

Brave Up – Eine gelebte Heldenreise

## **Das mutigste Wort der Welt: Nein.**

Geboren mit einem tödlichen Gendefekt, sollte Nicola „nicht alt“ werden und „nie eine berufliche Karriere“ verwirklichen. Alle sagten: „Nicola, vergiss es!“. Er antwortete mit dem mutigsten Wort der Welt:

„NEIN!“

Heute ist Nicola IT-Manager, genetischer Berater, Resilienz-Experte, Coach, Keynote Speaker, Autor, Seriengründer, Unternehmer.

**GIB NIEMALS AUF!**

Aber um all das zu verwirklichen, musste er gegen viel größere Gegner antreten: Menschen, die Andersartigkeit angreifen. Menschen, die dir sagen, wie du zu leben hast. Menschen, die bestimmen wollen, wie viel GLÜCK du erleben darfst. Nicola lernte zu siegen – mit Hilfe der stärksten Kraft eines Menschen: Mut.

**DENN MUT IST DEIN TRAUM-VERWIRKLICHER.**

Ob berufliche, private, mentale oder unternehmerische Herausforderungen. Ob Krisen, Schicksalsschläge oder Unmenschlichkeit – wenn sich ein „Goliath“ zwischen dich und deinen Erfolg stellt, ist Mut gefragt.

**ALSO BIN ICH MUTIG!**

Mutig zu sein, ist eine Frage der Entscheidung. Wie lernen wir zu entscheiden, mutig sein zu wollen? Wie lernen wir, mutig zu denken und zu handeln? Wie lernen wir, unsere Ziele zu erreichen – gegen alle Widrigkeiten?

Davon handelt dieses Buch und der Autor, Nicola, hat eine unglaubliche, aber wahre Geschichte zu erzählen. Seine.

# Brave Up

Eine gelebte Heldenreise

Die unglaubliche Geschichte von

**NICOLA DE NITTIS**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar.

### **Impressum**

© 2020 Nicola De Nittis

1. Auflage 2020

Alle Rechte vorbehalten.

BRAVE PUBLISHER, Nicola De Nittis, Bremsstraße 17, 50969 Köln

Grafik: Lisa Wirth

Bildmotive: Sergey Nivens © Shutterstock; drasa © Shutterstock;

vchal © Shutterstock; Andrei Shumskiy © Shutterstock; Paul Schmitz Fotografie

Korrektorat: Ira Wundram

Buch-Innengestaltung: buchseitendesign by ira wundram, [www.buchseiten-design.de](http://www.buchseiten-design.de)

Druck: Sowa Sp. z o.o.,

ul. Raszyńska 13, 05-500 Piaseczno, Polen

Bestellung und Vertrieb: Nova MD GmbH,

Raiffeisenstraße 4, D-83339 Vachendorf, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

ISBN: 978-3-96698-914-5

# Vorwort

Die Begriffe Mut, Selbstführung und Resilienz sind für Nicola De Nittis keine leeren Worthülsen aus einem Management-Ratgeber, sondern seine gelebte Wortbildmarke, die seinem Handeln seine authentische Note gibt.

Schon früh blies dem kleinen Nico der Wind des Lebens hart ins Gesicht, als die Mediziner ihm als Kind aufgrund eines schweren, angeborenen Gendefektes ein frühes Lebensende prophezeiten. „Es steht schlecht um dich und du solltest dich freuen, wenn du es überhaupt mit deiner Behinderung bis zu deinem 18. Geburtstag schaffst!“, hörte er die Fachleute immer wieder sagen.

Doch der kleine Junge wollte leben, stellte sich der Herausforderung und zeigte, welche Kräfte in ihm steckten: Mit einem Mix aus Trotz, endlosem Willen und Hartnäckigkeit verteidigte er seinen Platz am Tisch des Lebens und wurde volljährig.

Als Belohnung für seinen Einsatz lernte er die Liebe seines Lebens kennen, doch leider verstarb die Frau noch vor der Hochzeit. Nico blieb standhaft, verschwieg seine Behinderung und schaffte den Einstieg in den Arbeitsmarkt. Er arbeitete sich im IT-Bereich ins Management herauf, führte große Teams und vollendete komplexe Projekte, ohne sein Handicap jemals offen zu leben.

Nico rannte jahrelang übers Eis, kam irgendwann zu Fall und brach komplett ein. Depressionen und Suchtprobleme legten ihn in schwere unsichtbare Ketten, schon bald wurde er zu seinem eigenen Gefangenen.

Am Tiefpunkt seines Lebens tat Nico das, was er am besten kann: Aus der Energie der Verzweiflung formte er Mut, stand entschlossen auf und kämpfte. Nachdem er seine Behinderung offengelegt hatte, überwand er weitere Lebenshürden, heiratete und startete richtig durch. Durch einen bewegenden Medienauftritt wurde sein Fachwissen im Umgang mit

schweren Krisen als Expertise öffentlich erkannt und sein neues Lebenskapitel begann.

Heute agiert Nico weltweit als Berater für Konzerne sowie Nichtregierungsorganisationen und hat mittlerweile eine eigene Agentur für Mut gegründet.

In diesem Buch berichtet Nico seine ganze „Story“. Sie erzählt, warum es sich lohnt, sich auch in widrigsten Umständen nie unterkriegen zu lassen und zu kämpfen. Sie ist aber auch ein Plädoyer für einen anderen Umgang mit Menschen, die ein Handicap haben, indem ein Makel nicht als Schwäche gesehen wird, die den Menschen klein macht und unten hält, sondern als eine spezifische Qualität.

Nicos Geschichte ruft Menschen auf, an sich und ihre Träume zu glauben und sich von niemandem sagen zu lassen, was sie können und was nicht. Sie ist eine Parabel, was ein Mensch kraft seines Willens erreichen kann und wie er doch immer gegen Wände laufen wird, solange er nicht zu sich selber steht.

Saliya Kahawatte

## Kapitel 1

# Das Leben passiert, während du es planst ...

### *Das Leben passiert, während du es planst ...*

2007. Herbst. Ein Tag wie jeder andere. Meine Kollegin Inga starrt auf ihren Monitor. Auf meinem Monitor steht mal wieder „Schwerwiegender Fehler. Die Anwendung reagiert nicht mehr.“ Na, wenigstens reagiert die Kaffeemaschine wie üblich und auch das Gebräu selbst schmeckt so schlecht wie immer. Allerdings zum letzten Mal.

Das Handy klingelt, Ivonne ist dran, meine Frau. Sie sagt nur: „Dein Vater ist umgekippt.“ Ich verstehe nicht auf Anhieb, was sie meint. „Was heißt umgekippt?“, frage ich. „Er ist in der Küche ohnmächtig geworden“, antwortet sie. Die Küche, ist die Küche meiner Eltern in Köln. Ivonne und ich leben seit knapp vier Jahren in Hannover. Davor lebten wir in Köln, wo ich geboren wurde. „Wie komme ich jetzt schnell nach Köln?“, ist mein erster Gedanke, denn die Strecke kenne ich gut. Drei Stunden Fahrt laut Navi, aber tatsächlich habe ich vier bis fünf Stunden vor mir, je nach Verkehrslage.

Ich gehe in das Büro meines Vorgesetzten und erzähle ihm, was gerade geschehen ist. Er hat Verständnis, steht auf, kommt auf mich zu und legt mir seine Hand auf die Schulter. Er sagt: „Mach dir keine Sorgen, wir managen das hier schon. Konzentriere dich nur auf deine Familie.“ Wie sehr er damit recht hat, dass ich „nur“ meine Familie im Fokus haben soll, weiß ich da noch nicht. Kurz danach sitzen Ivonne und ich im Auto auf dem Weg nach Köln. Stress. Ich weiß, dass die Fahrt stressig werden würde. Denn neben dem Wunsch, dass der Verkehr diesmal bitte, bitte nicht so dicht sein soll, fühle ich pure Hilflosigkeit. Denn ich will dort sein, bei meinem Vater, jetzt! Stattdessen muss ich mich konzentriert durch Staus und Baustellen

kämpfen. Denn die Autobahn ist natürlich voll, wie immer. Mein Kopf ist noch voller ...

### *Belastungen sind „inklusive“*

Stress ist normal, doch manchmal wächst er ins Unermessliche. Hin und wieder ist uns das bewusst, oft aber nicht. Dann sind wir in einem „Tunnel“ und bemerken es erst, wenn wir ihn verlassen. Stress nimmt in unserer modernen Welt zu. Eine britische Studie besagt, dass wir zwischen 45 und 59 Jahren am unglücklichsten sind.<sup>1</sup> In dieser Zeitspanne stehen wir am stärksten unter Druck, das führt zu mehr Unzufriedenheit und Ängsten. Sogar über 90-Jährige zeigten eine höhere Lebenszufriedenheit als die vorgenannten.

Es ist anscheinend schwieriger geworden, glücklich zu sein und mit Druck souverän umzugehen, obwohl wir mehr Möglichkeiten haben als je zuvor. Allerdings resultiert aus der Zunahme an Möglichkeiten auch eine Zunahme an Komplexität. Allein die Zunahme an Möglichkeiten stresst uns. Die Komplexität, z. B. von neuen Technologien oder auch neuen „Werte-Vorstellungen“, multipliziert geradezu den gefühlten Stress. Zwar gibt es auch den sogenannten „positiven Stress“, doch wenn wir von Stress sprechen, dann meinen wir meist den negativen Stress. Im Laufe des Lebens lernt jeder, auf unterschiedliche Art und Weise, Stress kennen. Diverse Rollen, wie zum Beispiel als ‚Mutter‘, ‚Tochter‘, ‚Ehefrau‘, die wir „sehr gut“ erfüllen müssen, gehen mit vielen Drucksituationen und Belastungen einher. Bereits in der Schule sollten wir ein „Sehr gut“ anstreben. Schule, Studium, später auch im Beruf, ein „Gut“ ist nicht gut genug. Privat sieht es nicht besser aus. Ob ein „braves Kind“, eine „tolle Mutter“ oder ein „starker Vater“, es gibt viele Rollen, an denen wir scheitern können. Mal im Kleinen, mal im Großen. Mal temporär, mal für immer.

