Nachhinein betrachtet würde ich wohl selbst sagen, dass ich mich zu der Zeit damals nicht hätte, selbst ertragen wollen. Ich war ein Kind, das nicht nur pausenlos widersprach, sondern auch alles besser zu wissen schien und sich darüber hinaus ständig unfair behandelt und missverstanden fühlte. Als ich dann mit sechzehn Jahren die Realschule verließ, begann für mich endgültig der „psychische Kampf der Selbsterkenntnis“.

---

---

Schon mit dem Beginn meiner ersten Ausbildung, merkte ich recht schnell, dass ich mit Veränderungen in meinem Leben nur sehr schwer bis gar nicht umgehen konnte. Ich hatte kaum Selbstvertrauen, und im Nachhinein betrachtet bestand meine „Stabilität“ nur aus dem, was mir mein Umfeld durch seine Art mir gegenüber gegeben hatte. Das Problem des fehlenden Selbstbewusstseins verschlimmerte sich im Laufe der Zeit immer mehr, und nachdem damals das Ende meiner „ersten großen Liebe“ mir einen herben Schlag versetzt hatte, fühlte ich mich so nach und nach im eigenen Leben nur noch komplett überfordert.

Es entwickelte sich immer mehr die Form der Depression, die mich noch viele Jahrzehnte begleiten würde. Das Einzige, was sich mittlerweile verändert hatte, war die Art der eigenen Herausforderungen, die diese Krankheit mit sich brachte.

Abgesehen davon, dass ich immer depressiver zu werden schien, war auch meine Hochsensibilität ein Problem, das mir ebenfalls noch recht häufig im Leben das Gefühl der Überforderung bescheren würde. Im Laufe dieser Zeit spielte ich mehrfach gedanklich damit, mir das Leben zu nehmen, weil ich nicht wirklich glauben konnte, dass selbst meine Situation eine sein könnte, mit der es möglich wäre, zu lernen, damit umzugehen und zu leben.

Rückblickend bedauere ich absolut zutiefst, dass ich damals einen „Selbstmord“ überhaupt als eine „Alternative“ gesehen hatte. Aber wenn man gerade einundzwanzig Jahre alt ist, sich selbst nicht wirklich greifen kann und darüber hinaus sich nicht das Recht des eigenen Lebens zusprechen konnte, schien es für mich für damalige Verhältnisse wohl ernsthaft eine „Alternative“ zu sein.

Nachdem ich immer mehr das Gefühl hatte, nur noch von allem und jedem überfordert zu sein, entschloss ich mich dann mit etwa achtundzwanzig Jahren das erste Mal, in eine psychiatrische Einrichtung zu gehen.

Entgegen der gesellschaftlichen Meinung, dass dies eine Niederlage sei, muss ich sagen, dass das sich „ehrlich selbst zu betrachten und einzugestehen, dass man Hilfe braucht“ wohl niemals eine Niederlage sein kann. Sich Hilfe zu suchen ist immer der erste Schritt, den man machen muss, um ein vernünftiges und lebenswertes Leben führen zu können.

Welche Erfahrungen ich selbst mit der Depression im Laufe von mittlerweile über fünfzehn Jahren sowohl bei meinem Besuchen in psychiatrischen Einrichtungen als auch im Rahmen von zahlreichen Gesprächen mit Mitpatienten, Therapeuten und Ärzten innerhalb meiner Therapie machen konnte, werde ich nun in den nächsten Kapiteln erzählen...

Mein Fazit für dieses Kapitel:

„...Wahre Stärke erkennt man erst, wenn man bereit ist, sich helfen zu lassen, um sich selbst zu verstehen und seine Lebensqualität zu verbessern...“



---

## Kapitel 6: Das Gefühl „Hoffnung“

Als ich damals das erste Mal meinen Fuß in die psychiatrische Klinik setzte, führte mich - abseits meiner psychischen Störungen - sicherlich auch ein gewisses Gefühl von Hoffnung in diese Einrichtung. Obwohl ich nicht wirklich wusste, ob dieses Gefühl dort berechtigt war, hatte ich dennoch das Gefühl, dass die Hoffnung für mich dort am angebrachtesten erschien. Deshalb war das Gefühl der Hoffnung sicherlich eines der wenigen Gefühle, die ich in Bezug auf die Klinik schon von Anfang an kannte und mich daher auch nicht ernsthaft damit beschäftigt hatte.

