

LINDA McSWEENY

VOM GLÜCK,
DAS EIGENE HERZ
ZU FINDEN



Wie du zu dir selbst findest,
aufblühst und strahlst.
Ein Wegbegleiter.

adeo

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Copyright © 2024 adeo Verlag
in der SCM Verlagsgruppe GmbH,
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

1. Auflage 2024
Bestell-Nr. 835393
ISBN 978-3-86334-393-4

Umschlaggestaltung: Kathrin Steigerwald · kathrinsteigerwald.de
Umschlagmotiv: Linda McSweeny
Motive Innengestaltung: Linda McSweeny
Satz: Immanuel Grapentin
Lektorat: Dorothea Gösele
Druck und Verarbeitung: Dimograf
Printed in Poland

www.adeo-verlag.de

INHALT

Intro

DAS LEBEN, DAS DEM HERZEN FOLGT	11
Ein erster Schritt von innen nach außen	15
Lied: So viel mehr	22

Kapitel eins

JEDES HERZ HAT SEINE GESCHICHTE	25
Eine Schaukel und die Welt dahinter	28
Eine Oase der Liebe	30
Ein großes Abenteuer und seine Grenzen	32
Mein Umweg zu mir selbst	36
Ein Weggefährte für dich	39
Lied: Mauer	41

Kapitel zwei

WIE KOMME ICH RAN AN MEIN HERZ?	43
Suche nicht länger um dich herum, suche in dir	47
Alles darf sein – wir dürfen sein	48
Gedanken als Wegweiser zu unseren Gefühlen	51
Umarm die Fragen	52
Der Weg zum Herzen ist eine	
Wahrnehmungsschule	56
Ballast loswerden	58

Goldstaub-Spuren auf unserem Lebensweg	61
Zwei mutmachende Gefährten – Worte der Selbstliebe	66
Zwei Dinge, mit denen du dich sabotierst	68
Der Geschäftigkeits-Saboteur – finde Zeit für das Wichtigste	70
Der Bequemlichkeits-Saboteur – was brauchst du wirklich?	71
Umbrüche und Krisen	72
Lied: Fragen	74

Kapitel drei

DEINE GRÖSSTE LIEBESGESCHICHTE	77
Wie frisch man eine verrostete Liebe auf?	81
Sieh dich mit neuen Augen	83
Versuche, dich nicht selbst zu verurteilen	84
Gib dir Raum	87
Dein Körper – der Spiegel deines Herzens	92
Das Vergleichen ist das Ende des Glücks	94
Vertraue dem perfekten Timing	96
Schön, dass es dich gibt	97
Lied: Gnädig	102

Kapitel vier

FRIEDE – EINE HERZENFORMEL	105
Frieden im Herzen kann nur wild wachsen	108
Innerer Frieden kommt, wenn wir dem Sturm begegnen	111
Wie Krieger des Lichts im Frieden leben	113
Wege des Friedens	115

Bewegung bringt Frieden	116
Das Auge im Sturm	116
Verdiene deinen eigenen Friedensnobelpreis	118
Lied: Fürchte dich nicht	120

Kapitel fünf

LAASS DEIN ABENTEUER BEGINNEN	123
Um herauszufinden, was wir wirklich wollen, müssen wir losgehen	127
Der erste Schritt	128
Dein Traum kommt auf dich zu	129
Dein Wunder ist jetzt	130
Der Weg ist das Ziel	133
Lass dich nicht aufhalten	134
Nimm das Monster mit	136
Werde aktiv – Gedanken sind eine Tat	137
Die Macht der kleinen Schritte	142
Und wenn es nicht funktioniert?	142
Falsche Zeit, falscher Ort	143
Lied: Dieser Moment	146

Kapitel sechs

VERTRAUEN FINDEN UND LOSLASSEN	149
Wie wir zu unserem Urvertrauen zurückfinden	154
Eine Bewegung Richtung Himmel	156
Das Geheimnis, das Vertrauen aktiviert	157
In guten wie in schlechten Zeiten – wegrennen gilt nicht	161
Nur das, was du loslässt, kannst du wirklich besitzen	165

