

EIN GEMEINSAMES PROJEKT



LOSLASSEN

Den eigenen Weg finden

Ein Mutmacher für Menschen mit
Depressionen, Ängsten und seelischen
Krisen

SELBSTHILFEGRUPPE DEPRESSION UND ÄNGSTE
BALINGEN

LOSLASSEN

Den eigenen Weg finden

Ein Mutmacher für Menschen mit Depressionen, Ängsten und seelischen Krisen

Thomas Peetz

Selbsthilfegruppe Depressionen & Ängste – Balingen



Widmung

Für alle Menschen, die schwere Zeiten durchleben. Möge dieses Buch Hoffnung schenken, Mut machen und daran erinnern, dass selbst nach der dunkelsten Nacht ein neuer Morgen beginnt.



Inhaltsverzeichnis

Prolog	4
Einleitung	7
Kapitel 1 · Wenn eine Tür sich schließt	13
Kapitel 2 · Akzeptanz – Der erste Schritt zur Veränderung	21
Kapitel 3 · Vergeben – Nicht für die anderen, sondern für dich selbst	29
Kapitel 4 · Die Kraft der Erinnerungen	37
Kapitel 5 · Was ich verändern kann – und was nicht	45
Kapitel 6 · Blockaden erkennen und lösen	53
Kapitel 7 · Mut beginnt mit einem kleinen Schritt	61
Kapitel 8 · Den eigenen Weg finden	69
Kapitel 9 · Hoffnung – Das Licht, das niemand löschen kann	77
Kapitel 10 · Gemeinschaft – Wenn wir nicht mehr allein tragen müssen	85
Kapitel 11 · Jeder neue Morgen ist ein Anfang	93
Danksagung	101
Über den Autor	102
Impressum	103



Prolog

PROLOG

Manchmal beginnt ein neuer Weg ganz leise

Es gibt Augenblicke im Leben, die wir uns niemals ausgesucht hätten.

Ein Anruf.

Eine Diagnose.

Der Verlust eines geliebten Menschen.

Oder jener Morgen, an dem wir aufwachen und spüren, dass etwas in uns zerbrochen ist.

Nicht sichtbar.

Nicht mit bloßem Auge.

Und doch verändert sich plötzlich alles.

Die Welt dreht sich weiter.

Menschen lachen.

Kinder spielen.

Autos fahren vorbei.

Doch in unserem Inneren scheint die Zeit stehen geblieben zu sein.

Wer selbst nie durch eine Depression oder eine tiefe seelische Krise gegangen ist, kann kaum ermessen, wie schwer selbst die einfachsten Dinge werden können.

Aufstehen.

Duschen.

Einkaufen.

Ein Telefonat führen.

Manchmal fühlt sich jeder einzelne Schritt an, als würde man einen Berg erklimmen.

Und irgendwann beginnt man zu glauben, dass man der einzige Mensch auf der Welt ist, dem es so geht.

Doch genau das stimmt nicht.

Millionen Menschen kennen diese Dunkelheit.

Viele sprechen nur nie darüber.

Aus Scham.

Aus Angst.

Oder weil sie niemandem zur Last fallen möchten.

Dieses Buch ist für sie.

Und vielleicht auch für dich.

Es möchte keine schnellen Antworten geben.

Es kennt keine Wunderheilung.

Es kennt keine Abkürzungen.

Aber es kennt Hoffnung.



Nicht die laute Hoffnung, die verspricht, dass morgen alles besser wird.

Sondern die stille Hoffnung.

Die, die sich morgens leise neben dich setzt und flüstert:

“Versuch es noch einmal.”

Vielleicht liest du dieses Buch an einem guten Tag.

Vielleicht an einem der schwersten Tage deines Lebens.

Ganz gleich, wann es dich erreicht:

Du musst den Weg nicht alleine gehen.

Jede Seite dieses Buches ist eine Einladung.

Zum Innehalten.

Zum Nachdenken.

Zum Loslassen.

Zum Weitergehen.

Vielleicht wirst du dabei lachen.

Vielleicht wirst du weinen.

Vielleicht legst du das Buch zwischendurch zur Seite.

Auch das ist in Ordnung.

Denn Heilung geschieht nicht in einem einzigen Moment.

Sie geschieht Schritt für Schritt.

So wie der Morgen nicht mit der Sonne beginnt.

Sondern mit dem ersten Licht am Horizont.

Und genau dieses erste Licht wünsche ich dir.

Nicht mehr.

Aber auch nicht weniger.

Ein Gedanke, bevor wir beginnen

„Du musst heute nicht den ganzen Weg sehen. Es genügt, wenn du den Mut findest, den nächsten Schritt zu gehen.“

 Ein Moment für dich

Bevor du umblätterst, lege das Buch für einen Augenblick zur Seite.

Atme ruhig ein.

Und langsam wieder aus.

Vielleicht trägst du gerade Sorgen mit dir.

Vielleicht bist du müde.

Vielleicht hast du Angst vor dem, was morgen sein wird.

Lass all das für einen kurzen Moment einfach da sein.

Du musst nichts wegschieben.

lelo

Du musst nichts lösen.

Du musst heute niemand anderes sein.

Es genügt, dass du hier bist.

Dass du den Mut hattest, dieses Buch aufzuschlagen.

Und vielleicht ist genau das heute dein erster Schritt.



Einleitung

„Öffne nicht erneut eine Tür, bei der du so lange gebraucht hast, sie zu schließen.“

Dieser Satz klingt zunächst einfach. Doch jeder Mensch weiß, wie schwer es sein kann, etwas wirklich loszulassen. Manchmal sind es Menschen, manchmal schmerzhaftes Erinnerungen, Enttäuschungen, Schuldgefühle oder alte Verletzungen. Oft kehren unsere Gedanken immer wieder dorthin zurück.

Doch Loslassen bedeutet nicht vergessen.

Loslassen bedeutet, einer Vergangenheit nicht länger die Macht über die eigene Zukunft zu geben.

Deshalb möchten wir uns heute folgende Frage stellen:

Welche Tür habe ich in meinem Leben mit viel Kraft geschlossen – und was hilft mir, sie auch geschlossen zu lassen, damit ich meinen Weg weitergehen kann?

Was bedeutet Loslassen?

Loslassen ist kein einzelner Schritt.

Es ist ein Prozess.

Manchmal dauert er Wochen.

Manchmal Monate.

Manchmal Jahre.

Und manchmal müssen wir dieselbe Entscheidung immer wieder neu treffen.

Loslassen heißt nicht aufzugeben.

Es bedeutet vielmehr, den Blick nach vorne zu richten, ohne ständig zurückgezogen zu werden.

1. Akzeptanz

Der erste Schritt des Loslassens ist die Akzeptanz.

Nicht alles, was uns widerfahren ist, war gerecht.

Nicht alles war unsere Schuld.

Aber wir können nur verändern, was wir zunächst annehmen.

Akzeptanz bedeutet nicht, etwas gutzuheißen.

Sie bedeutet:

“Es ist passiert.

Ich kann es nicht ungeschehen machen.

Aber ich entscheide heute, wie ich damit weiterleben möchte.”

2. Vergeben

Vergeben wird häufig missverstanden.

Vergebung bedeutet nicht:

* das Verhalten gutzuheißen

* alles zu vergessen

* wieder Vertrauen schenken zu müssen

Vergebung bedeutet vor allem:

hele

Mir selbst vergeben

Viele Menschen tragen Schuldgefühle mit sich herum.

* “Ich hätte anders handeln müssen.”

* “Warum habe ich das zugelassen?”

* “Ich hätte stärker sein müssen.”

Doch wir treffen Entscheidungen immer mit dem Wissen und den Möglichkeiten, die wir in diesem Moment besitzen.

Auch sich selbst zu vergeben kann befreiend sein.

Jemand anderem vergeben

Nicht, weil der andere es verdient.

Sondern weil ich Frieden finden möchte.

Denn Wut bindet Energie.

Vergebung schenkt Freiheit.

—

3. Wahrnehmung

Loslassen beginnt oft damit, überhaupt wahrzunehmen, was in uns geschieht.

Welche Gedanken kommen immer wieder?

Welche Situationen werfen mich zurück?

Welche Gefühle tauchen auf?

Wer sich selbst besser kennenlernt, gewinnt die Möglichkeit, bewusster mit seinen Gefühlen umzugehen.

—

4. Probleme erkennen

Manchmal kämpfen wir gegen Symptome.

Doch dahinter steckt oft ein tieferes Problem.

Fragen können helfen:

* Was belastet mich wirklich?

* Wovor habe ich Angst?

* Was halte ich fest?

* Was möchte ich eigentlich loslassen?

Erst wenn wir die Ursache erkennen, können wir daran arbeiten.

—

5. Umgang mit Erinnerungen

Erinnerungen verschwinden nicht.

Sie gehören zu unserem Leben.

Aber wir können lernen, anders mit ihnen umzugehen.

Eine Erinnerung darf traurig sein.

Sie muss aber nicht unser ganzes Heute bestimmen.

Nicht jede Erinnerung muss erneut durchlebt werden.

Manchmal genügt es, sie liebevoll anzusehen und weiterzugehen.



6. Was kann ich verändern – und was nicht?

Eine der wichtigsten Fragen im Leben lautet:

Ist das veränderbar oder unveränderbar?

Veränderbar

- * mein Verhalten
- * meine Entscheidungen
- * meine Zukunft
- * meine Haltung

Unveränderbar

- * die Vergangenheit
- * Fehler
- * Verluste
- * das Verhalten anderer Menschen

Viel Kraft verlieren wir dort, wo wir Unveränderbares verändern möchten.

Loslassen heißt manchmal:

“Ich höre auf, gegen etwas zu kämpfen, das ich ohnehin nicht ändern kann.”

7. Blockaden verarbeiten

Manche Erfahrungen hinterlassen innere Blockaden.

Sie zeigen sich als

- * Angst
- * Scham
- * Misstrauen
- * Rückzug
- * Selbstzweifel

Blockaden verschwinden selten von allein.

Aber sie können kleiner werden.

Durch Gespräche.

Durch Therapie.

Durch Selbsthilfe.

Durch Zeit.

Und durch den Mut, sich ihnen langsam zuzuwenden.

8. Mut zum Handeln

Loslassen ist aktiv.

Es bedeutet nicht abzuwarten.

Manchmal braucht es kleine Schritte.

- * eine Entscheidung treffen
- * Grenzen setzen
- * Hilfe annehmen
- * Nein sagen
- * einen neuen Weg ausprobieren



Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben.

Mut bedeutet, trotz der Angst weiterzugehen.

9. Den eigenen Weg zum Loslassen finden

Es gibt keinen perfekten Weg.

Jeder Mensch findet seinen eigenen.

Für manche hilft:

- * Schreiben
- * Spaziergänge
- * Musik
- * Gebet
- * Meditation
- * Gespräche
- * Kreativität
- * Sport
- * Zeit in der Natur

Erlaubt ist alles, was guttut und nicht schadet.

Vergleiche deinen Weg nicht mit dem anderer.

10. Erfahrungen austauschen

Niemand muss alles alleine tragen.

In einer Selbsthilfegruppe erleben wir immer wieder:

“Ich bin nicht allein.”

Wenn Menschen ihre Erfahrungen teilen, entstehen Hoffnung, Verständnis und neue Perspektiven.

Oft hilft schon der Satz:

“Mir ging es ähnlich.”

11. Rat suchen

Stärke bedeutet nicht, alles alleine schaffen zu müssen.

Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche.

Manchmal brauchen wir:

- * Freunde
- * Familie
- * Selbsthilfegruppen
- * Ärztinnen und Ärzte
- * Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten
- * Beratungsstellen

Wer Unterstützung sucht, übernimmt Verantwortung für sich selbst.

Zum Nachdenken

Vielleicht gibt es heute noch Türen, vor denen wir manchmal stehen bleiben.



Manche locken uns zurück.
 Mit alten Gedanken.
 Mit Schuld.
 Mit Angst.
 Mit Gewohnheiten.
 Doch jede Tür, die wir bewusst geschlossen haben, hat ihren Grund.
 Nicht weil dahinter nichts mehr ist.
 Sondern weil vor uns noch etwas Größeres liegen kann.

Eine kleine Übung für zuhause

Nimm dir heute zehn Minuten Zeit und beantworte für dich diese Fragen:

- * Welche Tür habe ich in meinem Leben bereits geschlossen?
- * Warum war das so schwer?
- * Was möchte mich manchmal dazu bringen, sie wieder zu öffnen?
- * Was hilft mir heute, meinen Weg weiterzugehen?
- * Worauf möchte ich meinen Blick in Zukunft richten?

Abschlussgedanke

Loslassen bedeutet nicht, einen Teil seines Lebens zu verlieren.
 Es bedeutet, ihm einen Platz in der Vergangenheit zu geben, damit die Zukunft wieder Raum bekommt.
 Manche Türen schließen wir nicht aus Bitterkeit, sondern aus Liebe zu uns selbst. Und genau darin beginnt oft ein neuer Weg.



KAPITEL 1

Wenn eine Tür sich schließt

„Manchmal braucht es Jahre, eine Tür zu schließen. Einen einzigen Augenblick, um sie wieder öffnen zu wollen – und lange Zeit, um zu verstehen, warum sie geschlossen bleiben sollte.“

Es gibt Türen in unserem Leben, die wir voller Freude öffnen: die Tür zur ersten eigenen Wohnung, zu einer neuen Freundschaft, zu einer Aufgabe, die uns erfüllt, oder zu einem Lebensabschnitt, auf den wir lange gehofft haben. Solche Türen verbinden wir mit Neugier, Zuversicht und dem Gefühl, dass etwas Schönes beginnt.

Doch es gibt auch andere Türen. Türen, hinter denen Schmerz wohnt. Sie tragen keine Namensschilder – und doch kennen wir sie. Die Tür einer enttäuschten Liebe. Die Tür einer schwierigen Kindheit. Die Tür einer Krankheit, eines Verlustes oder einer Zeit, in der die Depression unser Leben verdunkelt hat.

Diese Türen schließen sich selten von selbst. Oft müssen wir sie mit großer Kraft schließen. Manchmal bleiben sie dennoch einen Spalt offen – gerade weit genug, damit Erinnerungen hindurchschlüpfen können.

Ein Lied im Radio. Ein bestimmter Geruch. Ein vertrauter Ort. Ein Foto. Oder ein Satz, den jemand beiläufig sagt. Plötzlich sind wir wieder dort. Nicht mit unserem Körper, aber mit unseren Gedanken und Gefühlen.

GEDANKE ZUM INNEHALTEN

Erinnerungen dürfen Gäste sein. Sie sollten aber nicht dauerhaft die Bewohner unseres heutigen Lebens werden.



VERSTEHEN

Wenn Vergangenes wieder anklopft

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Du dachtest, du wärst längst weiter. Dann genügt ein einziger Augenblick, und etwas längst Vergangenes fühlt sich wieder erschreckend nah an. Trauer, Wut, Scham oder Sehnsucht kehren zurück, als hätte es die Zeit dazwischen nie gegeben.

Das bedeutet nicht, dass du versagt hast. Es bedeutet auch nicht, dass all deine bisherigen Schritte umsonst waren. Heilung verläuft selten wie eine gerade Straße. Sie erinnert eher an einen Weg durch eine hügelige Landschaft: Manchmal geht es leicht voran, manchmal bergauf, und gelegentlich sehen wir einen Ort wieder, von dem wir glaubten, ihn längst hinter uns gelassen zu haben.

Entscheidend ist nicht, dass eine Erinnerung auftaucht. Entscheidend ist, wie wir ihr begegnen. Wir können lernen, sie wahrzunehmen, ohne ihr folgen zu müssen. Wir dürfen sagen: „Ja, das gehört zu meiner Geschichte. Aber es bestimmt nicht mehr allein, wohin ich gehe.“

EIN HILFREICHER INNERER SATZ

„Ich bemerke, dass die alte Tür wieder in meinen Gedanken auftaucht.“

„Ich muss sie heute nicht öffnen.“

„Ich darf mich daran erinnern, warum ich sie geschlossen habe.“

„Ich richte meinen Blick wieder auf den Weg vor mir.“



HINTERGRUND

Warum Loslassen so schwerfällt

Unser Inneres versucht, uns zu schützen. Erfahrungen, die mit starken Gefühlen verbunden sind, prägen sich besonders tief ein. Angst, Trauer und seelischer Schmerz hinterlassen Spuren. Dadurch sollen wir Gefahren schneller erkennen und vermeiden können.

Dieser Schutzmechanismus kann jedoch dazu führen, dass wir immer wieder zurückschauen. Gedanken kreisen um alte Situationen, weil ein Teil von uns noch nach einer Erklärung, einem anderen Ende oder nach Sicherheit sucht. Manchmal hoffen wir, die Vergangenheit doch noch verändern zu können – obwohl wir wissen, dass das nicht möglich ist.

Loslassen ist deshalb keine einfache Frage der Willenskraft. Es ist ein Lernprozess. Wir üben, zwischen einer Erinnerung und einer gegenwärtigen Gefahr zu unterscheiden. Wir lernen, uns selbst zu beruhigen, Grenzen zu achten und neue Erfahrungen zuzulassen.

