

Das Geheimnis MENTALER STÄRKE



16 Menschen, 16 Geschichten, 16 Wege

Inhaltsverzeichnis

Titel

Vorwort von Jörg A. Hoppe

Einleitung von Marc Chapoutier

Ilka Brühl - Leben mit einer Nasen-Lippen-Spalte

Maximilian Schwarzhuber - Leben mit Beinprothesen

Nicole Hirth - Mein Weg zur Ritalinfreiheit

Victoria Louca - Leben mit Krebs/Brustkrebs als Chance

Stephanie Arnold - Leben mit Multipler Sklerose

Katrin Krappweis - Leben mit Ängsten und Panikattacken

Tatiana Hafez - Brustkrebs als Chance

Dvora Naomi Ratzon - Die Vorbereitung auf den Tod eines geliebten Menschen

Sandra Creutz - Leben mit Aneurysmen

Christine Kaiser - Leben mit metastasiertem Krebs

Pierus Mahlujy - Leben mit Bipolarität

Claudia Liebing - Leben mit Depressionen und Suizidversuchen

Raliza Danailow - Leben mit Krebs & Leukämie

Mel Endorphine - Leben in der Co-Sucht

Die Überraschung - So wirst du mental stark!

Dank

DAS GEHEIMNIS MENTALER STÄRKE! **16 Menschen, 16 Geschichten, 16** **Wege**

Herausgegeben von
Marc Chapoutier alias Knochenmarc

Ein gemeinnütziges Buchprojekt, das von mehr als 100
Personen zu Gunsten der Deutschen Stammzellspenderdatei
gefördert wurde.

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen.

Die Autorinnen und Autoren und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlages oder der Autorinnen und Autoren ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autorinnen und Autoren wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-754906-61-3

1. Auflage 2021

1. Band

Lektorat: Dr. phil. Ingrid Bohn & Anna-Theresa Chapoutier

Umschlaggestaltung: Earth•Stone Creative Space

Satz und Layout: 4H Digital

Druck und Bindung: Neopubli GmbH

Autoren-Management: Sara Elzner & Marc Chapoutier

Copyright © 2021 eXperts4Health GmbH, Saarbrücken

Herausgeber: Marc Chapoutier (eXperts4Health GmbH)

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Vorwort von Jörg A. Hoppe

Mentale Stärke, Resilienz, innere Widerstandsfähigkeit? Modetrends sind das, dachte ich, die sich in der Esoterik-Szene gut verkaufen lassen und allenfalls für Fußballtrainer, die ihren Teams Mut machen wollen, relevant sind. Wie einst Trainer Otto Rehgel, der seinen am Boden liegenden Herthanern aufmunternd zurief: „Heulen hilft nicht.“ Der Meinung war ich auch. Das Thema mentale Stärke ging mich nichts an; ich fühlte mich mental stark, ja, vielleicht sogar mental überlegen. Und gab mir das Leben nicht auch Recht? Ich war erfolgreich. Ich hatte einen Karrierelauf hinter mir. Journalist, Musik-Verleger und -Manager, Film- und Fernsehproduzent, mit eigener Firma, die ich an die Börse brachte, Entdecker von TV-Stars und Sternchen, Entwickler erfolgreicher TV-Formate, Shows, Soaps und Magazine, die in aller Munde waren. Meinen mit Herzblut gedrehten Film B-Movie über mein West-Berlin und die Musikszene der 80er-Jahre durfte ich auf der Berlinale zeigen. All das war viel mehr als ein Job, es war Lust und Leidenschaft, ja, Erfüllung! Geliebt habe und wurde ich auch. Geheiratet habe ich, dreimal sogar und zuletzt unendlich glücklich. Und wenn ich unseren Sohn aufwachsen sah, schien das Glück kein Ende zu nehmen. „Zwei Dinge braucht der Mensch zum Glück: Arbeit und Liebe“, sagte Sigmund Freud. Ich hatte beides, im Übermaß, ich war auf der sunny side of life.

