

MANDY CAPRISTO

AN ERSTER STELLE BIN ICH
MENSCH!

DEINEN WERT UND DEIN PERSÖNLICHES
GLÜCK DEFINIERST NUR DU SELBST

KOMPLETTMEDIA

Mandy Capristo

AN ERSTER STELLE BIN ICH
MENSCH!

Deinen Wert und dein persönliches
Glück definierst nur du selbst

KOMPLETTMEDIA

Bildnachweis:

© privat: S. 8

©Anelia Janeva: S. 12, S. 18, S. 63, S. 65, S. 114, S. 147, S. 195, S. 199, S. 205, S. 206/207 (<https://aneliajaneva.com>)

©Katrin Schöning: S. 24, S. 95, S. 171 (<https://www.katrinschoening.com>)

Die Inhalte dieses Buches geben zum großen Teil persönliche Erfahrungen und Erlebnisse aus der Erinnerung wieder. Es besteht kein Recht auf Vollständigkeit.

Die Inhalte ersetzen keine Therapie oder einen ärztlichen Rat. Im Fall einer psychischen Erkrankung oder des Verdachts auf eine Depression ist das Gespräch mit einem Arzt/einer Ärztin und/oder einem Psychotherapeuten unverzichtbar. In akuten Fällen oder bei Gedanken an Suizid, solltest du sofort Hilfe in der nächsten psychiatrischen Klinik suchen oder die 112 anrufen.

Umfassende Informationen sind auch bei der Deutschen Depressionshilfe zu finden:

»<http://www.deutsche-depressionshilfe.de>« www.deutsche-depressionshilfe.de

Originalausgabe

1. Auflage 2022

Verlag Komplett-Media GmbH

2022, München

www.komplett-media.de

E-Book ISBN: 978-3-8312-7125-2

Redaktion: Christine Dohler, Hamburg

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Korrektorat: Katharina Thöml, Wiesbaden

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Umschlagmotiv: ©Anelia Janeva

Layout: Heike Kmiotek, Düsseldorf

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druckvorstufe: Lorenz + Zeller GmbH, Inning a. Ammersee

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim
www.brocom.de

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

*Diese persönlichen Zeilen widme ich dir
und all den Menschen, die durch ihren Glauben an mich
mein Leben zum schönsten Ort machen.*

*Dieses Buch geht an meine Fans,
die IMMER an meiner Seite sind und mir Liebe
schenken, wenn ich sie am meisten brauche.*

*An meine Familie und meine Freunde,
die für mich da waren und die Melodie meines
Lebens mit mir sangen, als ich sie vergaß.*

Ihr seid mein Leben.

Für immer dankbar.

Eure Mandy

Inhalt

Brief an mein jüngerer Ich

Ich bin an erster Stelle Mensch!

FELICE

Glück ist ein inneres Gefühl

EMPATHY

Ich fühle mit dir - und anderen

LOVE FOR YOURSELF

Die Liebe zu dir selbst ändert dein Leben

INTUITION & IDENTITY

Wir sind die Antwort auf unsere Fragen

CARE

Sorgst du für dich, sorgst du für andere

EVOLVING

Versprich mir, dass du an dich glaubst!

Brief an mein zukünftiges Ich

Danksagung



Brief an mein jüngeres Ich

Liebe Mandy,

du sitzt auf deinem Bett im Schneidersitz und betest. Das hast du viel gemacht. Du hast schon immer gewusst, dass es etwas Höheres gibt. Und du hast dieses Gefühl »den lieben Gott« genannt. Diese Verbindung hat dich stärker und sicher fühlen lassen. Du bist ein schüchternes Mädchen und vertraust Menschen nur schwer. Du brauchst immer einen Moment, bis du dich öffnest, aber wenn du dich öffnest, dann dein ganzes Herz. Etwas, was dir später in deinem Leben zugutekommt, denn deine Skepsis lässt dich Menschen genauer anschauen.

Du bist sehr sensibel, nimmst dir viel zu Herzen, viel zu viel. Das wirst du nicht immer mögen. Erst wird es dir große Schwierigkeiten bereiten, und du wirst dir wünschen, du wärst anders. Doch irgendwann wirst du dich an einem Punkt finden, an dem du sehr dankbar für diese Sensibilität bist. **So weh es auch tun wird, dank deiner Sensibilität wirst du alles ein wenig intensiver fühlen.**
Manchmal den Schmerz, manchmal die Freude.

Du hast viele Träume in deinem kleinen Herzen. Jetzt, in dem Moment, in dem du auf dem Bett sitzt, weißt du noch nicht, dass diese Träume zu deiner Realität werden. Du stehst jeden Abend auf deinem IKEA-Schrank. Mama und Papa bekommen fast immer einen Nervenzusammenbruch, aber du bereitest dich auf deine großen Performances vor, die irgendwann kommen werden - und die nach deinen Worten »nicht immer einfach und sicher« werden.