Festhalten kann bedeuten ...	Loslassen kann bedeuten ...
immer wieder nach einer anderen Erklärung zu suchen	anzuerkennen, dass nicht jede Frage eine Antwort bekommt
sich selbst für frühere Entscheidungen zu verurteilen	sich mit dem damaligen Wissen und den damaligen Möglichkeiten zu sehen
auf eine Veränderung anderer Menschen zu warten	die eigenen Grenzen und Bedürfnisse ernst zu nehmen
Bekanntes mit Sicherheit zu verwechseln	dem Neuen vorsichtig eine Chance zu geben



EIN BEHUTSAMER BLICK

Die vertraute Dunkelheit

Es klingt widersprüchlich, doch selbst Leid kann vertraut werden. Manche Menschen bleiben lange in belastenden Beziehungen, Gewohnheiten oder Gedankenmustern. Nicht weil sie glücklich damit sind, sondern weil das Bekannte zunächst weniger beängstigend wirkt als das Unbekannte.

Das Vertraute vermittelt scheinbare Kontrolle: Wir wissen, wie der alte Schmerz aussieht. Wir kennen seine Regeln. Das Neue hingegen ist offen. Es kann Hoffnung bedeuten – aber auch Unsicherheit. Gerade bei Depressionen und Ängsten kann diese Unsicherheit sehr groß wirken.

Veränderung beginnt daher nicht erst, wenn die Angst verschwunden ist. Sie beginnt oft viel früher: in dem Moment, in dem die Hoffnung ein kleines bisschen mehr Raum bekommt als die Angst.

MUT

Mut heißt nicht, angstfrei zu sein. Mut heißt, der Angst nicht jede Entscheidung zu überlassen.

DER WANDERER UND DIE ALTE TÜR

Eine kleine Geschichte

Ein Wanderer kam jeden Morgen an einer alten Holztür vorbei. Jahrelang öffnete er sie. Dahinter lag ein dunkler Raum – kalt, staubig und leer. Trotzdem ging er immer wieder hinein. Nicht, weil er dort etwas Schönes fand, sondern weil er den Raum kannte.

Eines Tages blieb er vor der Tür stehen. Er legte die Hand auf die Klinke. Dann ließ er sie wieder los. Als er sich umdrehte, bemerkte er zum ersten Mal den schmalen Waldweg hinter sich. Er war hell, still und unbekannt.

Der Wanderer machte einen einzigen Schritt. Dann noch einen. Mit jedem Schritt wurde die alte Tür kleiner. Nicht weil sie verschwunden war, sondern weil sein Blick nun nach vorne gerichtet war.



NEUE SICHTWEISE

Die geschlossene Tür als Schutz

Nicht jede geschlossene Tür bedeutet Verlust. Manche Türen schließen wir, um uns zu schützen. Manche schließen wir aus Selbstachtung. Andere, weil wir erkannt haben, dass wir an einem Ort nicht gesund werden können, der uns immer wieder verletzt.

Das Schließen einer Tür kann Trauer auslösen – sogar dann, wenn die Entscheidung richtig war. Wir dürfen einen Menschen vermissen und trotzdem wissen, dass Abstand notwendig ist. Wir dürfen um einen alten Traum trauern und dennoch einen neuen Weg wählen. Wir dürfen zweifeln, ohne unsere Grenze zurücknehmen zu müssen.

Dabei kann es helfen, die Gründe für die damalige Entscheidung nicht nur im Kopf zu behalten, sondern aufzuschreiben. In schwierigen Momenten erinnert uns dieser Text daran, was wir bereits erkannt und mit viel Kraft entschieden haben.

MEIN PERSÖNLICHER SCHUTZBRIEF AN MICH SELBST

Warum habe ich diese Tür geschlossen?

Was hat mir hinter dieser Tür nicht gutgetan?

Welche Grenze wollte ich damit schützen?

Was hat sich seitdem – auch nur ein wenig – verbessert?

Was möchte ich mir sagen, wenn Zweifel auftauchen?



ARBEITSSEITE

Reflexion: Meine Tür und mein Weg

Nimm dir Zeit. Du musst nicht jede Frage sofort beantworten. Vielleicht reicht heute ein einziger Satz.

Welche Tür habe ich in meinem Leben bewusst geschlossen?

Was hat mich damals zu dieser Entscheidung bewegt?

Was hat mich diese Entscheidung gekostet?

Was versucht mich manchmal zurückzuziehen?

Was hilft mir, die Tür geschlossen zu lassen?

Welche Menschen, Orte oder Gewohnheiten stärken mich?

Welche neue Tür möchte ich eines Tages öffnen?



lelo

WERKZEUGKASTEN

Was mir hilft, meinen Weg weiterzugehen

ERINNERN	Ich erinnere mich daran, warum ich die Tür geschlossen habe.
BENENNEN	Ich spreche aus, was gerade in mir geschieht, statt mich dafür zu verurteilen.
BEGRENZEN	Ich schütze mich vor Kontakten, Orten oder Situationen, die mich wieder hineinziehen.
UNTERSTÜTZUNG	Ich wende mich an einen Menschen, dem ich vertraue, an die Gruppe oder an professionelle Hilfe.
GEGENWART	Ich orientiere mich im Hier und Jetzt: Was sehe, höre und spüre ich gerade?
NÄCHSTER SCHRITT	Ich muss nicht den ganzen Weg schaffen. Der nächste kleine Schritt genügt.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

„Manche Türen schließen wir nicht, weil wir aufgeben. Wir schließen sie, weil wir verstanden haben, dass Frieden manchmal auf der anderen Seite des Abschieds beginnt.“



ABSCHLUSS

Zum Mitnehmen

Vielleicht liegt das Schönste nicht hinter der Tür, die du geschlossen hast. Vielleicht wartet es auf dem Weg, der vor dir liegt.

Du musst heute nicht beweisen, dass du endgültig losgelassen hast. Es reicht, wenn du dich heute dafür entscheidest, die alte Tür nicht erneut zu öffnen. Morgen darfst du diese Entscheidung wieder neu treffen.

Und sollte deine Hand doch einmal auf der Klinke liegen, begegne dir nicht mit Härte. Halte einen Moment inne. Atme. Erinnere dich an deine Gründe. Suche Unterstützung. Dann richte deinen Blick wieder nach vorne.

Loslassen ist kein Vergessen. Es ist die Erlaubnis, dass dein Leben weitergehen darf.

MEIN SATZ FÜR DIE KOMMENDE WOCHE

„Ich darf zurückblicken, ohne zurückzugehen.“

„Meine Grenze ist kein Versagen, sondern Fürsorge.“

„Ich muss nicht alles heute schaffen.“

„Der nächste kleine Schritt genügt.“



KAPITEL 2

Akzeptanz – Der erste Schritt zur Veränderung

„Akzeptanz bedeutet nicht, das Leben aufzugeben. Sie bedeutet, den Kampf gegen die Realität zu beenden, damit neue Kraft entstehen kann.“

DER KAMPF, DEN NIEMAND GEWINNEN KANN

Wenn unsere Kraft in der Vergangenheit gebunden bleibt

Es gibt Kämpfe, die wir führen müssen: für unsere Gesundheit, für unsere Träume, für Gerechtigkeit oder für Menschen, die uns wichtig sind. Doch es gibt auch Kämpfe, die niemand gewinnen kann – den Kampf gegen das, was bereits geschehen ist.

Viele Menschen verbringen Jahre damit, innerlich gegen ihre Vergangenheit anzukämpfen. Sie fragen sich: „Warum musste das passieren?“, „Warum gerade ich?“ oder „Hätte ich etwas anders machen können?“

Diese Fragen sind verständlich. Sie zeigen, dass uns etwas wichtig war und vielleicht noch immer wehtut. Doch sie können die Vergangenheit nicht verändern. Wenn sie unaufhörlich kreisen, binden sie Kraft, die wir für unser heutiges Leben brauchen.

EIN ERSTER GEDANKE

Ich muss nicht gutheißen, was geschehen ist. Aber ich darf aufhören, jeden Tag dagegen anzukämpfen.



VERSTEHEN

Akzeptanz ist kein Einverständnis

Das Wort Akzeptanz wird häufig missverstanden. Es klingt für manche Menschen nach Nachgeben, Schwäche oder Zustimmung. Doch Akzeptanz bedeutet nicht: „Ich finde gut, was passiert ist.“

Unrecht bleibt Unrecht. Ein Verlust darf wehtun. Eine Depression wird nicht dadurch leicht, dass wir ihre Wirklichkeit anerkennen. Auch Enttäuschung, Trauer und Wut müssen nicht verschwinden.

Akzeptanz beginnt mit einem nüchternen, manchmal schmerzhaften Satz: „Es ist geschehen. Ich kann es nicht ungeschehen machen.“ Erst dann entsteht Raum für eine neue Frage: „Wie möchte ich von heute an damit leben?“

Akzeptanz bedeutet nicht ...	Akzeptanz kann bedeuten ...
das Geschehene gutzuheißen	anzuerkennen, dass es geschehen ist
Schmerz und Trauer wegzudrücken	Gefühle wahrzunehmen, ohne in ihnen unterzugehen
auf Grenzen zu verzichten	die eigenen Grenzen ernst zu nehmen
jede Hoffnung aufzugeben	Kraft auf das heute Mögliche zu richten

WICHTIG

Akzeptanz richtet sich auf die Wirklichkeit – nicht auf die Bewertung. Ich darf etwas ablehnen und dennoch anerkennen, dass es Teil meiner Geschichte ist.



EIN BILD ZUM VERSTEHEN

Die schwere Last des Widerstands

Stell dir vor, du stehst mitten in einem Fluss. Das Wasser drückt gegen deine Beine. Je stärker du dich gegen jede Bewegung stemmst, desto schneller wirst du müde. Der Fluss verschwindet dadurch nicht. Er bleibt und fließt weiter.

Irgendwann merkst du: Du musst den Fluss nicht besiegen. Du darfst lernen, sicher darin zu stehen, Halt zu suchen und deine Kraft einzuteilen.

So ist es oft auch mit seelischen Belastungen. Nicht jeder Schmerz verschwindet. Nicht jede Frage bekommt eine Antwort. Aber unser Umgang damit kann sich verändern.

WIDERSTAND UND AKZEPTANZ

Widerstand sagt: „Das darf nicht wahr sein.“

Akzeptanz sagt: „Es ist wahr – und ich darf für mich sorgen.“

Widerstand bindet den Blick an das Unveränderliche.

Akzeptanz sucht Halt und den nächsten möglichen Schritt.

EIN BEHUTSAMER SATZ

„Ich muss den Fluss nicht anhalten. Ich darf lernen, in ihm sicher zu stehen.“



EINE KLEINE GESCHICHTE

Der schwere Rucksack

Eine alte Frau trug jeden Tag einen schweren Rucksack. Die Menschen, denen sie begegnete, fragten sie: „Warum legst du ihn nicht ab?“

„Weil ich glaube, dass ich ihn tragen muss“, antwortete sie.

Eines Tages setzte sie sich auf eine Bank. Ein kleines Mädchen nahm neben ihr Platz und betrachtete den Rucksack.

„Ist er schwer?“ – „Ja.“ – „Warum stellst du ihn dann nicht für einen Moment neben dich?“

Die alte Frau schwieg. Sie hatte immer geglaubt, sie müsse ihre Last ohne Unterbrechung tragen. Der Gedanke, dass sie eine Pause machen durfte, war ihr nie gekommen.

Manche Lasten begleiten uns noch eine Weile. Akzeptanz bedeutet nicht immer, dass wir sie sofort ablegen können. Aber wir dürfen lernen, sie zwischendurch abzustellen, Hilfe anzunehmen und wieder Atem zu holen.

FRAGE AN DICH

Welche Last glaube ich ständig tragen zu müssen?

Wo dürfte ich sie für einen Moment abstellen?

Wer könnte sich zu mir auf die Bank setzen?



NEUE FREIHEIT

Akzeptanz schenkt Handlungsspielraum

Wenn wir aufhören, unsere gesamte Kraft gegen die Vergangenheit zu richten, kann etwas Überraschendes entstehen: neue Energie. Nicht, weil plötzlich alles gut ist, sondern weil wir nicht mehr jeden inneren Atemzug für einen aussichtslosen Kampf brauchen.

Diese Energie können wir für das einsetzen, was heute möglich ist. Akzeptanz öffnet keine Abkürzung. Aber sie kann den Weg freigeben.

BEWEGEN	Ich gehe ein paar Schritte, so wie es heute möglich ist.
SPRECHEN	Ich teile einem vertrauten Menschen mit, was mich belastet.
ANNEHMEN	Ich nehme Unterstützung an, ohne mich dafür zu verurteilen.
BEGRENZEN	Ich schütze mich vor dem, was meine Kräfte überfordert.
BEHANDELN	Ich nutze ärztliche, therapeutische oder beratende Hilfe, wenn ich sie brauche.
BEGINNEN	Ich wähle einen kleinen Schritt, der heute wirklich möglich ist.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Akzeptanz verändert nicht die Vergangenheit. Sie verändert, wie viel Raum die Vergangenheit in meinem Heute bekommt.



ARBEITSSEITE

Was darf heute sein?

Du musst keine endgültigen Antworten finden. Ein ehrlicher Satz genügt für den Anfang.

Gegen welche Tatsache in meinem Leben kämpfe ich noch immer?

Was befürchte ich, wenn ich aufhöre, dagegen anzukämpfen?

Was würde Akzeptanz in dieser Situation ausdrücklich nicht bedeuten?

Was könnte sie mir stattdessen ermöglichen?

Welcher kleine Schritt ist heute möglich, obwohl nicht alles gut ist?

MEIN ERLAUBNISSATZ

Heute darf ich anerkennen, was ist, ohne aufzugeben, wer ich sein möchte.

*lele*

ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Drei Schritte zur Akzeptanz

Wenn dich Gedanken an Vergangenes einholen oder du merkst, dass du innerlich gegen eine unveränderbare Tatsache ankämpfst, halte für einen Moment inne.

1 · WAHRNEHMEN	„Ich bemerke, dass ich gerade gegen etwas ankämpfe, das bereits geschehen ist.“
2 · BENENNEN	„Ich muss es nicht mögen. Meine Trauer, Wut oder Angst darf da sein.“
3 · ENTSCHEIDEN	„Was brauche ich jetzt – und welcher kleine Schritt ist heute möglich?“

Atme anschließend langsam ein und aus. Orientiere dich im Raum. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Dann richte deine Aufmerksamkeit auf eine konkrete Handlung im Hier und Jetzt.

EIN SATZ FÜR SCHWERE MOMENTE

„Ich muss nicht mögen, was geschehen ist. Aber ich darf akzeptieren, dass es geschehen ist. Und ich entscheide heute, wie ich meinen nächsten Schritt gehe.“

Dieser Satz soll Gefühle nicht verdrängen. Er erinnert daran, dass Vergangenheit und Gegenwart nicht dasselbe sind. Wenn eine Übung belastende Erinnerungen zu stark verstärkt, darfst du jederzeit aufhören und Unterstützung suchen.



ABSCHLUSS

Zum Mitnehmen

Akzeptanz ist keine Kapitulation. Sie ist eine Form von Mut. Sie verlangt von uns, die Wirklichkeit anzusehen, ohne uns vollständig von ihr bestimmen zu lassen.

Manche Tage machen diesen Schritt leichter. An anderen scheint er fast unmöglich. Beides ist in Ordnung. Der Weg zur Akzeptanz verläuft selten gerade. Er führt über Zweifel, Rückschritte und neue Anfänge.

Entscheidend ist nicht, wie schnell du gehst. Entscheidend ist, dass du dir erlaubst, deine Kraft wieder dem Leben zuzuwenden.

MEIN SATZ FÜR DIE KOMMENDE WOCHE

„Ich muss nicht gutheißen, was geschehen ist.“

„Meine Gefühle dürfen da sein.“

„Ich darf meine Kraft für das Heute bewahren.“

„Der nächste mögliche Schritt genügt.“

ABSCHLUSSGEDANKE

„Akzeptanz nimmt uns nicht den Schmerz. Aber sie nimmt ihm die Macht, unser ganzes Leben zu bestimmen.“



KAPITEL 3

Vergeben – Nicht für die anderen, sondern für dich selbst

„Vergebung verändert nicht die Vergangenheit. Aber sie kann verhindern, dass die Vergangenheit unsere Zukunft bestimmt.“

EINE WUNDE, DIE NIEMAND SIEHT

Wenn Verletzungen im Inneren weiterleben

Es gibt Verletzungen, die heilen schnell: ein Schnitt an der Hand, ein gebrochener Arm, eine Operationsnarbe. Und es gibt Wunden, die niemand sieht – Worte, die uns tief getroffen haben, Enttäuschungen, die unser Vertrauen erschüttert haben, oder Menschen, die uns verlassen und verletzt haben.

Manchmal tragen wir solche Wunden jahrelang mit uns. Nach außen funktioniert unser Leben. Wir erledigen den Alltag, kümmern uns um andere und wirken vielleicht sogar stark. Doch innerlich schmerzt etwas, das noch keinen Frieden gefunden hat.

Nicht, weil wir schwach sind. Sondern weil seelische Wunden Zeit, Schutz und manchmal Unterstützung brauchen.

EIN BEHUTSAMER ANFANG

Vergebung ist kein Befehl und kein Wettlauf. Du allein entscheidest, ob, wann und in welcher Form dieser Weg für dich richtig ist.



VERSTEHEN

Vergeben bedeutet nicht, alles gutzuheißen

Viele Menschen haben Angst vor dem Wort Vergebung. Es kann klingen, als müssten sie das Geschehene kleinreden, Unrecht entschuldigen oder so tun, als wäre nichts passiert. Doch all das ist Vergebung nicht.

