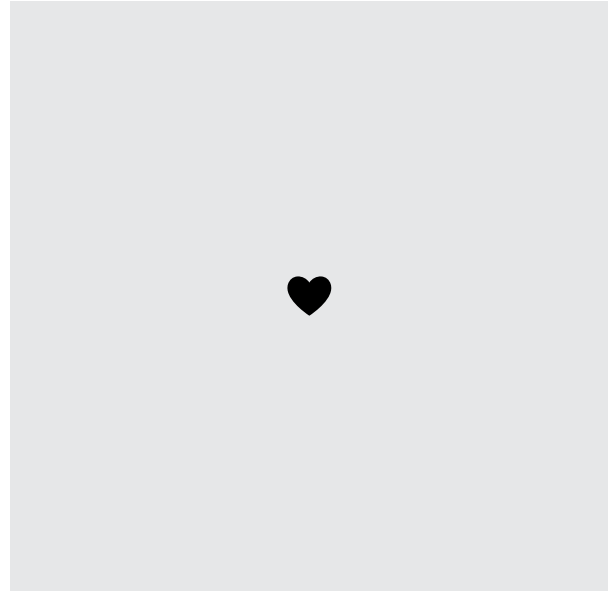




WIE MAN RIESEN BEKÄMPFT

David Kadel





01 S. 14 **Britta Hofmann**
„Aufgeben is nich!“



02 S. 18 **Samuel Koch**
Human being



03 S. 22 **Déborah Rosenkranz**
#weilduwaswertbist



04 S. 26 **Michael Stahl**
Tankstelle der Liebe



05 S. 30 **Heiko Herrlich**
Kämpfen kann man lernen



06 S. 36 **Jonas Keller**
Vom Schulabbrecher zum Chef



07 S. 40 **Stefanie Rottler**
Die faszinierende Bethany Hamilton



08 S. 44 **Matthias Schweikert**
Der Song Deines Lebens



09 S. 50 **Rachel van Gurp**
„Nie alleine!“



10 S. 56 **Andreas Adenauer**
Kämpfen wie David



11 S. 62 **Peter Neuer**
Lass dich nicht unterkriegen



12 S. 66 **Anne Zedler**
Sei mutig und stark



13 S. 72 **Thomas Thelen**
Linie 51



14 S. 76 **Thilo Kehrer**
Kämpfer sind Vorbilder



15 S. 80 **Nikolas Fischer**
Wenn die Angst weicht



16 S. 86 **Michael Herberger**
Wunderbare Maronensuppe



17 S. 90 **Mirjam Hermsdorf**
Aufregend – außer-
gewöhnlich – besonders



18 S. 96 **Daniel Harter**
Einen Engel getroffen

INHALT



- 19** S. 100 **Denis Werth**
Opas Wette und Harry Wilson



- 20** S. 104 **Andrea Brandis**
Wie Anne Frank mir Mut machte



- 21** S. 108 **Andi Weiss**
Gib alles, nur nicht auf!



- 22** S. 112 **Matthias Ginter**
Das Unvorstellbare denken



- 23** S. 116 **Anja Krohn**
Kämpfen wie eine Löwenmutter



- 24** S. 122 **Nikolas Fischer**
Das Unmögliche möglich machen



- 25** S. 128 **Barbara Reimer**
Stairway to heaven



- 26** S. 134 **Rainer Zilly**
Schwieriger Start ... und dann?



- 27** S. 138 **Charlott Hörenz**
Mit einem Bein über die Alpen



- 28** S. 144 **Markus Kosian**
Jonas und der Traum



- 29** S. 148 **Yasmin Kwadwo**
Wie ich der Angst davonlief



- 30** S. 154 **Winnie**
Meine Geschichte mit dem Tod



- 31** S. 158 **Martin Heimes**
Du musst kämpfen, Johnny!



- 32** S. 164 **Simeon Spahr**
Der beste Unfall meines Lebens



- 33** S. 168 **Giovanna Hoffmann**
Was macht dich stark?



- 34** S. 172 **Judith Bauer**
Eine Begegnung der außergewöhnlichen Art



- 35** S. 176 **Ulrike Kühnel**
Die kleine Sonne



- 36** S. 182 **David Kadel**
Wo sind die Ermu-Tiger?!



Illustration: Friederike Lohrer

Wie man Riesen bekämpft – und auch besiegt!

David Kadel, Initiator des Mutmach-Buchs

Ihr lieben Leserinnen und Leser,

dieses Buch ist eine Geschichten-Sammlung für Menschen jeglichen Alters. Es sind wahre Erlebnisse von inspirierenden Persönlichkeiten, die ich gesammelt habe, um junge Menschen, die noch wenig Halt im Leben gefunden haben, zu stärken. Um mittelalten Menschen (über diese Bezeichnung muss ich gerade lachen, weil sie nach Mittelalter klingt!), die irgendwie feststecken in ihrer Entwicklung, wieder „Leben einzuhauchen“. Und um alten Menschen, die vielleicht einsam sind, neue Freude und Inspiration in ihren oft grauen Alltag zu bringen.