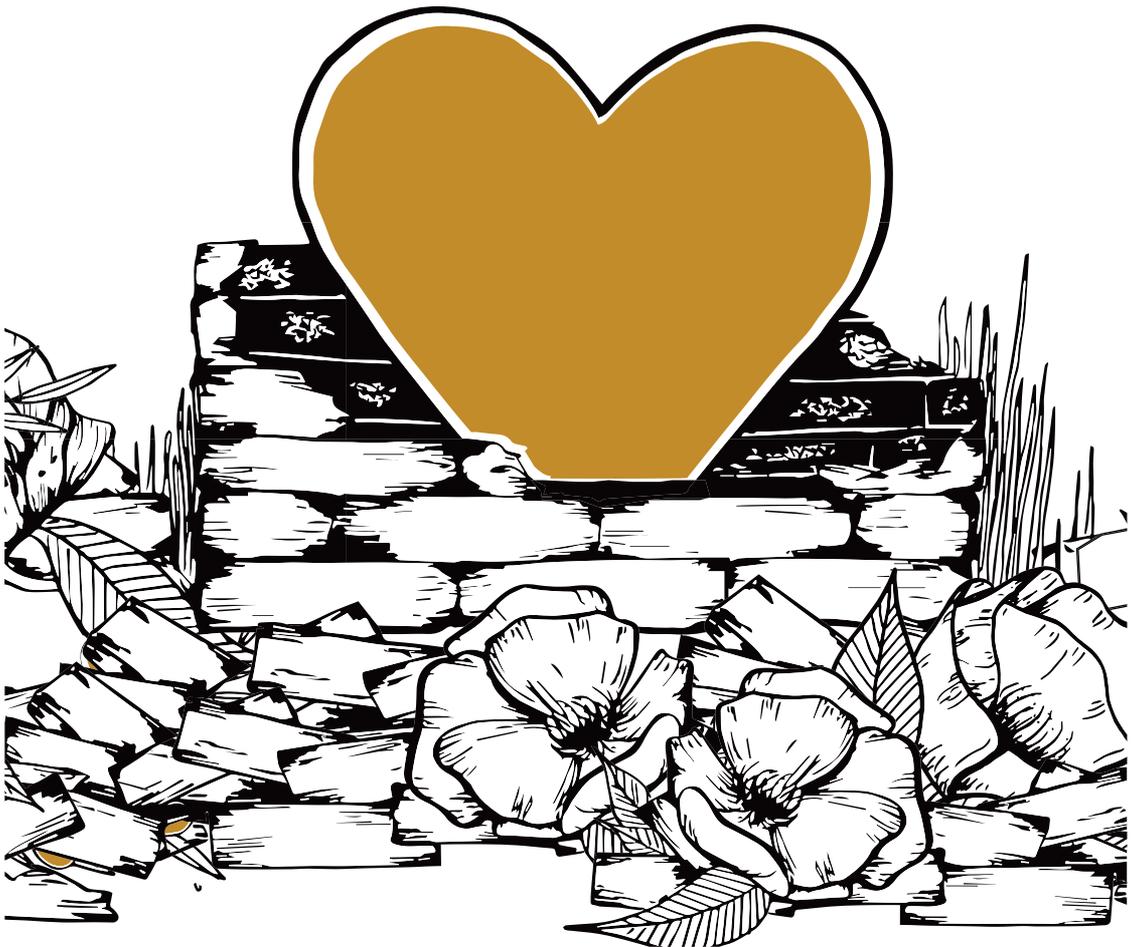
Mit leeren Händen kannst du den	
Moment ergreifen	166
Klarheit	167
Lied: Nimm es leicht	170

Kapitel sieben

DER WERT DES LEBENS	173
Öffne dein Geschenk	175
Von Murmeln und Diamanten	177
Das Leben fließt	178
Nicht erst morgen	179
Das weiße Blatt Papier	180
Lied: Lebendig	182

Outro

ÜBUNGEN FÜR DEIN HERZ	185
Zwei Übungen, um das Herz zu locken	190
Übung 1: Kopf- & Herz-Stuhl	191
Übung 2: Gedankenreise zu deinem zukünftigen Ich	193
Zwei Übungen, um Frieden zu finden	195
Übung 3: Trost und Trostlosigkeit	195
Übung 4: Moment der Annahme	199
Danksagung	200
Anmerkungen	205



Intro

DAS LEBEN,
DAS DEM HERZEN FOLGT



VON DIESEM
ORT DER LIEBE AUS

KANN
ALLES ANDERE
WACHSEN,

IN SEINER ZEIT
UND
OHNE DRUCK!