Vergeben bedeutet auch nicht, dass Vertrauen automatisch zurückkehrt. Manche Beziehungen dürfen enden. Manche Grenzen müssen bestehen bleiben. Manchen Menschen begegnen wir nie wieder – und das kann genau richtig sein.

Vergeben bedeutet nicht ...	Vergeben kann bedeuten ...
Unrecht zu entschuldigen	dem Geschehenen weniger Macht über das Heute zu geben
zu vergessen oder zu verdrängen	die eigene Geschichte anzuerkennen
wieder Nähe oder Vertrauen zuzulassen	Abstand und Grenzen beizubehalten
die Gefühle anderer zu beruhigen	für den eigenen inneren Frieden zu sorgen

SELBSTSCHUTZ BLEIBT WICHTIG

Du musst keinen Kontakt aufnehmen, keine Entschuldigung annehmen und keine Grenze zurücknehmen. Vergebung kann ein stiller innerer Schritt sein, von dem die andere Person nie erfährt.



WENN DER SCHMERZ BLEIBT

Der unsichtbare Griff der Vergangenheit

Vielleicht kennst du den Gedanken: „Ich werde ihm niemals verzeihen.“ Oder: „Nach allem, was geschehen ist, hat sie meine Vergebung nicht verdient.“ Solche Sätze entstehen oft aus einer tiefen Verletzung. Sie sind verständlich.

Manchmal merken wir jedoch nicht, dass wir mit ihnen weniger den anderen Menschen festhalten als uns selbst. Wenn wir die Geschichte immer wieder durchleben, kann sich die alte Wunde jedes Mal neu öffnen.

Das bedeutet nicht, dass wir den Schmerz einfach abstellen könnten. Es bedeutet nur, dass wir behutsam prüfen dürfen: Hilft mir mein Festhalten noch – oder kostet es mich inzwischen mehr Kraft, als es mich schützt?

EINE ANDERE ENTSCHEIDUNG

„Ich entscheide nicht darüber, was geschehen ist. Aber ich darf entscheiden, wie viel Raum es heute in meinem Leben bekommt.“

DREI FRAGEN ZUM INNEHALTEN

NUR FÜR DICH

Was schützt meine Wut noch immer?

Was kostet mich das tägliche Festhalten?

Was könnte leichter werden, wenn der Schmerz ein wenig weniger Raum bekäme?



SELBSTVERGEBUNG

Die vielleicht schwerste Vergebung

Es gibt einen Menschen, dem wir oft am wenigsten vergeben können: uns selbst. Vielleicht denkst du an Entscheidungen, die du bereust, an Worte, die du gesagt hast, an Chancen, die du nicht genutzt hast, oder an Fehler, die dich bis heute verfolgen.

Manche Menschen erleben Schuldgefühle in depressiven Phasen als besonders schwer. Sie beurteilen ihr früheres Ich mit dem Wissen, der Kraft und dem Blick von heute.

Doch damals hast du mit den Möglichkeiten gehandelt, die dir damals zur Verfügung standen. Vielleicht warst du überfordert, verletzt, krank, unerfahren oder voller Angst. Das macht nicht jede Handlung richtig. Aber es macht deine Geschichte menschlich.

Heute würdest du manches anders machen. Nicht unbedingt, weil du damals ein schlechter Mensch warst – sondern weil du gelernt hast und gewachsen bist.

DAMALS UND HEUTE

Damals wusste ich nicht alles, was ich heute weiß.

Damals hatte ich nicht dieselbe Kraft wie heute.

Heute darf ich Verantwortung übernehmen, ohne mich für immer zu verurteilen.

Ich darf aus einem Fehler lernen, ohne mich selbst auf diesen Fehler zu reduzieren.

EIN MITFÜHLENDER SATZ

„Ich darf den Menschen von damals mit den Augen des Menschen betrachten, der ich heute geworden bin.“



EINE KLEINE GESCHICHTE

Der Gärtner und der junge Baum

Ein alter Gärtner ging jeden Morgen durch seinen Garten. In einer Ecke stand ein abgestorbener Baum. Jeden Tag blieb er davor stehen und fragte sich: Warum war der Baum krank geworden? Warum hatte ich ihn nicht retten können?

Eines Tages bemerkte seine Enkelin, dass direkt daneben ein junger Apfelbaum wuchs.

„Opa, warum schaust du immer nur auf den alten Baum?“

Der alte Mann schwieg. Er hatte den jungen Baum kaum wahrgenommen. Von diesem Tag an begann er, ihn zu pflegen. Er lockerte die Erde, gab ihm Wasser und schützte ihn vor dem Wind.

Der alte Baum blieb stehen. Er gehörte weiterhin zu seinem Garten. Aber er bestimmte nicht länger seinen gesamten Blick.

FRAGE AN DICH

Welcher alte Baum zieht meinen Blick immer wieder an?

Was wächst heute vielleicht leise daneben?

Wem oder was möchte ich künftig mehr Aufmerksamkeit schenken?



EIN WEG IN KLEINEN SCHRITTEN

Vergebung muss nicht auf einmal geschehen

Niemand muss morgens aufwachen und sagen: „Heute vergebe ich endgültig.“ So einfach ist das Leben selten. Vergebung wächst häufig in kleinen, wiederholten Entscheidungen.

Manchmal ist der erste Schritt nur, fünf Minuten weniger über das Geschehene nachzudenken. Manchmal hören wir auf, dem anderen etwas Schlechtes zu wünschen. Manchmal beginnen wir, uns selbst nicht mehr bei jedem Gedanken zu verurteilen.

BENENNEN	Ich erkenne an, was mich verletzt hat, ohne es kleinzureden.
SCHÜTZEN	Ich halte die Grenze ein, die für meine Sicherheit notwendig ist.
ENTLASTEN	Ich spreche oder schreibe über den Schmerz, wenn es mir guttut.
UNTERBRECHEN	Ich stoppe Grübelschleifen und richte mich wieder im Heute aus.
MITGEFÜHL	Ich begegne meinem damaligen Ich mit Verständnis und Verantwortung.
ZEIT LASSEN	Ich muss nichts erzwingen. Jeder kleine Schritt darf zählen.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Vergebung ist nicht der Augenblick, in dem die Vergangenheit verschwindet. Sie ist der Weg, auf dem sie langsam ihren festen Griff verliert.



ARBEITSSEITE

Was möchte ich nicht länger tragen?

Beantworte nur die Fragen, die sich heute sicher und stimmig anfühlen. Du darfst jederzeit aufhören.

Welche Verletzung oder welcher Vorwurf hält mich noch fest?

Was bedeutet Vergebung für mich ausdrücklich nicht?

Welche Grenze muss zu meinem Schutz bestehen bleiben?

Welche Vorwürfe mache ich mir selbst immer wieder?

Was würde ich einem guten Menschen sagen, der denselben Fehler gemacht hat?

MEIN SATZ AN MICH

Vielleicht darf der mitfühlende Satz, den ich einem anderen schenken würde, auch für mich gelten.



ÜBUNG UND ABSCHLUSS

Ein behutsamer Schritt in Richtung Frieden

Lege, wenn es sich gut anfühlt, eine Hand auf dein Herz. Spüre den Boden unter deinen Füßen und atme ruhig ein und aus.

1 · ANERKENNEN	„Ja, das hat mich verletzt. Ich muss es nicht kleinreden.“
2 · SCHÜTZEN	„Meine Grenze darf bestehen bleiben. Ich muss keine neue Nähe zulassen.“
3 · LÖSEN	„Ich darf mich Schritt für Schritt von dem lösen, was mich jeden Tag neu verletzt.“

Wenn diese Worte heute noch schwer sind, ist das in Ordnung. Vielleicht gelingt nur der erste Satz. Vielleicht ist heute noch gar nicht der richtige Zeitpunkt. Auch das verdient Respekt.

Bei sehr belastenden oder traumatischen Erfahrungen muss niemand diesen Weg allein gehen. Therapeutische oder beratende Unterstützung kann helfen, ohne Druck und in einem sicheren Tempo hinzuschauen.

ZUM MITNEHMEN

Vergebung ist kein Geschenk, das ich jemand anderem schulde.

Sie darf ein Geschenk an meinen eigenen inneren Frieden sein.

Die Erinnerung darf bleiben. Meine Grenze darf bleiben. Und dennoch darf mein Leben weitergehen.

ABSCHLUSSGEDANKE

„Vergebung heißt nicht, dass die Vergangenheit verschwindet. Sie heißt, dass sie nicht länger über dein Morgen entscheidet.“



KAPITEL 4

Die Kraft der Erinnerungen

„Erinnerungen sind wie Wellen. Wir können sie nicht aufhalten. Aber wir können lernen, ihnen zu begegnen, ohne uns von ihnen forttragen zu lassen.“

WENN VERGANGENES PLÖTZLICH NAH IST

Ein Augenblick genügt

Manchmal braucht es nur einen einzigen Augenblick: ein Lied im Radio, den Duft von frisch gemähtem Gras, einen vertrauten Ort oder ein Foto in einer Schublade. Plötzlich fühlt sich etwas Vergangenes wieder erschreckend gegenwärtig an.

Das Herz schlägt schneller. Die Kehle wird eng. Tränen steigen auf. Vielleicht taucht die Frage auf: „Warum trifft mich das noch immer so sehr?“

Eine solche Reaktion bedeutet nicht, dass du schwach bist oder wieder am Anfang stehst. Erinnerungen bestehen nicht nur aus Fakten. Sie sind oft mit Bildern, Geräuschen, Körperempfindungen und Gefühlen verbunden. Darum können sie uns berühren, bevor wir überhaupt Worte dafür finden.

EIN BEHUTSAMER ANFANG

Du musst eine auftauchende Erinnerung weder wegdrücken noch sofort bearbeiten. Zuerst darfst du für Sicherheit sorgen und dich daran erinnern: Ich bin heute hier.



ORIENTIERUNG

Das Gedächtnis von Herz und Körper

Unser Gedächtnis verknüpft Erlebnisse mit Sinneseindrücken und Gefühlen. Deshalb kann eine Melodie uns in Sekunden in einen früheren Sommer tragen. Ein bestimmter Geruch kann Geborgenheit wecken – oder eine alte Anspannung.

Wenn eine Erinnerung sehr lebendig wird, verliert unser Inneres manchmal kurz den Abstand zwischen damals und heute. Dann kann es helfen, die Gegenwart nicht nur zu denken, sondern bewusst wahrzunehmen.

Die Erinnerung sagt ...	Die Gegenwart erinnert mich ...
Damals war ich in dieser Situation.	Heute befinde ich mich an einem anderen Ort.
Damals hatte ich vielleicht wenig Einfluss.	Heute darf ich Grenzen setzen und Hilfe wählen.
Damals war vieles unübersichtlich.	Heute kann ich langsam prüfen, was ich brauche.
Die Erinnerung fühlt sich gegenwärtig an.	Sie gehört zu meiner Geschichte – nicht zu diesem Augenblick.

ANKER IM HIER UND JETZT

Nenne leise deinen Namen, den heutigen Tag und den Ort, an dem du bist.

Spüre den Boden unter deinen Füßen oder die Lehne hinter deinem Rücken.

Suche im Raum drei Dinge, die dir Sicherheit oder Ruhe vermitteln.



NICHT VERDRÄNGEN – NICHT ÜBERFLUTEN**Erinnerungen dürfen anklopfen**

Viele Menschen versuchen, schmerzhaftes Erinnerungen mit aller Kraft wegzudrücken. Sie sagen sich: „Daran denke ich nicht mehr“ oder „Das muss endlich vorbei sein.“ Doch was wir gewaltsam fernhalten, kann innerlich umso mehr Druck entwickeln.

Vielleicht kennst du das Bild eines Wasserballs, den man unter die Oberfläche drückt. Solange wir Kraft aufwenden, bleibt er unten. Sobald die Kraft nachlässt, schießt er nach oben.

Das bedeutet nicht, dass wir uns jeder Erinnerung vollständig aussetzen müssen. Zwischen Verdrängen und Überflutung liegt ein dritter Weg: kurz wahrnehmen, benennen, für Sicherheit sorgen und dann entscheiden, wie viel Nähe heute möglich ist.

Manchmal reicht der Satz: „Da ist eine Erinnerung, und sie löst gerade viel in mir aus.“ Schon diese kleine sprachliche Distanz kann daran erinnern, dass ein inneres Bild nicht dasselbe ist wie eine aktuelle Gefahr.

DU BESTIMMST DAS TEMPO

Ich darf hinschauen – aber nur so weit, wie es sich heute sicher anfühlt.

Ich darf eine Pause machen, mich ablenken oder Unterstützung suchen.

Ich muss nichts beweisen und keine Erinnerung allein bewältigen.



DAS GANZE BILD

Zwischen Schmerz und Dankbarkeit

Nicht jede Erinnerung tut weh. Manche bringen ein Lächeln zurück: der Geruch von Omas Kuchen, ein Urlaub am Meer, das erste Fahrrad oder ein Mensch, der im richtigen Moment einfach da war.

Gerade in schweren Zeiten wirkt die eigene Geschichte manchmal, als bestünde sie nur aus dunklen Kapiteln. Die hellen Seiten sind dann nicht verschwunden. Sie sind nur schwerer erreichbar.

Sich an Schönes zu erinnern bedeutet nicht, Schmerz zu überdecken. Dankbarkeit ist kein Gegenbeweis gegen Trauer. Beides darf nebeneinanderstehen. Das Ziel ist nicht, die dunklen Seiten herauszureißen, sondern das ganze Buch wieder wahrzunehmen.

Was zusätzlichen Druck macht	Was inneren Raum öffnen kann
„Ich darf nicht mehr traurig sein.“	„Trauer und Dankbarkeit dürfen gleichzeitig da sein.“
„Andere hatten es schlimmer.“	„Mein Schmerz verdient Mitgefühl, ohne Vergleich.“
„Ich muss mich nur an das Gute erinnern.“	„Ich darf das Schwere sehen und auch Tragendes suchen.“

EINE HELLE SPUR

Welche Erinnerung vermittelt dir heute – vielleicht nur für einen Moment – Wärme, Verbundenheit oder Ruhe?



EINE KLEINE GESCHICHTE

Die zwei Kisten des Fotografen

Ein alter Fotograf bewahrte zwei Kisten auf. In der ersten lagen Bilder von Stürmen, zerstörten Häusern und traurigen Gesichtern. In der zweiten lagen Sonnenaufgänge, blühende Wiesen, Kinderlachen und Menschen, die sich umarmten.

Jeden Abend öffnete der Fotograf nur die erste Kiste. Er betrachtete jedes Bild lange und vergaß darüber die Zeit.

Eines Tages fragte seine Enkelin: „Warum schaust du nie in die andere Kiste?“

Der alte Mann schwieg. Schließlich antwortete er: „Weil ich vergessen habe, dass sie existiert.“

Von diesem Abend an stellte er beide Kisten nebeneinander. Die traurigen Bilder verschwanden nicht. Sie blieben ein Teil seines Lebens. Aber sie waren nicht länger die einzigen Bilder, die er sah.

FRAGEN AN DICH

Welche innere Kiste öffne ich besonders häufig?

Welche Bilder aus meinem Leben geraten dabei aus dem Blick?

Wer oder was könnte mir helfen, beide Kisten wahrzunehmen?



ERINNERUNGEN EINEN PLATZ GEBEN

Nicht der ganze Raum – aber ein würdiger Platz

Wir müssen unsere Vergangenheit nicht auslöschen. Sie gehört zu uns. Manche Erfahrungen schmerzen, andere tragen uns. Das Ziel ist nicht, nur noch schöne Erinnerungen zu haben. Das wäre weder möglich noch ehrlich.

Wir können jedoch üben, Erinnerungen einen begrenzten Platz zu geben, damit sie nicht jeden Raum unseres heutigen Lebens besetzen.

BEMERKEN	Ich nehme wahr: Eine Erinnerung ist aufgetaucht.
BENENNEN	Ich beschreibe kurz, was ich fühle, ohne mich zu bewerten.
ORIENTIEREN	Ich richte meine Sinne auf den Ort und den Augenblick von heute.
DOSIEREN	Ich entscheide, ob ich hinschaue, pausiere oder mich bewusst ablenke.
TEILEN	Ich spreche mit einem Menschen, bei dem ich mich sicher fühle.
NEUES SÄEN	Ich schaffe kleine gegenwärtige Momente, die später tragen können.

EIN INNERER RAHMEN

„Diese Erinnerung darf Teil meiner Geschichte sein. Sie muss nicht den ganzen Raum meines heutigen Lebens einnehmen.“



ARBEITSSEITE

Meine Erinnerungen – meine beiden Kisten

Wähle nur Erinnerungen, mit denen du dich heute ausreichend sicher fühlst. Du darfst jede Frage auslassen.

Welche Erinnerung meldet sich in letzter Zeit besonders häufig?

Woran merke ich in meinem Körper, dass sie auftaucht?

Was hilft mir, wieder im Hier und Jetzt anzukommen?

Welche Erinnerung schenkt mir Wärme, Kraft oder Verbundenheit?

Welchen kleinen Moment von heute möchte ich bewahren?

MEIN SATZ FÜR SCHWERE MOMENTE

Ich bin heute hier. Ich darf mich orientieren, atmen und selbst entscheiden, was ich jetzt brauche.



ÜBUNG UND ABSCHLUSS

Ein Erinnerungsbuch für das, was trägt

Lege dir ein kleines Buch oder eine Notiz auf dem Handy an. Es soll das Schwere nicht leugnen. Es sammelt lediglich die leisen Momente, die im Alltag leicht übersehen werden.

