

# Herz Auge

Warum du dich nur in dir selbst finden kannst

Arbeiten ohne Ende und trotzdem unzufrieden, Onlineshopping, Konsum, die nächste Klamotte schon im Blick, obwohl im Schrank bereits zig Teile hängen, und dazwischen: wischen, liken... auf der ständigen Suche nach dem großen Glück und dem besseren Ich. Wir Menschen haben unterschiedliche Strategien entwickelt, mit denen wir unseren Wunsch nach Anerkennung und Zugehörigkeit zu befriedigen glauben – und entfernen uns dabei doch nur immer weiter von unseren eigentlichen Bedürfnissen und uns selbst. Lina Maria Pietras zeigt, wie wir aufhören, uns abzulenken, und wie der Wunsch nach Zugehörigkeit sowie einem authentischen Leben in Einklang gebracht werden können.

## Über die Autorin Lina Maria Pietras



Lina Maria Pietras ist zertifizierte Business-Coachin, Unternehmensberaterin, Inclusion Strategist und Gewinnerin des German Diversity Awards 2020. Trotz der Tatsache, dass sie fast blind ist, reist sie um die ganze Welt, unterstützt gemeinnützige Initiativen in Kanada, Brasilien und Deutschland und zeigt in ihren Vorträgen, dass Behinderung keine Verhinderung ist. Lina Maria ist Baujahr 1983, gebürtige Düsseldorferin, glücklich verheiratet und läuft Marathons für einen guten Zweck.

## Worum geht es in Herzauge?

"Herzauge - Warum du dich nur in dir selbst finden kannst" ist mehr als nur eine autobiografische Erzählung; es ist eine tiefgründige Reflexion über die Suche nach Authentizität und einem erfüllten Leben in einer Welt, die oft von Oberflächlichkeit und externen Erwartungen geprägt ist. Lina Maria verwebt persönliche Erfahrungen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und bietet eine umfassende Perspektive auf die Herausforderungen und Möglichkeiten persönlicher Entwicklung und Selbstfindung.

Das Buch entfaltet die Geschichte einer bemerkenswerten Reise zur Selbstakzeptanz, geprägt von Lina Marias persönlichen Herausforderungen als nahezu blinde Frau und als Trägerin des German Diversity Awards 2020. Durch ihre Erzählungen wird deutlich, dass physische Einschränkungen oder kulturelle Unterschiede nicht als Grenzen, sondern als Brücken zu tieferem Verständnis und wahrer Authentizität gesehen werden können. Lina Maria macht deutlich, dass das Herzauge – das Sehen und Verstehen mit dem Herzen – der Schlüssel zu einem Leben voller Tiefe und Bedeutung ist.

Mit großer Ehrlichkeit zeigt Lina Maria die Fallstricke der modernen Gesellschaft auf, in der das Streben nach Anerkennung und Zugehörigkeit oft zu einem Verlust der eigenen Identität führt.

Sie zeigt auf, wie leicht wir uns in den Erwartungen anderer verlieren können und dabei vergessen, was es heißt, wirklich wir selbst zu sein. Herzauge lädt dazu ein, diese Muster zu erkennen und sich bewusst für einen authentischen Lebensweg zu entscheiden, der unsere wahren Bedürfnisse und Wünsche widerspiegelt.



Durch die Integration von Theorien und Modellen aus Psychologie und Coaching gelingt es Lina Maria, ihre persönlichen Erfahrungen in einen größeren Rahmen zu stellen und allgemeingültige Strategien für die Leserschaft anzubieten. Sie spricht von der Wichtigkeit, innere Kritiker zu verstehen und zu überwinden, von der Kunst, Grenzen zu setzen und zu respektieren, und von der Fähigkeit, trotz aller Unvollkommenheit Liebe und Zufriedenheit in sich selbst zu finden.

Das Buch ist somit nicht nur Lina Marias eigene Geschichte - es ist ein Spiegel für jeden, der sich auf die Suche nach sich selbst begibt. Es ist eine Ermutigung, in einer Welt, die oft von Schnelldigkeit und Leistungsdruck dominiert wird, innezuhalten und den Blick nach innen zu richten. Mit praktischen Übungen und Reflexionen am Ende jedes Kapitels bietet das Buch einen Leitfaden, der Leserinnen und Leser dazu inspiriert, ihre eigenen Herzaugen zu öffnen und ein Leben zu führen, das von echter Zugehörigkeit, tiefer Verbundenheit und authentischer Freude erfüllt ist.

Herzaugen ist eine ehrliche und authentische Botschaft der Hoffnung und des Mutes - die Erkenntnis, dass das wahre Glück und die Erfüllung, nach denen wir suchen, bereits in uns liegen. Lina Maria beweist, dass es möglich ist, über die Grenzen hinauszuwachsen, die uns die Gesellschaft und unsere eigenen Ängste setzen, und ein authentisches Leben voller Bedeutung und Liebe zu führen.

## Weitere Informationen

“Herzauge - Warum du dich nur in dir selbst finden kannst” erscheint am 16. April 2024 beim Rowohlt Verlag als Taschenbuch, eBook und Hörbuch. Es kann bei Amazon, Thalia, Hugendubel, Apple Books, Google Play und allen gängigen Buchhandlungen offline und online erworben werden.