Das Wort „Herz“ wird auf viele Weisen verwendet. Für jeden hat es irgendwie eine andere Bedeutung. Ich weiß nicht, welche Erfahrungen du mit diesem Wort verbindest, aber ich möchte hier meine persönliche Definition niederschreiben, damit wir das gleiche Wortverständnis haben und du das Buch, das du gerade in Händen hältst, von Herzen genießen kannst.

Für mich ist das Herz der Ort, von dem unser echtes Sein ausgeht – das Zentrum der Liebe und Verbundenheit. Wenn wir diesen Ort wahrnehmen und wertschätzen, zeigt er uns den Weg zu innerem Frieden und Erfüllung.

Unser Körper kann nicht ohne das Herz in unserer Brust leben. Und so ähnlich ist es auch mit dem Herz, auf dessen Suche ich mich begeben habe: Es ist der Ort, ohne den kein erfülltes Leben möglich ist. Ich sehe das Herz als Metapher für die Quelle des wahren Lebens und des wahren Seins in der Weise, wie wir in unserem ursprünglichen Kern erdacht und gemacht sind.

Viele Jahre habe ich mein Herz, also das, wie ich in meinem Inneren gefühlt habe, abgelehnt und verurteilt. Ich habe mich selbst fertiggemacht, Unmögliches von mir erwartet und meinen Wert an meiner Leistung und den „richtigen



Gefühlen“ bemessen. Doch ein zutiefst erfülltes Leben muss auch verbunden sein mit dem, was uns zutiefst erfüllt, unserem eigenen Herzen, mit allem, was dazugehört. Darum ist es so wichtig, darum ist es unser Glück, unser eigenes Herz zu finden.

Ich brenne für dieses Thema, denn ich weiß, wie viele von uns innerlich leiden, weil uns das, was wir in uns finden, verzweifeln lässt. Ich bin so lange an mir selbst verzweifelt und konnte deshalb das Leben, das mir geschenkt wurde, nicht genießen. **Doch verbunden mit uns selbst und einer Liebe, die das ganze Universum zusammenhält, können wir eine Selbstliebe entwickeln, die uns hilft, ein Leben zu gestalten, das uns erfüllt und das zu uns passt.**

Noch bevor ich die ersten Kapitel geschrieben hatte, ist die Zeichnung entstanden, die nun auf dem Cover zu sehen ist. Doch erst, während sich dieses Buch in den letzten Zügen befand, wurde mir bewusst, wie oft ich mir genau diese Geste selbst schenke. Ich lege meine Hand auf meine Brust und nehme wahr, wie mein Herz schlägt. Manchmal rast es wie wild, lässt mich seine Wucht bis in den Hals hinauf spüren. Manchmal schlägt es ruhig und gleichmäßig, gibt mir ein Gefühl der Ruhe und Geborgenheit. Diese Geste hilft mir, mich mit mir selbst zu verbinden, im Moment anzukommen, mir selbst Freundlichkeit entgegenzubringen. Dann sage ich mir: „Schön, dass es dich gibt.“ Dieser Satz hat in meiner Geschichte, die ich dir noch erzählen werde, eine sehr große Bedeutung für mich bekommen. Deshalb möchte ich ihn dir schon jetzt zusprechen:

„SCHÖN, DASS ES DICH GIBT.“



Ein erster Schritt von innen nach außen

Lange Jahre hatte ich genaue Vorstellungen davon, wie ein gutes Leben aussehen sollte. Davon, wie ich sein sollte, um irgendwie einen Platz finden zu können, der mir ein erfülltes Leben ermöglicht. Mit jedem Jahr, das ich älter wurde, jeder weiteren Rolle, die ich ausfüllen wollte, wurde dieses Bild in meinem Kopf konkreter. Wie sollte eine gute Angestellte sein? Welche Qualitäten braucht sie? Was zeichnet eine gute Partnerin oder Ehefrau aus? Was macht eine gute Mutter aus? Und wie muss ich eigentlich sein, damit ich mich selbst mögen kann?

Wie dieses Bild von einem guten oder normalen Leben in unserem Kopf entsteht, ist eine Geschichte für sich, doch wahrscheinlich haben wir alle eine bestimmte Vorstellung davon, wie ein gutes Leben aussehen sollte oder wie wir selbst sein müssten.