Zusammen mit einigen guten Freunden habe ich mir überlegt, wie wir Dich mit diesem „Mutmach-Buch“ in einer ziemlich verrückten Zeit, die von Pandemie und Orientierungslosigkeit geprägt ist, stärken und inspirieren können. Denn „stark zu sein“ ist etwas, was wir heutzutage alle brauchen – ob groß oder klein, ob alt oder jung; wir alle haben immer wieder Situationen im Leben, die nicht einfach sind und in denen wir Kraft brauchen, um sie zu meistern.

In Deutschland, dem Prototyp der Leistungsgesellschaft, haben wir das Problem, dass wir schon sehr früh in der Kindheit „funktionieren“ sollen. Dieser Druck begleitet uns von klein auf – solange, bis uns jemand den Leistungsdruck nimmt, indem er uns erkennen lässt, dass wir „in Ordnung sind“, so wie wir sind!

Ich selbst bin ohne Vater aufgewachsen, als kleiner persischer Junge, dessen Eltern Mitte der 60er Jahre aus dem Iran nach Deutschland gekommen waren. In dem kleinen schwäbischen Örtchen Gaildorf (das heißt wirklich so!) waren wir wirklich

„Exoten“, also eine Familie, die man sich genauer anschaut – schon allein wegen der seltenen glänzenden schwarzen Haarfarbe unter all den blonden Schwaben. Ich muss gerade selber lachen, denn im Herzen war ich sicher auch so ein kleiner „blonder Schwabe“ und konnte besser schwäbeln, als mancher „Bua“ von der Spätzles-Alb. Aber trotzdem hatte ich oft keine einfache Zeit in der Schule, denn wenn deine Mutter auch noch Lehrerin ist, dann erwarten alle den perfekten Jungen, von dem ich leider so weit entfernt war, wie die Erde vom Mars. Also ich war ein echter Rabauke und habe es immer als erster gerochen, wenn sich eine Chance ergab, irgendeinen Sch... anzustellen. Dass ich dann sogar in der I I. Klasse für eine Woche von der Schule flog, hat mich leider auch nicht daran gehindert, mir mit meinen Jungs immer wieder neue Streiche auszudenken.

Mir fehlte damals mein Vater sehr, der unsere Familie für immer verließ, als ich drei Jahre alt war. Und dadurch fehlte mir auch die Aufmerksamkeit und die Liebe, die ein kleiner Junge so dringend braucht von seinem Papa, um sich gut und sicher zu fühlen.

Diese Liebe eines fürsorglichen Vaters ist unersetzlich. Und seit ich denken kann, war es in meinem Leben so gewesen, als ob mir dadurch etwas Lebenswichtiges fehlen würde, als ob ich nicht „normal“ wäre. Vor allem, wenn ich andere Kinder aus meiner Klasse sah, die am Wochenende an der Hand von Mama und Papa fröhlich durch die Stadt liefen, dann hatte ich immer dieses Gefühl in mir, dass ich nicht in Ordnung bin, weil das Wichtigste fehlt. Zum Tippkick-Spielen war ich oft bei meinem Schulfreund Armin und habe es immer geliebt, wenn seine Mutter den Kopf ins Zimmer streckte: „Jungs, kommt ihr Kuchen essen? Die Oma hat gebacken!!“ Das war ziemlich genial, denn im Haus dieser Familie Frey gab es jeden(!) Tag Kuchen. Ich muss dazu sagen, dass meine Mutter nie Kuchen gebacken hat. Sie kam aus dem Iran und hatte eine komplett andere Vorstellung von Essen als die Schwaben, mit denen ich aufwuchs. Torte oder Kuchen gab es nur einmal im Jahr an meinem Geburtstag. Da kaufte sie im Aldi einen Tortenboden für 50 Pfennig, legte ein paar Scheiben Ananas oder Pfirsich drauf, bedeckte das Ganze schnell mit Sahne – und fertig!

Wenn meine Mutter, die unser Buch sicher im Himmel liest, es könnte, würde sie jetzt von ihrer Wolke da oben runtersteigen und mir eine (liebevolle) Ohrfeige geben! „Waaaaas? Dir hat meine Torte nicht geschmeckt?“ Dann würde ich ihr antworten:



„Doch, doch Mutti! Also die Sahne war immer wirklich lecker!“ Das mit der Sahne konnte sie tatsächlich richtig gut, und ich mag bis heute keine Sahne, wenn sie nicht so richtig süß ist. Ich glaube, meiner Mutter ist immer die ganze Zuckerdose in die Sahneschüssel gefallen, so süß war sie!

Nun, ich wollte Dir ja nicht von der großen Kunst des Backens erzählen, sondern von meinem nicht vorhandenen Vater und dem „Loch“, das er in meinem Herzen hinterlassen hatte, als er urplötzlich für immer verschwand. Je älter ich wurde, desto öfter hatte ich diese innere Stimme, die mir sagte: „David, es fehlt etwas in deinem Leben!“ Es fühlte sich so an, als ob ich unvollkommen wäre, oder wie wenn man innerlich im Herzen krank ist. Das Schlimmste im Leben ist, wenn man über sich denkt: „Ich bin nicht in Ordnung!“ Denn das ist eine Lüge, die sich durch bestimmte Umstände langsam in den Kopf schleicht und sich dort wie ein Gift ausbreitet, bis sie in unser Herz gelangt. Und am Ende glauben wir das wirklich, dass wir „nicht in Ordnung“ sind.

