



# Prolog

Liebe Leserin, lieber Leser,

du bist auf der Suche nach Zuversicht? Dann ist dieses Buch für dich. Siebzehn Menschen erzählen, wie es ihnen selbst unter widrigsten Bedingungen gelingt, sich ihre Zuversicht zu bewahren oder Zuversicht zu entwickeln. Zum Beispiel Bettina, die nur knapp einen Arbeitsunfall überlebt und monatelang im Krankenhaus um ihr Leben kämpft. Oder Abid, der mit seiner hochschwangeren Frau vor dem Krieg in Syrien flieht und wieder bei null anfangen muss. Zuversicht ist ein mächtiger Anker und wirkt wie ein Kraftverstärker. Nachdem bei Isabelles zweijähriger Tochter Diabetes diagnostiziert wird, kommt das zweite Kind mit Mukoviszidose zur Welt, das dritte ein paar Jahre später ebenfalls. Isabelle lernt, dass es eine perfekte Welt nicht gibt, wohl aber die Möglichkeit, das Beste aus der Situation zu machen. So willkürlich die Sammlung der Lebenskrisen und Umbrüche ist, so eindrücklich deutet sie die unendliche Vielfalt an Schwierigkeiten und Wendepunkten an, die unser Dasein ausmacht. Vielleicht regt gerade dieser Aspekt dich dazu an, dich innerlich stabil aufzustellen, denn man weiß schließlich nie, welche unberechenbare Wendung hinter der nächsten Lebenskurve auf einen wartet, nicht wahr?

Zuversicht strömt nicht über das WLAN ins Wohnzimmer. Das Leben ist eben kein Ponyhof, sondern immer paradox: Während wir vom köstlichen Erdbeereis naschen, schmilzt es bereits und tropft uns auf die Hose. Es gibt einfach keine ewigen Momente. (Aber es gibt Momente für die Ewigkeit – um die sollten wir uns kümmern.)

Eines der besten Dinge, die mir in meinem Leben passiert sind, war, zu begreifen, dass *ich* es in der Hand habe, dass ich mich zuversichtlich fühle und zuversichtlich auf mein Leben blicke. Es passierte in einer besonders dunklen Stunde, von der ich dir später erzähle. Ich habe nach Jahren des Kämpfens Frieden gefunden, als ich akzeptierte,

dass mein Leben nicht nach Drehbuch verläuft, sondern dass es ständig voller Irrungen und Wirrungen ist und gute *und* schlechte Zeiten, gute *und* schlechte Gefühle dazugehören. Wenn ich heute morgens aufwache, dann weiß ich, dass zwar alles Mögliche geschehen, dass mir aber, meinem Wesenskern, *nichts* geschehen kann. Widrigkeiten sind lästig, beschwerlich, manchmal äußerst schmerzhaft und traumatisch, *und* sie sind Erfahrungen, von denen ich lernen kann. Zum Beispiel, der nächsten Widrigkeit anders zu begegnen. Stärker, weicher oder mit größerem Abstand.

Viele Tränen rannen über meine Wangen, während ich dieses Buch schrieb. Es tat weh, zu Momenten zurückzukehren, die ich für lange Zeit am liebsten aus meiner Vita gestrichen hätte. Momente, in denen ich mich zum Spielball von anderen Menschen, von Ereignissen oder meinen eigenen verqueren Gedanken gemacht habe. Viel zu oft habe ich versteckt, wer und was ich wahrhaftig bin, und stand mir damit selbst im Weg. Ich wollte glücklich, selbstbewusst und unverwundbar wirken, kein Mitleid, keine Hilfe bekommen, und anstatt mir selbst die Liebe und Sicherheit zu schenken, nach der ich mich heimlich sehnte, war ich besonders hart und unerbittlich gegen mich. Meine Geschichte zu erzählen, ist Teil des langen Weges des Loslassens, des Freilassens. Du begegnest darin Mustern, die mein Leben prägten, und wie ich gelernt habe, diese zu entlarven, zu verstehen und aufzulösen, um für Neues Platz zu machen. Und stattdessen zu erkennen, dass ich verletzlich *und* stark bin, selbstwirksam und zuversichtlich.

Im Wechsel mit meinen Erfahrungen lauschen wir – und das ist der gewichtigere Teil dieses Buchs – den Geschichten von siebzehn bemerkenswerten Frauen und Männern, die viel durchgemacht und sich dennoch immer wieder dafür entschieden haben, aufzustehen und weiterzugehen. Sie zeigen uns, wie es gelingen kann, durch die Tiefen des Lebens zu navigieren, dass es okay ist, nicht okay zu sein, und

dass es Heilung gibt. Von ganzem Herzen danke ich Alexis, Hannah, Daniel, Dirk, Abid, Bettina, Isabelle, Klaus, Kathi, Cora, Melissa, Ella, Astrid, Marcel, Julia, Petra und Franka dafür, dass sie sich mir, uns, für dieses Buch anvertraut haben. Ihre Weisheit erwächst aus ihrer Verletzlichkeit, ihrer Entschlossenheit und ihrer lebensbejahenden Haltung.

Jede Begegnung hat mein Herz berührt. Lass nun du dich berühren und dazu einladen, der Zuversicht in deinem Leben (wieder) mehr Raum zu geben. Ich habe Zuversicht gelernt. Probiere es auch.

Deine Katharina Afflerbach

*Einige Namen habe ich geändert. Auf Orts- und Berufsbezeichnungen verzichte ich weitestgehend, um die Anonymität der Protagonistinnen und Protagonisten zu wahren.*

*Ich nutze gelegentlich das generische Maskulinum und meine dann die Personen- oder Berufsbezeichnung, nicht das biologische Geschlecht.*

*Wenn du Verhaltensweisen von Melissa (ab S. ###) bei dir selbst oder jemandem aus deinem Familien- oder Freundeskreis erkennst: Auf [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de) informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung über Warnsignale und bietet Hilfe bei Essstörungen an. Bei psychischen oder physischen Problemen nimm bitte therapeutische oder medizinische Hilfe in Anspruch.*