Was Sigmund Freud nicht sagte: Gesundheit gehört irgendwie auch zum Glück. Das erfuhr ich schlagartig im Winter 2016. Da bekam ich die Diagnose Krebs, Leukämie: „Herr Hoppe, Sie sind alt genug, um das zu

verstehen: Ihre Chancen liegen bei 50:50.“ Ich hatte schon so viele dicke Bretter gebohrt, dann werde ich wohl auch noch dieses schaffen, dachte ich. Doch jetzt hatte ich mich verschätzt, maßlos überschätzt.

Kurz nach Beginn der Therapie und Komplikationen brach meine Welt zusammen. Ich hatte keine Kraft mehr, konnte es nicht ertragen, war am Ende. Ich wollte nicht weitermachen. Zermürbende Fragen stiegen auf: Wieso ich? Was habe ich falsch gemacht? Woher kommt diese Krankheit? Das heulende Elend, von mentaler Stärke keine Spur. Diese Challenge wollte ich nicht mehr angehen. Lass uns noch fünf geile Monate haben und dann war's das, sagte ich meiner Frau.

Dass es nicht so kam und ich meinen Willen wiederfand, hatte mit meiner Familie und ziemlich besten Freunden zu tun: Jörg, wir schaffen das..., haben sie mir gesagt. Nicht, DU schaffst das schon oder wird schon wieder, nein, WIR schaffen das. In diesem Moment habe ich verstanden, dass ich mit der Krankheit nicht alleine bin. Das hat mir die Kraft gegeben, mit dem Heulen aufzuhören, mich auf meine Stärken zu besinnen und sie zu aktivieren. Jetzt konnte ich anknüpfen an das, was mir vor der Erkrankung immer eigen war: Mich nicht im eigenen Elend zu verlieren, sondern das Leben in die Hand zu nehmen. Es eigenverantwortlich zu gestalten und nicht auf die anderen, die es schon irgendwie richten werden, zu warten. Ich muss es tun, nicht die anderen – das wurde mir klar.

Physisch war ich zwar am Boden, aber mental ging es bergauf. Ich wollte es schaffen. Und nur weil ich es wollte, ist es mir auch gelungen. So habe ich Chemotherapien und Bestrahlungen überstanden, die Stammzelltransplantation, einen Magendurchbruch, das anschließende depressive dunkle Tal. Wohlgemerkt: Ich brauchte dafür die Energie meiner Familie und Freunde. Sie gaben mir den Impuls, meine eigene mentale Stärke zu entfalten. Das ist wichtig zu verstehen. „It takes a village“, heißt es in einem afrikanischen Sprichwort, „to raise a child.“ Ich habe gelernt, es braucht ein Dorf, um mit einer lebensbedrohlichen Krise wie dem Krebs umzugehen. Wenn Du nicht allein bist, kannst Du viel leichter und wirkungsvoller Resilienz gegen die Gefahr mobilisieren. Das zeigen übrigens auch viele Studien.

Aus dieser Erfahrung heraus habe ich Ende 2018 gemeinsam mit Freunden yeswecan!er ins Leben gerufen. Ein Netzwerk von Krebserkrankten und Angehörigen, die in der größten Krise ihres Lebens Kraft aus der Gemeinschaft schöpfen können. Der Claim bringt es auf den Punkt: Du bist nicht allein. Heute, Anfang 2021, sind 12.000 Krebs-Betroffene in der YES!APP registriert. Und ja, manche schreiben uns, dass sie in der Vernetzung mit anderen Betroffenen die Kraft gewonnen haben, den Kampf gegen den Krebs aufzunehmen.

Marc Chapoutier hat in diesem Buch Beiträge von Menschen zusammengetragen, die durch eine ähnliche Krise gegangen sind wie ich. Es ist nicht nur unglaublich berührend und auf- und anregend, sondern auch überaus lehrreich zu lesen, wie es jeder und jedem einzelnen gelungen ist, ihre oder seine Resilienz zu mobilisieren. Ich kann den einzelnen Autorinnen und Autoren gar nicht genug danken für ihre Offenheit und

Ehrlichkeit danken. Es hat mir einmal mehr gezeigt: Du bist nicht allein. So unterschiedlich die einzelnen Lebenswege und Schicksale der hier zu Wort kommenden Menschen auch sind – allen gemeinsam ist, dass sie angesichts einer Krise gelernt haben, genau in sich hineinzuhören, auf sich zu vertrauen und eigene Energien in Bewegung zu setzen. Sie alle hat das Ringen um Leben und Tod nachhaltig verändert. Auch mich.