Jeden Wunsch, den du hast, schreibst du in ein kleines Buch, weil Mama immer gesagt hat: »Schreib es auf!« So klein wie du gerade bist, weißt du noch nicht, wie viel Power deine Gedanken haben werden. Wohin sie dich bringen werden. Du weißt noch nicht, was du alles unbewusst machst, doch irgendwann in deinem Leben wirst du viel darüber lesen und lernen.

Dir wird eine Stimme geschenkt, mit der du Menschen berühren darfst, und auch eine Stimme, die dich leiten wird.

Der liebe Gott hat dir ein unglaubliches Urvertrauen geschenkt, das dich mit viel Reinheit durchs Leben gehen lassen wird. Es wird Menschen geben, die das in dir brechen wollen, genau wie dein Herz. Doch du wirst nicht aufhören, an die Liebe zu glauben. Es wird Momente geben, in denen du deine Werte und deine Lebensphilosophie infrage stellst. Trotzdem wirst du ihnen treu bleiben. Allerdings wird dieses Urvertrauen sehr auf die Probe gestellt werden. Irgendwann wirst du das Gefühl

bekommen, dass ein Puzzleteil verloren gegangen ist. Du wirst in einer sehr oberflächlichen Welt erwachsen werden, mit ebenso oberflächlichen Menschen, doch du wirst dennoch Tiefe darin finden und auch Menschen, die nach demselben Sinn im Leben suchen wie du. Du wirst tolle Freundinnen und eine wunderbare Familie haben, auf der ganzen Welt. Sie werden die Zeilen, die du schreibst, mit dir leben und dir die Melodie zu deinem Leben vorsingen, wenn du sie einmal vergisst.

Du wirst sehr viel vom Leben bekommen, vielleicht manchmal mehr, als du denkst, verdient zu haben. Du gehst jeden Abend dankbar schlafen, aber manchmal, wenn du aufwachst, wirst du dir wünschen, dass der Traum ein Traum geblieben wäre. Du wirst Designerkleider tragen, nur um danach zu fühlen, wie gut sich der Mickey-Mouse-Schlafanzug anfühlt. Und in Villen leben, nur um zu erfahren, dass es nicht auf die Größe ankommt, sondern mit wie viel Liebe ein Raum gefüllt ist. Du wirst dein Leben ändern und dir ein Leben bilden, mit all den kleinen Dingen, die für dich von großer Bedeutung sind. Du wirst besondere Menschen kennenlernen, doch wirst du dem Wort »besonders« deine eigene Definition schenken. Auch wenn du gesegnet bist, die schönsten Orte der Welt besuchen zu dürfen, wird es für dich nur einen Ort der Erfüllung geben: der, bei dir zu sein, der Ort in dir. **Du wirst dich im Verlorengehen finden, einen Umweg nach Hause gehen, um wieder bei dir anzukommen.** Vertrau dir, versprich es mir.

Deine Mandy



Ich bin an erster Stelle Mensch!

*»Young girl, don't cry. I'll be right here
when your world starts to fall. Young girl,
it's alright. Your tears will dry, you'll soon
be free to fly.«**

Ich kann diese Zeilen nicht lesen, ohne sie zu singen. Ich kann diese Zeilen nicht singen, ohne mich dabei auf dem Boden liegend zu sehen. Barfuß, in den Himmel schauend. Ich muss damals zwölf Jahre alt gewesen sein. Diese Zeilen haben meine Tränen weggewischt, sie haben mich an die Hand genommen, und sie haben mir Vertrauen geschenkt. Man könnte jedes Freundebuch lesen, bei zehn von zehn Antworten stand immer unter meinem Lebensmotto:

Trust the Voice within!

Jeden Tag nach der Schule bin ich in meinen Proberaum, mein Kinderzimmer, und habe mindestens eine Stunde lang gesungen. Ich musste das machen, bevor ich mit den Hausaufgaben startete, dieser Moment am Tag hat mich atmen lassen, frei sein lassen, ich sein lassen. Ich war ein

eher schüchternes Kind, schon immer eher ein Mensch, der beobachtet hat. Auch schon als kleines Baby. Meine Mutter erzählt mir immer, dass sie mich beruhigte, indem sie mir Kopfhörer aufsetzte. Sie sagte: »Du warst wie hypnotisiert von der Musik. Du wurdest ganz ruhig. Ich wusste schon damals, dieses Kind hat eine besondere Verbindung zur Musik.« So war es immer, und so ist es bis heute. Wieder.