Mein Dilemma war, dass meine genauen Vorstellungen und meine Erwartungen an mich oft nicht zu dem passten, was ich in mir finden konnte. Ich empfand mich als nicht „richtig“. Also entschloss ich mich, das, was ich in mir spürte, nicht so wichtig zu nehmen, und mich mehr auf das zu konzentrieren, was ich tun konnte. Doch über die Jahre wuchs

mein innerer Druck. Alles, was ich unterbewusst, manchmal auch bewusst, runterdrückte, sammelte sich in mir an wie die Luft in einem Ballon, der bald so prall war, dass er drohte, jeden Moment zu explodieren.

Das einzige Werkzeug, das mir in diesen Zeiten zur Verfügung stand, um mit meinem Druck umzugehen, war die Anstrengung. Ich versuchte, immer perfekter zu werden und das Leben unter Kontrolle zu bekommen. „Streng dich doch einfach noch ein bisschen mehr an. Wenn du dieses und jenes erreicht hast, wird bestimmt auch der innere Friede einziehen.“ Diesen Satz sagte ich mir oft. Heute weiß ich, dass das so leider nie passieren wird, denn ich habe es sehr lange erfolglos versucht. Ich habe mein gesamtes inneres Empfinden so lange abgelehnt, mich selbst als „nicht richtig“ wahrgenommen und versucht, meine Gefühle und mich selbst durch Anstrengung zu verändern. Aus dieser Motivation heraus habe ich mein ganzes Leben gestaltet. Ich hatte die Hoffnung, irgendwann gut genug zu sein und darin endlich Frieden zu finden.

Jedes Herz hat seine ganz eigene Geschichte, die gelebt werden möchte. Doch dem eigenen Herzen zuzuhören, ihm zu vertrauen, das braucht einen mutigen und ehrlichen Schritt von außen nach innen, von einem „So muss es sein“ hin zu einem „So ist es im Moment“. Wenn du zu den Menschen gehörst, die glauben, sich selbst erst optimieren zu müssen, um inneren Frieden zu finden und ganz im Leben anzukommen, dann habe ich diese Zeilen für dich geschrieben. Und ich schreibe sie auch für mich, denn auch ich will ankommen, immer wieder.

Lange Zeit dachte ich, bei mir selbst anzukommen wäre ein Weg, der dem Erklimmen des Grand Canyon ähnelt. Um

diesen Weg zu meistern, will die Fitness trainiert und die Ausrüstung bedacht werden. Zudem entstehen große Reisekosten, die erst einmal erspart werden wollen. Die Wetterverhältnisse müssen natürlich stimmen und ein Tourguide wäre auch nicht schlecht, denn mit einem erfahrenen Partner geht doch alles besser.

Genauso hatte ich eine innerliche Liste, was alles „richtig“ sein muss, bevor ich innerlich dort ankommen kann, wo ich sein will. Alles erschien mir so schwer, unüberwindbar und weit weg, dass ich meine Versuche schnell wieder aufgab. Doch im eigenen Herzen und in einem erfüllten Leben ankommen, das geht nie morgen, das geht nie nächstes Jahr oder dann, wenn sich etwas verändert hat. **Ankommen, das geht immer nur jetzt, in diesem Moment.**

Deshalb ist der Weg hin zu dir nie weit und nie lang. Bei der Reise hin zu dir selbst und deinem erfüllten Leben geht es nicht darum, besser zu werden oder Ziele zu erreichen, die in weiter Ferne liegen. Es geht darum, all den Ballast loszuwerden, der uns auf den Schultern, den Gedanken und dem Herzen liegt, um leichtfüßig und frei jeden Schritt des Weges zu genießen, der Leben heißt.

Wir dürfen die Vorstellungen von einem „richtigen“ Leben oder einem „richtigen“ Sein, die inneren Druck in uns auslösen, die uns das Gefühl geben, nicht genug zu sein, hinter uns lassen. Wir dürfen ein Leben führen, das dem Herzen folgt. Im eigenen Herzen angekommen hört alles Vergleichen, die Frage nach dem „Bin ich genug?“ und die Angst vor dem Scheitern auf. Denn du beginnst, dich selbst und dein Leben, das, was du bist und das, was du hast, wertzuschätzen. Du entdeckst, dass auf diese wundervolle Weise jedes Leben ein Meisterwerk ist.