Ich wusste also wirklich nicht viel darüber, was diese Einrichtung für mich bereithalten würde. Natürlich kannte auch ich all die Schauergeschichten, die man als Kind über psychiatrische Einrichtungen erzählt bekommen oder gehört hatte. Daher war ich mehr als nur erleichtert, dass sich diese Geschichten nicht annähernd bewahrheiteten. Ich merkte schnell, dass der primäre Fokus sicherlich nicht darin lag, "Beklopte" von der Gesellschaft zu separieren, sondern wirklich nur darin, Menschen mit psychischen Erkrankungen einen sicheren Hafen zu bieten.

Wer jedoch glaubt, dass man nur ein paar Wochen "Urlaub" dort macht und dann als völlig neuer Mensch herausgeht, der würde eher enttäuscht werden. Denn auch dort liegt die Hauptarbeit natürlich immer in erster Linie bei einem selbst. Der Fokus der Hilfe in solch einer Einrichtung besteht nicht darin, dass man mittels Therapien quasi „neu programmiert“ wird, sodass man als gesunder Mensch nach ein paar Wochen aus der Türe der Einrichtung heraustreten kann, sondern sie liegt vielmehr darin, den Patienten Werkzeuge an die Hand zu geben, damit sie auch nach dem stationären Aufenthalt eine vernünftige und realistische Möglichkeit haben, zu lernen, mit ihren psychischen Erkrankungen umzugehen.

Das Gefühl der Hoffnung ist somit wohl eher als eine Art „Antrieb“ in unserem Leben zu verstehen, der uns vor allem helfen kann, schwierige Situationen zu überwinden und nicht die Motivation zu verlieren.

Deshalb spielt das Gefühl der Hoffnung in meinem Leben bis heute eine elementare Rolle. Das ist auch der Grund, warum ich mir das chinesische Schriftzeichen für Hoffnung auf den Hals habe tätowieren lassen.

Dies hat für mich natürlich auch einen fast pragmatischen Grund: So werde ich immer dann, wenn ich mich selbst im Spiegel betrachte, daran erinnert, genau diese Hoffnung nie zu verlieren.

Und rückblickend kann ich sagen, dass diese Form der Erinnerung mir bis heute gute Dienste erwiesen hat. Denn wo wären wir als Menschen, wenn wir ein so wichtiges Gefühl wie die Hoffnung nicht mehr hätten oder gar nicht mehr daran glauben würden?

Aber trotz aller Erkenntnisse, die ich bis dahin an mir selbst zu dem Thema Hoffnung gemacht hatte, stand dennoch die Frage im Raum, was man tun könnte, wenn man trotz aller Umstände einfach keine Hoffnung mehr in der eigenen Situation oder im eigenen Leben sieht.

---

---

Um diese Frage zu beantworten, gibt es sicherlich eine Vielzahl von Grundvoraussetzungen, die darüber hinaus immer wieder eine eigene Antwort erfordern würden, sodass mir auf die schnelle eine Universalantwort wohl leider nicht möglich wäre. Dennoch wollte ich für mich versuchen, zumindest eine halbwegs brauchbare allgemeine Antwort auf diese Frage zu finden. Nachdem das Aufstellen von Thesen und Fragen zu den bisher behandelten Themen mir gut weitergeholfen hatte, versuchte ich, das Thema Hoffnung ebenfalls auf diese Weise anzugehen.

Die für mich wahrscheinlich wichtigsten Fragen zum Gefühl der Hoffnung oder eher Hoffnungslosigkeit ließen sich in zwei Hauptkategorien unterteilen. Um diese jedoch erkennen zu können, bedurfte es meiner Meinung nach zweien wichtigen Grundfragen, nämlich: Was war oder ist der Grund, der einen überhaupt erst zur Hoffnungslosigkeit gebracht hat?

Und:

### **1. Wurde die Hoffnungslosigkeit von mir selbst oder durch Außenstehende hervorgerufen?**

Je nachdem, wie man diese Frage für sich selbst beantwortet, könnte man mit den folgenden Fragen versuchen, ein klareres Bild des eigenen Bezugs zu den Gefühlen von Hoffnung und Hoffnungslosigkeit bekommen.