Du hast dich bisher durch meine Musik mit mir verbunden gefühlt. Es gibt Songs, die fühlen sich an, als wären sie für dich geschrieben. Sie halten den Moment an und bieten dir eine Zuflucht. So geht es mir auch, wenn ich Musik höre oder einen Text lese. Manchmal braucht es nur eine Zeile, die deine Emotionen erweckt. Und manchmal braucht es ein ganzes Buch, um dein Leben auf den Kopf zu stellen.

Für viele meiner Freunde war es nur ein Song, der einst von Christina Aguilera geschrieben wurde, doch für mich war die Musik wie eine beste Freundin, die mich verstanden hat und für mich da war, ohne mich zu bewerten. Es war sehr wertvoll für mich, dass ein Song so viel mit mir machen konnte. Ich saß jeden Tag im Schneidersitz auf meinem Bett und habe gebetet. Das Beten hat mir Vertrauen geschenkt.

Ich möchte ehrlich zu dir sein: Es war keine einfache Zeit für mich. Während ich oben in meinem Zimmer saß, hörte ich meine Eltern fast täglich unten streiten. Um das nicht zu hören, setzte ich meine Kopfhörer auf und versetzte mich durch die Musik in eine andere Welt. Immer wenn mir die Tränen kamen, habe ich auf Repeat »*Young girl don't cry, I'll be right here when your world starts to fall*« gesummt. Während mir die Tränen über die Wangen liefen, sang ich den Song bis zum Ende durch. **Es war so, als hätte die Musik mich in dem**

Moment geheilt, als hätte sie alles um mich herum einfach ausgeblendet.

Ich habe eine wundervolle und einzigartige Familie. Ich könnte mir keine liebevolleren Eltern wünschen. Sie haben mit dazu beigetragen, warum ich die Frau bin, die ich heute bin. Ich wuchs mit sehr viel Liebe und Geborgenheit auf, doch wie in jeder Familie verläuft es nicht so wie im Bilderbuch. Meine Eltern sind unglaublich tolle Menschen, die beide auf ihre Weise alles getan haben, um meinen Bruder und mich mit den richtigen Werten zu erziehen. Jeder auf seine Art und Weise. Doch auch wenn sie so viel Liebe zu geben haben, sollte ihre gemeinsame Liebe einfach nicht sein. Wir sind alle einst Kinder gewesen, die nicht wussten, was es heißt, eine Ehe zu führen, eine Partnerschaft aufrechtzuerhalten und dass so viel mehr dazu gehört, als es uns in den Filmen oft präsentiert wird. In der Realität braucht es mehr Komponenten als nur »Liebe«. Doch die Romantik haben wir schon in Disney-Filmen mit auf den Weg bekommen. Mann und Frau lieben sich, bekommen Kinder, und das Leben ist perfekt.

Das sind Ideale, die uns geprägt haben, jeden Einzelnen von uns. Bis heute. Inzwischen sind einige von uns Erwachsene und wissen, dass das ein sehr limitiertes Bild von Liebe ist und es so viele weitere Formen der Liebe, des Lebens und der Menschen gibt. **Es gibt kein Richtig oder Falsch, es gibt nur das Richtige für dich.** Aber als junges Mädchen weißt du das noch nicht. Du möchtest haben, was deine Freunde haben, und einige von meinen hatten nach außen die perfekte Familie. Heute weiß ich, dass es keine perfektere Familie für mich gibt als meine. Und ich weiß auch, dass nicht alles, was von außen perfekt scheint, es wirklich ist.

Ich habe mich oft in meinem Leben gefragt, warum ich einen so großen Wert auf Perfektionismus bei mir lege, denn niemand in meiner Familie hat das je von mir abverlangt, mich unter Druck gesetzt oder mich gepusht, etwas zu sein, was ich nicht war. Und ich mag es bei anderen Menschen auch gar nicht. Es gibt nichts, was ich weniger mag, als wenn Dinge zu glatt sind, zu perfekt, nicht echt - und man den Menschen, seine Gefühle, seine Narben und seine wahre Geschichte nicht spüren kann. Nach vielen Jahren Reflexion habe ich das Gefühl, dass ich schon als junges Mädchen versucht habe, so perfekt wie möglich zu sein, um andere Dinge, die es nicht waren, zu kompensieren.

Das sind die ersten Zeilen meines Buches, und ich spüre, wie viele Bilder beim Schreiben hochkommen, an die ich mich gar nicht mehr erinnern konnte. Ich möchte gern so viele ich kann mit dir teilen und dich in mein Leben lassen. Denn du magst zwar meinen Namen kennen, aber nicht meine Geschichte.