Das Scheitern gehört zum Menschsein dazu – genauso wie der Fortschritt. Das „Bessersein als“ ist etwas, womit jeder Mensch aufwächst. Wir vergleichen uns selbst mit anderen und diese tun ihrerseits dasselbe mit uns. Daraus resultiert zwangsläufig Druck.

---

<sup>1</sup> Report des britischen „Office for National Statistics“, 2016  
<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/measuring-nationalwellbeing/atwhatageispersonalwellbeingthehighest> (Stand: 03.10.2020)

Der Vergleich mit anderen Menschen muss wohl sein, da der Mensch ein Leben lang Resonanz braucht. Dies ist zumindest meine Schlussfolgerung.

Wir brauchen von Geburt an einen Rahmen, an dem wir uns orientieren können. Der Mensch wird nicht im All geboren, wo (angeblich) unendliche Weiten gelten. Nein. Der Mensch wird auf einem Planeten geboren, wo physikalische Gesetze alles „zusammenhalten“. Die Schwerkraft hält uns da, wo wir primär Halt finden, nämlich auf dem Boden. Kurz nach der Geburt verstehen wir allmählich, wie die Welt „gebaut“ ist. Wir orientieren uns an all dem, was wir in der Kindheit lernen. Physikalisch wie psychologisch.

Wir haben also eine Art „inneren Kompass“, der uns dabei hilft, uns zu orientieren. Dieses Gefühl der Orientierung tut dem Menschen gut. Ein Beispiel? Hast du schon einmal einen Traum gehabt, in dem du meintest zu fallen, und kurz danach bist du wach geworden? Nun, alle, die einen solchen Traum hatten, wissen, was ich meine. Wenn man nämlich fragt, wie es sich angefühlt hat, antworten (vermutlich) alle: „nicht gut“.

Dass wir im Leben manchmal fallen oder hinfallen, ist verständlich, aber meistens sehen wir es kommen. Meistens. Was aber, wenn wir es nicht „kommen“ sehen? Was, wenn wir überhaupt keine Richtung ausmachen können? Nicht zu wissen, woher ich komme und wohin ich gehe bzw. falle, ist konträr zu unserem Orientierungssinn. Etwas Ähnliches erlebst du beim Autofahren, wenn du als Beifahrer fünf Minuten lang die Augen schließt. Schon mal ausprobiert? Wie fühlt es sich an? Gut? Oder eher orientierungslos?

Also vergleichen wir im Leben uns selbst mit anderen und andere wiederum vergleichen uns mit anderen. Automatisch entsteht somit Druck, denn „der andere bekommt wahrscheinlich den Job, weil er besser qualifiziert ist“ oder „sich besser verkaufen kann“. Druck ist also etwas **Natürliches**. Druck ist manchmal sogar lebensnotwendig, wie beispielsweise beim Blutdruck, dessen Aufgabe es ist, die Blutzirkulation im menschlichen Organismus sicherzustellen. Druck entsteht aber auch mental, wenn man sich zum Beispiel selbst Druck und somit „das Leben schwer“ macht – oder – Außenstehende bewusst (oft aber auch unbewusst) Drucksituationen entstehen lassen (das ist die häufigste Form des erlebbaren Drucks). Da uns Drucksituationen belasten, sind Belastungen dementsprechend ebenfalls natürlich. Sie gehören zum Leben dazu, sind also inklusive. Natürlich können Belastungen immer anders auftreten, zum Beispiel in (sehr) negativen Erfahrungen, die man in

der Kindheit gemacht hat, in einer Krankheit, im Beruf, im Privatleben, in der Ehe oder in einer Sinnkrise. Belastungen gehören zum Leben dazu, ob wir wollen oder nicht. Manchmal sieht man sie kommen. Manchmal aber auch nicht ...

**Lesson learned:** Belastungen kann man nicht vermeiden. Die Schlussfolgerung lautet also, verwende keine Energie darauf, Belastungen zu vermeiden. Befähige dich stattdessen, Belastungen souverän entgegenzutreten und sie zu meistern.

**Notiz (an mich):** Befähige dich, Belastungen zu meistern!

### *Liebe und Schmerz*

Die Fahrt nach Köln ist Belastung pur, vor allem mental. Ivonne sitzt neben mir und gibt mir Kraft, allein durch ihre Anwesenheit. Dennoch kommt mir die Autobahn diesmal unendlich lang vor, länger als sonst. Meine Gedanken drehen sich hingegen im Kreis. Die Orientierungslosigkeit, da ist sie wieder, entsteht durch die Unwissenheit. Zum Teil. Der andere Teil basiert darauf, sehr genau zu wissen, wie es meiner Mutter geht. In den sechziger Jahren folgte sie als italienische Migrantin meinem Vater nach Deutschland. Als jüngste von sechs Geschwistern verlor sie im Alter von fünf Jahren ihre Mutter. Ich vermute, dass sie das stark geprägt hat. Meine Mutter kann als „konservativ, aber (teilweise) gesprächsbereit“ und „klein, aber (meistens) niedlich“ beschrieben werden. Alleine zu sein, ist sie nicht gewohnt. Mit meinem Vater war sie über 50 Jahre verheiratet.

Ich stelle mir vor, wie meine Mutter schreit und weint. In meiner Vorstellung ist sie verzweifelt. Später erfuhr ich, dass alles genauso geschehen ist, wie ich es mir vorgestellt hatte. In der Liebe ist der Schmerz inklusive.

Wir sind endlich in Köln. Mittlerweile ist es später Nachmittag und wir fahren direkt weiter, ohne Umwege, in die Klinik, wo mein Vater mit dem Krankenwagen eingeliefert worden ist. Es ist die Klinik, in der ich und mein Bruder geboren worden sind. Dort angekommen, eilen wir zum Empfang. Ich erfahre, dass mein Vater auf der Intensivstation liegt. Wir steigen in den

Aufzug und selbst hier erscheint alles wie in Zeitlupe. Die Tür zur Intensivstation ist verschlossen. Ein Schild an der Tür zeigt auf, was zu tun ist: „Besucher werden gebeten, die Klingel zu betätigen und anschließend zu warten.“ Ich klingele und warte. Eine Frauenstimme ertönt durch das Sprechmikrofon und sagt: „Einen Moment noch, bitte.“ Kurze Zeit später geht die Tür auf. Wir werden von einer Krankenschwester hineingebeten und sollen ihr nun folgen. Wir werden in das Zimmer geführt, wo mein Vater liegt. Endlich sehe ich ihn und im selben Augenblick durchbohrt „etwas“ meine Brust. Dieses „Etwas“ fühlt sich wie ein Eispflock an. Zumindest würde ich es so beschreiben. Wenn man etwas sieht, was man vorher „nur“ gehört hat, ist es gefühlt doppelt so schlimm. Unzählige Schläuche und Kabel führen zum Körper meines Vaters. Er wurde in ein künstliches Koma versetzt und sieht krank aus. Er ist 73 Jahre alt und aufgrund des Alters ist die Angst um ihn noch größer. Meine Mutter steht daneben und ich erkenne sie nicht wieder. Die Angst hat sie verändert.

Angst kann durch Wissen gemildert werden. Also hole ich mir Wissen und frage den Arzt: „Was konnten Sie bisher feststellen? Wieso hat mein Vater das Bewusstsein verloren?“ Der Arzt erklärt mir, dass mein Vater eine Lungenentzündung hat, die ihn wohl stark geschwächt habe. Er sei zudem dehydriert. Laut meiner Mutter hatte er an diesem Tag kaum etwas getrunken, aber dennoch „ganz normal“ gewirkt. Trotz Lungenentzündung hat er also nicht im Bett gelegen und sich ausgeruht. Für ihn war das logisch, denn mein Vater war Maurer, ein italienischer Maurer. Italienische Maurer sind nicht krank, nie. Er „mochte“ es überhaupt nicht, krank zu sein. Da musste schon etwas kommen, dass sich hinterhältig „heranpirscht“. Seine Lungenentzündung, die ihn letztlich flachgelegt hat, war hinterhältig. Genau wie sein Krebs.

Mein Vater hatte schon seit über zehn Jahren Prostatakrebs. Medikamente hatten den bösartigen Tumor daran gehindert zu wachsen. Weitere „schlimme“ Diagnosen waren ihm erspart geblieben. Seitdem hatten wir auch nicht mehr das stärkste Gefühl unter allen Emotionen gespürt, nämlich Angst. Auch als Sohn konnte ich seine Angst immer mitfühlen, die allein durch die natürliche Bindung zum Vater, eine gewisse Einzigartigkeit erlangte.

### *Mit Führung durch die Situation*

Köln. Intensivstation. Es war kein Traum. Wir sitzen noch eine Weile am

Bett meines Vaters, dann fahren wir erschöpft heim, in die Wohnung meiner Eltern, in die Wohnung, in der ich aufwuchs. Eine typische Kölner Altbauwohnung mit hohen Decken. Alles wirkt irgendwie instabil, aber doch gemütlich heimisch. Als Kind und Jugendlicher verbrachte ich hier sehr viel Zeit, spielte Superhelden-Geschichten nach, die ich in Comics las, und später saß ich viel vor dem Computer.