Wenn man beispielsweise zu der Antwort gekommen ist, dass Außenstehende die eigene Situation vermeintlich forciert haben, wären etwa folgende Fragen relevant:

- 1. Was ist der Grund, der einen selbst bis zur Hoffnungslosigkeit gebracht hat?**
- 2. Wie realistisch war oder ist trotz eventuell anderer Meinungen zu dem Problem die eigene Beurteilungsfähigkeit der Situation damals und heute?**
- 3. Wie war es Außenstehenden möglich, dass man sich selbst so in der Situation der Hoffnung verlor, dass man in der Hoffnungslosigkeit aufwachte?**
- 4. Welche Rolle spielt das Gefühl Vertrauen in dem Problem der eigenen Hoffnungslosigkeit und wäre möglicherweise ein anderer Umgang damit ein Lösungsansatz?**
- 5. Was wäre grundsätzlich möglich, um bisher gemachte Fehleinschätzungen der eigenen Situation nicht erneut zu wiederholen?**

Ist man allerdings der Meinung, dass man eigentlich selbst den Weg der Hoffnungslosigkeit eingeschlagen hat – und das unabhängig davon, ob das freiwillig oder unfreiwillig geschehen war - könnten ggfs. folgende Fragen helfen, mehr Klarheit zu gewinnen:

- 1. Wenn der Weg von einem selbst initiiert wurde, was war der Auslöser, der einem das Gefühl von Sicherheit und Richtigkeit bezüglich des Umgangs mit den eigenen Situationen gegeben hat?**
-

- 
2. **Wurden Anzeichen, die eine Fehleinschätzung der Situation gezeigt haben, ignoriert oder hätte man eine realistische Möglichkeit gehabt, den Weg noch zu ändern?**
  3. **Wenn Anzeichen nicht erkannt oder ignoriert wurden, warum war das so?**
  4. **Wurde ich von meiner Außenwelt auf einen falschen Weg hingewiesen und, wenn ja, warum habe ich diese Hinweise ignoriert?**
  5. **Was wäre grundsätzlich möglich, um bisher gemachte Fehleinschätzungen der eigenen Situation nicht erneut zu wiederholen?**

Allein durch die Beschäftigung mit diesen jeweils fünf Fragen, denke ich, hätte man schon einen tieferen Einblick zum Thema der eigenen Hoffnungslosigkeit als vielleicht zuvor. Dies soll aber natürlich nur als Denkansatz dienen und bildet keineswegs eine Komplettlösung ab. Was letztlich für die eigene Hoffnungslosigkeit verantwortlich ist und wie man sich selbst wieder neu ausrichten kann, um ein gesünderes Verhältnis zum eigenen Gefühl der Hoffnung zu bekommen, liegt natürlich immer in einem selbst begründet.

Denn egal ob man jung oder alt ist: Es gibt eine Regel, die für jeden von uns gilt. Nämlich die Regel, dass jeder für sein eigenes Leben verantwortlich ist. Und das schließt natürlich Themen, die die eigene Psyche betreffen, ebenso wie die Selbsterkenntnis zu diesem Thema mit ein. Denn trotz aller Probleme, die man bei sich selbst erkennen würde, ist erst dann mit einer wirklichen langfristigen Verbesserung der Situation zu rechnen, wenn einem selbst eine Sache immer klar ist:

Hoffnung ist sicher einer der wichtigsten Antriebe, die den Menschen gewissermaßen steuern können. Somit ist ein gesundes Verhältnis zu diesem Gefühl mehr als relevant. Und das meiner Meinung nach unabhängig davon, ob man selbst an einer psychischen Erkrankung wie Depression oder andere leidet oder sich selbst als gesund einschätzt.

Aber selbst, wenn man sich momentan eher in der Hoffnungslosigkeit als in der Hoffnung wiederfindet, ist es jedem Menschen möglich, den Weg zur eigenen Hoffnung wiederzufinden.

Meist sind dafür nur die richtigen Fragen notwendig.

Daher lautet mein Fazit zum Gefühl Hoffnung:

„Hoffnung ist der wichtigste Antrieb, um sein Leben zu bestreiten. Daher ist es sinnvoll, dieses Gefühl aufmerksam zu beobachten und zu pflegen.“



---

## Kapitel 18: Das Gefühl „Mut“

Mut. Ein Wort, das so viel mehr in sich trägt, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Für viele bedeutet Mut einfach, „keine Angst zu haben“. Und doch stimmt diese Annahme nicht ganz. Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern vielmehr die Entscheidung, trotz der Angst zu handeln. Dieser feine, aber bedeutende Unterschied war etwas, das ich erst im Laufe meiner Reise zu mir selbst wirklich richtig verstanden habe.