Das Geheimnis mentaler Stärke ist keins: Ihr findet es in den bewegenden Geschichten dieser Mutmacherinnen und Mutmacher.

Ich wünsche diesem wichtigen Buch und seinen Autorinnen und Autoren viele Leserinnen und Leser.

Jörg A. Hoppe

Einleitung von Marc Chapoutier

Kennst Du dieses Gefühl, wenn sich der Erdboden unter Deinen Füßen öffnet? Kennst Du dieses Gefühl, zu fallen und nicht zu wissen, wann Du ankommst und was Dich auffängt? Kennst Du dieses Gefühl, vom Leben betrogen zu werden und nicht mehr weiter zu wissen?

Du hältst vermutlich dieses sehr wertvolle Buch in Deinen Händen, weil Du genau dieses Gefühl kennst. Entweder, weil selbst betroffen bist oder jemand aus Deinem nahen Umfeld. Diese Gefühle werden wir Menschen unweigerlich früher oder später alle haben, da es ein Leben ohne Krisen nicht gibt.

Doch es gibt Menschen, die Krisen, Krankheiten, Unfälle und Schicksalsschläge meistern und in Chancen verwandeln. Sie bewältigen sie und gewinnen an Stärke. Sie sehen in ihnen neue Möglichkeiten und verändern ihr komplettes Leben.

Diese Menschen sind für uns bewundernswert, denn ohne sie wüssten wir manchmal nicht, wie wir mit Krisen, Schicksalsschlägen oder Unfällen umgehen sollten. Wir wüssten nicht, dass wir solche Situationen meistern könnten. Für uns sind diese Menschen das Abbild mentaler Stärke.

Doch was bedeutet mentale Stärke?

Wie kann ich mental stark werden?

Kann jeder mental stark sein, es werden oder sogar bleiben?

Wir könnten uns eine Definition mentaler Stärke oder auch Resilienz anschauen, um zu verstehen, was dies wirklich bedeutet und welche Faktoren eine Rolle spielen. Doch wer kann mentale Stärke besser veranschaulichen als Menschen, die selbst durch eine Krise gegangen sind, einen Schicksalsschlag erlebt und diesen gemeistert haben und gestärkt daraus hervorgegangen sind oder heute damit leben. Es gibt keine Formel, kein Geheimnis, um mental stark zu sein. Aber es gibt zahlreiche Wege, zahlreiche Möglichkeiten, zahlreiche geheime Formeln, die zum Erfolg, die zu mentaler Stärke führen.

Und genau das wollte ich wissen! Ich wollte wissen, wie Menschen mit unterschiedlichen Krisensituationen umgehen, wie sie aus ihren Bedrängnissen, Schicksalsschlägen, Krankheiten und Unfällen eine Chance gemacht haben, wie sie diese Situationen gemeistert haben, was sie gedacht haben, was ihnen kurzfristig und langfristig geholfen hat, was sie dadurch fürs Leben gelernt haben und wie sie heute damit oder danach leben.

Dazu möchte ich Dir eine Geschichte erzählen. Eine Geschichte, die mich dazu bewogen hat, zahlreiche Menschen, betroffen von unterschiedlichen Schicksalsschlägen, zu interviewen. Eine Geschichte, die mein Leben verändert hat und das meines unmittelbaren Umfeldes.

In dieser Geschichte geht es um einen aufstrebenden jungen Mann, der direkt nach seinem Studium Geschäftsführer einer Firma wird, die von seiner Familie gegründet wurde. Zwei Jahre lang arbeitet er unermüdlich, um den Erwartungen der Familie gerecht zu werden, bis er plötzlich, von heute auf morgen, dem Tod begegnet.