Meine Mutter, Ivonne und ich sind müde und ausgelaugt. Wir legen uns ins Bett wie ein Baum, der gerade gefällt wurde. Einfach nur kaputt. Erstmal schlafen. „Morgen muss ich meine Mutter bei allem unterstützen und mit den Ärzten reden“, das ist mein Plan für den nächsten Tag. Das Leben passiert, während du es planst ...

Mitten in der Nacht weckt mich Ivonne. Sie liegt neben mir und krümmt sich vor Unterleibsschmerzen, die immer heftiger werden. Ich gebe ihr ein Schmerzmittel, aber nach einiger Zeit merke ich, dass es nicht besser wird. Im Gegenteil. Sie schreit und weint! Ich rufe den Notarzt, aber auch er kann keine Ursache erkennen. So kommt es, wie es kommen muss: Wir fahren mit Blaulicht ins Krankenhaus – in genau das Krankenhaus, in dem bereits mein Vater liegt.

Ivonne wird sofort von den Ärzten eingehend untersucht. Röntgen, Ultraschall, Bluttests, bis zu CRT-Scans, alles wird unternommen, um festzustellen, woher die Schmerzen kommen. Parallel erhält Ivonne intravenös Schmerzmittel, so dass die Schmerzen abnehmen und sie nach den ganzen Untersuchungen vor Erschöpfung einschläft. Ivonne wird stationär aufgenommen und kommt in den 2. Stock des Krankenhauses, mein Vater liegt (auf der Intensivstation) in der 3. Etage. Das alles zu realisieren, dafür habe ich weder Zeit noch Kraft. Ich fahre um 5 Uhr früh nach Hause, um wenigstens ein paar Stunden zu schlafen.

Ich wache auf und denke eine Millisekunde nach, ob das alles ein Albtraum war. Nein, war es nicht, denn Ivonne liegt nicht neben mir. Ich stehe auf, dusche, trinke einen starken Espresso – alles im Zeitraffer – und fahre, so schnell es geht, ins Krankenhaus. Meine Frau und mein Vater liegen in demselben Gebäude, in dem ich geboren worden war. Beide hatte der Notarzt abgeholt. Gestern saß ich noch vor meinem Monitor im Büro. Heute im „Kino“, nur dass ich mich nicht nur als Zuschauer fühle, sondern auch als der Hauptdarsteller dieses schlechten Films. Ein ganz schlechter Film. „Was

ist nur hier los?“, frage ich mich selbst. Ich weiß, dass ich meine Gedanken kontrolliert führen muss und nicht zulassen darf, dass mich die Angst lähmt. Ich betrete die Klinik mit voller Entschlossenheit, mich ausschließlich auf das Wichtigste zu fokussieren: Für die Menschen, die ich liebe, GANZ da zu sein.

### *Die Situation in der Unendlichkeit*

Auf dem Weg ins Krankenhaus bereite ich mich mental vor. Bereits während meiner Kindheit gab es viele Situationen, in denen ich hatte „stark“ sein müssen. Daraus habe ich eine eigene mentale Technik entwickelt, um gestärkt in solche Situationen hineinzugehen: Innehalten, eine Tür zu meinem „inneren“ Ich finden, diese öffnen und „ihm“ sagen, was es wie zu tun hat.

Am Tag, nachdem mein Vater und später meine Frau per Notarzt ins Krankenhaus gebracht wurden, will ich Stärke zeigen und die Situation dominieren. Manche Situationen können aber weiter anwachsen und noch „mächtiger“ werden. Mein Vater wird von der Intensivstation auf eine normale Station verlegt, da nun feststeht, dass er „nur“ eine Lungenentzündung hat. Meine Frau hat durch die Schmerzmittel keine Beschwerden mehr. Keine fünf Minuten, nachdem ich im Krankenhaus eintreffe, werden Ivonne und ich in das Büro des Chefarztes gebeten. Die Ergebnisse der Untersuchungen sind da. Das Gespräch ist kurz, die Folgen unendlich.

Es stellt sich heraus, dass meine Frau einen sogenannten Borderline-Tumor an den Eierstöcken hat. Borderline-Tumore haben eine unklare Dignität. Die Dignität ist die eindeutige Unterscheidung zwischen gutartigen (benignen) und bösartigen (malignen) Tumoren. Bei dieser Art von Tumoren aber kann man nicht eindeutig sagen, ob sich ein gutartiger Tumor in einen bösartigen entwickeln wird oder nicht. Der Tumor, der bei Ivonne festgestellt wurde, war gutartig ... noch. Er kann sich jederzeit in einen bösartigen „verwandeln“. Deswegen stellt uns der Arzt nun die unendliche Frage: „Sollen wir alles entfernen?“ Was „alles“ bedeutet, ist uns sofort klar.

Hallo Situation, du bist ja gewachsen.

## Resilienz

Es gibt Situationen, in denen man über sich hinauswachsen muss. Manchmal dehnen sich Situationen aus. Bis zu einem ganzen Leben. Da ist Vorbereitung die „halbe Miete“. Vollkommen gleich, wann man mit der Vorbereitung beginnt. Wichtig ist, sich selbst zu stärken für das, was noch kommen mag. In der Zeit der Vorbereitung lernt man Neues und Wirksames, um „kleinen“ und „großen“ Situationen souverän zu begegnen. Sich auf Situationen vorzubereiten, genau das ist **aktive Veränderung**. Denn auch wenn sich Situationen nicht immer verändern lassen, so kannst du deine innere Haltung und die daraus folgende Handlungsfähigkeit positiv abwandeln. Ganz gleich, wie „groß“ eine Situation wird. Denn es gibt etwas Größeres und Mächtigeres als jede Situation: **Resilienz**.

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen. Der Begriff stammt aus dem lateinischen *resilire* und steht für „zurückprallen“, „abprallen“. Er steht für die Fähigkeit, mit Stress und Belastungen souverän umgehen zu können und sogar gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Manche Menschen kommen mit Stress, Belastungen und Krisen besser zurecht als andere. Sie sind resilienter. Warum ist das so? Was unterscheidet diese Menschen von anderen?

Emmy E. Werner, eine US-amerikanische Entwicklungspsychologin, führte 1955 auf der Insel Kaua'i (Hawaii) eine Längsschnittstudie durch, die sich über mehrere Jahrzehnte erstrecken sollte.<sup>2</sup> 698 Kinder mit widrigen Lebensbedingungen, die 1955 geboren worden waren, wurden 32 Jahre lang begleitet. 201 dieser Kinder waren Hochrisikokinder, also Kinder, die sich bereits sehr früh mit Krankheiten, Armut oder einer Trennung der Eltern konfrontiert gesehen hatten. Während der Studie wurden wiederholt diverse Tests durchgeführt. Die Tests bestanden aus Persönlichkeits- sowie Leistungstests und wurden zusätzlich mit Interviews und Leistungsbeobachtungen ergänzt. Im Alter von ein, zwei, zehn, achtzehn, zweiunddreißig und abschließend mit vierzig Jahren wurden mithilfe dieser Tests Bestandsaufnahmen gemacht. Die Annahme war, dass die Hochrisikokinder sich weniger gut entwickeln würden.

Das Ergebnis war, dass 129 der 201 Hochrisikokinder, also ca. zwei Drittel, tatsächlich bereits im Alter von 10 Jahren **verhaltensauffällig** waren. Sie

---

<sup>2</sup> Emmy E. Werner und R. S. Smith: *Vulnerable but Invincible. A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. McGraw Hill, New York, 1982

waren aggressiv, gewalttätig, kriminell usw. Allerdings konnten 72, ca. ein Drittel, der Hochrisikokinder ihr Leben positiv gestalten. **Trotz** schlechter Voraussetzungen. Dieses „Trotz“ sollte der Inbegriff der Resilienz werden. Aber wieso entwickelten sich ein Drittel der Hochrisikokinder gut und der Rest nicht? Wieso waren 72 der Hochrisikokinder **resilient**, trotz erheblicher Risiken? Worin lag der Unterschied?

Nach der Analyse dieser Studie sowie weiterer, die folgten, wurden Schutzfaktoren ausgemacht. Resiliente Menschen sehen sich **nicht in der Opferrolle**. Sie wissen, dass sie nahezu jede Situation beeinflussen können, auch wenn sie nachteilige Rahmenbedingungen **akzeptieren** müssen. Sie übernehmen **Verantwortung** für sich und andere. Sie gehen **optimistisch** („halbes Glas voll“) Herausforderungen an und sehen „Probleme“ nicht als solche, sondern als „Herausforderungen“. Sie konzentrieren sich auf die **Lösung** und fragen nicht „Warum habe ich dieses Problem?“, sondern „Was kann ich trotz der schwierigen Situation tun?“. Zudem stellen sie Fragen, nehmen Hilfe an und **verbünden** sich, nutzen also die potenzierte Kraft von Teams und Netzwerken. Sie fokussieren ein **Ziel** und verfolgen es deterministisch. Sie füllen eine Vorbildfunktion aus und zeigen **Mut**, denn sie gehen mutig voran – und – stehen immer wieder auf, falls es sie mal „umhaut“. Anhand dieser Merkmale werden resiliente Menschen definiert.