Die Wahrheit ist: Es gibt keine heile Welt da draußen. Wir alle haben mit Herausforderungen zu kämpfen. Der eine mag körperlich gesund sein, hat aber mit den Krankheiten in seinem Kopf zu kämpfen, weil er zu oft schlecht von sich denkt. Die andere mag gesund sein nach außen, doch kaum einer weiß, dass sie ihre Nase und ihre Haare nicht mag und sehr darunter leidet, nicht so hübsch auszusehen, wie die „Schönheit der Klasse“. Ein dritter mag kerngesund sein, aber er leidet heimlich unter Minderwertigkeitskomplexen, weil er zu klein ist. Und sein bester Kumpel leidet unter denselben Komplexen, weil er mit 1,89 m für sein Alter viel zu groß ist und deswegen gehänselt wird.

Auch wenn wir älter werden, hört das nicht auf, dass manche Menschen in einer Art Teufelskreis immer wieder damit anfangen, etwas zu finden, wo sie scheinbar nicht in Ordnung sind. Deswegen sind ja so extrem viele Menschen heiß darauf, möglichst viele „likes“ auf Instagram und Facebook zu bekommen, weil sie sich nach Anerkennung sehnen und sich daraus das Gefühl ziehen, vielleicht doch „in Ordnung“ zu sein.

Nun, wenn man ein Kind ist oder ein Jugendlicher, dann hat man noch nicht dieses Selbstbewusstsein entwickelt, um zu verstehen, dass es wahrscheinlich allen anderen Menschen auch so geht. Ich bin mir sicher: Es gibt kaum einen Menschen auf der Welt, der nicht tagtäglich mit irgendeiner Herausforderung zu kämpfen hat. Und das ist auch wirklich gut so, denn nur wenn wir kämpfen, können wir wachsen

und uns zu tollen Persönlichkeiten und Vorbildern entwickeln. Und darum geht es am Ende im Leben. Es geht nicht darum, dass man es immer leicht hat, sondern darum, „das Richtige“ zu tun und damit anderen ein Vorbild zu sein.

Ein Beispiel für Dich, warum „oben sein“ nicht immer das Richtige ist, und warum „unten sein“ oft die Basis bildet für ein erfolgreiches und glückliches Leben:

Wenn man oben auf dem Berg steht, dann sieht zwar alles erst einmal super aus

und man hat diese mega Aussicht. Doch die wunderschönen Pflanzen und starken Bäume wachsen nun mal „unten“. Also da, wo man eigentlich nicht sein möchte: im „Tal des Lebens“. Wenn auch wir uns eine Zeit lang „unten“ fühlen, dann ist das manchmal gar nicht schlecht, weil wir in dieser Zeit zu tollen Menschen wachsen dürfen. Wie eine wunderschöne Blume, deren bunte Blüten man plötzlich sieht und sich daran erfreut. Doch es hat Zeit gebraucht, bis sich diese Blume zu einem „Hingucker“ entwickelt hat. Ich liebe schöne Bäume. Manchmal beim Spaziergehen mit meiner Frau bleibe ich stehen und sage zu Helena: „Schau mal, dieser Ahornbaum, wie alt mag der wohl sein? Wahnsinn, wie hoch und wie stark der ist!“ Und genau darum soll es in diesem Mutmach-Buch gehen. Wir möchten Dir beim „Wachsen“ Deiner Persönlichkeit helfen. Egal ob Du jung oder alt bist, Angestellter oder Führungskraft, wir wollen Dein Charakter-Bäumchen gie-

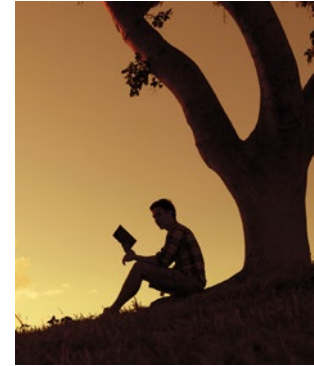
ßen mit Inspiration und mit faszinierenden Mutmach-Geschichten, so dass es von Tag zu Tag ein bisschen wächst und sich dann langsam zu einem wunderschönen, starken Baum entwickelt, den man schon von Weitem sehen kann.

Mein Freund Jürgen Klopp, der Trainer vom FC Liverpool, ist so eine Art „starker Baum“. Der hat sich in den letzten Jahren so unglaublich toll entwickelt als Persönlichkeit, dass es kein Wunder ist, dass so viele Menschen ihn gerne kennenlernen



Die Themen des Buchs als Lettering-Kunsthandwerk von Vivienne Frey

würden. Auch hier muss ich an einen Baum denken, den man in der Sommerhitze aufsucht, um sich darunter zu setzen, weil er Schatten spendet und weil man sich so toll an ihn anlehnen kann. Wir alle brauchen im Leben immer wieder mal Menschen, an die wir uns anlehnen können. Jürgen Klopp ist bei seinen Spielern, den Meistern vom FC Liverpool, deswegen so beliebt, weil man sich jederzeit an ihn anlehnen kann und weil er einem ständig das Gefühl gibt, dass man in Ordnung ist.