1 · WAHRNEHMEN	Halte am Abend kurz inne: Was war heute trotz allem wohltuend oder lebendig?
2 · FESTHALTEN	Notiere einen konkreten Moment – einen Blick, ein Gespräch, einen Duft oder eine kleine Erleichterung.
3 · WIEDERFINDEN	Lies an einem schweren Tag einige Einträge, ohne dir ein bestimmtes Gefühl abzuverlangen.

Vielleicht war es eine Blume am Wegesrand, eine Tasse Kaffee in der Sonne, das Zwitschern der Vögel oder ein Augenblick, in dem das Atmen etwas leichter wurde. Kleine Momente sind nicht unbedeutend. Aus ihnen können später tragende Erinnerungen wachsen.

Wenn Erinnerungen dich häufig überwältigen, du Flashbacks erlebst oder dich dabei nicht sicher fühlst, musst du diesen Weg nicht allein gehen. Ärztliche, psychotherapeutische oder beratende Unterstützung kann helfen, in einem geschützten Tempo damit umzugehen.

ZUM MITNEHMEN

Meine Vergangenheit gehört zu mir, aber sie ist nicht meine gesamte Gegenwart.

Schmerz und Dankbarkeit dürfen nebeneinanderstehen.

Jeder neue Tag kann einen kleinen Moment hervorbringen, den ich bewahren möchte.

ABSCHLUSSGEDANKE

„Die Vergangenheit ist ein Kapitel deines Lebens. Aber sie ist nicht das ganze Buch – und deine Geschichte wird weitergeschrieben.“



KAPITEL 5

Was ich verändern kann – und was nicht

„Gelassenheit beginnt dort, wo wir unsere Kraft nicht länger an das Unveränderliche binden, sondern dem nächsten möglichen Schritt zuwenden.“

DER WUNSCH NACH KONTROLLE

Wenn das Leben andere Pläne hat

Die meisten Menschen mögen Sicherheit. Wir möchten wissen, was morgen geschieht. Wir wünschen uns, dass unsere Familie gesund bleibt, Beziehungen halten, die Arbeit sicher ist und das Leben gerecht verläuft.

Doch das Leben folgt selten vollständig unseren Plänen. Ein Anruf, eine Diagnose, eine Kündigung, ein Abschied oder ein Unfall kann innerhalb kurzer Zeit vieles verändern.

Gerade dann versucht unser Inneres häufig, Kontrolle zurückzugewinnen. Wir suchen nach Erklärungen, spielen Möglichkeiten durch und fragen: „Was hätte ich anders machen können?“ Dieser Impuls ist menschlich. Aber nicht jede Unsicherheit lässt sich durch mehr Denken auflösen.

EIN ENTLASTENDER GEDANKE

Nicht alles, was mich betrifft, liegt in meiner Hand. Aber fast jeder Tag enthält einen kleinen Bereich, in dem ich wählen, handeln oder Hilfe annehmen kann.



MEIN HANDLUNGSRAUM

Was in meiner Hand liegt – und was nicht

Manchmal hilft es, das Leben nicht in „kontrollierbar“ und „unkontrollierbar“ zu teilen. Dazwischen liegt ein wichtiger Bereich: Dinge, die wir beeinflussen können, deren Ergebnis wir aber nicht bestimmen.

Auch Gedanken und Gefühle lassen sich nicht auf Knopfdruck wählen. Wir können jedoch oft beeinflussen, wie wir ihnen begegnen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit zurückführen und welchen nächsten Schritt wir gehen.

IN MEINER HAND	Meine Worte, meine Grenzen, mein nächster Schritt, eine Pause oder die Bitte um Hilfe.
BEEINFLUSSBAR	Gespräche, Beziehungen, Gewohnheiten und Genesungswege – nicht allein, aber durch mein Mitwirken.
AUSSERHALB	Die Vergangenheit, Zufälle, das Wetter, das Verhalten anderer und viele äußere Entwicklungen.

DIE ENTSCHEIDENDE FRAGE

„Wofür lohnt es sich heute, meine begrenzte Kraft einzusetzen?“



WENN DENKEN ZUM KREISLAUF WIRD

Die Falle des Grübelns

Grübeln fühlt sich oft an, als würden wir ein Problem lösen. Doch häufig wiederholen sich dieselben Fragen: „Warum ist das passiert?“, „Was wäre gewesen, wenn ...?“ oder „Hätte ich nur ...“

Nachdenken kann zu einer Entscheidung führen. Grübeln führt dagegen oft zurück zum Ausgangspunkt. Es erzeugt das Gefühl von Aktivität, während es genau die Energie bindet, die wir für unser heutiges Leben brauchen.

Grübeln ...	Hilfreiches Nachdenken ...
dreht sich wiederholt um dieselbe Frage	sucht eine konkrete, beantwortbare Frage
fordert vollständige Gewissheit	akzeptiert, dass ein Rest Unsicherheit bleibt
endet meist ohne nächsten Schritt	führt zu einer Entscheidung, Pause oder Handlung
macht den inneren Raum immer enger	bezieht Körper, Gegenwart und Unterstützung ein

EINE KLEINE UNTERBRECHUNG

Habe ich gerade eine neue Erkenntnis – oder wiederhole ich nur Bekanntes?

Gibt es eine Handlung, die heute möglich ist?

Wenn nicht: Was hilft mir, den Gedanken für diesen Moment ruhen zu lassen?



VERANTWORTUNG OHNE SELBSTVERURTEILUNG

Schuld ist nicht dasselbe wie Verantwortung

Verantwortung zu übernehmen bedeutet nicht, für alles verantwortlich zu sein. Krankheit, Verlust, Gewalt, das Verhalten anderer oder unvorhersehbare Ereignisse entstehen nicht dadurch, dass wir zu wenig positiv gedacht oder uns nicht genügend angestrengt hätten.

Selbstvorwürfe blicken zurück und sprechen ein hartes Urteil: „Mit mir stimmt etwas nicht.“ Verantwortung blickt auf das, was heute möglich ist: „Was brauche ich jetzt, und welchen Anteil kann ich übernehmen?“

Selbstvorwurf sagt ...	Verantwortung kann sagen ...
„Ich bin an allem schuld.“	„Ich prüfe ehrlich meinen tatsächlichen Anteil.“
„Ich hätte alles verhindern müssen.“	„Ich erkenne an, was außerhalb meiner Möglichkeiten lag.“
„Ich darf keinen Fehler machen.“	„Ich darf lernen, korrigieren und neu entscheiden.“
„Ich muss es allein schaffen.“	„Hilfe anzunehmen kann Teil meiner Verantwortung sein.“

MITGEFÜHL UND KLARHEIT

Ich darf Verantwortung übernehmen, ohne mich zu beschämen. Und ich darf mich entlasten von Verantwortung, die nie meine war.



EINE KLEINE GESCHICHTE

Die Steine und die Samen

Ein Mann ging jeden Tag einen steilen Berg hinauf. Auf seinem Rücken trug er zwei Säcke. Der erste war voller Steine, der zweite voller Samen.

Als ihn jemand fragte, warum der Aufstieg so schwer sei, antwortete er: „Wegen der Steine.“ – „Warum trägst du sie dann?“

Der Mann blieb stehen und öffnete den ersten Sack. Auf den Steinen standen Worte: Vergangenheit, Schuld, Angst, Erwartungen und die Meinung anderer.

Nicht jeden Stein konnte er einfach fortwerfen. Manche erinnerten ihn an Menschen und Erfahrungen, die zu seinem Leben gehörten. Aber er musste sie nicht alle jeden Tag auf den Berg tragen. Er legte einige am Wegesrand ab und markierte den Ort, damit er sie später in Ruhe betrachten konnte.

Oben angekommen, öffnete er den zweiten Sack und streute die Samen aus. Monate später blühten dort Blumen. Da verstand er: Nicht alles, was wir tragen, hilft uns beim Wachsen. Und nicht alles, was wir ablegen, wird dadurch bedeutungslos.

FRAGEN AN DICH

Welchen Stein trage ich, obwohl er heute nicht in meiner Hand liegt?

Was darf ich für eine Weile am Wegesrand ablegen?

Welchen Samen möchte ich mit meiner Kraft versorgen?



DIE FREIHEIT DER KLEINEN SCHRITTE

Klein bedeutet nicht unwichtig

Vielleicht kannst du eine Krankheit heute nicht heilen, einen Verlust nicht rückgängig machen oder das Verhalten eines anderen Menschen nicht verändern. Doch innerhalb eines schweren Tages kann ein kleiner Handlungsraum bleiben.

Ein kleiner Schritt löst nicht das ganze Problem. Er kann aber dem Gefühl völliger Hilflosigkeit etwas entgegensetzen. Entscheidend ist nicht, wie eindrucksvoll der Schritt wirkt, sondern ob er zu deiner Kraft und deiner Situation passt.

VERSORGEN	Ich trinke etwas, esse eine Kleinigkeit oder nehme verordnete Medikamente wie vereinbart.
BEWEGEN	Ich öffne das Fenster, stehe kurz auf oder gehe einige Schritte.
ORDNEN	Ich erledige eine überschaubare Aufgabe und höre danach wieder auf.
VERBINDEN	Ich sende eine Nachricht oder rufe einen vertrauten Menschen an.
KLÄREN	Ich notiere eine Frage und vereinbare bei Bedarf einen Termin.
PAUSIEREN	Ich erlaube mir Erholung, ohne sie als Versagen zu bewerten.

HEUTE GENÜGT

Ich muss nicht alles verändern. Ich suche den kleinsten Schritt, der heute wirklich möglich und hilfreich ist.



ARBEITSSEITE

Wohin fließt meine Kraft?

Antworte knapp und ehrlich. Ein Wort oder ein kleiner Satz kann genügen.

Was beschäftigt mich gerade am stärksten?

Welcher Teil davon liegt heute nicht in meiner Hand?

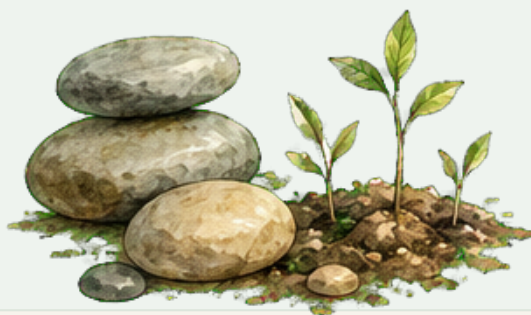
Was kann ich beeinflussen, ohne das Ergebnis kontrollieren zu können?

Welche konkrete Entscheidung liegt tatsächlich bei mir?

Was ist der kleinste hilfreiche Schritt, den ich heute gehen kann?

MEINE ERLAUBNIS

Ich darf meine Kraft aus dem Unveränderlichen zurückholen und sie dem zuwenden, was heute möglich ist.



ÜBUNG UND ABSCHLUSS

Prüfen, wählen, loslassen

Wenn Sorgen, Grübeln oder das Gefühl von Kontrollverlust dich überfluten, halte für einen Moment inne. Atme in deinem eigenen Rhythmus und richte deinen Blick auf eine konkrete Frage.

1 · PRÜFEN	„Liegt daran heute etwas in meiner Hand oder kann ich es sinnvoll beeinflussen?“
2 · WÄHLEN	Wenn ja: „Welcher kleine, realistische Schritt ist jetzt möglich?“
3 · LÖSEN	Wenn nein: „Ich darf diesen Gedanken für diesen Moment ablegen und mich neu orientieren.“

Loslassen bedeutet hier nicht, dass dir etwas gleichgültig wird. Es bedeutet, dass du nicht jede offene Frage in jeder Minute tragen musst. Manche Gedanken dürfen warten, bis neue Informationen, mehr Kraft oder Unterstützung da sind.

Wenn Sorgen deinen Alltag stark bestimmen, Schlaf dauerhaft verhindern oder mit großer Angst verbunden sind, kann ärztliche, psychotherapeutische oder beratende Unterstützung entlasten. Auch das ist ein Schritt im eigenen Handlungsraum.

ZUM MITNEHMEN

Ich bin nicht für alles verantwortlich, was geschieht.

Ich darf meinen wirklichen Anteil klar und mitfühlend betrachten.

Meine Kraft gehört dem nächsten möglichen Schritt – nicht der vollständigen Kontrolle.

ABSCHLUSSGEDANKE

„Du musst nicht das ganze Leben bewältigen. Es genügt, den nächsten kleinen Schritt bewusst zu gehen.“



KAPITEL 6

Blockaden erkennen und lösen

„Nicht jede Mauer besteht aus Stein. Manche entstehen aus Angst, Erschöpfung und alten Erfahrungen – und dürfen Stein für Stein leichter werden.“

UNSICHTBARE MAUERN

Wenn schon der Anfang zu viel erscheint

Manchmal sehen wir andere Menschen und fragen uns: „Warum schafft sie das und ich nicht?“ Sie gehen spazieren, treffen Freunde, lachen oder planen ihren Urlaub. Während wir selbst schon damit ringen, morgens aufzustehen.

Viele Menschen mit Depressionen oder großer seelischer Belastung kennen dieses Gefühl. Es ist, als wäre tief im Inneren eine Bremse angezogen. Der Wille ist vielleicht da – doch der Zugang zur nötigen Kraft scheint versperrt.

Eine solche Blockade ist kein Beweis für Faulheit, mangelnde Disziplin oder einen schwachen Charakter. Sie kann aus Erschöpfung, Angst, Überforderung, früheren Verletzungen oder dem Versuch entstehen, sich vor weiterem Schmerz zu schützen.

EIN ANDERER BLICK

Wenn etwas heute nicht gelingt, lautet die hilfreichere Frage nicht: „Was stimmt nicht mit mir?“ Sondern: „Was macht diesen Schritt gerade so schwer – und was würde ihn ein wenig sicherer oder kleiner machen?“



ERKENNEN

Blockaden haben unterschiedliche Gesichter

Nicht jede Blockade fühlt sich gleich an. Manchmal vermeiden wir eine Aufgabe vollständig. Manchmal bereiten wir sie endlos vor, weil der erste Versuch perfekt sein soll. Manchmal beginnen wir vieles und verlieren sofort die Kraft. Oder wir fühlen uns wie erstarrt.

Der sichtbare Stillstand ist häufig nur die Oberfläche. Darunter können verschiedene Bedürfnisse und Befürchtungen liegen.

Was ich bemerke	Was dahinterliegen könnte
Ich schiebe den Anfang immer wieder auf.	Die Aufgabe ist vielleicht zu groß, unklar oder mit Angst verbunden.
Ich will es erst tun, wenn ich es perfekt kann.	Perfektion schützt möglicherweise vor Kritik oder Enttäuschung.
Ich sage automatisch ab oder ziehe mich zurück.	Mein Inneres versucht vielleicht, Überforderung oder Verletzung zu vermeiden.
Ich starre auf die Aufgabe und kann nicht handeln.	Mein Körper braucht möglicherweise zuerst Beruhigung, Orientierung oder Unterstützung.

NICHT JEDE GRENZE IST EINE BLOCKADE

Eine Pause, ein Nein oder ein Rückzug kann notwendiger Selbstschutz sein. Entscheidend ist nicht, immer weiterzugehen, sondern ehrlich zu prüfen: Schützt mich diese Grenze heute – oder hält mich eine alte Angst von etwas Wichtigem fern?



INNERE STIMMEN

Gedanken sind nicht automatisch Tatsachen

Blockaden entstehen selten über Nacht. Oft wachsen sie langsam. Sätze wie „Das schaffe ich sowieso nicht“, „Ich bin nicht gut genug“ oder „Bestimmt geht wieder alles schief“ können sich über Jahre einprägen.

Je häufiger ein Gedanke auftaucht, desto vertrauter klingt er. Irgendwann läuft er wie ein altes Radioprogramm im Hintergrund, und wir bemerken kaum noch, dass es nur eine mögliche Deutung ist.

Einen Gedanken zu hinterfragen bedeutet nicht, sich etwas schönzureden. Es bedeutet, zwischen einer Befürchtung, einer Erinnerung und einer überprüfbaren Tatsache zu unterscheiden.

Die alte Stimme sagt ...	Eine hilfreichere Antwort kann sein ...
„Ich werde bestimmt scheitern.“	„Ich kann das Ergebnis nicht wissen. Ich darf einen kleinen Versuch machen.“
„Alle anderen können das besser.“	„Ich sehe ihre Außenseite, nicht ihren ganzen Weg.“
„Wenn ich Angst habe, darf ich nicht beginnen.“	„Angst darf da sein. Ich darf Tempo und Größe des Schrittes wählen.“
„Ein Rückschritt beweist, dass es nie klappt.“	„Ein schwerer Tag löscht bisherige Schritte nicht aus.“

EIN SATZ MIT ABSTAND

Statt „Ich kann das nicht“ darf ich sagen: „Ich bemerke gerade den Gedanken, dass ich es nicht kann.“



DIE SCHUTZABSICHT VERSTEHEN

Angst will uns schützen

Angst hat eine wichtige Aufgabe: Sie macht uns aufmerksam auf Gefahr, mögliche Verletzung und Überforderung. Problematisch wird sie, wenn sie frühere Erfahrungen automatisch auf das Heute überträgt.

Vielleicht wurdest du ausgelacht, zurückgewiesen oder enttäuscht. Dann kann dein Inneres beim nächsten Versuch flüstern: „Lass es lieber. So passiert dir das nicht noch einmal.“ Diese Stimme ist nicht dein Feind. Sie versucht, dich mit alten Mitteln zu schützen.