Sich mit anderen zu **verbünden**, bedeutet auch, fähig zu sein, Hilfe anzunehmen. Eine Studie der Yale Universität aus dem Jahre 2015 zeigte, dass auch Helfen die innere Stärke, also die psychische Gesundheit, verbessert.<sup>3</sup> In der Studie wurden 77 Männer und Frauen im Alter zwischen 18 und 44 Jahren analysiert. Das Ergebnis der Studie war, dass sie durch helfendes Verhalten ihr **eigenes Wohlbefinden erhöhten**. Sie belohnten sich selbst mit positiven Emotionen. Prosoziales Verhalten führt demnach belegbar zu einer besseren psychischen Gesundheit. Eine weitere Erkenntnis der Studie war, dass diejenigen, die eher auf sich selbst konzentriert waren, häufiger missmutig waren.

Resiliente Menschen gehen zudem gestärkt aus Krisen hervor, nach dem Motto „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker“. Resilienz ist aber nicht zu verwechseln mit Resistenz. Es bedeutet nicht, immer „standhaft“

---

3 Elizabeth B. Raposa, Holly B. Laws und Emily B. Ansell: Prosocial Behavior Mitigates the Negative Effects of Stress in Everyday Life. (Erstveröffentlichung: 10.12.2015) <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2167702615611073> (Stand: 03.10.2020)

zu sein. Der Ursprung des Begriffes stammt aus der Physik, wo biegsame Materialien in den Ursprungszustand zurückkehren, nachdem sie eingedrückt wurden. Auf den Menschen übertragen, bedeutet dies, dass jeder in Situationen geraten kann, in denen man stark „eingedrückt“ wird. Ja, jeder kann eine Niederlage erleiden und sich am Boden wiederfinden. Resilienz bedeutet, „wieder aufzustehen“ und zurückzukehren, und zwar gestärkt! Dieses „Gestärkt Hervorgehen“ sagt aus, dass resiliente Menschen aus schwierigen Situationen **lernen** und diese nicht einfach durchstehen. Sie machen weiter, trotz allem, und „blättern“ zur **next Page**. Auf diese neue „Seite des Lebens“ nehmen sie gewonnene Erfahrungen mit und gestalten ihre eigene Zukunft, die immer mehr ihre eigene Persönlichkeit stärkt.

Die Erkenntnisse der Resilienz- und Hirnforschung sagen zudem aus, dass Resilienz durch Beanspruchung wächst.<sup>4</sup> Wie ein Muskel im Körper, der durch Beanspruchung trainiert wird. Durch wiederholte Bewältigungserfolge bildet sich Widerstandskraft, was als Synonym für Resilienz steht. Meide also keine Herausforderung! Du wächst daran.

Die wichtigste Erkenntnis aus der Forschung ist, dass Resilienz erlernbar ist. Allerdings ist die Resilienzförderung eng mit der Persönlichkeitsentwicklung verknüpft. Persönlichkeitsentwicklung bedeutet immer auch Veränderung. Der Mensch mag grundsätzlich keine Veränderung. Wenn Veränderung aber aktiv angestoßen und gestaltet wird, dann betrachtet man es nicht als Veränderung, sondern als Entwicklung. Deswegen Persönlichkeitsentwicklung. Um eine Veränderung anzustoßen, bedarf es allerdings **Mut**. Mut ist die wichtigste Komponente, um Resilienz zu entwickeln.

### *Die Kraft der Gegenwart*

An dem Morgen, im Arztzimmer des Krankenhauses, in dem ich geboren worden war, starben unsere Kinder. Auch, wenn sie noch nicht geboren waren. Sie lagen in der Zukunft.

„Sollen wir **alles** entfernen?“, war die unendliche Frage, die wir nun

---

4 Vgl. Werner und Smith: Vulnerable but Invincible. 1982 (weltweit bekannteste Resilienzstudie)

Vgl. Lösel, F., Bliesener, T. & Köferl, P. (1990). Psychische Gesundheit trotz Risikobelastung in der Kindheit. Untersuchungen zur Invulnerabilität. In I. Seiffge-Krenke (Hrsg.), Krankheitsverarbeitung von Kindern und Jugendlichen (S. 103-123). Berlin: Springer. (erste deutsche Resilienzstudie)

zu beantworten hatten. Die wahre Frage dahinter lautet: „Trennen wir die Zukunft von der Gegenwart? Für immer?“ Ja!, ist mein erster Gedanke. Ivonnes aber nicht. Sie will das Risiko eingehen, damit wir in der Zukunft Kinder haben können. Hallo? Okay, wir müssen reden! Wir müssen reden, bevor wir dem Arzt eine Antwort geben können. Wir sprechen über eine mögliche Zukunft, in der das Glück, aber auch das Unglück auf uns warten könnte. In der Gegenwart jedoch halte ich etwas in meinen Händen, dass die Zukunft jetzt schon mit Glück füllt: meine Frau, Ivonne. Für eine Frau ist es schwieriger zu akzeptieren, nie (im herkömmlichen Sinne) Mutter werden zu können. Viele mögliche Momente, die nur eine Mutter erlebt, wird sie nie erleben können. Akzeptanz ist ein wesentliches Merkmal der Resilienz.

„Ich liebe dich und will dich nicht verlieren. Du bist mein Gestern, Heute und Morgen“, sage ich zu ihr. „Ich weiß, dass wir eine andere gemeinsame Zukunft geplant hatten, aber die Zukunft gehört uns trotzdem und ich will sie mit dir teilen und gemeinsam gestalten.“ Gemeinsam akzeptieren wir, nach langen Diskussionen, zwei Dinge: die Gegenwart und eine andere Zukunft. Eine andere als ursprünglich geplant. Das Leben passiert, während du es planst ...

### *Wenn der Notarzt dreimal klingelt*

In der darauffolgenden Nacht durfte uns der Notarzt wieder besuchen. Diesmal war ich es, der abgeholt werden musste. Mitten in der Nacht überfielen mich starke Kopfschmerzen. Nun, wenn ich ehrlich bin, waren sie extrem stark, denn ich schrie wie ein Wahnsinniger, bis mir die Stimme versagte. Ich versuchte, mich zu kontrollieren, nahm Schmerzmittel, doch nichts half. Stress, zu viel Stress, vermuteten die Ärzte am nächsten Tag im Krankenhaus. Ich hatte wohl eine Art Stress-Trauma. Zuviel ist zu viel, so viel, dass mich all die Geschehnisse „eindrückten“. Und das Krankenhaus, ja, genau, war das, in dem meine Frau und mein Vater lagen. Einer im ersten, der andere im zweiten und einer im dritten Stock. Es klang wie ein schlechter Scherz oder, genauer, wie ein schlechter Film.

Geplant hatte ich eigentlich etwas ganz anderes. Ich hatte vor dem Monitor sitzen und den täglichen schlechten Kaffee „genießen“ wollen. So ist das manchmal mit Plänen ...

Übrigens, wenn du jetzt geplant hast, dieses Buch zu „genießen“ ... , nun ja, mit etwas Mut klappt das vielleicht auch. Denn, was jetzt kommt, ist genauso passiert wie damals im Herbst 2007. Hast du den Mut, auf die nächste Seite zu blättern? Denn ... der eigentliche Anfang steht uns noch bevor ...

Next Page. Es geht weiter. Immer.

## Kapitel 2

# Was ist Resilienz?

Trotz allem stark sein

### *Genesis*

Köln. 1976. Am 18. August wurde ich mit einem Gendefekt geboren. Zum Zeitpunkt meiner Geburt wusste das noch niemand. Ich bin der Erstgeborene und alle in der Familie waren sehr glücklich, dass ich da war. Zuvor hatte meine Mutter sehr viele Fehlgeburten gehabt. Wie viele genau, weiß ich bis heute nicht.

Nach ca. zwei Monaten verhielt ich mich zunehmend anders. Beunruhigend anders. Ich hatte kaum noch Appetit, war blass und übergab mich häufig. Für eine Mutter, die endlich Mutter geworden war, ein Albtraum. Das war aber erst der Anfang.

Eine Odyssee begann.

In den folgenden Wochen brachten mich meine Eltern von einem Arzt zum anderen, von einer Klinik in die nächste. Unzählige Untersuchungen wurden durchgeführt. Eine exakte Diagnose gab es aber nicht. Nur eines stand fest: Ich litt an Anämie. Blutarmut. So bekam ich bereits als Säugling Bluttransfusionen. Die Ursache kannte man aber nicht. Trotz aller Untersuchungen.

Die Hoffnung meiner Eltern zu erfahren, woran ich tatsächlich litt, schwand zunehmend. Anstelle dessen kam die Wut. Wut darüber, dass ich „durchlöchert“ wurde mit Nadeln, ohne eine Besserung zu sehen. Jede Untersuchung intensivte den Schmerz meiner Eltern, ihr Kind leiden zu sehen. Aus Wut wurde Mut.

Mut. Die einzig wahre Kraft, um Grenzen zu überschreiten.

In den 1960er Jahren hatte mein Vater Mut gezeigt. Er war mutig gewesen, als er alleine, ohne ein Wort Deutsch sprechen zu können, nach Deutschland ging, um dort als Maurer Arbeit zu finden. Er fand Arbeit und war auch sehr gut in dem, was er tat. Kurze Zeit später emigrierte auch meine Mutter. Das Leben in Deutschland begann und alles begann mit Mut. Diesen Mut, auch wenn aus der Wut geboren, zeigte mein Vater 1976 wieder. Gegen ärztlichen Rat, dem hitzige Diskussionen mit eben jenen Ärzten vorausgingen, nahm mich mein Vater aus der Klinik. Ohne Diagnose. Mit hohem Fieber. Auch deswegen der ärztliche Rat, mich nicht aus der klinischen Betreuung zu nehmen. Mein gesundheitlicher Zustand war nicht gut, genau genommen wurde meine Entlassung „gegen ärztlichen Rat“ als **lebensgefährlich** eingestuft. Mein Vater nahm mich trotzdem mit.