An diesen Tag erinnert er sich ganz genau. Es war 6:30 Uhr morgens, er saß bereits im Büro an seinem Schreibtisch und trank seinen zweiten Espresso, um wach zu werden. Er beantwortete wichtige E-Mails und befasste sich mit den Vorbereitungen eines Events. Es sollte das Ereignis des Jahres werden. Um ca. 7:30 Uhr unterbrach er seine Arbeit. Er musste zu seinem Hausarzt, zu einer Blutkontrolle, die er eigentlich nicht machen wollte, seiner Familie aber versprochen hatte. Sie sorgte sich um ihn, denn seit einiger Zeit hatte er eine seltsame Gesichtsfarbe und wirkte ziemlich angeschlagen. Dieser Hausarztbesuch veränderte sein Leben, doch das wusste er zu diesem Zeitpunkt noch nicht.

Als er vom Arzt zurückfuhr, spürte er, dass etwas nicht in Ordnung war. Der Arzt hatte etwas merkwürdig reagiert, als der junge Mann ihm die Symptome schilderte. Seine Worte waren: „Ich schicke die Blutentnahme per Notfall raus. Ich rufe Sie in ein paar Stunden an. Machen Sie bis dahin bitte nichts körperlich Anstrengendes mehr.“

Der junge Mann aber hatte keine Zeit, sich dazu ausführlich Gedanken zu machen. Er fuhr wieder zurück ins Büro und arbeitete weiter. Bis das Telefon ca. drei Stunden später klingelte. Es war mittlerweile 12 Uhr mittags. Der Arzt sagte dem jungen Mann folgendes: „Bitte lassen Sie alles stehen und liegen und lassen Sie sich ins Krankenhaus fahren. Die Kollegen sind informiert. Ihre Blutwerte sind lebensbedrohlich schlecht.“

Beunruhigt, aber an nichts Schlimmes denkend, fuhr er eigenständig ins Krankenhaus. Was ihn dort jedoch erwartete, waren vermummte Ärzte, die ihn sofort in ein isoliertes Zimmer brachten, um zahlreiche Untersuchungen zu machen, die länger als fünf Stunden dauern sollten. In der Zwischenzeit war auch die besorgte Freundin

eingetroffen, die ebenso wie der junge Mann eine Antwort von den Ärzten haben wollte. Doch die Ärzte konnte nichts sagen – bis der junge Mann schließlich einen Nervenzusammenbruch erlitt, denn er wollte die Diagnose hören. Er würde sonst wieder zurück ins Büro fahren und weiterarbeiten. Gezwungen, unsicher, aber um den jungen Mann zu schützen, sagten ihm die Ärzte, sie vermuteten, dass er Leukämie habe.

Ab diesem Zeitpunkt änderte sich das Leben des jungen Mannes, seiner Freundin und seiner Familie und nichts war mehr so, wie es war. Auch wenn er nach einigen Wochen erfuhr, dass er keine Leukämie hatte, sondern eine seltene, meist tödlich ausgehende Autoimmunerkrankung, lebte er zwei Jahre in Ungewissheit und in Angst, bis eine Knochenmarktransplantation sein Leben rettete.

Dieser junge Mann war ich!

In diesen zwei Jahren begann ich an mir und an meiner Persönlichkeit zu arbeiten. Ich fing an, meine Erfolge und Erkenntnisse, die andere Menschen inspirierten, zu teilen. Auch teilte ich meine Knochenmarktransplantation mit der Öffentlichkeit, um zu zeigen, wie diese aus Patientensicht ablief. Damit gab ich sehr vielen Menschen Mut, die sich von nun an mit zahlreichen Fragen an mich wendeten. Unter ihnen gab es Menschen, die nicht mit dem gleichen Schicksalsschlag konfrontiert waren und trotzdem Tipps und Tricks von mir erfahren wollten, wie sie genauso positiv und mutig bleiben können.

Aus dem Bedürfnis heraus, diese Menschen unterstützen zu können, fing ich an, Menschen zu befragen, die andere Krisen, Krankheiten und Schicksalsschläge gemeistert haben. Ich wollte von den Betroffenen wissen, was ihnen geholfen hat, positiv zu bleiben und was sie anderen Menschen, die das Gleiche erleben, mit auf den Weg geben können. Ich wollte das Geheimnis mentaler Stärke herausfinden!

Und so entstand mein Podcast: „Knochenmarc - Das Leben lehrt“.