Wir müssen Angst nicht besiegen, um weiterzugehen. Häufig hilft es mehr, ihre Botschaft zu verstehen und zugleich zu prüfen, ob die heutige Situation wirklich dieselbe ist.

WAHRNEHMEN	Ich bemerke die Angst, ohne mich dafür zu verurteilen.
WÜRDIGEN	Ich erkenne an, dass sie mich vor Schmerz oder Überforderung schützen möchte.
PRÜFEN	Ich frage: Gibt es heute eine reale Gefahr, eine notwendige Grenze oder eine alte Erwartung?
SICHERN	Ich passe Tempo, Umfeld und Unterstützung so an, dass der Schritt tragbar wird.
WÄHLEN	Ich entscheide selbst, ob heute ein Versuch, eine Pause oder ein Nein richtig ist.

MUT MIT SELBSTSCHUTZ

Mut bedeutet nicht, Warnsignale zu ignorieren. Mut kann bedeuten, einen sicheren kleinen Schritt zu wählen – oder eine notwendige Grenze bewusst stehen zu lassen.



EINE KLEINE GESCHICHTE

Der Vogel im offenen Käfig

Ein kleiner Vogel lebte viele Jahre in einem engen Käfig. Eines Tages öffnete jemand die Tür. Der Vogel setzte sich auf die Schwelle, sah den Himmel und hörte die anderen Vögel singen. Doch er flog nicht los.

Nicht weil die Tür verschlossen war. Sondern weil seine Angst größer geworden war als seine Erinnerung an den Wind.

Tag für Tag blieb er sitzen. Bis eines Morgens ein alter Spatz auf dem Käfig landete und sagte: „Du musst heute nicht bis zum Horizont fliegen. Flieg nur bis zum nächsten Ast.“

Der kleine Vogel schaute hinaus. Er schlug einmal mit den Flügeln, dann noch einmal – und landete auf dem Ast direkt neben dem Käfig. Zum ersten Mal seit langer Zeit spürte er den Wind.

Am nächsten Tag flog er zu einem zweiten Ast. Später bis zum Bach. Die Welt wurde nicht auf einmal sicher. Aber sie wurde Schritt für Schritt größer als der Käfig.

FRAGEN AN DICH

Welcher offene Ausgang macht mir trotzdem Angst?

Was wäre mein nächster Ast – nah, konkret und erreichbar?

Welche Begleitung würde diesen ersten Flügelschlag sicherer machen?



KNOTEN LÖSEN

Druck macht den Knoten oft fester

Viele Menschen sagen sich: „Ich muss mich einfach zusammenreißen.“ Doch innerer Druck löst eine Blockade selten. Stell dir eine verknotete Schnur vor: Je heftiger du an beiden Enden ziehst, desto fester wird der Knoten.

Erst wenn du den Zug verringerst und den Knoten Stück für Stück betrachtest, werden einzelne Schlaufen sichtbar. Mit Blockaden ist es oft ähnlich. Wir brauchen nicht mehr Härte, sondern eine genauere und freundlichere Vorgehensweise.

VERKLEINERN	Ich mache aus der Aufgabe einen Schritt, der in wenigen Minuten beginnen kann.
KLÄREN	Ich formuliere konkret, was als Nächstes getan werden soll.
VORBEREITEN	Ich lege Material bereit oder entferne ein kleines Hindernis.
BEGRENZEN	Ich stelle einen kurzen Zeitraum ein und darf danach aufhören.
BEGLEITEN	Ich bitte jemanden, dabei zu sein, anzurufen oder später nachzufragen.
WÜRDIGEN	Ich erkenne den Versuch an – unabhängig davon, wie weit ich komme.

KLEINE SCHRITTE SIND ECHTE SCHRITTE

Duschen, einen Brief öffnen, einkaufen, einen Termin vereinbaren oder aus dem Bett aufstehen kann an einem schweren Tag ein großer Erfolg sein.



ARBEITSSEITE

Meine Blockade – mein nächster Ast

Wähle eine Situation, die wichtig, aber nicht akut gefährlich oder überwältigend ist. Du darfst jederzeit pausieren.

Welche Situation oder Aufgabe vermeide ich immer wieder?

Was befürchte ich, wenn ich beginne?

Welche reale Grenze oder welches Bedürfnis muss ich dabei achten?

Was wäre die kleinstmögliche Version des ersten Schrittes?

Wer oder was könnte mir Sicherheit und Unterstützung geben?

MEIN NÄCHSTER AST

Ich muss nicht bis zum Horizont. Mein nächster sicherer und möglicher Schritt genügt.



ÜBUNG UND ABSCHLUSS

Sehen, sichern, beginnen

Wenn du vor einer Aufgabe feststeckst, versuche nicht sofort, alles zu bewältigen. Halte kurz inne und gehe drei Fragen in deinem eigenen Tempo durch.

1 · SEHEN	„Was blockiert mich gerade – Angst, Unklarheit, Erschöpfung, Perfektion oder etwas anderes?“
2 · SICHERN	„Was brauche ich, damit der nächste Schritt klein genug und ausreichend sicher wird?“
3 · BEGINNEN	„Welche Handlung kann ich jetzt für zwei bis fünf Minuten ausprobieren?“

Danach darfst du bewusst entscheiden: weitermachen, pausieren oder Unterstützung holen. Der Wert der Übung liegt nicht darin, jede Aufgabe zu beenden. Er liegt darin, wieder einen kleinen Handlungsspielraum wahrzunehmen.

Wenn Blockaden deinen Alltag stark einschränken, mit Panik, traumatischen Erinnerungen oder tiefer Hoffnungslosigkeit verbunden sind, musst du sie nicht allein lösen. Ärztliche, psychotherapeutische oder beratende Begleitung kann helfen, Ursachen und passende Schritte sicher zu klären.

ZUM MITNEHMEN

Meine Blockade ist kein Beweis gegen meinen Wert.

Ich darf ihre Schutzabsicht verstehen, ohne ihr jede Entscheidung zu überlassen.

Ein kleiner, sicherer Schritt zählt – ebenso eine bewusst gesetzte Grenze.

ABSCHLUSSGEDANKE

„Nicht der Sprung bis zum Horizont verändert den Weg. Manchmal beginnt alles mit dem ersten Flügelschlag zum nächsten Ast.“



KAPITEL 7

Mut beginnt mit einem kleinen Schritt

„Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Mut bedeutet, der Angst nicht jede Entscheidung zu überlassen.“

DER GROSSE IRRTUM

Mut ist oft leiser, als wir denken

Wenn wir an mutige Menschen denken, sehen wir oft außergewöhnliche Bilder: Menschen, die Berge besteigen, einen Marathon laufen, ein Unternehmen gründen oder vor Tausenden sprechen.

Doch großer Mut zeigt sich häufig dort, wo ihn kaum jemand bemerkt: bei einem Menschen, der trotz schwerer Depression aufsteht; bei jemandem, der nach langem Rückzug einen vertrauten Menschen anruft; bei einer Person, die zum ersten Mal sagt: „Ich brauche Hilfe.“

Solche Schritte wirken von außen vielleicht klein. Von innen können sie eine ganze Welt bewegen. Ihre Größe lässt sich nicht an Metern, Dauer oder Applaus messen, sondern an der Kraft, die sie in diesem Moment kosten.

EIN NEUER MASSSTAB

Mut ist nicht das, was für andere eindrucksvoll aussieht. Mut ist das, was mich meinem Leben, meinen Werten oder notwendiger Unterstützung einen ehrlichen Schritt näherbringt.



ANGST UND MUT

Angst darf beraten – aber nicht allein bestimmen

Angst gehört zu unserem Schutzsystem. Sie fragt: „Ist das sicher?“, „Was könnte geschehen?“ und „Brauche ich Unterstützung?“ Diese Fragen sind nicht falsch. Sie können uns helfen, Risiken ernst zu nehmen und Grenzen zu achten.

Schwierig wird es, wenn Angst jede Möglichkeit automatisch schließt. Dann wird aus einer Beraterin eine alleinige Entscheiderin.

Wenn Angst spricht ...	Mut mit Selbstschutz ...
warnt vor einer konkreten, gegenwärtigen Gefahr	kann eine notwendige Grenze oder einen anderen Weg anzeigen
wiederholt alte Erfahrungen wie eine sichere Vorhersage	darf mit den Bedingungen von heute neu geprüft werden
fordert: „Tu es sofort und ohne Angst“	wählt Tempo, Vorbereitung und Unterstützung
sagt: „Wenn du pausierst, hast du versagt“	weiß: Eine bewusste Pause kann fürsorglich und mutig sein

EINE AUSGEWOGENE FRAGE

„Was ist heute ausreichend sicher – und zugleich ein kleiner Schritt in die Richtung, die mir wichtig ist?“



VERTRAUEN WÄCHST DURCH ERFAHRUNG

Nicht warten, bis jede Unsicherheit verschwunden ist

Viele Menschen warten darauf, dass sie sich eines Tages wieder stark und sicher fühlen. Doch Vertrauen entsteht nicht immer vor einer Handlung. Häufig wächst es durch kleine, tragbare Erfahrungen.

Das bedeutet nicht, sich zu überfordern. Ein zu großer Schritt kann die Angst bestätigen. Ein passender kleiner Versuch dagegen kann neue Informationen schenken: „Ich war angespannt – und konnte bleiben.“ Oder: „Es wurde zu viel – und ich durfte rechtzeitig aufhören.“

Beides kann Vertrauen stärken. Denn Vertrauen bedeutet nicht, dass immer alles gelingt. Es bedeutet auch: Ich kann wahrnehmen, wählen, Grenzen setzen und mir Hilfe holen.

KLEIN WÄHLEN	Der Versuch ist so begrenzt, dass ich ihn realistisch beginnen kann.
SICHERN	Ich kläre vorher, was mir Halt gibt und wann ich pausieren darf.
AUSPROBIEREN	Ich sammle eine Erfahrung, statt mir einen endgültigen Beweis abzuverlangen.
BEOBACHTEN	Ich bemerke nicht nur die Angst, sondern auch das, was mir gelingt.
ANPASSEN	Ich mache den nächsten Schritt kleiner, größer oder anders – passend zu meiner Erfahrung.

VERTRAUENSSATZ

„Ich muss nicht wissen, wie alles ausgeht. Ich darf erfahren, was im nächsten kleinen Schritt möglich ist.“



DER MUT, UNVOLLKOMMEN ZU SEIN

Mut muss nicht geradeaus gehen

Mut ist kein gleichmäßiger Zustand. An einem Tag gelingt ein Gespräch, am nächsten erscheint schon eine kurze Nachricht zu viel. Das macht den ersten Schritt nicht weniger wahr und den schweren Tag nicht zu einem Beweis des Scheiterns.

Wir dürfen unvollkommen beginnen: mit zitternder Stimme, einer Pause mitten im Satz, einer Bitte um Begleitung oder einem Plan B. Wir dürfen einen Versuch abbrechen und später neu entscheiden.

Manchmal ist der mutige Schritt ein Ja. Manchmal ist er ein Nein. Manchmal bedeutet Mut, eine Grenze zu setzen, einen Termin abzusagen, offen über die eigene Belastung zu sprechen oder professionelle Hilfe anzunehmen.

Leistungsdruck sagt ...	Mitfühlender Mut sagt ...
„Ich muss mich stark fühlen.“	„Ich darf mich unsicher fühlen und gut für mich sorgen.“
„Der Schritt zählt nur, wenn ich ihn beende.“	„Auch Vorbereitung, Versuch und rechtzeitiges Stoppen zählen.“
„Ich darf niemanden brauchen.“	„Begleitung kann meinen Mut tragfähig machen.“
„Ein Rückschritt löscht alles aus.“	„Mein Weg darf Kurven, Pausen und neue Anfänge haben.“

EIN WICHTIGER UNTERSCHIED

Mut verlangt keine Selbstgefährdung. Ein Schritt ist nicht mutig, weil er groß oder schmerzhaft ist, sondern weil er bewusst, stimmig und ausreichend sicher gewählt wird.



EINE KLEINE GESCHICHTE

Der alte Leuchtturm

An einer rauen Küste stand seit vielen Jahrzehnten ein alter Leuchtturm. Wind und Wetter hatten an ihm genagt. Eines Tages fragte ein Junge den Leuchtturmwärter: „Hast du keine Angst vor den großen Stürmen?“

„Doch“, antwortete der Mann. „Warum gehst du dann jede Nacht hinauf?“

Der Wärter zeigte auf ein kleines Schiff, das sich langsam durch die Dunkelheit bewegte. „Manchmal glaube ich selbst, mein Licht sei zu schwach. Aber draußen auf dem Meer reicht genau dieses Licht, damit jemand den sicheren Weg findet.“

Der Junge blickte lange hinaus. Dann fragte er: „Und wer ist dein Leuchtturm?“

Der alte Mann lächelte. „Manchmal ein guter Freund. Manchmal meine Familie, ein Therapeut oder ein Mensch, der einfach neben mir sitzt. Auch ein Leuchtturm braucht Menschen, die sein Licht hüten.“

FRAGEN AN DICH

Welches kleine Licht trage ich selbst, auch wenn ich es kaum bemerke?

Wer war in einer dunklen Zeit ein Leuchtturm für mich?

Wen könnte ich heute bitten, ein Stück meines Weges mit mir zu gehen?



DEN WEG VERKLEINERN

Du musst nicht den ganzen Berg sehen

Wenn viele Aufgaben gleichzeitig vor uns liegen, kann schon der Blick auf den ganzen Weg lähmen: Therapie, Arbeit, Rechnungen, Beziehungen und Zukunft. Doch kein Berg wird in einem einzigen Schritt bestiegen.

Ein hilfreicher nächster Schritt ist konkret, klein und zeitlich begrenzt. Er beantwortet nicht die Frage „Wie bewältige ich mein ganzes Leben?“, sondern „Was ist jetzt der nächste erreichbare Punkt?“

ANRUF	Nicht das ganze Gespräch lösen – zuerst die Nummer heraussuchen.
TERMIN	Nicht die Behandlung überblicken – zunächst eine Frage notieren.
POST	Nicht alle Briefe erledigen – einen Umschlag öffnen.
BEWEGUNG	Nicht weit gehen – Schuhe anziehen oder kurz vor die Tür treten.
KONTAKT	Nicht alles erklären – eine kurze Nachricht senden.
ALLTAG	Nicht die Wohnung ordnen – eine kleine Fläche frei machen.

DER NÄCHSTE PUNKT

Ich muss den Gipfel heute nicht erreichen. Ich suche den nächsten Punkt, an dem ich sicher stehen und neu entscheiden kann.



ARBEITSSEITE

Mein mutiger kleiner Schritt

Wähle eine Situation, die dir wichtig ist und die du ausreichend sicher erkunden kannst. Du darfst jede Frage auslassen.

Welche Situation möchte ich nicht länger nur der Angst überlassen?

Wovor möchte mich meine Angst dabei schützen?

Was wäre heute ein kleiner, konkreter und ausreichend sicherer Schritt?

Woran erkenne ich, dass ich pausieren oder den Plan anpassen sollte?

Wer oder was kann mich bei diesem Schritt begleiten?

MEINE MUT-ERLAUBNIS

Ich darf klein beginnen, Unterstützung annehmen und meinen Schritt jederzeit an meine Kraft anpassen.



ÜBUNG UND ABSCHLUSS

Den leisen Mut des Tages entdecken

Nimm dir am Abend einen kurzen Moment und frage nicht: „War ich heute mutig genug?“ Frage stattdessen: „Wo habe ich heute trotz Unsicherheit für mich, mein Leben oder meine Werte gesorgt?“

1 · BEMERKEN	Erinnere dich an einen kleinen Moment: ein Satz, eine Grenze, ein Versuch oder eine Bitte um Hilfe.
2 · BENENNEN	Schreibe konkret auf, was du getan hast und welche Angst oder Anstrengung dabei da war.
3 · WÜRDIGEN	Sage dir: „Dieser Schritt zählt.“ Du musst ihn weder vergrößern noch mit anderen vergleichen.

Vielleicht findest du zunächst keinen Moment. Dann darf auch das wahr sein. Mut ist keine tägliche Pflicht. Manchmal braucht ein Mensch zuerst Ruhe, Schutz oder Begleitung, bevor ein neuer Schritt möglich wird.

Wenn Angst deinen Alltag stark einschränkt oder wichtige Schritte ohne Unterstützung kaum möglich sind, kann ärztliche, psychotherapeutische oder beratende Hilfe den Weg sicherer machen. Unterstützung anzunehmen ist kein Gegenstück zu Mut – sie kann eine seiner klarsten Formen sein.

ZUM MITNEHMEN

Mut kann leise sein und von außen unsichtbar bleiben.

Ich darf Angst, Grenzen und Hoffnung gleichzeitig ernst nehmen.

Mein nächster stimmiger Schritt zählt – ebenso eine notwendige Pause.

ABSCHLUSSGEDANKE

„Mut ist die leise Entscheidung, dass Hoffnung heute ein kleines Stück mitentscheiden darf.“



KAPITEL 8

Den eigenen Weg finden

„Der eigene Weg beginnt nicht mit einem perfekten Plan. Er beginnt dort, wo wir wieder hören, was uns wirklich wichtig ist.“

ES GIBT KEINEN PERFEKTEN WEG

Wenn der Blick auf andere die eigene Richtung verdeckt

Als Kinder gehen wir einen Schritt nach dem anderen. Wir fallen, stehen wieder auf und lernen. Irgendwann beginnen wir jedoch, uns umzuschauen. Wir vergleichen unser Leben mit dem von Nachbarn, Kolleginnen, Freunden oder Menschen im Internet.