Stell dir vor, Eltern erhalten von Ärzten gesagt, ihr Kind werde sterben, wenn sie die Klinik verlassen. Das macht Angst, wahnsinnige Angst, die sich kaum in Worte fassen lässt. Und dann ist das Kind auch noch das Erstgeborene! Eine solche Angst ist gepaart mit Verzweiflung, Ohnmacht und Kontrollverlust. Ganz gleich, welches Wort man wählt, es kann sich lediglich an das Angstgefühl annähern, dass Eltern fühlen. Eltern sind aber Eltern, weil sie alles für ihre Kinder tun.

Am darauffolgenden Tag fuhren wir mit dem Zug nach Badia Polesine in Venetien, Italien, nahezu genau eintausend Kilometer von Köln entfernt. Meine Tante lebte dort in der Nähe und meine Mutter wusste noch von früher, dass es „dort gute Ärzte gibt, die sich mit so etwas auskennen würden“. Was auch immer das heißen sollte. Wir wussten ja nicht einmal, was „so etwas“ ist. Na ja, immerhin waren dort „gute Ärzte“. Die bisherigen Ärzte, die versucht haben herauszufinden, woran ich litt, waren erfolglos, konnten also keine „guten Ärzte“ sein. Ganz klar. Es ging also auf die Reise. Das Gefühl der Hoffnung reiste mit, zusammen mit dem Gefühl der Angst. In Badia Polesine angekommen, nahmen wir ein Taxi, das uns ohne Umwege in das Krankenhaus brachte, das meine Tante zuvor genannt hatte. Der erste Arzt, der mich erblickte, erkannte sofort(!), an welcher Krankheit ich litt. Ohne eine Untersuchung. Er vermutete einen bestimmten Gendefekt und die anschließenden Bluttests bestätigten dies. Nun wusste man es. Nun wussten es auch meine Eltern.

Geboren wurde ich mit einem Gendefekt. Einem Gendefekt namens Beta-

Thalassämie-Major. Der Grund für meine chronische Erkrankung. Unheilbar. Fortschreitend. Meine Lebenserwartung: „Nicht älter als zwanzig Jahre.“

**Trotz** allem leben. **Trotz**dem ein „starkes“ Leben leben. Das war mein Schicksal, meine persönliche Heldenreise.

So kam bereits sehr früh das Thema Resilienz zu mir und es sollte mich mein Leben lang begleiten. Damals wusste das noch niemand. Ich auch nicht.

### *Definition der Resilienz*

Resilienz beschreibe ich in „meiner“ Sprache als ein „mutiges Wagen, auch wenn man wieder und wieder hinfällt, dann steht man eben erneut auf – und macht weiter – trotz allem.“

Soweit, so gut.

Auf den Menschen bezogen, spricht man von „psychischer Widerstandsfähigkeit“ oder „innerer Stärke“. Resiliente Menschen gehen souveräner mit Belastungen um, stehen nach Niederschlägen immer wieder auf und gehen sogar gestärkt aus Krisen hervor.

Soweit die Theorie.

Allerdings ist nicht jeder Mensch „resilient“. Woran man resiliente Menschen erkennen kann, wissen wir nun auch. Aber wie sieht das in der Praxis aus?

### *Nelson Mandela*

Der Aktivist und Politiker leistete **Widerstand** gegen die Apartheid. Der Begriff „Widerstand“ deutet bereits Resilienz an. Aber Nelson Mandela zeigte nicht nur ein resilientes Verhalten, er verkörperte Resilienz. Im Alter von 45 Jahren musste Mandela als politischer Gefangener für insgesamt 27 Jahre ins Gefängnis. Während dieser Zeit gab es Momente, die ihn in die Knie zwangen, aber er richtete sich immer wieder auf. Er widerstand auch allen Situationen und Momenten, die ihn zur Aufgabe zwingen wollten. 27 Jahre lang. 1990 wurde er entlassen. 1993 bekam er den Friedensnobelpreis und 1994 wurde Mandela der erste schwarze Präsident Südafrikas.

Bereits in der frühen Kindheit kann die Entstehung von Resilienz bei Kindern gefördert werden. Entscheidend ist mitunter die Intensität dieser Förderung.

Sein Vater, Gadla Henry, gab Nelson Mandela den Namen Rolihlahla, was sinngemäß für **Unruhestifter** steht. Diese Attitüde sollte ihn zeitlebens begleiten. Politisch aktiv wurde Mandela erstmals, als er Mitglied des Studienrates des University College von Fort Hare wurde und gegen die schlechte Verpflegung **protestierte**.

Widerstand leisten. Sich gegen den Strom bewegen. Resilienz.

### *Malala Yousafzai*

Im Alter von 11 Jahren begann Malala, unter dem Pseudonym Gul Makai, auf einer Webseite der BBC in einem Blog-Tagebuch über Gewalttaten der pakistanischen Taliban zu berichten. Zu diesen Dingen gehörte auch das Verbot des Schulbesuchs für Mädchen. Als Malala 14 Jahre alt war, wurde ihr Pseudonym aufgedeckt, da sie für den internationalen Kinder-Friedenspreis nominiert wurde. Dennoch machte Malala **mutig** weiter.

Am 9. Oktober 2012 hielten mehrere Taliban den Schulbus an, in dem auch Malala saß. Ein Taliban schoss gezielt mehrere Schüsse auf sie ab. Malala wurde am Kopf und Hals getroffen und schwer verletzt. Sie überlebte und wurde zunächst in Pakistan behandelt, bis sie sechs Tage später nach Großbritannien ausgeflogen wurde. Im Queen Elizabeth Hospital in Birmingham, wo normalerweise verwundete britische Soldaten behandelt werden, wurde Malala in einer auf Schusswaffenverletzungen spezialisierten Abteilung behandelt. Anfang 2013 verließ Malala das Krankenhaus.

Ein Bekennerschreiben der Taliban begründete den Anschlag mit dem Einsatz Malalas für die schulische Bildung der weiblichen Bevölkerung.

Malala erholte sich und kam zurück. **Stärker als zuvor**. Anstatt die Angst obsiegen zu lassen, lehnte sie sich fortan umso stärker auf, um für Gleichberechtigung von Frauen und Mädchen zu kämpfen. Wenn sie davor mutig war, war sie jetzt umso mutiger. In Zusammenarbeit mit der UNESCO wurde Ende 2012 der Malala-Fonds gegründet, um weltweit das Recht von Kindern auf Bildung durchzusetzen. Die Times wählte sie nach Barack Obama zur zweitwichtigsten Person des Jahres 2012. Als sie 2013 in Birmingham wieder in die Schule ging, bekräftigte sie noch einmal ihren Wunsch, dass alle Mädchen die Möglichkeit zum Schulbesuch haben sollten. Weltweit. Uneingeschränkt. Als jüngste Preisträgerin in der Geschichte des Nobelpreises erhielt sie 2014 den Friedensnobelpreis.

Gestärkt aus Krisen hervorgehen. Mutig vorangehen. Resilienz.

### *Die Genesis der Resilienz*

Resilienz ist natürlich. Die Natur „verhält“ sich offensichtlich auch resilient: Malaria ist eine Erkrankung, die in bestimmten Gebieten stark verbreitet ist. Ungefähr die Hälfte der gesamten Menschheit lebt in malariagefährdeten Gebieten. Italien gehört zu den ehemaligen Malariagebieten und der Name „Malaria“ leitet sich auch aus dem Italienischen ab und bedeutet „mal“, schlechte, „aria“, Luft. Also, „schlechte Luft“. Jedes Jahr sterben weltweit immer noch mehr als eine Million Menschen, vor allem Kinder, an Malaria. Die hohe Mortalität und die starke Verbreitung von Malaria haben dazu geführt, dass diese Krankheit zu einer evolutionären Selektion führte, mit der größten Auswirkung in der jüngeren Menschheitsgeschichte.<sup>5</sup>

Malaria ist über zehntausend Jahre alt und fand seinen Ursprung in Afrika. Der Malariaerreger (Gattung Plasmodium) selbst, gehört wahrscheinlich zu den ältesten Parasiten des Menschen. Forscher vermuten, dass der Ackerbau die Zunahme der Bevölkerungsdichte sowie stehender Gewässer förderte, was wiederum ideale Bedingungen für Moskitos erschuf, die die Malaria übertragen können.<sup>6</sup> Nun gibt es Erkrankungen wie die Beta-Thalassämie, deren Betroffene gegen Malaria weniger anfällig sind. Sie sind genetisch bedingt gegen Malaria besser geschützt als ein Mensch ohne diese Genmutation. Ob es sich bei dieser Art von Schutzmechanismus nun um eine Zufälligkeit oder eine „bewusste“ Reaktion der Natur handelt, ist unbekannt. Allerdings haben Beta-Thalassämie-Träger in Malariagebieten grundsätzlich Überlebensvorteile. Daher findet man in bestimmten Gebieten (z. B. Italien) mehr Menschen mit Beta-Thalassämie. Sie sind nicht generell immun, aber sie sind besser geschützt als Menschen ohne jene Genmutation und haben somit einen Selektionsvorteil. Man schätzt, dass ca. ein Viertel Milliarde Menschen der Weltbevölkerung Träger dieser Genmutation sind.<sup>7</sup>

---

5 J. B. S. Haldane: *The Causes of Evolution*, o. O. 1932  
P. W. Hedrick: Population genetics of malaria resistance in humans. *Heredity*. 2011, 107: 283-304. 10.1038/hdy.2011.16  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21427751?dopt=Abstract> (Stand: 03.10.2020)

6 Elizabeth Pennisi: *New Clues to Malaria's Origin*, American Association for the Advancement of Science, 2001  
<https://www.sciencemag.org/news/2001/07/new-clues-malarias-origin> (Stand: 03.10.2020)

7 Vincenzo De Sanctis et al.: *β-Thalassemia Distribution in the Old World: an Ancient*

Historisch kann nicht belegt werden, ob die Natur diese Mutation „bewusst“ hervorgebracht hat, dennoch ist es eine Art Widerstandsfähigkeit (Resilienz), die irgendwann (wie auch immer) auftauchte.