„Kloppo“ hat sogar schon einige Male gesagt: „Ich liebe meine Spieler!“ Und ich glaube, das tut er wirklich! Und weißt Du, woran man das merkt? Er verrät es dadurch, dass er sich so sehr für sie interessiert und alles wissen will über ihre Sorgen, über ihre Stärken und sogar über ihre Probleme, mit denen sie zu kämpfen haben. Und das gibt seinen Jungs ein überragendes Gefühl, weil sie sich geliebt fühlen, wenn sich ihr „Boss“ tatsächlich für sie als Menschen interessiert – anstatt zu sagen: „Hör auf zu jammern! Du verdienst hier so viel Geld, also halt deinen Mund und bring endlich Leistung!“ Auf diese Art und Weise gehen Chefs oder Lehrer, manchmal leider sogar die eigenen Verwandten mit uns um.

Alle Autoren, die an diesem Buch mitgeschrieben haben, möchten Dir sagen, dass wir uns wirklich für Dich interessieren und deswegen kommen wir Dich mit unseren sehr persönlichen Geschichten zu Hause auf Deinem Lese-Sofa „besuchen“ und wollen Dir dieses wertvolle Buch widmen und schenken, damit Du dadurch zu einem wundervollen Baum wachst, zu dem die Menschen gerne kommen.

Vor einigen Jahren habe ich mit Klopp ein Buch geschrieben, in dem er ganz offen erzählt, warum er an den lieben Gott glaubt. Eine große Zeitung hat darüber be-

richtet und ich fand die Überschrift des Artikels ganz tref-
fend: „GOTT FINDET MICH IN ORDNUNG!“ stand da
in großen Buchstaben. Und darunter: „Das selbstbewusste
Bekenntnis des Meistertrainers!“



Auch wenn Du mit einigen Dingen im Leben zu kämpfen
hast – mit Krankheiten, mit Einsamkeit, mit Ängsten – egal,
was es ist: mache Dir bitte an jedem Tag Deines Lebens
bewusst, dass DU IN ORDNUNG BIST! So wird man auch
schnell selbstbewusst, denn Selbstbewusstsein entsteht
dann, wenn man sich sagt: „Ich will mir „selbst BEWUSST

sein“ darüber, dass ich IN ORDNUNG UND GELIEBT BIN!“ Sich darüber bewusst zu sein, heißt: sich immer wieder daran zu erinnern, dass mir nichts fehlt, sondern dass ich eben Herausforderungen habe (wie jeder andere auch), an denen ich zu einem großen schönen Baum wachsen kann!

Die Menschen, die dieses Selbst-BEWUSST-sein nicht kennen, sind oft traurig, denn sie vergleichen sich mit anderen, weil sie sich nicht in Ordnung fühlen.

Das größte Problem vieler Menschen ist: Sie wollen immer das haben, was andere haben, ansonsten fühlen sie sich unvollkommen. Menschen, die so denken, haben ein echtes Problem, weil sie es dadurch nie schaffen, zufrieden und glücklich zu sein.

Was soll denn dann mein Freund Samuel Koch (seine Geschichte findet ihr auch im Buch) sagen, der weder seine Beine noch seine Hände richtig bewegen kann? Und trotzdem ist er einer der glücklichsten und zufriedensten Typen, die ich je getroffen habe, weil er gelernt hat, dass er „in Ordnung“ ist und deswegen in sich ruht. Auch Samuel hat die Kämpfe und Probleme, die ein Querschnittsgelähmter im Alltag hat, aber er hat auch eine überragende Einstellung und Haltung, wie er mit diesen Problemen umgeht: Er jammert nicht. Nein, er kämpft! Deswegen ist



Samuel Koch & David Kadel:
echten Freunden is nix peinlich!

auch Samuel Koch so ein „starker Baum“ geworden, den zigtausende Menschen online und in seinen Büchern „suchen“, um sich an ihm anzulehnen.

Das heißt nicht, dass er nie jammern darf! Quatsch, das gehört zum Leben dazu; man muss auch mal einen Sch.... Tag haben dürfen, wo man kotzt und jammert und schimpft und heult. Aber dann schüttelt man sich wie ein Hund, der aus dem Wasser kommt, weil man sich sagt: „Nein, ich will nicht im Selbstmitleid ertrinken, sondern ich will wachsen zu einem Baum, den man schon von Weitem sehen kann, und den man für seine gerade und starke Haltung bewundert, die er selbst im stärksten Sturm noch hat.“