Mut ist oft wie ein Muskel. Er muss trainiert werden, um stärker zu werden. Am Anfang fühlte sich jeder Schritt schwer und ermüdend an. Die Gedanken kreisten ständig um Zweifel: Was, wenn das alles umsonst ist? Was, wenn ich mich nicht ändern kann? Aber genau da liegt der Kern des Mutes: Man stellt sich diesen Zweifeln, man geht den nächsten Schritt, auch wenn die Zweifel lauter schreien als die Hoffnung.

Es ist der Mut, die Komfortzone zu verlassen und sich ins Unbekannte zu wagen. Oftmals bedeutet Mut, sich dem Unbekannten zu stellen und das Vertraute hinter sich zu lassen. Dieser Schritt ins Unbekannte ist beängstigend, denn er konfrontiert uns mit der Möglichkeit des Scheiterns. Doch gerade in diesen Momenten zeigt sich, was wahrer Mut bedeutet. Es ist die Entscheidung, trotz aller Unsicherheiten und Ängste vorwärtszugehen. Der Mut, sich selbst zu überwinden, den ersten Schritt zu machen, auch wenn man den Weg noch nicht ganz sehen kann.

Im Laufe der Jahre habe ich verstanden, dass Mut in vielen Formen kommt. Es ist der Mut, sich seinen Ängsten zu stellen, wie ich es in meiner Therapie getan habe. Es ist der Mut, sich seinen Gefühlen zu stellen, wie ich es getan habe, als ich die schmerzhaften Erinnerungen an meine Kindheit durchlebte. Es ist der Mut, Verletzlichkeit zu zeigen, wie ich es tat, als ich mich entschloss, meine Geschichte in diesem Buch zu erzählen.

Doch der Mut, den ich am meisten schätze, ist der tägliche Mut. Der Mut, jeden Morgen aufzustehen, auch wenn die Dunkelheit übermächtig scheint. Der Mut, weiterzumachen, auch wenn jeder Schritt schwerer ist als der letzte. Der Mut, zu hoffen, auch wenn die Hoffnung wie ein schwaches Flackern im Wind wirkt. Dieser alltägliche Mut ist es, der mich durch meine dunkelsten Zeiten getragen hat.

Es gibt einen Moment, der mir besonders im Gedächtnis geblieben ist – einen Moment, der zeigt, wie sich Mut in den einfachsten, aber auch tiefsten Entscheidungen zeigt. Es war während einer besonders schweren Phase meiner Depression. Die Welt fühlte sich grau und schwer an, jeder Atemzug war eine Anstrengung. An diesem Tag hätte ich leicht aufgeben können. Ich hätte einfach im Bett bleiben, die Decke über meinen Kopf ziehen und die Welt ausschließen können. Aber ich entschied mich, aufzustehen. Ich entschied mich, hinauszugehen und einen kleinen Spaziergang zu machen. Es war ein kleiner Schritt, aber für mich war es ein Ausdruck von Mut – der Mut, nicht aufzugeben, auch wenn alles in mir danach schrie.

Mut bedeutet auch, sich selbst zu hinterfragen, sich selbst in Frage zu stellen und offen für Veränderungen zu sein. Es bedeutet, sich selbst die Erlaubnis zu geben, Fehler zu machen, zu scheitern und wieder aufzustehen. Es ist der Mut, zu erkennen, dass Perfektion nicht das Ziel

---

---

ist, sondern das Wachstum der daraus hervorgeht. Dass es in Ordnung ist, nicht immer stark zu sein, dass es in Ordnung ist, Hilfe zu brauchen.

Während meiner Reise habe ich viele Menschen getroffen, die ebenfalls großen Mut gezeigt haben. Menschen, die trotz ihrer eigenen Kämpfe und Herausforderungen jeden Tag den Mut aufbrachten, weiterzumachen. Ihre Geschichten haben mich inspiriert, haben mir gezeigt, dass Mut nicht immer laut und sichtbar ist. Manchmal ist Mut leise, fast unsichtbar – ein leises Flüstern, das uns dazu antreibt, einen weiteren Schritt zu machen, selbst wenn die Füße müde sind und der Weg ungewiss.