## *R-evolution*

Eine meiner ältesten Erinnerungen ist eine Spritze in der Hand eines Arztes, der auf mich zukommt: Meine Mutter hält mich fest und ich „darf“ das Medikament gespritzt bekommen, dass ich heute noch, und bis an mein Lebensende, brauche. Als meine Eltern 1977 die Diagnose erhielten, blieben sie zunächst in Italien, damit ich sofort behandelt werden konnte. Außerdem erfuhren sie, weshalb sich die Mediziner in Italien so gut mit der Erkrankung auskannten (die Anzahl der an Thalassämie Erkrankten war hier viel höher als in Deutschland) und wie sie ab sofort zu behandeln sei. Für immer. Eine Heilung gab es für mich nicht. Auch das wurde meinen Eltern mitgeteilt. Meine Eltern wurden – schlagartig – in eine Welt voller Angst, Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht gestoßen. In der Situation zu erstarren war keine Option, denn es wurde schlimmer.

Mein Gendefekt (= Genmutation) verursacht im Knochenmark eine Fehlbildung sowie einen gesteigerten Abbau der roten Blutkörperchen. Die Folge ist u. a. eine Anämie (Blutarmut). Die Anämie wird durch regelmäßige Bluttransfusionen kompensiert. Die meisten Betroffenen müssen zeitlebens alle zwei bzw. drei Wochen eine Bluttransfusion erhalten. Ohne diese Bluttransfusionen würden sie sterben. Also sind die Bluttransfusionen lebensrettend, oder? Jein. Genau genommen sind das die wahren „Killer“. Denn Blut besteht aus roten Blutkörperchen (Erythrozyten) und die rote Färbung bekommen sie vom Blutfarbstoff (Hämoglobin). Dieser Blutfarbstoff besteht u. a. aus **Eisen** und bindet Sauerstoff. Sauerstoff ist essenziell für die Hauptfunktion der roten Blutkörperchen: dem **Sauerstofftransport** in unserem Organismus.

Und genau hier liegt das Problem. Bei jeder Bluttransfusion werden dem Körper ca. 400–500 mg Eisen zugeführt. Das ist das **200-fache** der Menge, die ein Mensch im Durchschnitt durch die Nahrung täglich aufnimmt. Durch das überschüssige Eisen entsteht eine Eisenüberladung, die zu multiplen

---

Disease Seen from a Historical Standpoint, 2017  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5333734/> (Stand: 03.10.2020)

Organschäden führt. Mit Medikamenten, die das Eisen im Körper binden, sogenannten Eisenchelatoren, kann man das überschüssige Eisen ausscheiden. Wenn da nur nicht die Spritze wäre ..., vor allem wenn der Arzt damit auf dich zukommt und Mamma hält dich fest.

Die ersten Lebensjahre eines Kindes sind essenziell für die Resilienzentwicklung. Schutzfaktoren unterstützen die Entwicklung und wiegen zudem Belastungen auf. Der wichtigste Schutzfaktor in der Resilienzentwicklung sind **wertvolle** soziale Kontakte. Also gute Beziehungen, wobei die Betonung auf **gute** liegt, denn die Qualität ist hierbei wichtiger als die Quantität. Eine der längsten Studien („The Grant Study“) zum Thema Erwachsenwerden führte die Harvard Universität über 75 Jahre mit 700 Probanden. Eines der Ergebnisse war, dass die Studienteilnehmer, die angaben, gute und enge Beziehungen zu Partner, Freunden und Familie zu pflegen, glücklicher waren als Teilnehmer, die dies nicht taten. Jene mit guten Beziehungen waren sogar gesünder und lebten durchschnittlich länger.<sup>8</sup>

Ich war der Erstgeborene. Dann kam noch der Gendefekt hinzu. Zwangsläufig konzentrierte sich in unserer Familie alles auf mich, abgesehen davon, dass in italienischen Familien den Kindern nahezu immer eine sehr große Aufmerksamkeit geschenkt wird. Diese große Aufmerksamkeit bekam ich während meiner Krankenhausaufenthalte auch von Ärzten und Krankenschwestern. Das intensivierte sich sogar, als wir nach kurzer Zeit in Italien wieder nach Deutschland zurückkehrten, denn mit einer seltenen Erkrankung, die in Deutschland komplett unbekannt war, galt ich als Exot. Überall und immer. Ich werde nie vergessen, wie mein Arzt, Prof. Dr. Berthold, der mich über zwei Jahrzehnte betreuen sollte, mich eines Tages an die Hand nahm und in den Hörsaal der Universität zu Köln brachte. Ich sollte den Medizinstudenten von meiner seltenen Erkrankung erzählen. Das tat ich. Ich hielt meinen ersten „Vortrag“, im Alter von 11 Jahren! An dem Tag wurde „Nico, der Speaker“ geboren, denn es machte mir unheimlich viel Spaß, zu erklären und Fragen zu beantworten. Und dass, obwohl ich hinaufblickte auf viele angehende Mediziner, die sich wie eine weiße Wand vor mir auftürmten.

---

<sup>8</sup> Grant Study, [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Grant\\_Study&oldid=975967272](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Grant_Study&oldid=975967272) (Stand: 03.10.2020).

Ich hatte also Glück, dass mich der wichtigste Schutzfaktor (soziale Kontakte) während meiner Kindheit stets begleitete. Der wichtigste Faktor für die Intensität der Resilienzstärke selbst kam allerdings später: **Mut**.

Eine Folge der Eisenüberladung ist Testosteronmangel. Vor allem bei den männlichen Patienten ist dies eines der größten problemverursachenden Folgen des Eisenüberschusses. Ohne Substitution, d. h. ohne zusätzliche Gabe von Testosteron, kommen diese Patienten weder in eine Pubertät, noch sehen sie auch im späteren Verlauf altersentsprechend aus. Es gibt 40-jährige männliche Patienten, die keine Testosterontherapie bekommen haben und auf Anfang 20 geschätzt werden. Was sich toll anhört, ist ganz und gar nicht toll, denn die fehlende „normale“ Entwicklung der Optik wirkt sich negativ auf die Psyche dieser Patienten aus. Manche Mediziner unterschätzten die fatalen Auswirkungen des Testosteronmangels und starteten bei ihren Patienten die Testosterontherapie entweder zu spät oder sogar gar nicht. Fatal, denn bei manchen Patienten trug dies zur Selbstaufgabe bei. Ich hatte (wieder) Glück. Meine Testosterontherapie startete, als ich noch ein Teenager war. Nicht nur, dass ich in die Pubertät kam und nahezu altersentsprechend, auch optisch, alterte. Es geschah noch etwas. Eine Revolution. Ich begann, ungemütlich zu werden.

Bis zu diesem Zeitpunkt wurde ich sehr „brav“ erzogen. Ich sollte mich benehmen, nicht widersprechen und mich immer freundlich fügen. Logisch, da meine Eltern nie zuvor so intensiv mit Ärzten in Kontakt kamen und nun plötzlich so viele dieser „uniformierten“ Respektspersonen ihnen (medizinische) Dinge erklärten. Das war **ein** Aspekt. Hinzu kam die Persönlichkeit meiner Mutter, deren Naturell es war, nur nicht anzuecken oder zu widersprechen. Zumindest nicht gegenüber sogenannten Respektspersonen, die ganz in weiß, nahezu immer wohlwissend, was sie da sagen, scheinbar selbstbewusst auftraten. Aufgrund dieses Umstands hatte ich diesmal kein Glück, denn wichtig für die Resilienzentwicklung bei Kindern ist es, sie **nicht** einzuschränken. Resilienz muss sich entfalten und das tut sie auch von Natur aus, da sie als Kraft an sich sehr stark ist. Diese Kraft kann man fördern. Allerdings kann man auch das Gegenteil tun. Durch ein Verhalten, eine Denkweise oder ungünstige Gegebenheiten wird genau das Gegenteil einer Resilienzförderung erreicht. Denn Resilienz ist eine variable Größe. Erreicht ein Mensch im Laufe seines Lebens einen sehr hohen Level an Resilienzstärke, bedeutet dies nicht, dass dieses Level konstant bleibt. Ja, man kann sogar

einen höheren Level erreichen, aber es kann genauso in die andere Richtung gehen. Ein sehr resilienter Mensch kann auch wieder sehr „schwach“ werden. Resilienz muss kontinuierlich trainiert werden, wie ein Muskel, um „stark“ zu bleiben.