Einige der Geschichten, die meine Freunde in diesem Buch erzählen, handeln genau davon, wie sie sich als junge Menschen zu starken Bäumen entwickelt haben. Deswegen erzählen sie ihre Story sogar in einem Buch, weil man sie dafür bewundert, wie stark sie im Kopf waren, obwohl es tausend Gründe gegeben hätte aufzugeben und sich selbst zu bemitleiden. Ihr Erfolgsgeheimnis war, dass sie es geschafft haben, an einem bestimmten Tag ihre Herausforderungen anzunehmen in dem Wissen: „Ich bin in Ordnung und ich bin geliebt!“ Ab dem Moment, ab dem man das innerlich wirklich weiß und von Herzen glaubt, ab da fängt man an, die Ärmel hochzukrempeln und entwickelt sich zu einem Kämpfer, den die Leute bewun-

dern für seine außergewöhnliche Haltung, mit schwierigen Situationen umzugehen. Also schreib Dir das als Erinnerung heute auf eine Serviette, die gerade irgendwo rumliegt, oder tippe es auf deinen Handy-Hintergrund: „Ich bin in Ordnung!“ Ja, Du bist – auch wenn Du manchmal das Gefühl hast, dass Dir etwas fehlt – völlig in Ordnung!

Aus der Sicht Gottes bist Du sogar noch viel mehr als in Ordnung. Ich glaube von ganzem Herzen, dass er die Kleinen und die vermeintlich Schwachen, die man so oft übersieht, ganz besonders lieb hat. Denn ich kann mich bis heute noch an meinen Konfirmationsspruch erinnern, den ich mit 14 Jahren aus dem Hut des Pfarrers gezogen habe: „Ist Gott für Dich, wer kann dann schon gegen dich sein!“ (Römer 8,31) Dieses kleine Kärtchen mit dem Spruch habe ich mir damals als Teenager sofort in den Geldbeutel gesteckt, weil ich diese besondere Zusage immer bei mir haben wollte. Ich war damals ein sehr unsicherer Junge. Ich litt unter Asthma und wurde einige Jahre lang den kompletten Sommer für sechs Wochen in ein Kinderheim für an Asthma erkrankte Kinder geschickt, 700 km weg von zu Hause, wo ich vom ersten Tag an total Heimweh hatte und von den älteren Jungs ständig gehänselt wurde wegen meiner schwarzen Haare.

Damals war niemand da, der mir geholfen hat, wenn es mir schlecht ging und ich sechs lange Wochen meine Familie vermisste. Aber ich sagte mir jeden Tag: Wenn Gott mich gut findet, dann kann jedes noch so große Problem mir nicht wirklich etwas anhaben. Denn der liebe Gott ist auch stärker, als dieser blöde Kerl, der es lustig findet, mir immer seinen Zigarettenrauch ins Gesicht zu pusten, obwohl er weiß, dass ich dadurch einen schlimmen Asthma-Anfall bekomme und dann tagelang dieses ätzende Spray nehmen muss.

„Gott findet mich gut, er mag mich sehr und wird auf mich aufpassen!“ Mit diesem Wissen bin ich dann durchs Leben gegangen und habe mich immer wieder daran erinnert, wenn das Leben schwer wurde. Zum Beispiel als die Freundin plötzlich Schluss machte oder als ich in der Schule durch die Mathe-Prüfung fiel und sitzen blieb.

Jede einzelne Geschichte in diesem Buch soll Dir helfen, „Kopf-Stärken“ zu entwickeln, die Du für Dein Leben brauchst, um stark zu sein wie ein Baum. Jeder Autor, jede Autorin, die hier schreibt, hat etwas ganz persönlich erlebt, das am Anfang richtig schwierig war. Ätzende Dinge sind einigen meiner Schreiber-Freunde passiert, auf die sie gerne verzichtet hätten. Und doch haben sie dadurch eine unglaubliche Stärke entwickelt, weil sie sich ganz bewusst dafür entschieden haben, den Kampf anzunehmen und daran zu wachsen.

Manche sind noch mitten drin in ihrem Kampf und sie sind vielleicht noch nicht dieser starke und große Baum. Aber wenn man ihre Geschichten genau liest, dann entdeckt man hier und da schon einige starke Äste, an denen man sich festhalten kann. Ich hoffe, dass auch Du Dich an diesen „Ästen“ meiner kämpfenden Vorbilder festhalten kannst! Denn wir alle brauchen Halt, und es gibt nichts, das uns mehr stärkt als inspirierende Vorbilder, die uns Orientierung geben durch ihre außergewöhnliche Art, Kämpfe zu gewinnen.

„Inspirierende Vorbilder“ habe ich gerade geschrieben. Ich liebe das Wort „Inspiration“, denn immer wenn Inspiration geschieht, passiert etwas Seltenes: Wir werden begeistert und entwickeln dadurch Kraft. Inspiration kommt aus der lateinischen Sprache und heißt dort <inspirare> und bedeutet <entfachen/anzünden>. Im Fußball, wo ich seit 20 Jahren als Mental-Trainer arbeite, ist dieses „Anfeuern“ extrem wichtig. Ohne Fans, die ihre Mannschaft anfeuern, wird es für einen Bundesliga-Club fast unmöglich, Spiele zu gewinnen. Scheinbar brauchen wir Menschen oder „Fans“, die uns zurufen: „Du schaaaffst eees!“ Warum das wichtig ist? Weil wir dadurch über unsere Grenzen gehen und es uns gelingt, Außergewöhnliches zu vollbringen!