Plötzlich scheint es, als wüssten alle anderen genau, wohin ihr Weg führt. Wir selbst stehen vielleicht ratlos an einer Weggabelung und fragen uns, warum wir noch nicht weiter sind.

Dabei sehen wir meist nur die sichtbare Seite eines Lebens: Erfolge, schöne Augenblicke und klare Entscheidungen. Zweifel, Umwege, schlaflose Nächte und stille Kämpfe bleiben häufig verborgen. Ein fremder Ausschnitt ist deshalb kein fairer Maßstab für den eigenen ganzen Weg.

EINE ERSTE ORIENTIERUNG

Mein Weg muss nicht aussehen wie der eines anderen Menschen. Er darf zu meiner Geschichte, meiner Kraft und dem passen, was mir wichtig ist.



ÄUSSERE ERWARTUNGEN

Dein Weg muss niemandem gefallen

Vielleicht hattest du andere Pläne: beruflich voranzukommen, eine Familie zu gründen, gesund zu bleiben, zu reisen oder einfach unbeschwerter zu leben. Dann kam eine Depression, eine Krankheit, ein Verlust oder eine Veränderung, mit der du nicht gerechnet hattest.

Das kann schmerzen und Trauer um das ungelebte Leben auslösen. Es bedeutet jedoch nicht automatisch, dass dein heutiger Weg falsch ist. Vielleicht braucht er neue Ziele, andere Bedingungen oder mehr Unterstützung als gedacht.

Äußerer Druck sagt ...	Innere Orientierung fragt ...
„So macht man das in meinem Alter.“	„Was ist in meiner jetzigen Lebenssituation stimmig?“
„Andere sind schon viel weiter.“	„Welcher Vergleich übersieht meine Belastung und Geschichte?“
„Ich darf niemanden enttäuschen.“	„Welche Erwartungen darf ich prüfen oder begrenzen?“
„Mein Plan muss unverändert bleiben.“	„Welche Kurskorrektur würde meinem Leben heute entsprechen?“

ERLAUBNIS ZUR KURSKORREKTUR

Ein neuer Weg macht den früheren Traum nicht lächerlich. Ich darf betrauern, was nicht möglich war, und zugleich herausfinden, was jetzt möglich werden kann.



WENN DER ZUGANG ZU SICH SELBST FEHLT

Die eigene Identität unter der Erschöpfung wiederentdecken

Eine Depression kann mehr als Energie nehmen. Sie kann auch den Zugang zu Interessen, Gefühlen und vertrauten Seiten der eigenen Person überdecken. Dinge, die früher Freude machten, wirken plötzlich fern. Manchmal entsteht der schmerzhafteste Gedanke: „Ich erkenne mich selbst nicht mehr.“

Du musst daraus nicht schließen, dass dein früheres Ich unverändert irgendwo verborgen liegt oder dass du nur dorthin zurückkehren musst. Menschen verändern sich. Krankheit und Belastung können Spuren hinterlassen. Trotzdem lassen sich oft kleine Hinweise darauf finden, was dir entspricht – heute, in deiner jetzigen Gestalt.

Suche nicht sofort nach einer vollständigen Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“. Achte zunächst auf leise Spuren: einen Moment von Interesse, eine vertraute Reaktion, einen Wert, den du verteidigen möchtest, oder einen Menschen, bei dem du dich etwas echter fühlst.

INTERESSE	Was weckt für einen Moment meine Aufmerksamkeit?
ERLEICHTERUNG	Wobei wird es innerlich ein wenig weiter oder ruhiger?
VERBUNDENHEIT	Bei wem muss ich mich weniger erklären oder verstellen?
GRENZE	Wo spüre ich ein ehrliches Nein oder ein Bedürfnis nach Schutz?
WERT	Wofür möchte ich auch in kleinen Dingen eintreten?

BEHUTSAME FRAGE

Welche kleine Spur von mir selbst konnte ich in letzter Zeit bemerken – ohne sie sofort bewerten oder vergrößern zu müssen?



DER INNERE KOMPASS

Werte geben Richtung, ohne das Ziel vorzuschreiben

Ein Lebensplan beschreibt meist, was wir erreichen wollen. Werte beschreiben, wie wir unterwegs sein möchten. Nähe, Ehrlichkeit, Fürsorge, Freiheit, Verlässlichkeit, Kreativität oder Gerechtigkeit sind keine Punkte, die wir endgültig abhaken. Sie können uns auch dann Orientierung geben, wenn das genaue Ziel noch unklar ist.

Der innere Kompass besteht nicht nur aus Werten. Auch Bedürfnisse, Grenzen und die verfügbare Kraft gehören dazu. Eine Entscheidung kann zu einem Wert passen und trotzdem heute zu viel sein. Dann braucht die Richtung einen kleineren Schritt, eine Pause oder Begleitung.

Kompasspunkt	Hilfreiche Frage
WERTE	Welche Haltung oder Qualität ist mir wichtig?
BEDÜRFNISSE	Was brauche ich, um mich ausreichend sicher und getragen zu fühlen?
GRENZEN	Was ist heute nicht stimmig, nicht möglich oder nicht gut für mich?
KRAFT	Wie groß darf mein nächster Schritt mit meiner jetzigen Energie sein?

RICHTUNG STATT LEISTUNG

Ein Wert ist kein neuer Anspruch, den ich perfekt erfüllen muss. Er hilft mir, zwischen Möglichkeiten zu wählen – freundlich, realistisch und immer wieder neu.



EINE KLEINE GESCHICHTE

Der alte Kompass

Auf einem Dachboden fand ein junger Wanderer einen alten Kompass. Das Gehäuse war verkratzt, und die Nadel bewegte sich nur langsam. „Der funktioniert bestimmt nicht mehr“, dachte er. Trotzdem steckte er ihn in seine Tasche.

Während seiner Wanderung zog dichter Nebel auf. Die Wege verschwammen, vertraute Markierungen waren nicht mehr zu erkennen. Der Wanderer blieb stehen und holte den Kompass hervor.

Die Nadel zitterte. Sie schwankte nach links und rechts, als könnte sie sich nicht entscheiden. Der junge Mann wartete, suchte einen geschützten Platz und betrachtete sie weiter.

Langsam wurde ihre Bewegung ruhiger. Schließlich zeigte sie eine Richtung. Der Wanderer prüfte die Umgebung, ging vorsichtig ein Stück und hielt erneut inne. So fand er Schritt für Schritt aus dem dichten Nebel.

Später betrachtete er den alten Kompass noch einmal. Er war nicht nutzlos gewesen. Aber er hatte Ruhe, Geduld und wiederholte Orientierung gebraucht – und der Wanderer hatte trotzdem aufmerksam auf den Weg achten müssen.

Auch unser innerer Kompass liefert nicht immer eine schnelle oder eindeutige Antwort. Unter Angst, Trauer und Erschöpfung kann seine Bewegung schwer zu lesen sein. Dann dürfen wir warten, prüfen und andere Menschen um Unterstützung bitten.

FRAGEN AN DICH

Wo fühlt sich mein Leben gerade wie dichter Nebel an?

Welcher Wert könnte mir darin eine erste Richtung zeigen?

Wer kann mit mir gemeinsam auf den nächsten sicheren Wegabschnitt schauen?



EIN EIGENER MASSSTAB

Erfolg darf heute etwas anderes bedeuten

Unsere Umgebung liebt sichtbare Ziele: schneller, höher, weiter. In belastenden Zeiten kann dieser Maßstab hart und unpassend werden. Dann darf Erfolg kleiner, persönlicher und wahrhafter definiert sein.

Ein Tag kann gelungen sein, weil du eine Mahlzeit gegessen, einen Termin vereinbart, eine Grenze ausgesprochen oder eine Pause rechtzeitig bemerkt hast. Auch Hilfe anzunehmen kann ein wichtiger Schritt sein. Dein Wert als Mensch hängt jedoch nicht davon ab, ob dir heute irgendein Schritt gelingt.

VERSORGEN	Ich habe ein grundlegendes Bedürfnis ernst genommen.
VERBINDEN	Ich habe einen Kontakt zugelassen oder selbst gesucht.
BEGRENZEN	Ich habe ein Nein, eine Pause oder ein später ausgesprochen.
BEGINNEN	Ich habe eine Aufgabe auf ihren ersten machbaren Schritt verkleinert.
ANNEHMEN	Ich habe medizinische, therapeutische oder praktische Hilfe genutzt.
AUSRUHEN	Ich habe meine Erschöpfung nicht als moralisches Versagen behandelt.

Manche Menschen gehen schnell durchs Leben, andere langsam. Manche bleiben stehen oder müssen sich erholen. Das Tempo kann sich von Tag zu Tag verändern. Es entscheidet nicht darüber, wie wertvoll ein Mensch ist.

MEIN EIGENES TEMPO

Ich darf mein Tempo an meine Kraft anpassen. Ruhe, Umwege und Unterstützung gehören ebenso zum Weg wie sichtbare Schritte.



ARBEITSSEITE

Mein innerer Kompass

Nimm dir Zeit. Du musst keine schnelle oder endgültige Antwort finden und darfst jede Frage auslassen.

Wann habe ich mich in letzter Zeit für einen Moment lebendig oder mir selbst nahe gefühlt?

Welche Tätigkeit weckt Interesse oder lässt mich die Zeit weniger stark bemerken?

Was würde ich anders wählen, wenn die Meinung anderer etwas leiser wäre?

Welche Eigenschaft oder welcher Wert wird von vertrauten Menschen an mir geschätzt?

Welcher kleine, ausreichend sichere Schritt passt heute zu meiner Richtung?

MEIN KOMPASSSATZ

Mir ist _____ wichtig. Heute kann ich diesem Wert auf eine kleine, tragbare Weise Raum geben, indem ich _____.



ÜBUNG UND ABSCHLUSS

Orientieren, wählen, nachjustieren

Wenn du morgens oder vor einer Entscheidung innehältst, frage nicht nur: „Was muss ich schaffen?“ Ergänze eine zweite Frage: „Was würde heute meiner Seele, meinem Körper oder meinem Leben guttun?“ Beide Fragen dürfen neben praktischen Pflichten, medizinischer Versorgung und den Bedürfnissen anderer stehen.

1 · ORIENTIEREN	Was ist mir heute wichtig – und was brauche ich, um ausreichend sicher zu sein?
2 · WÄHLEN	Welcher kleine Schritt passt zu meiner Kraft: handeln, begrenzen, verbinden oder ruhen?
3 · NACHJUSTIEREN	Was zeigt meine Erfahrung? Darf der nächste Schritt kleiner, anders oder begleitet sein?

Vielleicht lautet die Antwort: kurz an die frische Luft gehen, Musik hören, etwas essen, einen Menschen anrufen, fünf Minuten in der Sonne sitzen oder eine Pause machen. Es geht nicht darum, jede Antwort sofort umzusetzen. Es geht darum, die eigene Stimme wieder in Entscheidungen einzubeziehen.

Wenn Depression, Angst oder Hoffnungslosigkeit es schwer machen, überhaupt eine Richtung zu erkennen, musst du den Weg nicht allein finden. Ärztliche, psychotherapeutische, beratende und praktische Unterstützung kann helfen, Belastungen einzuordnen und nächste Schritte sicherer zu gestalten.

ZUM MITNEHMEN

Mein Weg darf anders aussehen als geplant und sich weiter verändern.

Werte geben Richtung; Bedürfnisse, Grenzen und Kraft bestimmen die Schrittgröße.

Ich darf ruhen, Unterstützung annehmen und meinen Kurs neu prüfen.

ABSCHLUSSGEDANKE

„Der eigene Weg ist nicht immer der leichteste. Aber er ist der Weg, auf dem ich mich Schritt für Schritt wiedererkenne.“



KAPITEL 9

Hoffnung – Das Licht, das niemand löschen kann

„Hoffnung bedeutet nicht, sicher zu wissen, dass alles gut wird. Sie lässt offen, dass Veränderung, Hilfe oder ein tragbarer nächster Schritt möglich sein können.“

WENN ALLES DUNKEL ERSCHEINT

Hoffnung ist kein Schalter

Es gibt Tage, an denen Hoffnung wie ein fremdes Wort klingt. Man wacht nicht voller Vorfreude auf, sondern mit der Frage: „Wie soll ich diesen Tag nur überstehen?“ Schon der nächste Morgen kann zu weit entfernt wirken.

Hoffnung ist nichts, was ein Mensch entweder besitzt oder nicht besitzt. Sie kann sich verändern: Manchmal ist sie spürbar, manchmal flackert sie, und manchmal bleibt nur die Erinnerung daran, dass sie früher schon einmal da war.

Du musst Hoffnung nicht herstellen oder beweisen. Wenn du sie gerade nicht fühlst, hast du nicht versagt. Vielleicht kann für heute ein kleinerer Gedanke genügen: „Ich weiß nicht, wie es weitergeht. Aber ich muss diese Frage nicht in diesem Moment endgültig beantworten.“

EIN BEHUTSAMER ANFANG

Hoffnung darf klein sein. Sie kann ein offenes Vielleicht sein, ein Anruf, ein Termin oder die Bereitschaft, den nächsten Augenblick nicht allein zu tragen.



HOFFNUNGSLOSIGKEIT VERSTEHEN

Wenn ein Gedanke wie Gewissheit klingt

Depressionen können die Wahrnehmung verengen. Gedanken wie „Es wird nie besser“, „Niemand versteht mich“ oder „Ich bin nur eine Last“ fühlen sich dann nicht wie Gedanken an, sondern wie unumstößliche Tatsachen.

Diese Erfahrung ist real und ernst zu nehmen. Doch das Gefühl von Gewissheit ist nicht dasselbe wie ein Beweis. Ein belasteter Blick kann Möglichkeiten ausblenden, die im Moment nicht zugänglich sind: Behandlung, Entlastung, eine veränderte Situation oder die Hilfe eines anderen Menschen.

Hoffnungslosigkeit sagt ...	Ein prüfender Satz kann lauten ...
„Es wird nie anders.“	„Ich kann die Zukunft aus diesem Moment heraus nicht sicher wissen.“
„Ich bin ganz allein.“	„Wen kann ich informieren, auch wenn ich mich nicht verbunden fühle?“
„Ich bin eine Last.“	„Belastung braucht Unterstützung; sie bestimmt nicht meinen Wert.“
„Es gibt keinen Ausweg.“	„Ich brauche jetzt Hilfe, um weitere Möglichkeiten sehen zu können.“

WENN ES AKUT WIRD

Wenn du daran denkst, dir etwas anzutun oder nicht mehr leben zu wollen, bleib damit nicht allein. Wende dich sofort an den örtlichen Notruf, eine Krisenhilfe, eine ärztliche Stelle oder einen vertrauten Menschen, der bei dir bleiben kann.



GELIEHENE HOFFNUNG

Manchmal beginnt Hoffnung bei anderen

Es gibt Zeiten, in denen wir selbst keine Hoffnung erreichen. Dann dürfen andere Menschen einen Teil davon für uns tragen: eine Freundin, ein Angehöriger, eine Ärztin, ein Therapeut, eine Beratungsstelle oder eine Selbsthilfegruppe.

Das bedeutet nicht, dass jemand versprechen muss: „Alles wird gut.“ Tragfähiger sind Sätze wie: „Ich sehe, wie schwer es ist“, „Ich bleibe jetzt bei dir“ oder „Wir suchen gemeinsam den nächsten sicheren Schritt.“

Geliehene Hoffnung verlangt nicht, dass du sofort glaubst, dich bedankst oder Fortschritt zeigst. Sie schafft zunächst nur Verbindung und Zeit. Manchmal ist genau das entscheidend.

DA SEIN	Eine Person hört zu, ohne vorschnell zu erklären oder zu beschwichtigen.
ENTLASTEN	Jemand übernimmt einen Anruf, begleitet einen Termin oder hilft im Alltag.
EINORDNEN	Fachliche Unterstützung hilft, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten zu verstehen.
SICHERN	Ein konkreter Plan klärt, wen ich in einer Krise kontaktiere und wo ich nicht allein bin.
ERINNERN	Ein anderer Mensch bewahrt mit mir die Erinnerung daran, dass Zustände sich verändern können.

EIN SATZ ZUM AUSLEIHEN

„Du musst heute nicht an eine gute Zukunft glauben. Lass uns nur gemeinsam dafür sorgen, dass du diesen Moment nicht allein tragen musst.“



EINE KLEINE GESCHICHTE

Die kleine Laterne

Ein Dorf lag tief in einem Tal. In einer Winternacht fiel der Strom aus. Die Straßen waren dunkel, und die Menschen blieben in ihren Häusern, weil niemand den ganzen Weg überblicken konnte.

Ein Mädchen nahm eine alte Laterne und zündete die Kerze an. Das Licht reichte nur wenige Schritte weit. Ein alter Mann sah sie und fragte: „Damit willst du durch das ganze Dorf gehen? Deine Laterne zeigt dir doch niemals den ganzen Weg.“

Das Mädchen betrachtete die kleine Flamme. „Nein“, sagte es. „Aber sie zeigt mir, wo ich als Nächstes sicher auftreten kann. Wenn ich dort bin, schaue ich neu.“

Der alte Mann nahm ebenfalls eine Laterne. Dann kam seine Nachbarin hinzu, später der Bäcker und die Lehrerin. Bald bewegten sich mehrere kleine Lichter durch das Dorf.