In der Kindheit fangen wir an, uns entfalten zu wollen. Allerdings kommt es häufig zu einer einschränkenden Entfaltung des Kindes, wenn Eltern – ohne böse Absicht – einen gesellschaftskonformen Erziehungsstil wählen, weil das „jeder so macht“. Auch meine Eltern waren da keine Ausnahme. Für sie war es „normal“, also „gut“ oder „in Ordnung“, weil das eben „alle Eltern so machen, wenn sie ihre Kinder lieben“. Nun, das ist per se ein Glaubenssatz, aber was die Eltern tatsächlich machen, ist eine liebevolle, aber nicht wirklich bewusst wahrgenommene **Einschränkung**. Resilienz sagt vor allem eins aus: Du kannst viel mehr, als du denkst, ganz gleich, was sich dir in den Weg stellt, du kannst es **trotzdem** erreichen. Jede Art von Einschränkung widerspricht der Resilienz. Somit gibt es eine gute Nachricht für Eltern: Es gibt Wege, Dein Kind sehr, sehr stark zu machen, um es für das Leben vorzubereiten. Die „schlechte“ Nachricht (sogar mehrere!), diese ist die viel wichtigere, lautet:

- Ist das Kind trotzig? Super! Genau das gehört zu einer optimalen Resilienzentwicklung. Sorge dafür, dass es nicht ausartet, aber achte in jedem Fall darauf, dass die „Trotz-Kraft“ bleibt. Hier gilt es, die Balance zu finden.
- Widerspricht das Kind dir? Sehr gut! Es hinterfragt! Auch das gehört zur Resilienz. **Ermutige** es, alles zu hinterfragen und dies auch auszusprechen. Etwas zu hinterfragen bedeutet nicht, dass es darum geht, wer richtig und wer falsch liegt, sondern schlicht und ergreifend: etwas vollständig zu verstehen.
- Entwickelt dein Kind einen „sturen“ Eigensinn? Klasse! Es muss Eigenverantwortung spüren um aus den Fehlern, die es in der Zukunft machen wird, zu lernen. Vermittle deinem Kind, dass Eigenverantwortung wichtig ist und vor allen Dingen, dass es nicht schlimm ist, Fehler zu machen, im Gegenteil.
- Sagt es „Nein“? Jackpot! **Nein** ist Resilienz. „Ja-Sager“ leben gefährlich. Wer ständig die eigenen Bedürfnisse ignoriert, um dazugehören oder um Konflikte aus dem Weg zu gehen, macht sich selber krank. Schenke deinem Kind **Entscheidungskraft**, indem es weiß, dass es immer aus zwei Optionen wählen kann. Ja und Nein.

All dies wird zu einer mutigen Lebensweise führen, denn Mut ist die **entscheidende Komponente**. Nicht nur für eine gute Resilienzentwicklung.

- *Im beruflichen Kontext bedeutet dies, Mitarbeiter zu fördern, aber auch zu fordern.*
- *Mitarbeiter an wichtigen Fragestellungen partizipieren zu lassen.*
- *Verantwortung abzugeben, um so den Handlungsspielraum und die Selbstwirksamkeit der Mitarbeiter zu entfalten.*
- *Du belohnst auch ein „Nein“ und machst deutlich, dass ein ständiges „Ja“ z. B. zu einem Burn-out führen kann.*

Als die Testosterontherapie bei mir startete, begann ich, Konflikten nicht mehr aus dem Weg zu gehen. Ich spürte in mir eine Veränderung. Mir fiel auf, dass ich selbstbewusster wurde und Ziele (egal welche) viel strebsamer verfolgte als je zuvor. Zuvor war ich „der brave Nico“. Das schien aber nur so. Meine wahre Identität war in mir, eingeschränkt von den Überzeugungen, an die ich geglaubt hatte. Als mein Hormonstatus durch die Hormongaben ein normales Niveau erreicht hatte, zeigte ich ein „normales“ Verhalten. Ich hinterfragte Dinge, sagte nicht mehr zu allem „Ja“ und tat meine – auch unbequeme – Meinung kund. Mit Mut.

Das alles gehört von Geburt an zu uns. Mutig zu sein, gehört zu unserem Naturell. Kinder zeigen diesen Mut bereits sehr früh, angetrieben durch Neugier. Aber wir selbst steuern oft (leider) von Beginn an dagegen. Bereits in der Kindheit entwickelt sich unser Mut zurück.

**Lesson learned:** Du wirst mutig geboren.

**Notiz an mich:** Ich Sorge dafür, dass es so bleibt.

### *Bewusst machen*

Ich bin praktisch in Krankenhäusern aufgewachsen. Ein Leben lang fast jede Woche in ein Krankenhaus gehen zu müssen, erschafft eine gewisse Vertrautheit. Dazu trugen auch immer Menschen bei. Ich war glücklicherweise nie allein. Meine Eltern verstanden zu Beginn die Welt nicht mehr. Meine Mutter

musste aufhören zu arbeiten, um mich zu betreuen. Ich war ja jetzt mehr als ein Kind, ich war ein krankes Kind. Mein Vater war Maurer und hatte bis dato so gut wie keine Berührungspunkte mit Krankenhäusern, Krankheiten & Co gehabt.

Change will drive you to change.

Krisen sind Ausnahmesituationen und in solchen geschieht zwischen Menschen, die sich nahestehen, üblicherweise nur „das Eine“ oder „das Andere“. Das Eine ist, dass das Band reißt, und das Andere, dass ein Band noch fester wird. In meinem Fall geschah Letzteres, obwohl beide, mein Vater als auch meine Mutter, nicht auf dieses Leben vorbereitet waren. Überhaupt nicht. Ich war der Grund für dieses Leben.

Stell dir vor, du bist das jüngste von fünf Geschwistern. Stell dir vor, es ist Krieg und du lebst als Kind in ärmlichen Verhältnissen. Du versuchst zu überleben. Stell dir vor, deine Mutter stirbt, als du selbst noch ein kleines Kind warst. Stell dir vor, dass du kämpfst, du kämpfst für ein besseres Leben. Stell dir vor, dass du den Mut hast, in ein anderes, dir vollkommen unbekanntes Land zu ziehen, um das Glück in deinem Leben zu finden. Stell dir vor, dein Kind wird endlich geboren ... und es kommt **alles** anders, als du es dir je ausgemalt hast. Meine Mutter hatte es sich definitiv anders vorgestellt.

Hinzukam, dass die Persönlichkeitsstruktur meiner Eltern es zuließ, sie als **sensibel** zu beschreiben. Aber die Kindheit, das Erlebte und Überlebte, die Familie und der Zusammenhalt, vielleicht auch eine genetische Prädisposition, führte dazu, dass sie trotzdem stark an meiner Seite waren.

Trotzdem! Trotzdem ist Resilienz. Trotzdem wuchsen meine Eltern über sich hinaus. Resilienz „zeigt“ sich besonders in Belastungssituationen. Genau dann wird transparent, wie resilient ein Mensch tatsächlich ist. Genau dann wächst Resilienz aber auch. Das ist der besondere Nebeneffekt der inneren Stärke. Die negative Energie der Belastung wird in positive Energie, d. h. neue Resilienz transformiert. Nach einem Niederschlag aufzustehen und sich nur dann wieder in die Knie zwingen zu lassen, falls die nächste Niederlage deutlich härter sein sollte. Selbst dann aber wieder aufstehen. Immer wieder. Das ist Resilienz ..., immer wieder aufstehen und dabei stärker

werden. Das habe ich mitgenommen, aber vor allem die Gewissheit, dass **absolut jeder** instande ist, jede noch so große Herausforderung zu meistern. Auch wenn du es nicht so siehst. Noch nicht ;-)

Ich sehe es so und das wird sich nie ändern, denn ich habe es erlebt, gesehen und sehe es immer wieder. Überall auf der Welt gibt es Beispiele dafür, dass man über sich hinauswachsen kann. Das „kann“ ist das Geheimnis in uns. Es zeugt davon, dass etwas Großartiges in uns ist, dass wir oft nicht kennen, nicht benennen können, aber doch da ist, denn es ist **abrufbar**. Jeder kann es abrufen. Meine Eltern waren die ersten Menschen, bei denen ich genau dies sah.

Dann waren da noch meine „Brüder“. Toni und Jasan. Wir lernten uns in der Kinderkrebstation der Uniklinik Köln kennen, als wir selbst noch Kinder waren. Dort wurde ich in meiner Kindheit behandelt, nachdem die Diagnose feststand und wir aus Italien zurückgekehrt waren. Toni und Jasan wurden beide mit dem gleichen Gendefekt geboren, mit dem auch ich geboren worden war. Damals, und auch noch heute, passiert etwas Unbeschreibliches, wenn ich jemanden treffe, der ebenso mit diesem Gendefekt geboren wurde. Denn er oder sie **weiß**, wie es ist, so auf die Welt gekommen zu sein und damit leben zu müssen. Er ahnt, was in mir vorgeht, wie ich denke, aber es ist mehr als das. Er fühlt auch das, was ich fühle, denn wir teilen die gleichen Emotionen. Auch wenn die Person auf der anderen Seite der Welt lebt, so wie bei Jasan. Jasan kam ursprünglich aus dem Iran und seine Familie musste von dort flüchten. Sie flohen zunächst nach Moskau, später ging es dann nach Köln. Im Krankenhaus freundeten wir uns sehr schnell an, da es kaum Kinder gab, die wie „Vampire“ ständig Blut brauchten. Man erkannte auch schnell an den Blutbeuteln, die am Tropfständer hingen, dass jemand gerade eine Bluttransfusion erhielt. Aufgrund der blutroten Farbe eines Blutbeutels erzeugte dies natürlich Aufmerksamkeit. Sogar bei den anderen Patienten, Kindern, die an Krebs erkrankt waren, sowie deren Angehörigen. Wir wurden sogar gefragt, warum wir denn ständig da wären, obwohl wir nicht an Krebs erkrankt seien. Vor allem aber wurden wir gefragt, aus welchem Grund wir immer und immer wieder Blut bräuchten. Ohne Ende. Diejenigen unter uns, die den Gendefekt in sich trugen und grundsätzlich gerne erklärten und erzählten, beantworteten diese Fragen, wieder und wieder. Ich habe das gerne gemacht ... Relativ viele meiner Familienmitglieder haben einen lehrenden Beruf ... Hängt wohl damit zusammen ... Oder weil Italiener (sehr!) gerne reden ...