Wenn jemand an uns glaubt, dann setzt das Kräfte in uns frei, die wir vorher noch gar nicht kannten. Das ist ungefähr so, wie wenn Du frisch verliebt bist in das Mädchen Deiner Träume und sie Dich auch mega findet! Ich habe das einmal erlebt, dass ich frisch verliebt war und meine „Flamme“ schaute beim Fußball zu – ich habe alle drei Tore zu unserem 3:2-Sieg der Schulmannschaft geschossen, nur weil sie auf der Tribüne saß und zusah. Das hat mich innerlich so dermaßen angefeuert und angezündet, dass ich spielte wie ein Mini-Messi. Ich bin tief davon überzeugt, dass Dich unser Mutmach-Buch auch anzünden wird, weil wir Dir in jeder Geschichte sagen wollen: „Hey Du, wir glauben an Dich, wir sind Deine Fans und Du bist niemals alleine!“ Das ist der berühmte Spruch von Jürgen Klopps Verein, dem FC Liverpool: „You´ll never walk alone!“ Das singen die Fans aus voller Kehle vor den Heimspielen des FCL an der Anfield Road. Und wenn man dann sieht, wie Salah, Mané, Firmino, Virgil & Co laufen und kämpfen, als ginge es um ihr Leben – dann kannst Du Dir ungefähr vorstellen, welche Kraft es in Dir auslöst, wenn Du künftig Menschen an Deiner Seite hast, die an Dich glauben.

Hier in „Wie man Riesen bekämpft“ hast Du diese wunderbaren, starken Menschen an Deiner Seite, die ihre Geschichte nur für Dich geschrieben haben! Und wenn Du einen der Autoren anschreiben möchtest, um ihm oder ihr etwas zu erzählen aus Deinem Leben – völlig egal wie alt Du bist – dann ist das ganz groß-

artig und ich werde Deinen Brief oder Deine E-Mail an den Autor oder die Autorin höchstpersönlich weiterleiten! Und sie werden Dir auch antworten und Dich unterstützen, damit auch Du zu einem dieser wunderschönen großen Bäume heranwachsen kannst. Warum wir das für Dich tun wollen? Weil wir uns sehr für Dich interessieren und Dich damit anfeuern wollen, Deine Ziele zu erreichen.

Wir sind nicht besser als Du, denn als wir jung waren, als wir einsam waren oder manche andere Probleme und Kämpfe hatten, da hat auch uns ein solcher „Engel“ geholfen, um innerlich stark zu sein und zu wachsen. Also wollen wir das, was uns gut getan hat, an Dich weitergeben. Das nennt man übrigens Solidarität oder auch Nächstenliebe. Aber ganz egal, wie man es am Ende bezeichnet, die Hauptsache ist, man tut es!

Viel Spaß und Inspiration wünsche ich Dir jetzt beim Entdecken der kleinen und großen Geschichten. Und wenn Du ab und zu beim Lesen ein kleines Päschen machst, dann versuche mal, wenn es ganz still um Dich ist, Deine Ohren zu spitzen und pssst ... genau hinzuhören ... vielleicht passiert erst einmal gar nichts ..., aber wenn Du die Stille aushältst, dann kann es sein, dass Du plötzlich gaaanz leise unser Anfeuern tief in Deinem Herzen wahrnehmen kannst: **„Du-u-u scha-a-a-affst e-e-e-s!!“ ;-)**

Dein David Kadel



Seit 2001 arbeite ich in der Fußball-Bundesliga mit meiner „Mentalitäts-Schulung“ für Fußballprofis und Trainer. Ich halte Vorträge für Unternehmen und trete regelmäßig als Kabarettist auf, weil ich es liebe, Menschen (in unserer viel zu ernsten Gesellschaft) zum Lachen zu bringen. Meinen Mit-Autoren möchte ich von gaaanzem Herzen DANKE sagen – für ihre Empathie und für ihre tolle Unterstützung, dieses Buch für Dich zusammenzustellen. Auf der Website **www.wiemanriesenbekaempft.de** findest Du noch viele weitere Geschichten, die nicht in diesem Buch abgedruckt sind. Vielleicht willst Du uns auch Deine eigene „Kämpfer-Geschichte“ erzählen, um auf unserer Website, bei Instagram oder Facebook andere Menschen damit zu inspirieren? Dann schreibe einfach eine E-Mmail an: **david.kadel@gmx.de**