Nach einiger Zeit und ca. 25 geführten Interviews entstand die Idee und der Wunsch, aus all diesen beeindruckenden Geschichten, ein Buch zu machen. Ein Buch für Menschen, die keinen Podcast hören, aber dennoch nach inspirierenden und kraftgebenden Geschichten suchen. Ein Buch, das als Nachschlagewerk und Ratgeber in jedem Haushalt seinen Platz findet.

In diesem Buch sind 15 Geschichten vereint, die von beeindruckenden und inspirierenden Menschen erzählen. 15 individuelle Arten und Weisen, Krisen, Krankheiten oder Schicksalsschläge zu meistern.

Jede/r Autor/in beantwortet in seinem/ihrem Kapitel die gleichen elf Fragen, die diesem Mutmacher-Buch Struktur und Orientierung geben. So besteht die Möglichkeit, die Geschichten miteinander zu vergleichen und für sich die passende Technik und Strategie oder Lehre herauszuziehen.

Die folgenden elf Fragen werden von jeder/jedem Autor/in beantwortet:

1. Wie war Dein Leben vor dem Schicksalsschlag/vor der Diagnose/vor der Krise?
2. Was waren die ersten Anzeichen der Krise? Was hast Du daraufhin getan?
3. Wann stand sie fest? War sie abzusehen oder kam die Krise aus heiterem Himmel?
4. Wie bist Du damit umgegangen? Was waren Deine ersten Gedanken und darauf folgenden Taten? Vor welchen Herausforderungen standest Du? Wie hast Du Dich gefühlt?
5. Welche Entscheidungen hast Du auf Grund dessen getroffen?
6. Wie hat sich Dein Leben verändert? Wie hat sich Dein Umfeld verändert?
7. Was ist dadurch entstanden? Welche Erkenntnisse /Einsichten hast Du gewonnen? Welche persönliche Bedeutung misst Du Deiner Krise zu?
8. Wo stehst Du heute? Wie lebst Du damit? Was hast Du gelernt? Was hat sich verändert?
9. Was hat Dir geholfen, heute da zu sein, wo Du bist? Was hat Dir geholfen, mental stark zu bleiben und was hat Dir Kraft gegeben? Deine TOP 5! Dein Geheimnis mentaler Stärke!
10. Wenn Du die Zeit zurückdrehen könntest, würdest Du etwas anders machen? Wenn ja, was?

11. Abschlussfragen: Wie siehst Du Deine Zukunft?

- a) Was ist Deine Vision?
- b) Was ist Dein Lebenssinn?
- c) Dein Lebensmotto?
- d) Wenn Du Deinem damaligen Ich am Anfang Deiner Krise 3 Tipps mitgeben könntest, welche wären es?
- e) Wo und wie können wir mit Dir Kontakt aufnehmen?

Am Ende des Buches erwartet Dich eine Überraschung: Eine Möglichkeit mental noch stärker zu werden. Der nächste Schritt, um das Gelernte umzusetzen. Der nächste Schritt für mehr Urvertrauen. Der nächste Schritt zu Deiner Erfolgsgeschichte!

Lies nun jedes Kapitel, um zu erfahren, wie die Autorinnen und Autoren mit diversen Krankheiten und Krisen umgehen oder blättere zurück zum Inhaltsverzeichnis und suche nach der für Dich relevanten Thematik und der/dem Autor/in, die/der bereits das gemeistert hat, was Dich oder einen geliebten Menschen in Deinem Umfeld vielleicht gerade jetzt betrifft.

Marc Chapoutier alias Knochenmarc (Herausgeber)

Experte für Resilienz und Lebensgestaltung nach Krisen

Internationaler Keynotespeaker | Mentor | Coach | Autor



Homepage: www.marcchapoutier.de

Instagram: @knochen_marc

Facebook: Marc Chapoutier - alias Knochenmarc

YouTube: Marc Chapoutier - Knochenmarc

Marc Chapoutier ist im Mai 2015 an einer sehr seltenen Autoimmunerkrankung erkrankt. Dem Tod geweiht, wurde er zwei Jahre lang mit wöchentlichen Bluttransfusionen am Leben gehalten. Bis ihm im März 2017 dank einer Knochenmarktransplantation ein neues Leben geschenkt worden ist.