Ein besonders bedeutendes Beispiel für Mut in meinem Leben war die Entscheidung, dieses Buch zu schreiben. Es erforderte Mut, meine tiefsten Ängste und Schmerzen auf Papier zu bringen, sie mit der Welt zu teilen. Es erforderte Mut, sich der Möglichkeit zu stellen, dass meine Worte kritisiert oder missverstanden werden könnten. Aber es war Mut, der aus meiner Überzeugung kam, die Geschichte aufzuschreiben in der Hoffnung, dass diese auch anderen helfen könnte. Dass meine Reise, so persönlich und einzigartig sie auch sein mag, vielleicht eine universelle Wahrheit in sich trägt: dass es in Ordnung ist, sich seinen Ängsten zu stellen, dass es in Ordnung ist, verletzlich zu sein, und dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten.

Und genau hier sehe ich auch den größten Wert des Mutes: in seiner Fähigkeit, uns mit anderen zu verbinden. Mut zeigt sich nicht nur in großen Taten, sondern oft in den kleinsten Gesten. In der Offenheit, einem anderen Menschen unsere Wahrheit zu erzählen. In der Bereitschaft, zuzuhören, wenn ein anderer seine Ängste und Sorgen teilt. In der Entscheidung, füreinander da zu sein, auch wenn es schwer ist. Mut verbindet uns, weil er uns daran erinnert, dass wir alle kämpfen, dass wir alle verletzlich sind und dass wir alle manchmal Angst haben.

Mut ist auch, die eigene Stimme zu finden und sie zu nutzen, auch wenn sie zittern mag. Es ist der Mut, seine Wahrheit zu sprechen, auch wenn sie unbequem ist, auch wenn sie Widerstand hervorruft. Diese Art von Mut erfordert, dass wir uns selbst treu bleiben, dass wir für unsere Werte einstehen, selbst wenn es schwerfällt. Es ist der Mut, sich gegen den Strom zu stellen, gegen die Erwartungen der Gesellschaft, der Familie, der Freunde. Dieser Mut zur Authentizität, zur Wahrheit, ist es, der uns ermöglicht, uns selbst treu zu bleiben, der uns die Freiheit gibt, unser Leben nach unseren eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Ein weiterer Aspekt des Mutes ist die Bereitschaft zur Veränderung. Oftmals halten wir an alten Mustern und Verhaltensweisen fest, weil sie uns vertraut sind, weil sie uns eine falsche Sicherheit bieten oder weil wir Angst haben, nachdem wir mutig waren, vielleicht am Ende, ohne irgendwas da zu stehen. Mut bedeutet, sich von diesen alten Mustern zu lösen, sich für neue Wege zu öffnen, auch wenn sie ungewiss sind. Es ist der Mut, sich selbst neu zu entdecken, neue Seiten an sich kennenzulernen und sich selbst weiterzuentwickeln.

Zum Abschluss dieses Kapitels möchte ich betonen, dass Mut kein Ziel ist, das man einmal erreicht und dann für immer besitzt. Mut ist eine Reise, eine tägliche Entscheidung, sich selbst und der Welt zu zeigen, auch wenn es schwerfällt. Es ist eine Entscheidung, die jeder von uns treffen kann, unabhängig von den Umständen, denen wir gegenüberstehen. Und ich

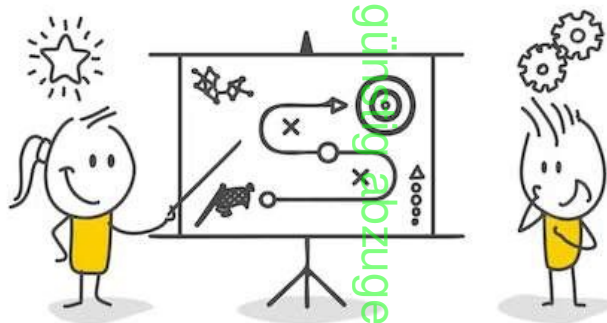
---

---

hoffe, dass dieses Buch – meine Reise – Ihnen, dem Leser, den Mut gibt, Ihre eigene Reise fortzusetzen. Denn am Ende des Tages, egal wie dunkel die Nacht auch sein mag, gibt es immer ein Morgen, und mit jedem neuen Tag kommt die Möglichkeit, den Mut zu finden, weiterzugehen.

Daher lautet mein Fazit zum Gefühl Mut:

„Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern die Entscheidung, trotz der Angst weiterzumachen. Es ist der Mut, jeden Tag aufs Neue zu kämpfen, zu hoffen und zu lieben, auch wenn die Welt dunkel erscheint.“



Bald als vollständiges  
E-Book käuflich  
erwerbbar...

---