www.davidkadel.de

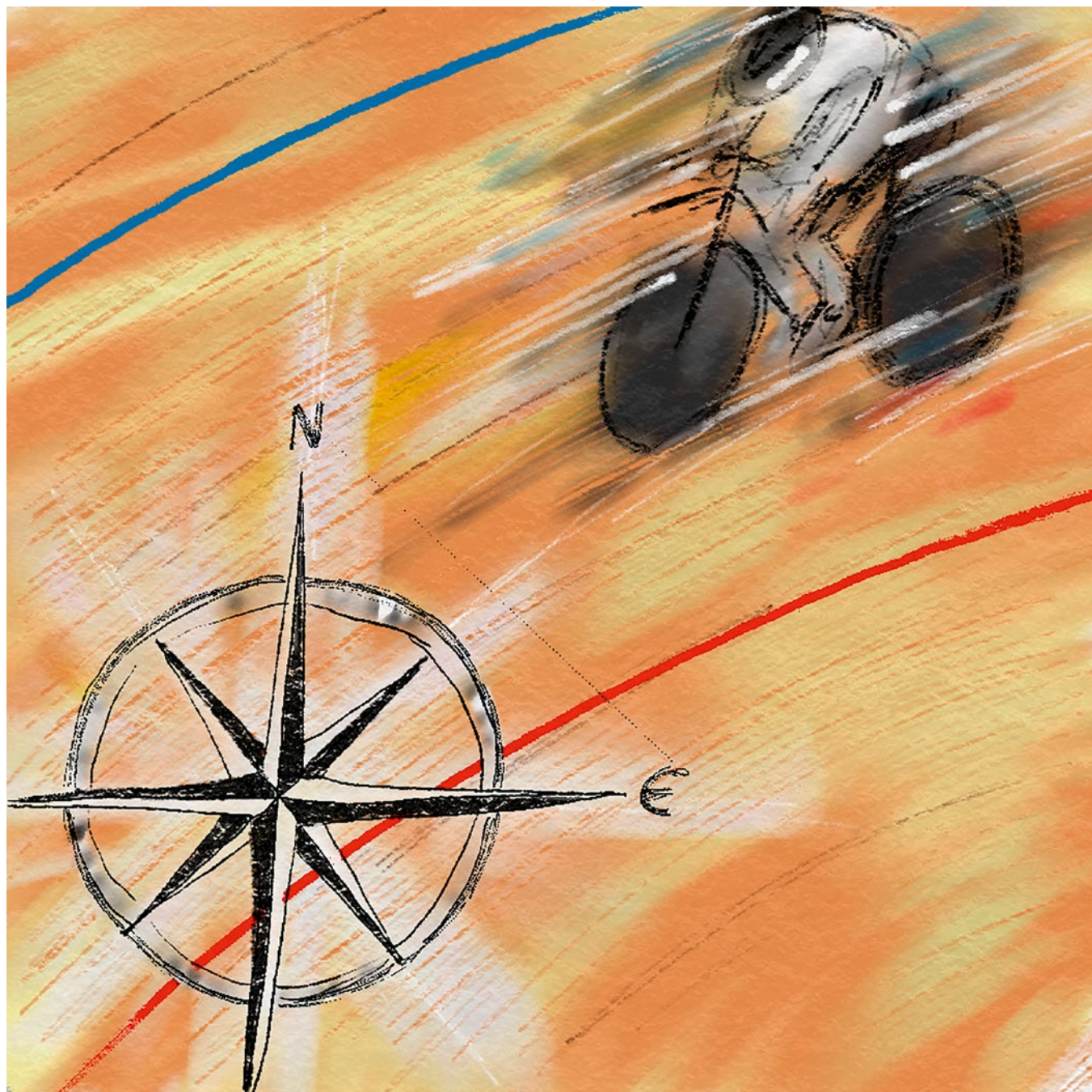


Illustration: Friederike Lohrer

” Aufgeben is nisch!“

Britta Hofmann

Mit dem Fahrrad den Berg runtersausen – das Gefühl kennt ihr doch bestimmt. Wenn der Wind ums Gesicht pfeift und man immer schneller und schneller wird, ohne selbst in die Pedale zu treten.

Es gibt Menschen, die lieben dieses Gefühl. Klar, ich fahre natürlich auch lieber den Berg runter als hoch. Während meines Sportstudiums musste ich mich allerdings auch mal so richtig auf dem Rad anstrengen. Mehrere Wochen habe ich meine Erfahrungen mit dem Radsport gemacht. Nicht nur Rennrad und Mountainbike, nein auch Bahnradfahren stand auf dem Programm. Da fährt man extrem schnell in einem speziellen Stadion die Wände hoch, aber das Fahrrad hat keine Bremsen! Ihr könnt euch vorstellen, wie mein Herz geklopft hat, als ich das zum ersten Mal ausprobieren durfte. Es war einfach nur faszinierend.

So muss auch Kristina Vogel empfunden haben, als sie mit diesem Sport anfang. Mit gerade einmal zehn Jahren fuhr sie ihr erstes Rennen. Sie hat sich quasi in das Bahnradfahren verliebt und es schließlich zu ihrem Beruf und Leben gemacht. Mit ihrer Leidenschaft, ihrem Ehrgeiz und ihrer Disziplin fuhr sie von Erfolg zu Erfolg: Sie gewann 23 deutsche Meistertitel und unfassbare 11 Weltmeistertitel!! Auch Olympiasiegerin darf sie sich nennen, sogar gleich zwei Mal. In London und Rio machte sie sich als Sportlerin mit Gold bei Olympia unsterblich. Der Kick, schneller zu sein, als alle anderen, muss sie angetrieben haben, denn sie stellte mehrere Weltrekorde auf. Man hatte den Eindruck, eine Grenze gibt es für sie nicht. Kristina, die Bahnrad-Königin, hat ihren Sport einfach nur geliebt.