Durch diesen Schicksalsschlag hat er in seinem Leben neuen Sinn gefunden und es total umgekrempelt. Nun hilft er präventiv anderen Menschen, gerade im

unternehmerischen Kontext, gesund zu bleiben und ist aktiv als Mentor für Betroffene präsent, die aus einer vermeintlich ausweglosen Situation das Beste machen wollen. Denn jede Krise ist eine Chance im Leben!

Ilka Brühl - Leben mit einer Nasen-Lippen-Spalte

1. Wie war Dein Leben vor dem Schicksalsschlag/vor der Diagnose/vor dieser Krise?

Ein Leben vor der Diagnose gab es bei mir nicht. Meine Eltern wussten nicht, was sie erwartet, als sie am Tag meiner Geburt ins Krankenhaus gefahren sind. Auf den Ultraschallbildern konnte man nichts erahnen und so waren sie ziemlich überrascht, als ich mit einer Nasen-Lippen-Spalte auf die Welt kam. Im Prinzip nicht gefährlich, aber auch kein klassisches, gesundes Baby. Je nach Ausprägung sind bestimmte Teile des Gesichts nicht richtig verbunden. Bei mir waren die Atemwege in der Nase zusätzlich zugewachsen, sodass ich notoperiert werden musste, um richtig atmen zu können.

Bis ich sechs Jahre alt war, war die eine Lippenhälfte doppelt so dick wie die andere. Das war zwar ein cooler Trick, um den Strohhalm durchzustecken, fiel aber auf. Bis ich 20 war, hatte ich eine krumme Nase und keinen Tränenkanal, sodass mir dauernd eine Träne durchs Gesicht lief. Der Klassiker im Bus war: „Maaama, warum weint die Frau?“ Aber ich kann mich rückblickend echt nicht beschweren, ich war nie ein Außenseiter, hatte immer Freunde, unter denen ich mich sehr selbstbewusst und natürlich verhalten konnte. Manchmal war ich ein richtiger Flummi und gar nicht mehr zu bremsen.

Doch außerhalb dieser Komfortzone wurde ich immer schüchterner. Es braucht nicht viele Blicke oder

permanentes Tuscheln, um einen Menschen zu verunsichern – gerade in der Pubertät, oh, wie habe ich sie gehasst. Ich war absolut davon überzeugt, dass mich niemals jemand lieben würde.

2. Was waren die ersten Anzeichen der Krise? Was hast Du daraufhin getan?

Mein eigenes Verhalten war mir permanent bewusst, doch ich glaubte, daran nichts ändern zu können. Damals wusste ich noch nicht, wie viel Einfluss man auf seine eigene Ausstrahlung hat. Außerdem hätte ich mir nie vorstellen können, dass man das eigene Denken so massiv ändern könnte. Ich suhlte mich in meinem Selbstmitleid und genoss diese Position sogar hin und wieder. Das arme, arme Mädchen.

3. Wann stand sie fest? War sie abzusehen oder kam die Krise aus heiterem Himmel?

Ich wurde mit meiner eigentlichen Diagnose ja geboren. Doch letztlich war es nicht die Spalte, die mir mein Leben schwer machte, sondern ich selbst – Diagnose: massive Selbstzweifel sozusagen. Sicherlich bemerkten die meisten, dass ich nicht vor Selbstbewusstsein strotzte, doch sie konnten das ganze Ausmaß gar nicht erkennen. Bewegte ich mich in meinem gewohnten Umfeld, gab es nämlich überhaupt keine Probleme. Dann war ich sogar sehr forsch und keineswegs scheu. Das Problem waren neue Situationen und fremde Menschen.

4. Wie bist Du damit umgegangen? Was waren Deine ersten Gedanken und darauf folgenden Taten? Vor welchen Herausforderungen standest Du? Wie hast Du Dich gefühlt?