Unser Leben ist von unschätzbarem Wert und bringt alles mit sich, was wir für unsere Reise brauchen. Das haben wir vielleicht für einen Moment vergessen, ich hatte es viele Jahre vergessen. Doch es gibt einen Weg zurück zu uns. Einen Weg hin zu dem Leben, für das unser Herz schlägt. Von diesem Weg handelt mein Buch, vom Glück, das eigene Herz zu finden.

Zu erkennen, was das Herz eigentlich ist oder wie wir uns selbst verstehen können, ist Teil der Reise. Ich persönlich glaube, dass diese Reise erst mit unserem Tod enden wird. Mit dem Verstand greifen zu wollen, was die Essenz allen Lebens ist, scheint mir unmöglich. **Dennoch ist es mein persönlicher Sinn des Lebens geworden, mich selbst zu finden und zu lieben, aufzublühen und zu strahlen. Von diesem Ort der Liebe aus kann alles andere wachsen, in seiner Zeit und ohne Druck.** Liebe ist eine Energie, die sich automatisch multipliziert und vermehrt, wenn wir ihr Raum geben. Doch das muss immer bei uns selbst beginnen.

Zu Anfang dieses Buches möchte ich dir meine Geschichte erzählen. Ich wünsche mir, dass diese ehrlichen Zeilen dir Mut machen. Ich bin eine Frau, die jahrelang eine Gefangene ihrer eigenen Vorstellungen und Erwartungen war und es selbst nicht wusste. Ich habe diese Mauern eingerissen, und es dürfen immer noch weitere Steine fallen. Lass dich mitnehmen von mir, denn mein Herz schlägt dafür, Steine fallen zu sehen, bei dir und bei mir, damit unser Leben und damit diese Welt ein noch hellerer und schönerer Ort werden.

Nach meiner eigenen Geschichte folgt ein Versuch, diesen mysteriösen Weg zum Herzen, den jeder nur ganz persönlich und individuell gehen kann und muss, zu beschreiben. Dort findest du meine Gedanken und Erlebnisse, die mein Herz

gelockt, und gegensätzliche, die mein Herz verdrängt haben. Ich kenne beide Welten sehr gut, die der Selbstliebe und die der Selbstverleugnung, und wünsche mir, dir mit meinen Erfahrungen Hoffnung und Mut zu schenken und das Wissen, dass du nicht allein bist.

Der einzige Weg hin zum Leben führt durch unser Inneres. Die ersten Schritte scheinen riskant und abenteuerlich. Die Angst, dass alles zusammenbricht, wenn ich mich nach innen wende und ehrlich zu mir bin, hat mich über Jahre gelähmt. Doch die Gefühle in mir benennen zu können und zu sehen, dass andere die gleichen Ängste kennen und aufgelöst haben, hat mich getragen.

Obwohl äußerlich vieles in meinem Leben unverändert geblieben ist, habe ich doch das Gefühl, ein neues Leben zu führen. Ich habe mehr Frieden gefunden, mehr Liebe und Mut, mir selbst zur Seite zu stehen, so zu leben, wie es mir entspricht.