Ich habe nie daran gedacht, je ein Buch zu schreiben, da ich sehr viele Autoren unglaublich wertschätze und großen Respekt vor ihnen habe. Und jetzt ich? Ein Buch? Wer bin ich, dass ich ein Buch schreibe? Bei all den Geschichten, die auf der Welt passieren? Was habe ich geleistet, dass ich darüber schreiben darf? Nimmst du dich ein wenig zu wichtig, Mandy? All diese Sätze sind mir durch den Kopf gegangen, als ich innerhalb von 48 Stunden nach Gründung meiner Company FELICE (ein multimediales Portal rund um das Thema »Mentale Gesundheit«) fünf Buchdeals auf dem Tisch liegen hatte. Ich dachte im ersten Moment jetzt eher nicht: »Das mache ich!« Ich dachte vielmehr: »Ich fühle mich wirklich sehr geehrt über all diese Anfragen, ein Buch über mein Leben zu schreiben.

Aber darüber muss ich doch erst mal gründlich nachdenken.«

Ich habe wirklich eine Weile gebraucht, um diese Entscheidung für mich zu treffen. Kann ich das? Möchte ich das? Kann ich das vor allem aktuell? Jetzt ein Buch über mich und mentale Gesundheit schreiben? Wo soll ich da anfangen? Wie ehrlich kann ich sein? Ich habe doch selbst noch tausend Fragen ans Leben.

Für mich fühlt sich ein Buch zu schreiben an, wie ein Album zu produzieren. Man braucht dafür den richtigen Zeitpunkt im Leben. Man muss selbst in der richtigen Verfassung sein, und vor allem muss man bei jedem Album wissen, was man damit erreichen möchte. Hinter allem, was ich in meinem Leben mache, muss es einen tieferen Sinn geben. **Und der größte Sinn war für mich immer, Menschen zu berühren.**

Etwas zu hinterlassen. Oder at least, mein Bestes zu geben mit der Intention, etwas zu hinterlassen. Ich möchte mit dir Zeilen teilen, die ich selbst als junges Mädchen gern gelesen hätte und die mir auch als junge Frau gutgetan hätten. Zeilen, die mir jetzt gerade guttun, während ich sie schreibe. Einen kleinen großen Unterschied gibt es zwischen dem Buch und dem Album jedoch schon. Hinter einigen Songs kann man sich verstecken. Selbst wenn man herzerreißende Zeilen niederschreibt, legt man sie unter einen Dance Beat, hat man nicht das Gefühl, sich so nackt zu machen, als wenn man die Zeilen ganz pur in eine Ballade legt. Da hört man jede Emotion, jeden Atemzug. Man kann nichts wegtanzen. **Ein Buch zu schreiben, fühlt sich an, wie die intimste Nummer zu schreiben, die ich je geschrieben**

habe. Es fühlt sich an, als wären gerade nur das Mikrofon und ich in einem Raum.

Als ich anfang zu singen, hat mir so gut wie keiner zugehört, außer natürlich meine drei wichtigsten Menschen: Mama, Papa und mein großer Bruder Anthony. Das Singen habe ich einfach nur für mich gemacht. Ich hatte keine Angst, etwas Falsches zu sagen, etwas Falsches zu tun, etwas oder jemandem, nicht gerecht zu werden. Ich habe es so gemacht, wie es sich richtig angefühlt hat. Das war mir das Wichtigste. Die Liebe zur Musik war der Grund, warum ich auch niemals damit aufgehört habe. Und natürlich die Menschen, die ich damit erreichen kann.

Doch glaube mir, jetzt sitze ich plötzlich da und sehe bloß ein weißes Blatt. Mir ist wichtig, dir nicht nur von meiner Reise zu erzählen, sondern dich in jeden Moment mitzunehmen. Auch in jedes Gefühl. Nur wo starte ich? Vielleicht wäre es am besten, dich in das »Jetzt« zu nehmen. Vielleicht beginne ich damit, dass ich gerade in der Sekunde eine Therapie anfangen? Genau in diesem Moment. Nein, das kann ich doch so direkt nicht machen! Was werden die Leute denken? Das ist zu nah, das ist auf jeden Fall zu nah, Mandy. Ich weiß, dass in diesem Moment meine Freundinnen laut lachen. Denn wahrscheinlich ist oder war das mein am meisten gesagter Satz: »Das ist mir jetzt zu nah« - daraus wurde irgendwann ein Meme, und meine Freundinnen übernahmen es in jeglichen Situationen. Das ist nur eine Frage von den 12.489.907.889 Fragen, die ich mir gerade stelle. Viel wichtiger für mich ist allerdings: Was möchte ich mit diesem Buch erreichen? Was ist der Sinn dahinter?