Es gab schon häufiger Leute in meinem Leben, die mir zu erklären versuchten, dass ich gar keinen Grund hätte, mich anders zu fühlen. Aber irgendwann lernte ich eine Freundin kennen, die mir auch ehrlich gesagt hat, wenn ihr etwas an mir aufgefallen ist, mit dem ich es mir selbst schwer gemacht habe. Beispielsweise habe ich immer die Ärmel meines Pullovers über die Handgelenke gezogen, weil mir das ein Gefühl der Sicherheit gegeben hat. Doch an dieser Geste schreit alles „Hey, ich bin ein Opfer“. Das hat sie erkannt und mich immer wieder ermahnt, aufrechter und offener durch die Schule zu gehen. Am Anfang habe ich das natürlich nicht gerne gehört. Selbst wenn Kritik konstruktiv ist, wehren wir sie im ersten Moment am liebsten ab. Es ist schließlich viel einfacher, in den gewohnten Bahnen weiterzugehen. Außerdem ist es gar nicht leicht, sich antrainierte Verhaltensmuster wieder abzugewöhnen. Aber meine Freundin brachte ein erstes Umdenken in mein Leben und die Erkenntnis, selbst etwas zu ändern.

5. Welche Entscheidungen hast Du auf Grund dessen getroffen?

Eine sehr gute Entscheidung war, auf meinen jetzigen Freund zuzugehen. Davor hatte ich schon Beziehungen, die nicht schön waren. Doch diese Beziehung jetzt war anders, ich war anders und das war entscheidend. Mittlerweile hatte ich so viel über mich selbst dazu gelernt. Ich war zwar immer noch ein Mensch mit einigen Selbstzweifeln, aber im Großen und Ganzen habe ich an mich und meine

Fähigkeiten geglaubt, habe gewusst, was ich will und was nicht. Ich hatte mich weiterentwickelt, sodass ich nun diese Beziehung führen konnte und nun half wiederum die Beziehung mir, mich weiterzuentwickeln.

Sehr wichtig war auch, endlich aus der Opferrolle auszutreten. Es war ein Tag in der Ausbildung und ich fühlte mich mal wieder ausgelacht. Warum war mein Umfeld immer so gemein? Eine ganze Flut von Selbstmitleid schwappte über mich hinweg, bis ich eine Erkenntnis hatte. In all diesen Geschichten, die mir in meinem Leben passiert waren und in denen ich mich ungerecht behandelt gefühlt habe, was war da die Konstante? Ich.

Was wäre, wenn ich gar keine schlechteren Chancen hätte, als alle anderen? Wenn ich mir dies nur die ganze Zeit selbst eingeredet hätte? Sicherlich gibt es manchmal wirklich ein paar Idioten, die ungerecht sind. Aber wer erlebt das denn nicht? Wer ist durch die Schulzeit gekommen, ohne jemals geärgert zu werden? Ich beschloss: Ab jetzt denke ich nicht mehr in cool und uncool, verhalte mich selbstbewusst und agiere ganz selbstverständlich mit allen. Natürlich fällt das nicht leicht, wenn man 20 Jahre lang anders war, aber es war ein Anfang.

Was letztlich das komplette Umdenken in mir hervorgerufen hat? Ausgerechnet ein Fotoshooting. Die Fotografin war unglaublich lieb und hat mir sehr geholfen, weil ich so etwas ja noch nie gemacht hatte. Auf allen Bildern musste ich kein verkrampftes Lächeln aufsetzen, sondern konnte ein bisschen träumerisch, leicht melancholisch schauen. Einfach so, wie es sich in dem Moment richtig angefühlt hat.

Dadurch hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, Bilder von der echten Ilka zu sehen.

6. Wie hat sich Dein Leben verändert? Wie hat sich Dein Umfeld verändert?

Seit dem Entschluss, nicht mehr als Opfer durchs Leben zu gehen, und seit diesem Shooting vor fünf Jahren ist so viel passiert. Mein Leben ist einerseits komplett verändert, weil ich mich viel mehr Dinge traue und meine Zeit nicht mehr mit überflüssigen Selbstzweifeln vergeude. Andererseits ist auch vieles gleich geblieben, denn meine Entwicklung verlief nicht auf Kosten meiner Persönlichkeit. Ich musste mich nicht verstellen, um so zu werden. Es ist eher so, dass all die Eigenschaften, die schon immer in mir waren, nun jederzeit ans Licht können. Deswegen nimmt mich auch mein Umfeld anders wahr. Da die Entwicklung schleichend vorangegangen ist, konnten sich auch alle daran gewöhnen und es fühlt sich mittlerweile ganz natürlich an.