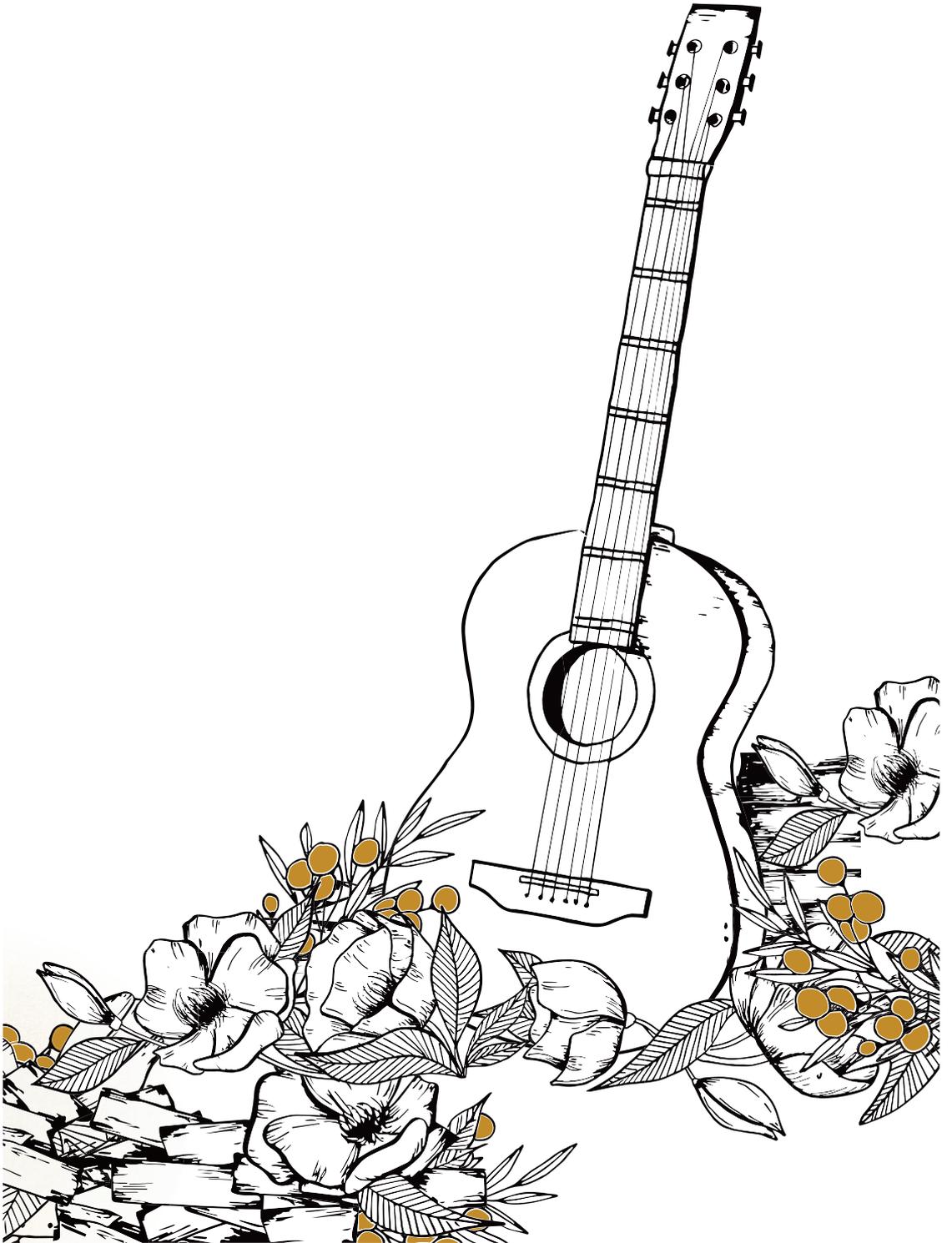
Wenn dich nur eine Zeile in diesem Buch dazu ermutigt, dich ein Stück mehr hin zu dir und deinem eigenen Lebensweg zu wenden, dann macht mich das glücklich. Ich fühle mich verbunden mit dir und trage dich und deine Reise in meinem Herzen und meinen Gebeten.

Deine Linda

ÜBRIGENS

Jeder Mensch hat seine ganz persönliche Weise,
wie er Licht und Schönheit in die Welt hineinträgt.
Für mich ist eine Art, das zu tun, die Musik.
Deshalb findest du am Ende eines jeden
Kapitels einen Liedtext von mir.
Mithilfe der QR-Codes kannst du das
Lied auch anhören.
Wie würdest du gerne Licht und Schönheit
in diese Welt tragen, um sie zu einem noch wundervolleren
Ort zu machen?





SO VIEL MEHR

Deine Gedanken scheinen unendlich weit zu geh'n,
in fremde Welten und Dimensionen zu seh'n,
doch deine Grenzen sind im tiefen Nebel verborgen.
Überzeugungen scheinen wie ein Kompass klar,
zeigen dir Wege auf, fühlen sich völlig wahr an,
vielleicht stimmt es auch, vielleicht aber auch nicht.

Gegang'ne Wege scheinen nun dein Weg zu sein,
gesagte Worte sagen dir: „So muss es sein“
dein Blick zurück malt dir ein Bild von allen Tagen,
die noch kommen.

Mit vielem hast du dich im Leben eingerichtet,
deinen Platz gefunden, vermutest es ist richtig.
Vieles ist schön, doch viele Fragen sind noch da.

**Und du gehst raus aus dir,
du gehst hin zu dir.
Machst die Augen auf,
da ist so viel mehr,
so viel mehr um dich.**

Schritt für Schritt gehst du in völlig neue Welten,
jeder Mensch sieht anders, versteh'n tun wir uns selten.
Deine Ohren werden hell und deine Augen seh'n klarer.
Was vorher eng und hart war, das wird plötzlich weich,
was einmal unerträglich schien, wird plötzlich leichter.
Eine Weite nimmt Raum und auch die
Grenzen sind zu seh'n.