Am 26. Juni 2018 sollte sich leider alles ändern. Kristina saß mal wieder im Fahrradsattel und trainierte. Unzählige Runden, unzählige Kilometer. Eigentlich so, wie immer. So, wie all die Jahre. Aber an diesem Tag kam es zu einem Unfall mit einem anderen Radfahrer. Sie stürzte schwer und verletzte sich noch schwerer. Sie spürte ihre Beine nicht mehr, musste mehrmals operiert werden und lag sogar im Koma. Die Diagnose: Querschnittslähmung! Ihr Rückenmark ist am siebten Brustwirbel durchtrennt. Sie wird nie wieder laufen, nie wieder Radfahren können! Aber die 27jährige lebt, und sie kämpft mit einer unglaublichen Leidenschaft, die mich total fasziniert.

In der Reha trainierte sie, genau wie in ihrem vorherigen Leben, täglich. Doch jetzt ging es nicht mehr um Titel oder Medaillen, es ging um ihr neues Leben. Es sollte so selbstständig wie möglich werden. Kristina musste dafür nicht motiviert werden, sie hat sich selbst motiviert. Sie akzeptierte ihre neue Situation und haderte nicht, sondern sagte sich nach der Diagnose voller Entschlossenheit: „Jetzt erst recht“! Kristina sieht heute nicht auf das, was jetzt nicht mehr geht, sondern auf ihre Chancen als neue Herausforderungen. Ihre unbändige Lebensfreude ist für viele ansteckend und ergreifend zugleich.

Nach 18 Jahren Leistungssport begann ein neues Lebenskapitel mit Rollstuhl, das Kristina mit einer Liste startete, die sie abarbeiten wollte. Dinge, die sie noch nie gemacht hatte, wollte sie sich nun erfüllen. Zum Beispiel ging sie zum ersten Mal auf ein Konzert von Clueso. Sein Song „Gewinner“ half ihr seit Jahren, in schwierigen Phasen an sich zu glauben. Es war ein besonderer Moment, als er das Lied an diesem Abend sang.

Der Alltag fordert Kristina immer wieder aufs Neue, denn nicht nur das Fahren mit dem Rollstuhl musste geübt werden. Sie benötigte auch für das extra angefertigte Auto mit einer Handsteuerung intensive Fahrstunden. All das kostete Kraft, aber sie genießt bis heute die Freiheit und Selbstständigkeit, die sie dadurch erlangt hat. Die Wochen und Monate zuvor hatte sie viel Hilfe in Anspruch nehmen müssen, deswegen sehnte sie sich nach Unabhängigkeit.

Nach und nach versucht sie weitere Punkte von ihrer Bucket-List umzusetzen. So konnte sie unter anderem einen Haken hinter einen Tandem-Fallschirmsprung aus

4000 Metern Höhe setzen. Nicht ganz so spektakulär, aber trotzdem aufregend, war eine Reise mit dem Zug nach Oldenburg. Dort wohnt ihre jüngere Schwester. Irgendwie hatte es sich während ihrer Karriere nicht ergeben, sie zu besuchen. Jetzt aber war es an der Zeit, dass sich Kristina mal auf den Weg machte. Der Unfall hat die Schwestern, insgesamt aber auch die Familie, noch näher zusammengebracht. Auch ihr Freund Michael gibt ihr viel Kraft, Sicherheit und vor allem Liebe. Sie alle sind für Kristina da.

Ein Jahr nach dem Unfall war ihr Terminkalender fast so voll wie zur der Zeit als Profisportlerin: Reha, Sponsorentermine und Fernsehauftritte. Sie suchte und fand neue Aufgaben. Auch die Politik interessiert sie. Als parteilose Kandidatin wurde sie in den Erfurter Stadtrat gewählt. Ihr Motto: „Einfach mal gucken, wie mir so ein Ehrenamt in der Kommunalpolitik gefällt, und was ich bewegen kann.“ Sie will sich keine Grenzen setzen und hat noch so viele Ideen.

„Machen ist wie wollen, nur krasser.“

So lautet ihr Motto – auch schon vor dem Unfall, aber jetzt bekommt es eine neue Bedeutung. Kristina macht, sie versteckt sich nicht. Sie möchte ihre Geschichte erzählen, um Menschen damit zu motivieren. Vielleicht gehört ihr ja auch dazu...?

Eure Britta Hoffmann



Britta Hofmann

Moderatorin des „Super Samstag“ bei SKY Fußball

Ihre große Liebe Fußball hat sie schon früh zu ihrer Berufung geführt. Sie wollte schon mit 12 Sportjournalistin werden, hat sich dafür durch den Eignungstest an der Sporthochschule gequält und viele Praktika absolviert. Studium und Volontariat sollten die Basis bilden, um dann viele eigene Erfahrungen zu sammeln. Seit 2005 steht Britta vor der Kamera, mittlerweile fängt sie für sky Emotionen vom Spielfeldrand ein oder analysiert mit Experten im Studio.