Dennoch gibt es ein paar Punkte, die sich verändert haben. Dinge, die vielleicht für andere nicht erwähnenswert scheinen, in der Summe aber einen enormen Unterschied ausmachen. Zunächst mal das Lästern, beziehungsweise das nicht mehr Lästern. Früher habe ich sehr viel getratscht. Rückblickend zeigt mir das, wie unzufrieden ich mit mir selbst war.

Ein daran anknüpfender Punkt ist, dass ich nicht mehr so viel in Gesagtes hineininterpretiere. Wenn jemand mir von einer Person mit besonders hübschem Gesicht erzählt hat,

war das für mich ganz klar ein Affront gegen mich. Die Person wollte sicher nur mit dem Finger in der Wunde bohren.

In meiner früheren Weltbetrachtung gab es eine richtige und falsche Art zu sein. Mittlerweile finde ich es sehr spannend, verschiedene Denkweisen mit anderen Menschen zu erörtern und sich so gegenseitig zu einem offeneren Weltbild zu verhelfen.

Ein enormer Zuwachs an Lebensqualität ist dadurch entstanden, dass ich nicht mehr neidisch auf andere bin. Meine Güte, tut das gut. Dann haben andere eben symmetrischere Züge, braunere Haut, mehr Geld, mehr Freunde, was auch immer. Ich bin so voller Vertrauen in das Leben und dankbar für das, was ich habe. Was bringt es mir denn, nach immer mehr zu streben? Es wird eh immer Leute geben, die noch hübscher, noch erfolgreicher, noch vermögender sind. Nur wenn ich aufhöre, mich zu vergleichen, kann ich wirklich glücklich werden.

7. Was ist dadurch entstanden? Welche Erkenntnisse/Einsichten hast Du gewonnen? Welche persönliche Bedeutung misst Du Deinem Schicksalsschlag zu?

Was als ganz persönliche Reise anfing, entwickelte sich schnell zu einer Mission. Lange Zeit war ich so in meiner Opferrolle gefangen, dass mir gar nicht bewusst war, wie viele Menschen unzufrieden mit sich sind – häufig getrieben durch die Schönheitsideale und Ansprüche, die durch die Medien vermittelt werden. Der Mensch von heute ist

hübsch, super erfolgreich, immer verständnisvoll zu den Kindern, ruht in sich, ernährt sich gesund, macht Sport, lebt in einer super gestylten Wohnung, hat eine perfekte Figur, ist gebildet, sieht schon nach dem Aufstehen makellos aus. Diese Liste ließe sich endlos fortsetzen. Es wird ein Idealbild geschaffen, dem keiner entsprechen kann. Auch wenn sich in dem Bereich schon einiges getan hat und Bewegungen wie #bodypositivity entstanden sind, gibt es noch viel zu tun. Denn das echte Leben spielt sich fernab von medienwirksamen Kampagnen ab.

Es ist mir eine absolute Herzensangelegenheit, Mut zu machen und für Selbstakzeptanz bei anderen zu sorgen. Dieser Wunsch ist so stark geworden, dass ich seit diesem Jahr selbstständig bin. Es reicht mir nicht mehr, nur zu sagen, man müsste, man könnte, man sollte. Jeder von uns hat es in der Hand, etwas zu verändern. Wenn jeder einen kleinen Beitrag leistet, ist es gar nicht so schwierig, etwas zu bewegen.

8. Wo stehst Du heute? Wie lebst Du damit? Was hast Du gelernt? Was hat sich verändert?

Manchmal kann ich gar nicht glauben, dass ich in der Schulzeit so anders war. Wie konnte ich meinen eigenen Wert nur so abhängig machen von leichten Veränderungen meines Gesichts? Mal davon abgesehen, dass es nichts darüber aussagt, ob ich ein guter Mensch bin, eine gute Tochter, Freundin, Partnerin. Es sagt nicht mal etwas darüber aus, ob ich attraktiv bin. Unser Empfinden für Schönheit ist antrainiert, basierend auf gängigen Werbemustern. Würde unsere Vielfalt mehr im Mittelpunkt stehen, wäre sie auch viel normaler. Außerdem zeigen meine Fotos sehr gut, dass Ausstrahlung letztlich