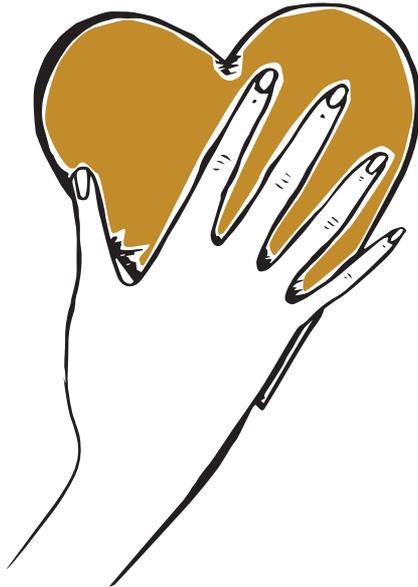
**Und du gehst raus aus dir,
du gehst hin zu dir.
Machst die Augen auf,
da ist so viel mehr,
so viel mehr um dich.**



Kapitel eins

**JEDES HERZ HAT SEINE
GESCHICHTE**

DER WEG
ZU DIR SELBST
FÜHRT
DURCH DEIN
INNERES.





Der Weg zu dir selbst und deinem ganz eigenen Lebensweg führt durch dein Inneres. Wenn du anfängst, dich selbst kennenzulernen und durch deine innere Welt zu gehen, entdeckst du Schlüssel zu deinen Träumen. Dort wirst du auch deiner Geschichte begegnen. Du wirst all das Leid finden, das über die Jahre seine Spuren hinterlassen hat. Du wirst deine Grenzen finden, die umarmt und angenommen werden wollen, die aber auch erst einmal Angst machen. Es wird ein Wechselspiel von überwältigender Schönheit und verborgenen Schattenwinkeln sein, die nur langsam ganz mit Licht gefüllt werden können. **Doch das Licht scheint. Es ist in deinem Herzen verborgen und es wartet darauf, aufzubrechen.**

Für mich war und ist diese Reise wie eine Erlösung. Obwohl noch ein großes Stück Strecke vor mir liegt, bin ich angekommen bei mir. Immer wieder ändern wir uns, immer wieder entdecken wir Neues in uns, was liebevoll angenommen und umarmt werden möchte. Doch der Weg, der dem Herzen folgt, ist weit und hell und klar, denn wir brauchen keine Angst mehr vor uns und dem Leben zu haben.

Meine Geschichte ist nicht spektakulär. Doch der Wendepunkt, den ich erlebt habe, ist es. Ich bin meine eigene Heldin geworden, indem ich die Heldin, die ich dachte, sein zu müssen, losgelassen habe.

Eine Schaukel und die Welt dahinter

Ich bin aufgewachsen wie ein kleiner Juwel. Meine Eltern haben mich geliebt und mir zugesprochen, dass ich einzigartig und wunderbar gemacht bin. Mein Vater ist Musiker und hat mich schon als kleines Mädchen auf seine Konzerte mitgenommen. Ich habe diese Welt geliebt. Das Licht, die Bühne, die ausgelassene Freude. So wollte ich auch sein. Ich wollte scheinen. Meine zwei kleinen Brüder und ich hatten ein schönes Zuhause und einen Garten mit Schaukel, auf der ich mich regelmäßig aus der Hand der bösen Piraten retten ließ. Alles war, wie es sein sollte.

Ich empfinde es als Geschenk, dass ich im eigenen Zuhause Geborgenheit finden konnte. Doch diesen sicheren Ort musste ich irgendwann verlassen, wenn mein Abenteuer mehr als nur die eigene Gartenschaukel beinhalten sollte. Für mich ging es nun im Kindergarten weiter. Durch die Begegnung mit den anderen Kindern lernte ich schnell, dass es noch weitere Versionen der Geschichte über mich gab, die meine Eltern mir erzählt hatten. Tief in mir drin war ich bald davon überzeugt, dass mein Leben, oder genauer gesagt ich selbst, nicht genau so war, wie ich sein sollte. Ich fing an zu vermuten, dass meine innere Wahrnehmung von mir selbst trügerisch war. Ich schien doch nicht die Qualitäten zu haben, um ein glückliches, strahlendes Leben zu führen.