Jasan war ein sehr sympathischer, freundlicher und charmanter Junge. Er sollte sich zu einem Frauenschwarm entwickeln. Ich weiß noch, wie wir als Teenies in einem Club waren und mit Freunden feierten, nur Jasan nicht, er knutschte die ganze Nacht lang mit einem Girl. Jasan ging es bis ins Teeniealter gesundheitlich relativ gut. Dann aber führten Organschäden aufgrund von Eisenüberladung zu massiven Problemen. Der Gendefekt ist zwar immer der Grund dafür, dass es zu der chronischen Erkrankung **Thalassämie** kommt, aber der Verlauf ist bei nahezu jedem Patienten anders. Es kann sein, dass ein Patient viele gesundheitliche Probleme in der Kindheit hat (so war das bei mir) und sich sein Zustand später stabilisiert. Es kann aber auch andersherum sein oder einen volatilen Verlauf nehmen, mit sehr vielen Auf und Abs. Jasan ging es als Kind relativ gut, was sich jedoch kurz nach der Pubertät änderte. Da begann eine neue Phase, mit vielen neu auftretenden Gesundheitsbeschwerden. Nach diversen Rückschlägen, die sich auch schulisch und beruflich negativ auswirkten, da Jasan immer wieder neu starten musste, ging es ihm irgendwann besser. Denn er blieb dran. Er wohnte mit 29 Jahren noch bei seinen Eltern und hatte nun, da sich sein gesundheitlicher Zustand sowie seine berufliche Situation stabilisiert hatte, den großen Wunsch, in eine eigene Wohnung zu ziehen. Sein Traum ging in Erfüllung und zum ersten Mal in seinem Leben, hatte Jasan eine eigene Wohnung. Sein eigenes Reich. Er war glücklich. Sogar mehr als das, denn Dinge, die für jedermann „normal“ sind, waren für uns etwas Besonderes, weil sie uns eben ein Stück Normalität gaben. Genau das vermissten wir von Geburt an. Nur wenige Monate später bereitete Jasan sein Mittagessen zu. Er stellte einen Topf mit Wasser auf den Herd, schaltete diesen ein und legte sich nur kurz auf die Couch. Er wachte nicht mehr auf. Herzstillstand.

Wir waren wie Brüder. Die Genetik war nicht ausschlaggebend für dieses Gefühl der Verbundenheit, auch wenn der Gendefekt der Grund für das Entscheidende war. Das Entscheidende, das waren die Emotionen, die wir geteilt haben.

Übrigens, der Grund für alles im Leben: Emotionen. Denn Emotionen sind das, was uns ausmacht.

Oft heißt es „Zeit ist Geld“. Von mir aus auch das. Aber Zeit ist vor allem eins: Leben. Die Todesursache Nr. 1 bei der Thalassämie ist tatsächlich der

plötzliche Herzstillstand. Nach Jasan verlor ich weitere „Geschwister“, die Ursache war nicht selten ein Herzstillstand. Jede Sekunde könnte die letzte sein. Zeit ist Leben.

Mir dessen bewusst zu sein, gibt mir Kraft, unendliche Kraft. Aber vor allen Dingen Mut.

### *Der entscheidende Faktor*

Mut. Damit ist alles schon gesagt.

„Was macht Resilienz tatsächlich aus? Was ist der entscheidende Faktor dabei? Wie hast **du** das geschafft?“ Diese Fragen habe ich sehr oft gehört. Nach einer langen „Reise“ durch die Welt der Resilienz, wurde die Antwort darauf sehr deutlich. Wir können alles wissen darüber, wie wir Resilienz erschaffen. Wir können Denkweisen und Verhaltensweisen von anderen, resilienten Menschen adaptieren. Wir können uns – scheinbar – dazu qualifizieren, Resilienz zu erschaffen. Wir können mental und physisch dazu beitragen, stärker zu werden. Wir können Regeln und Methoden anwenden, um Resilienz zu erlangen. Doch das reicht nicht. Ohne den Mut, unser Wissen zu hinterfragen, ohne den Mut, uns mit vollkommen neuen Themen zu befassen, ohne den Mut, anders (wirklich anders!) zu denken, ohne den Mut, eigenes Denken in eigenes (tatsächliches!) Tun umzuwandeln, ohne den Mut, vorgeblich wissende oder gar „Führungskräfte“ zu kritisieren, ohne den Mut, dich selbst nicht nur zu fördern, sondern auch zu fordern, ohne den Mut, auch angeblich Unmögliches anzugehen, gibt es keine **echte** Resilienz.

Meine Antwort war und ist also: **Mut**. Gestern, heute und morgen.

**Lesson learned:** Ohne Mut keine Resilienz.

**Notiz an mich:** Sei mutig, du kannst es!

### *Angst ist selbstgemacht*

Als ich später im Berufsleben stand, wurde ich als Mitarbeiter in einem relativ

großen Unternehmen sehr schnell mit dem Phänomen „nicht wertschätzende Führungskraft, für die Empathie ein Fremdwort ist“ konfrontiert. Nennen wir diese Art Führungskraft „Pseudo-Boss“, denn solche, hinterfragen vieles, nur sich selbst nicht. Aber vor allen Dingen stärken sie nur ihre Position, aber nicht die Mitarbeiter selbst. In diesem besagten Unternehmen war die Fluktuation generell sehr, sehr hoch. Es gab also nicht nur **einen** Pseudo-Boss, sondern eine ganze Herde. Der Geschäftsführer lehnte allerdings die Spezies „Pseudo-Boss“ ab. Zumindest wurde dies innerhalb des Unternehmens so kommuniziert. Genau das habe ich hinterfragt.

Übrigens, wahre Führungskräfte, eben keine Pseudos, sind jene, denen man als Mitarbeiter gerne folgt. Eine solche Führungskraft wird respektiert, weil sie authentisch wahrgenommen wird. Als Pseudo-Boss ist der Weg als Führungskraft allerdings einfacher zu beschreiten, denn der „Boss“ muss nur das Werkzeug Angst einsetzen und schon „läuft’s“. Genau in die falsche Richtung...

An einem Vormittag fand eines der regelmäßigen Vorträge statt, während der der Geschäftsführer persönlich an die Mitarbeiter über Unternehmensentwicklungen berichtete. Mit fast zweitausend Mitarbeitern war das Unternehmen nicht gerade klein und es war auch nicht üblich, dass Geschäftsführer so viel – und direkt – mit der Belegschaft kommunizierten. Denn wenn nicht mit den Vorträgen, so wurde regelmäßig Newsletter an alle versendet, die vom Geschäftsführer selbst verfasst waren. Die Kommunikationsnähe fand ich sehr gut, umso mehr wollte ich das Authentische dahinter erfragen.

An diesem Vormittag nahm ich also an dem Vortrag teil. Wenn ein solcher dann zu Ende war, wurden die Mitarbeiter dazu eingeladen, mit Fragen oder Anliegen aller Art auf den Geschäftsführer zuzukommen – doch niemand kam dem nach. Eine solche Aufforderung ist ungewöhnlich. Leider gewöhnlich ist hingegen, dass sich der gemeine Mitarbeiter eher ängstlich als mutig verhält und lieber nichts sagt als irgendetwas – Unbequemes – anzusprechen.

Alle Mitarbeiter des Pseudo-Boss’ waren mehr als unzufrieden und demotiviert. Sie wurden sogar krank durch einen Führungsstil, der nur dies bezwecken konnte: Nämlich Ängste zu schüren, eine Fehler- und „No Feedback“-Kultur hochzuhalten, eine **gewaltvolle** Art der Kommunikation

zu frönen, wobei das Nicht-Aussprechen-Lassen noch das Harmloseste war, und zudem eine despektierliche Art im Umgang mit den Mitarbeitern. Allerdings gab es kein „Nein“, kein „so nicht, mein Freund“. Niemand traute sich, ob der „Flagge der Angst“, die da hochgehalten wurde, den Mund aufzumachen. Daraus entstand die hohe Fluktuation.

Anstatt also dich selbst wertzuschätzen, indem du Empathie forderst – und das darf jeder(!) –, lässt du es zu, dass dein **inneres Ich** verletzt wird? Nein! Mein Gendefekt kann das. Er kann mein inneres Ich verletzen, aber ob das ein „Pseudo-Boss“ darf, das entscheide alleine ich! So ging ich an dem Vormittag auf den Geschäftsführer zu und sprach ihn an. Absolut niemand hatte sich je getraut, das zu tun. Die Folge war, dass es eine Veränderung gab. Eine positive.

Veränderung. Angst davor zu haben ist ein Merkmal von Vulnerabilität. Resiliente Menschen haben nicht nur keine Angst davor, sie sind sogar oft der Grund, dass Veränderungen geschehen, indem sie selbst Veränderung anstoßen. Der Impuls dafür kommt aus der inneren Stärke, die Menschen dazu befähigt, dass „Äußere“ zu ändern. Das mag mutig erscheinen, sie selbst empfinden es aber meist nicht so, was aber gleichgültig ist, solange sie imstande sind, etwas zu verändern – und – andere (auch ängstlichere) Menschen mit ihrem eigenen Handeln zu ermutigen.

*„Ich habe gelernt, dass Mut nicht das Fehlen der Angst ist, sondern der Sieg über sie.“*

Nelson Mandela

Was aber, wenn die Angst unvorstellbar groß ist? Nun, du brauchst es dir nicht vorstellen, sondern nur umblättern ...

Next Page. Es geht weiter. Immer.