Sie hatten die Dunkelheit nicht besiegt. Sie sahen auch noch immer nicht bis zum Ende der Straße. Aber sie konnten einander erkennen, auf Hindernisse hinweisen und den nächsten Abschnitt gemeinsam gehen.

FRAGEN AN DICH

Welcher nächste Abschnitt muss noch nicht den ganzen Weg erklären?

Wessen Licht oder Erfahrung könnte mir Orientierung geben?

Wen darf ich bitten, ein Stück bei mir zu bleiben?

DAS BILD DER LATERNE

Hoffnung muss nicht die ganze Zukunft erhellen. Manchmal genügt Licht für einen sicheren nächsten Schritt – und ein Mensch, der ihn mitgeht.



LEISE ZEICHEN

Hoffnung darf unscheinbar sein

Wir erwarten von Hoffnung oft ein starkes Gefühl oder einen großen Wendepunkt. Doch manchmal zeigt sie sich viel kleiner: in einem kurzen Moment von Interesse, in etwas Appetit, in der Bereitschaft zu antworten oder in dem Wunsch, dass der Schmerz wenigstens ein wenig nachlässt.

Auch Natur, Musik, ein vertrauter Geruch, ein Tier oder eine freundliche Begegnung können für einen Augenblick etwas öffnen. Solche Momente sind keine Beweise dafür, dass alles gut wird. Sie sind Hinweise darauf, dass ein schwerer Zustand nicht jeden Teil eines Tages vollständig bestimmen muss.

Wer heute kein solches Zeichen findet, hat die Übung nicht falsch gemacht. Manche Tage sind einfach dunkel. Hoffnung ist keine Pflicht zur Dankbarkeit und kein Test, den wir bestehen müssen.

Ein leises Zeichen ...	... darf ohne Überforderung gelten
ein kurzer Moment von Ruhe	muss den übrigen Schmerz nicht widerlegen
eine hilfreiche Nachricht	muss nicht sofort Zuversicht auslösen
ein wenig Interesse oder Appetit	darf klein bleiben und trotzdem bemerkt werden
kein Lichtblick heute	ist kein Beweis gegen die Möglichkeit von Veränderung

OHNE ZWANG

Ich darf einen kleinen hilfreichen Moment bemerken, ohne den Tag schönreden zu müssen. Und ich darf heute keinen finden, ohne mich dafür zu verurteilen.



HOFFNUNG BRAUCHT ZEIT

Du musst heute nichts beweisen

Vielleicht liest du diese Zeilen an einem schweren Tag. Dann musst du nicht fröhlich wirken, Stärke zeigen oder anderen versichern, dass es dir besser geht. Schmerz darf sichtbar sein, und Erschöpfung darf eine Pause brauchen.

Manchmal besteht der nächste Schritt darin, aufzustehen oder etwas zu trinken. Manchmal darin, liegen zu bleiben und Unterstützung zu rufen. Manchmal gibt es keinen eigenständigen Schritt; dann kann es wichtig sein, dass ein anderer Mensch übernimmt.

Hoffnung bedeutet nicht, immer weiterzugehen. Sie kann auch heißen, anzuhalten, Schutz zu suchen, Behandlung anzunehmen oder einen Plan zu verändern. Geduld ist kein passives Warten, sondern kann eine fürsorgliche Haltung gegenüber dem eigenen Tempo sein.

HEUTE	Ich muss nicht die ganze Zukunft beurteilen.
VERSORGEN	Ich achte zuerst auf Sicherheit und ein grundlegendes Bedürfnis.
MITTEILEN	Ich sage einem Menschen, wie schwer es gerade wirklich ist.
ENTLASTEN	Ich lasse eine Aufgabe kleiner werden, warten oder von jemandem übernehmen.
BEGLEITEN	Ich nutze ärztliche, psychotherapeutische, beratende oder soziale Hilfe.

FÜR EINEN SCHWEREN TAG

Es genügt, die Zukunft heute nicht endgültig festzulegen. Sicherheit, Versorgung und ein erreichbarer Kontakt dürfen zuerst kommen.



ARBEITSSEITE

Mein Licht- und Hilfenetz

Antworte nur auf das, was sich heute stimmig anfühlt. Besonders an schweren Tagen darfeine andere Person die Seite mit dir ausfüllen.

Wann habe ich zuletzt einen kleinen Moment von Erleichterung oder Möglichkeit gespürt?

Wer hat in meinem Leben schon einmal Hoffnung, Ruhe oder Sicherheit mitgetragen?

Woran könnten andere erkennen, dass ich gerade dringend Unterstützung brauche?

Wen oder welche Stelle kann ich in einem sehr schweren Moment kontaktieren?

Welcher kleine Schritt oder welche Entlastung könnte morgen möglich sein?

MEIN ERSTER KONTAKT

Wenn es sehr schwer wird, wende ich mich zuerst an:



ÜBUNG UND ABSCHLUSS

Ein kleines Licht festhalten

Nimm dir am Abend einen kurzen Moment. Frage nicht: „War dieser Tag gut?“ Frage behutsamer: „Gab es heute etwas, das ein wenig getragen, entlastet oder verbunden hat?“

1 · BEMERKEN	Suche nach einem konkreten Moment – oder stelle ehrlich fest, dass du heute keinen findest.
2 · FESTHALTEN	Notiere wenige Worte: Was geschah, wer war beteiligt und was machte den Moment hilfreich?
3 · VERBINDEN	Überlege, ob du etwas davon wiederholen oder mit einem Menschen teilen möchtest.

Ein Licht kann ein Sonnenstrahl, ein freundliches Wort, ein gutes Essen oder eine Nachricht sein. Es kann ebenso ein Arzttermin, eine abgesagte Verpflichtung oder der Moment sein, in dem du gesagt hast: „Ich brauche Hilfe.“

Diese Übung soll dunkle Tage nicht umdeuten. Sie sammelt nur kleine Gegenbeispiele zu der Vorstellung, dass ausschließlich Dunkelheit existiert. Wenn das Suchen zusätzlichen Druck erzeugt, darfst du es lassen und dich stattdessen auf Versorgung oder Kontakt konzentrieren.

ZUM MITNEHMEN

Hoffnung ist keine Gewissheit und keine tägliche Pflicht.

Ich darf Hoffnung von anderen ausleihen und konkrete Hilfe annehmen.

Ein kleiner Lichtblick muss den Schmerz nicht leugnen, um Bedeutung zu haben.

ABSCHLUSSGEDANKE

„Ich muss heute nicht die ganze Zukunft tragen. Es genügt, Schutz zu suchen und das nächste erreichbare Licht nicht allein zu bewahren.“



KAPITEL 10

Gemeinschaft – Wenn wir nicht mehr allein tragen müssen

„Manche Lasten werden nicht kleiner. Aber sie verändern sich, wenn jemand ein Stück des Weges mit uns geht.“

DER SATZ HINTER DEM RÜCKZUG

„Ich möchte niemandem zur Last fallen“

Viele Menschen mit Depressionen kennen diesen Satz. Manchmal wird er ausgesprochen, oft bleibt er im Inneren. Dahinter stehen häufig Angst und Scham: andere zu überfordern, nicht verstanden zu werden, abgelehnt zu werden oder später etwas zurückgeben zu müssen.

Aus Selbstschutz werden Nachrichten nicht beantwortet, Treffen abgesagt und Schwierigkeiten verborgen. Rückzug kann kurzfristig Ruhe schaffen. Wenn er jedoch lange anhält, kann die Einsamkeit wachsen und die Vorstellung verstärken, dass niemand erreichbar ist.

Du musst nicht plötzlich offen mit allen sprechen. Verbindung darf mit einer einzigen ausreichend sicheren Person beginnen – mit wenig Worten, klaren Grenzen und ohne die Pflicht, dich vollständig zu erklären.

EIN ERSTER SATZ

„Es fällt mir schwer, mich zu melden. Ich brauche gerade keine Lösung, aber ich möchte diesen Moment nicht ganz allein tragen.“



VERBINDUNG OHNE SELBSTAUFGABE

Nähe darf dosierbar und sicher sein

Gemeinschaft bedeutet nicht, ständig unter Menschen zu sein. Auch ein kurzer Anruf, eine stille gemeinsame Mahlzeit, eine Nachricht oder ein regelmäßiger Termin kann Verbindung schaffen. Entscheidend ist nicht die Menge der Kontakte, sondern ob du dich dabei ausreichend sicher und respektiert fühlst.

Manche Menschen brauchen viel Rückzug, andere mehr Austausch. Beides kann sich je nach Tag und Belastung ändern. Ein Kontakt darf kürzer sein als früher, ein Treffen einen klaren Endpunkt haben und ein Gespräch bei einem unverfänglichen Thema bleiben.

Gemeinschaft bedeutet nicht ...	Tragfähige Verbindung kann bedeuten ...
alles erzählen zu müssen	selbst zu bestimmen, was du teilen möchtest
für die Gefühle anderer verantwortlich zu sein	Mitgefühl zu zeigen und die eigenen Grenzen zu behalten
jeden Kontakt aufrechtzuerhalten	zwischen hilfreichen, neutralen und belastenden Beziehungen zu unterscheiden
immer etwas zurückgeben zu müssen	Hilfe zeitweise annehmen zu dürfen

DEIN MASS ZÄHLT

Du darfst Nähe in einer Form wählen, die zu deiner Kraft passt. Auch eine Grenze kann eine Beziehung schützen.



HILFE KONKRET MACHEN

Bitten dürfen klein und eindeutig sein

„Ich brauche Hilfe“ ist ein mutiger Satz – und manchmal ein schwerer. Er wird oft leichter, wenn die Bitte konkret ist. Andere Menschen wissen dann eher, was sie tun können, und du musst nicht deine gesamte Situation erklären.

Eine Bitte ist keine Forderung. Die andere Person darf prüfen, was sie leisten kann. Ein Nein bedeutet nicht automatisch Ablehnung deiner Person; vielleicht braucht es eine zweite Anlaufstelle oder eine andere Form der Unterstützung.

ZUHÖREN	„Hast du heute zehn Minuten, in denen du nur zuhörst?“
BEGLEITEN	„Kannst du mit mir zu diesem Termin gehen oder davor kurz telefonieren?“
ERINNERN	„Kannst du mich morgen fragen, ob ich den Anruf geschafft habe?“
ENTLASTEN	„Könntest du diese eine Besorgung übernehmen?“
DABLEIBEN	„Mir geht es gerade sehr schlecht. Kannst du bei mir bleiben, während wir Hilfe holen?“

Auch professionelle Hilfe gehört zum Netz: Hausarztpraxis, Psychotherapie, Beratungsstelle, sozialpsychiatrischer Dienst oder Krisenhilfe. Persönliche Beziehungen müssen nicht leisten, was Fachpersonen und Hilfesysteme übernehmen können.

WICHTIG

Wenn du akut nicht sicher bist oder daran denkst, dir etwas anzutun, wende dich sofort an den örtlichen Notruf, eine Krisenhilfe oder eine erreichbare ärztliche Stelle und bitte einen vertrauten Menschen, bei dir zu bleiben.



EINE KLEINE GESCHICHTE

Die Bank am Weg

Eine Frau ging einen langen Weg und trug einen schweren Korb. Sie hatte ihn selbst gepackt und war überzeugt, ihn auch allein tragen zu müssen. Als ihre Arme schmerzten, setzte sie sich auf eine Bank.

Ein Wanderer kam vorbei und fragte: „Soll ich den Korb für dich tragen?“ Die Frau schüttelte den Kopf. „Nein. Darin sind Dinge, die nur ich ordnen kann.“

Der Wanderer setzte sich mit etwas Abstand neben sie. Eine Weile sagte keiner etwas. Dann fragte er: „Soll ich trotzdem ein Stück mit dir gehen?“

Die Frau nickte. Als sie aufstanden, nahm sie den Korb wieder selbst. Doch an einer steilen Stelle sagte sie: „Vielleicht kannst du für einige Schritte einen Henkel halten.“ Gemeinsam trugen sie den Korb bis zum nächsten ebenen Abschnitt.

Der Inhalt war derselbe geblieben. Aber die Frau hatte eine Pause bekommen, musste den schwierigen Teil nicht allein bewältigen und konnte selbst entscheiden, wann sie wieder übernahm.

FRAGEN AN DICH

Welche Last kann niemand für mich lösen, aber jemand mit mir aushalten?

Bei welchem Abschnitt wäre Begleitung oder praktische Hilfe entlastend?

Wie kann ich sagen, was ich selbst behalten und was ich teilen möchte?

GEMEINSAM TRAGEN

Unterstützung nimmt mir nicht meine Selbstbestimmung. Ich darf wählen, wer mitgeht, wie lange und an welchem Henkel jemand mitträgt.



ORTE DER ZUGEHÖRIGKEIT

Gemeinschaft hat viele Formen

Nicht jede hilfreiche Verbindung ist eine enge Freundschaft. Zugehörigkeit kann in einer Familie, einem Freundeskreis, einer Therapiegruppe, einer Gemeinde, einem Verein, einer Selbsthilfegruppe oder in einem verlässlichen Alltagskontakt entstehen.

Selbsthilfegruppen können besonders entlastend sein, weil Erfahrungen nicht vollständig erklärt werden müssen. Ein Satz wie „Ich kenne dieses Gefühl“ kann Scham verringern und praktische Orientierung geben. Manche Menschen hören zunächst nur zu – auch das kann Teilnahme sein.

Eine Gruppe muss dennoch nicht zu jedem Menschen passen. Atmosphäre, Leitung, Vertraulichkeit und Umgangston unterscheiden sich. Du darfst ausprobieren, Fragen stellen und wieder gehen, wenn du dich nicht sicher, respektiert oder gut aufgehoben fühlst.

VERTRAUT	Ein Mensch, bei dem ich wenig erklären und auch schweigen darf.
FACHLICH	Eine Person oder Stelle, die Belastungen einordnet und Behandlung begleitet.
ERFAHREN	Menschen mit ähnlichen Erfahrungen, etwa in einer passenden Selbsthilfegruppe.
PRAKTISCH	Jemand, der bei Alltag, Behördenwegen, Betreuung oder Versorgung unterstützt.
LOCKER	Ein Kontakt ohne tiefes Gespräch: Spaziergang, Kurs, Nachbarschaft oder gemeinsames Interesse.

NICHT ALLES MUSS EINE PERSON LEISTEN

Ein tragfähiges Netz besteht oft aus verschiedenen Kontakten. Jeder darf nur einen begrenzten Teil beitragen.



GRENZEN IN GEMEINSCHAFT

Sichere Nähe respektiert ein Nein

Der Wunsch nach Verbindung macht uns nicht verpflichtet, jede angebotene Hilfe anzunehmen. Unterstützung ist dann tragfähig, wenn sie deine Würde, Entscheidungen und Grenzen achtet.

Warnzeichen können Druck, Schuldzuweisungen, Kontrolle, das Weitererzählen vertraulicher Inhalte oder das Kleinreden deiner Beschwerden sein. Auch gut gemeinte Sätze wie „Du musst nur ...“ können verletzen, wenn sie keinen Raum für deine Erfahrung lassen.

Tragfähige Unterstützung ...	Grenzüberschreitende Unterstützung ...
fragt, was du brauchst	entscheidet ungefragt, was für dich richtig ist
akzeptiert ein Nein oder Später	macht Hilfe von Gehorsam oder Dankbarkeit abhängig
bewahrt Vertraulichkeit	erzählt Persönliches ohne deine Zustimmung weiter
ermutigt passende Fachhilfe	will die einzige Bezugsperson sein oder Behandlung ersetzen

DEINE GRENZE

„Danke, dass du helfen möchtest. Ich brauche gerade etwas anderes.“ – „Darüber möchte ich heute nicht sprechen.“ – „Ich melde mich, wenn ein Besuch wieder passt.“

Auch du musst nicht unbegrenzt für andere verfügbar sein. Verbundenheit und Selbstschutz schließen sich nicht aus. Wenn eine Beziehung Angst macht oder Grenzen wiederholt missachtet, darfst du Abstand nehmen und Unterstützung von außen suchen.



ARBEITSSEITE

Mein persönliches Unterstützungsnetz

Ein Name oder eine Stelle pro Frage genügt. Wenn dir niemand einfällt, kann der erste Schritt die Suche nach einem professionellen oder gemeinschaftlichen Angebot sein.

Bei wem darf ich ehrlich sein, ohne sofort eine Lösung liefern zu müssen?

Wen kann ich um eine kleine praktische Entlastung bitten?

Welche professionelle Stelle gehört zu meinem Netz oder könnte dazugehören?

Welche Form von Kontakt tut mir eher gut – und welche Grenze brauche ich dabei?

Welchen konkreten Satz kann ich verwenden, wenn ich Unterstützung brauche?

MEIN NÄCHSTER KONTAKT

Ich möchte mich bei _____ melden. Meine kleine, konkrete Bitte lautet: _____



ÜBUNG UND ABSCHLUSS

Eine ehrliche Verbindung versuchen

Wähle einen Menschen, bei dem ein kleiner Kontakt ausreichend sicher erscheint. Du musst kein tiefes Gespräch führen. Eine Nachricht oder ein begrenzter gemeinsamer Moment kann genügen.

1 · WÄHLEN	Wen möchte ich kontaktieren – und welche Form passt zu meiner Kraft: Nachricht, Anruf oder Treffen?
2 · BENENNEN	Sage einen ehrlichen Satz und, wenn möglich, was du brauchst: Zuhören, Begleitung oder praktische Hilfe.
3 · BEGRENZEN	Lege Dauer und Thema fest. Du darfst pausieren, später antworten oder das Gespräch beenden.