Ich war ein auffälliges Kind. Immer etwas größer, etwas dicker und etwas lauter als meine Kindergarten- und Schulkameraden. Es kostete mich viel Mühe, bei einem Spiel dabei sein zu dürfen, sobald ich meine sichere Gartenschaukel verließ – und meistens musste ich am Rand stehen. Scheinbar nicht gut genug zu sein war schlimm. Doch noch schlimmer war es, dabei gesehen zu werden. Also überspielte ich

jede Unsicherheit und blieb bei meinem Plan. Ich strahlte, zumindest äußerlich, egal was die anderen sagten. Dadurch wurde ich noch lauter und, von Süßigkeiten getröstet, noch dicker. Ich erinnere mich noch gut, wie ich meine Schulpausen am Kiosk verbrachte. Immer wieder stellte ich mich in der Schlange an, damit niemand bemerkte, dass ich allein war. Die ergatterten Mengen von Schokoriegeln haben mich durch den restlichen Tag getragen. Später halfen die Raucherpausen, oder die Clique, die den Unterricht schwänzte. Ich war dankbar für jeden Funken Aufmerksamkeit, den ich erhaschen konnte, denn jede Ablehnung war so bloßstellend und schmerzhaft.

Meine Noten waren selten die besten. Die Schule interessierte mich einfach nicht. Damals war mir das nicht bewusst, aber heute spüre ich, welche tiefen Überzeugungen sich in diesen Jahren bei mir eingeprägt hatten. „Du bist dumm.“ „Du bist einfach nicht so gut in Mathe und Rechtschreibung.“ „Du kannst dir die Dinge eh nicht so gut merken.“ „Wenn du dabei sein möchtest, musst du dich anstrengen.“ Was mich in meinem Schulalltag interessierte, war die Frage, ob ich jemanden finden würde, der mit mir den Schulweg laufen wollte und welche zuckrigen Seelenröster ich mir als Nächstes kaufen konnte.

Die Freude an der Musik blieb mir immer treu. Ich durfte im Kinderchor und in der Kirche singen. Wenn ich auf der Bühne ein Stück vortrug, waren sogar meine Klassenkameraden gerührt. Doch auch hier wurde ich bald anders wahrgenommen. Ein Musiker, für den ich arbeiten durfte, sagte zu mir, als ich vierzehn Jahre alt war: „Wenn du nicht so dick wärst, könnte aus dir eine tolle Sängerin werden.“ Plötzlich kam auch hier die vermeintliche Bestätigung meiner Ängste.

Ich war ertappt, obwohl ich mir doch so viel Mühe gab, all meine Mängel zu überspielen.

In meiner ersten Ausbildung zur Friseurin meinte meine Chefin, dass ich bei meiner Figur doch bitte in ihrem Geschäft etwas anderes tragen sollte. Mit dem kurzen, roten Pullunder war sie nicht einverstanden. Ich erinnere mich, dass ich mich weinend auf der Toilette eingeschlossen habe. Und dieser Tag war nicht der einzige.

In all diesen Zeiten war meine Familie für mich da. Bis heute glauben und leben wir, dass jeder Mensch wunderbar und einzigartig gemacht ist. Ich versuchte, mich mit dieser Liebe und Wertschätzung zu trösten. Doch wer aufgehört hat, sich selbst zu lieben, kann auch keine andere Liebe von Herzen annehmen.

Eine Oase der Liebe

Mit siebzehn Jahren kam ich zu einer christlichen Gemeinde. Hier fand ich Menschen, die mich annahmen, und ein Umfeld, in dem ich mich wohlfühlte. Bis heute empfinde ich diesen Ort wie ein Paralleluniversum. Ich hatte das Gefühl, dass es keinen interessierte, wie ich aussah oder wie meine Geschichte war. Ich durfte einfach dazugehören. Die große Bühne mit den tollen Musikern begeisterte mich und erinnerte mich an meinen Herzenstraum. Doch ich war mir sicher, dass ich dort niemals stehen würde.

Ich täuschte mich. Es dauerte kein Jahr und ich war fester Teil des Musikteams. Das Glück, das ich zu dieser Zeit empfunden habe, war ein erster Hinweis auf meine Herzensstimme, die ich jedoch aus Verletztheit schon lange nicht mehr hören konnte. Sie sprach über die tiefe Sehnsucht danach, genauso angenommen zu sein, wie ich bin.