Du könntest schreiben: „Heute ist ein schwerer Tag. Hast du zehn Minuten für mich?“ Oder: „Ich möchte gerade nicht über alles sprechen. Wollen wir trotzdem kurz zusammen spazieren?“

Wenn keine Antwort kommt oder jemand nicht helfen kann, kann das wehtun. Es ist jedoch kein Beweis dafür, dass deine Bitte falsch war oder du zu viel bist. Versuche – wenn möglich – eine weitere Person oder professionelle Stelle. Ein Netz braucht mehr als einen einzigen Faden.

ZUM MITNEHMEN

Verbindung darf leise, begrenzt und an meine Kraft angepasst sein.

Ich darf konkrete Hilfe annehmen, ohne meine Selbstbestimmung abzugeben.

Gemeinschaft braucht Grenzen – und ein Netz darf aus vielen unterschiedlichen Fäden bestehen.

ABSCHLUSSGEDANKE

„Nicht jede Last lässt sich teilen. Aber kein Mensch sollte jeden schweren Abschnitt allein gehen müssen.“



KAPITEL 11

Jeder neue Morgen ist ein Anfang

„Ein neuer Morgen verlangt keinen großen Neubeginn. Er öffnet nur einen weiteren Augenblick, in dem etwas Kleines möglich sein darf.“

ES GIBT KEINEN PERFEKTEN ZEITPUNKT

Ein Anfang darf leise sein

Viele Menschen warten auf den Tag, an dem sie wieder stark sind, keine Angst mehr haben oder sicher wissen, wohin ihr Weg führt. Doch Veränderung kündigt sich selten mit einem eindeutigen Zeichen an. Manchmal beginnt sie in einem unscheinbaren Moment.

Vielleicht bemerkst du morgens einen Vogel, beantwortest eine Nachricht oder spürst für kurze Zeit etwas Interesse. Vielleicht besteht der Anfang nur darin, Wasser zu trinken, die Vorhänge zu öffnen oder einen Menschen wissen zu lassen, dass der Tag schwer ist.

Keiner dieser Momente verspricht, dass ab jetzt alles leichter wird. Und du musst nicht jeden Morgen zu einer Chance erklären. Ein neuer Tag darf zunächst einfach ein neuer Tag sein – mit der Möglichkeit, die nächste Stunde noch nicht endgültig festzulegen.

EIN KLEINER ANFANG

Ich muss heute keinen Wendepunkt schaffen. Es genügt, wahrzunehmen, was ich jetzt brauche und was als Nächstes möglich oder notwendig ist.



NEU BEGINNEN OHNE NULLPUNKT

Du fängst nicht wieder bei null an

Ein neuer Anfang löscht das Vorherige nicht aus. Erfahrungen, Grenzen, Beziehungen und hilfreiche Strategien reisen mit. Auch wenn du etwas erneut üben oder wieder Unterstützung suchen musst, ist der Weg nicht ungeschehen.

Manches Wissen ist an schweren Tagen schwer erreichbar. Dann kann es aussehen, als hättest du alles verloren. Doch Erinnerungshilfen, vertraute Menschen und ein schriftlicher Plan können den Zugang wieder erleichtern.

Entmutigung sagt ...	Ein freundlicherer Blick sagt ...
„Ich bin wieder am Anfang.“	„Ich stehe an einer bekannten Stelle mit neuen Erfahrungen.“
„Die ganze Arbeit war umsonst.“	„Nicht alles hilft an jedem Tag; ich darf neu auswählen.“
„Ich müsste es inzwischen können.“	„Belastung verändert, was gerade zugänglich ist.“
„Ich darf keine Hilfe mehr brauchen.“	„Erneute Hilfe kann ein früher und kluger Schritt sein.“

ERINNERN	Welche Erfahrung hat mich schon einmal durch einen schweren Abschnitt getragen?
WÄHLEN	Was davon passt heute – und was darf diesmal anders sein?
VERBINDEN	Wer kann mir helfen, auf vorhandenes Wissen zurückzugreifen?

KEIN NULLPUNKT

Wiederholen ist nicht dasselbe wie zurückgehen. Ich darf einen hilfreichen Schritt so oft neu beginnen, wie ich ihn brauche.



IDENTITÄT IM WANDEL

Du musst weder der alte noch ein besserer Mensch werden

Vielleicht fragst du dich: „Werde ich jemals wieder der Mensch sein, der ich früher war?“ Darauf gibt es keine einfache Antwort. Krankheit, Verlust und Zeit können einen Menschen verändern. Zugleich ist niemand nur die Summe dessen, was ihm widerfahren ist.

Du musst aus einer Krise nicht stärker, dankbarer oder weiser hervorgehen. Schmerz braucht keine positive Bedeutung, um ernst genommen zu werden. Manche Veränderungen sind willkommen, andere werden betrauert, und vieles bleibt widersprüchlich.

Was bestehen bleibt, ist deine Würde. Sie hängt nicht von Leistungsfähigkeit, Stimmung oder Genesung ab. Du darfst herausfinden, welche früheren Seiten du wieder aufnehmen möchtest, was heute neu zu dir gehört und wovon du dich verabschieden willst.

BEWAHREN	Welche Seite von mir möchte ich weiterhin schützen oder pflegen?
BETRAUERN	Was vermisse ich und darf als Verlust anerkannt werden?
ENTDECKEN	Was interessiert mich heute, auch wenn es früher keine Rolle spielte?
BEGRENZEN	Welche Erwartung an mein früheres Ich möchte ich loslassen?
GESTALTEN	Welche kleine Entscheidung entspricht dem Menschen, der ich heute bin?

DEIN WERT BLEIBT

Ich muss keine verbesserte Version meiner selbst werden. Ich darf mich verändern, trauern und neu kennenlernen – mit unveränderter menschlicher Würde.



EINE KLEINE GESCHICHTE

Die freie Stelle im Garten

Ein alter Gärtner ging jeden Morgen durch seinen Garten. Vor einigen Jahren hatte ein Sturm einen großen Apfelbaum gefällt. Wo früher Schatten gewesen war, blieb eine freie Stelle zurück.

Der Gärtner vermisste den Baum: seinen Duft, die Früchte und die Bank unter seiner Krone. Er versuchte nicht, so zu tun, als sei der Verlust ein Geschenk.

Mit der Zeit bemerkte er, dass auf der freien Fläche anderes Licht lag. Im Frühjahr wuchsen dort Wildblumen. Später kamen Gräser und ein kleiner Holunder hinzu. Bienen und Schmetterlinge fanden den Ort.

Eines Tages fragte seine Enkelin: „Vermisst du den Apfelbaum noch?“ Der Gärtner nickte. „Ja. Das Neue ersetzt ihn nicht.“

Dann sah er auf die Blüten. „Aber beides darf wahr sein: Der Baum fehlt mir. Und hier wächst heute etwas, um das ich mich kümmern möchte.“

Die freie Stelle war weder ungeschehen noch vollständig geheilt. Sie war Teil des Gartens geworden – als Erinnerung, als Verlust und als Raum für ein Leben, das anders weiterging.

FRAGEN AN DICH

Was darf fehlen, ohne dass ich es schönreden muss?

Wo ist neben dem Verlust vielleicht etwas Neues oder Unerwartetes entstanden?

Worum möchte ich mich heute kümmern, ohne das Vergangene zu ersetzen?



WENN SCHWERE TAGE WIEDERKOMMEN

Wiederkehrende Belastung ist kein persönliches Scheitern

Vielleicht geht es dir in einigen Wochen oder Monaten wieder schlechter. Symptome können schwanken, Krisen können zurückkehren und alte Muster erneut spürbar werden. Das macht frühere Schritte nicht unwahr.

Ein schwerer Tag ist nicht automatisch ein vollständiger Rückfall. Und eine deutliche Verschlechterung ist kein Charakterfehler. Sie ist ein Signal, genauer hinzusehen und Unterstützung früh zu aktivieren.

Mögliches Warnsignal	Was ich bei mir beobachten könnte
SCHLAF	Ich schlafe deutlich weniger, mehr oder unruhiger als sonst.
RÜCKZUG	Ich antworte kaum noch und sage fast jeden Kontakt ab.
VERSORGUNG	Essen, Trinken, Körperpflege oder Medikamente werden schwerer.
GEDANKEN	Hoffnungslosigkeit, Selbstabwertung oder Todesgedanken nehmen zu.

FRÜH REAGIEREN

Bei deutlicher Verschlechterung darfst du frühzeitig ärztliche, psychotherapeutische oder beratende Hilfe kontaktieren. Bei akuter Gefahr oder Gedanken, dir etwas anzutun, wende dich sofort an den örtlichen Notruf oder eine Krisenhilfe und bleib nicht allein.

Ein Plan ersetzt keine Behandlung. Er kann jedoch helfen, Entscheidungen nicht erst dann treffen zu müssen, wenn kaum Kraft verfügbar ist.



ARBEITSSEITE

Mein Plan für einen schweren Morgen

Fülle die Seite möglichst an einem etwas stabileren Tag aus – gern gemeinsam mit einer vertrauten oder behandelnden Person.

Woran erkenne ich früh, dass meine Belastung deutlich zunimmt?

Was sichert zuerst meinen Körper und meinen unmittelbaren Alltag?

Welche Person oder professionelle Stelle kontaktiere ich als Erstes?

Welche Aufgabe darf warten, kleiner werden oder übernommen werden?

Welcher Satz erinnert mich daran, die Zukunft heute nicht endgültig zu beurteilen?

MEIN ERSTER SICHERER SCHRITT

Wenn der Morgen sehr schwer ist, beginne ich mit:

*lela*

EIN BRIEF AN DICH SELBST

Worte für einen späteren Tag bewahren

Schreibe einen kurzen Brief an den Menschen, der du heute bist – und an den Menschen, der ihn später lesen wird. Der Brief muss nicht optimistisch sein. Er darf ehrlich, schlicht und mitfühlend klingen.

Du könntest darin festhalten, was du bereits über dich gelernt hast, welche Menschen oder Orte dir Halt geben und was du an einem schweren Tag nicht vergessen möchtest.

ANERKENNEN	„Ich sehe, was du gerade trägst, und du musst es nicht kleinreden.“
ERINNERN	„Diese Erfahrung oder dieser Mensch hat dir schon einmal Halt gegeben ...“
ERLAUBEN	„Du darfst heute ruhen, absagen, weinen oder Hilfe annehmen.“
BEGRENZEN	„Du musst heute weder alles lösen noch die ganze Zukunft kennen.“
VERBINDEN	„Wenn du kaum weiterweißt, wende dich an ...“

Lege den Brief an einen erreichbaren Ort oder gib einer vertrauten Person eine Kopie. Du kannst ihn jederzeit verändern. Er ist kein Vertrag mit deinem zukünftigen Ich, sondern ein Angebot von Fürsorge.

MÖGLICHER SCHLUSSSATZ

„Ich weiß nicht, wie sich dieser Tag für dich anfühlt. Aber du musst ihn nicht allein verstehen oder bewältigen. Bitte beginne mit dem nächsten sicheren Schritt.“



ABSCHLUSS

Dem nächsten Morgen Raum geben

Dieses Buch wollte dir nicht vorschreiben, wie du leben, fühlen oder genesen musst. Es wollte Gedanken, Fragen und kleine Werkzeuge anbieten – und dich daran erinnern, dass dein Weg Unterstützung verdienen darf.

Vielleicht hast du beim Lesen etwas verstanden, geweint, gelächelt oder Hoffnung gespürt. Vielleicht auch nicht. Du musst aus diesen Seiten keinen sichtbaren Fortschritt machen. Lesen allein ist kein Versprechen, und Veränderung bleibt ein persönlicher, oft ungleichmäßiger Prozess.

1 · ANKOMMEN	Orientiere dich im Raum. Spüre, wenn es angenehm ist, den Boden oder eine andere feste Fläche.
2 · VERSORGEN	Frage: Was braucht mein Körper jetzt – Wasser, Nahrung, Ruhe, Bewegung oder medizinische Hilfe?
3 · ÖFFNEN	Frage nur für den nächsten Abschnitt: Was darf möglich sein, und wer kann mich dabei begleiten?

Du kannst das Buch nun schließen oder noch einen Moment bleiben. Beides ist in Ordnung. Ein Abschluss muss nichts endgültig beenden; er kann ein Ort sein, von dem aus du später weiterliest, neu fragst oder Unterstützung suchst.

ZUM MITNEHMEN

Ein Anfang darf klein sein und muss keine Verbesserung beweisen.

Schwere Tage löschen frühere Erfahrungen und Schritte nicht aus.

Ich darf früh Hilfe aktivieren und meinen Weg immer wieder neu an meine Kraft anpassen.

LETZTER GEDANKE

„Ein neuer Morgen fordert kein neues Leben von mir. Er schenkt mir nur einen weiteren Augenblick, in dem etwas Kleines möglich sein darf.“



Danksagung

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn du diese Zeilen liest, hast du das Ende dieses Buches erreicht. Danke, dass du dir Zeit für diese Seiten, für die Fragen und vielleicht auch für dich selbst genommen hast.

Mein Dank gilt allen Menschen, die offen über Depressionen, Ängste und seelische Krisen sprechen. Jede ehrliche Erfahrung kann Scham verringern, Verständnis schaffen und einem anderen Menschen zeigen: Ich bin nicht allein.

Ein besonderer Dank gilt der Selbsthilfegruppe Depressionen & Ängste – Balingen. Der Gedanke der Selbsthilfe prägt dieses Buch: Menschen müssen nicht jede Antwort kennen, um einander zuzuhören, Erfahrungen zu teilen und ein Stück des Weges gemeinsam zu gehen.

Danke auch den Menschen, die Betroffene im Alltag begleiten – in Familien, Freundschaften, Beratung, Medizin, Psychotherapie und sozialen Hilfen. Verlässliche Gegenwart kann eine Last nicht immer lösen, aber sie kann verhindern, dass jemand sie ganz allein tragen muss.

ZUM ABSCHIED

*Ich wünsche dir keine perfekte Zukunft. Ich wünsche dir Menschen, die bleiben,
Hilfe, die erreichbar ist, und immer wieder einen nächsten Schritt, der zu deiner
Kraft passt.*



Über den Autor

Thomas Peetz ist Autor von „LOSLASSEN – Den eigenen Weg finden“. Mit diesem Begleitbuch möchte er Menschen mit Depressionen, Ängsten und seelischen Krisen eine ruhige und wertschätzende Lektüre an die Hand geben.

Im Mittelpunkt stehen keine schnellen Lösungen. Das Buch verbindet persönliche Ansprache, alltagstaugliche Reflexionen, Arbeitsseiten und kleine Übungen mit einer Haltung, die Grenzen, Würde und professionelle Unterstützung ernst nimmt.

Der Projektbezug zur Selbsthilfegruppe Depressionen & Ängste – Balingen steht für einen zentralen Gedanken des Buches: Belastungen müssen nicht verborgen und schwere Wege nicht vollständig allein getragen werden.

HALTUNG DES BUCHES

zuhören, ohne vorschnell zu bewerten

kleine Schritte würdigen, ohne Fortschritt zu fordern

Selbsthilfe und professionelle Hilfe als ergänzende Wege verstehen

Hoffnung anbieten, ohne ein gutes Ende zu versprechen

Thomas Peetz

Selbsthilfegruppe Depressionen & Ängste – Balingen



Impressum

VORVERÖFFENTLICHUNGSFASSUNG

Die beiden gekennzeichneten Anschriftfelder sind vor einer öffentlichen Verbreitung oder Druckfreigabe vollständig zu ergänzen.

TITEL	LOSLASSEN – Den eigenen Weg finden
UNTERTITEL	Ein Begleitbuch für Menschen mit Depressionen, Ängsten und seelischen Krisen
AUTOR	Thomas Peetz
PROJEKTBEZUG	Selbsthilfegruppe Depressionen & Ängste – Balingen
COPYRIGHT	© 2026 Thomas Peetz. Alle Rechte vorbehalten.
AUSGABE	Erste Ausgabe · 2026
VERLEGER	Thomas Peetz
ANSCHRIFT	Mühlesteigstraße 59, 72458 Albstadt
DRUCK	

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Buch ist eine begleitende Selbsthilfelektüre. Es ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik, Beratung oder Behandlung. Bei akuter Gefahr oder Gedanken, sich etwas anzutun, ist sofort der örtliche Notruf oder eine Krisenhilfe zu kontaktieren; Betroffene sollten nicht allein bleiben.

Das Werk einschließlich seiner Texte, Gestaltung und Arbeitsseiten ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlichen Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung des Rechteinhabers.





Manchmal beginnt ein neuer Weg ganz leise.



Loslassen bedeutet nicht, dass das Erlebte keine Bedeutung mehr hat. Es bedeutet, der eigenen Geschichte einen Platz zu geben, ohne von ihr bestimmt zu werden.

Dieses Buch begleitet Menschen mit Depressionen, Ängsten und seelischen Krisen auf einem behutsamen Weg: vom Anerkennen dessen, was ist, über Akzeptanz, Vergebung und den Umgang mit Erinnerungen bis hin zu Mut, Hoffnung und Gemeinschaft.

Einfühlsame Gedanken, kleine Übungen und persönliche Arbeitsseiten laden dazu ein, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, Kraftquellen wiederzuentdecken und den nächsten Schritt im eigenen Tempo zu gehen.

**Keine schnellen Lösungen. Kein Druck.
Aber die leise Erinnerung: Du musst deinen
Weg nicht allein gehen.**