<b>ISBN</b>	978-3-499-01419-2 / 978-3-644-01953-9 ( <i>eBook</i> )
<b>Seiten</b>	224 Seiten / 200 Seiten ( <i>eBook</i> )
<b>Preis</b>	13.00 EUR / 9.99 EUR ( <i>eBook</i> )

### **Link zur Internetseite von Herzauge**

<https://inklusionsstrategie.work>

### **Link zu Lina Marias Webseite**

<https://purposehubcoaching.com/de>

### **Link zu Linas Marias Instagram Profil**

<https://www.instagram.com/lina.maria.pietras/>

**Link zur Verlagsseite** <https://www.rowohlt.de/buch/lina-maria-pietras-herzauge-9783644019539>

# Leseprobe

## Vorwort

Ich hatte mein Leben lang Angst vor Achterbahnfahrten. Das Gefühl des Kontrollverlusts, die Sorge vor einem Absturz und die Gewissheit, für die Dauer der Fahrt keine Chance zu haben, dem Auf und Ab zu entkommen, haben mich immer davon abgehalten, auch nur einen Fuß in eine Achterbahn zu setzen. Bis zum Sommer 2023, in dem ich entschied, mich dieser Angst zu stellen.

Ich war mit meinem Mann in Krakau im Urlaub, und wir wollten uns unbedingt den Energylandia-Freizeitpark anschauen. Während des Urlaubs steckte ich mitten in der Recherche zu diesem Buch und hatte gerade ein Buch zur Neuroplastizität des Gehirns gelesen, in dem ich gelernt hatte, wie sich Nervenzellen, Synapsen und Hirnareale ständig verändern, um sich zu jeder Zeit optimal an neue Anforderungen anzupassen. Als es in den Freizeitpark ging, wusste ich, dass ich nun auch mein Gehirn verändern konnte. Ich freute mich riesig auf diese neuen Erlebnisse.

Frei nach dem Motto «Wenn, dann richtig» stellten wir uns bei einer Achterbahn an, in der die Beine frei baumelten und fünf Schrauben dabei waren. 80 km/h, eine kurzfristige Belastung von fast 5 g, also dem fünffachen Körpergewicht. Ein ganzer Schwarm an Schmetterlingen flatterte in meinem Bauch, als der Haltebügel sich herabsenkte. Wir saßen ganz vorn. Und natürlich waren die alten tief verankerten Gedanken präsent. Doch gleichzeitig blieb ich bei meiner bewussten Entscheidung, es dieses Mal anders zu machen, und freute mich riesig auf die nächsten Minuten.

Ich schloss die Augen, als es losging – und als wir uns kurz nach dem Start sofort in die erste Schraube drehten, schrie ich aus vollem Halse: «NEUGIER! NEUGIER! NEUGIER!»

Denn Neugier ist es, die unserem Gehirn hilft, sich zu verändern. Die Offenheit für andere Perspektiven und Erfahrungen. Und dieser Rausch der Achterbahn war definitiv eine andere Erfahrung. Ich schrie, lachte und fand es überraschend großartig. Viel schneller als erwartet bremste die Bahn wieder ab, und wir stiegen aus.

Mein altes Ich rechnete mit wackeligen Knien, einem flauen Magen und dem Bedürfnis, mich hinzusetzen. Ich spürte, wie mein Gehirn meinen Körper abcheckte

und verwirrt war. Knie und Magen waren stabil. Stattdessen rief da eine Stimme in mir: NOCH MAAAAL!

Und genau das tat ich dann auch. Ich fuhr noch mal und noch mal und noch mal, probierte alle Bahnen aus. Die Adrenalinkicks schossen durch meinen Körper, und ich feierte alles daran.

In den Tagen darauf war ich vom Schreien so heiser wie schon lange nicht mehr. Ich habe viel darüber nachgedacht, dass das ganze Leben aus Achterbahnfahrten besteht. Manchmal sitzen wir ganz hinten, ohne uns wirklich für diese Fahrt entschieden zu haben, wissen nicht, was auf uns zukommt, und leiden sehr. Manchmal reißen wir ganz vorn die Arme hoch, lachen laut und genießen den Rausch der Fahrt. Manche Mitfahrenden sind liebe, wohlwollende Menschen, bei manchen sind wir froh, wenn sie wieder aussteigen.

Zwischendurch können wir durchatmen und entspannen, dann geht es bergauf und anschließend bergab. Willkommen im Leben.

Auch die Entstehung dieses Buches war für mich eine dieser Achterbahnfahrten, die mir neue Abgründe und Talente an mir selbst eröffnet hat. Vieles von dem, was du hier lesen wirst, war mir zu Beginn des Schreibprozesses noch gar nicht bewusst. Für mich wurde das Buch zu einem Coach – und ich hoffe sehr, dass es dir genauso geht.

Kurz zu mir. Ich heiße Lina Maria Pietras, bin zertifizierte Business-Coachin, Strategieberaterin, Inclusion & Belonging Expertin und internationale Keynote Speakerin. Ich begleite Menschen in Veränderungsprozessen – und davon habe ich selbst schon einige hinter mir. Auf den nächsten Seiten erzähle ich dir viel aus meinem Leben. Es geht um meine lange Suche nach Zugehörigkeit. Als Deutsch-Brasilianerin mit nur 4 Prozent Sehkraft habe ich mich schon oft ausgeschlossen gefühlt. Doch mir wurde im Laufe des Lebens immer klarer, dass nicht nur Menschen mit Behinderung oder Migrationsgeschichte das Gefühl kennen, sich ausgeschlossen zu fühlen, sondern dass es uns allen immer mal wieder so geht.

Egal, ob du als Schülerin als Letztes in die Mannschaft gewählt wirst, als Angestellter im Meeting nicht zu Wort kommst, dich als Mensch mit Migrationsgeschichte nie richtig zu Hause fühlst, beim Dating erfolglos bleibst, während um dich herum alle heiraten, oder dir wegen einer Behinderung weniger zugetraut wird als anderen – das, wonach du dich sehnst, ist Zugehörigkeit. Anders gesagt: Inklusion.

Inklusion schafft es, den Wunsch nach Zugehörigkeit mit dem Streben nach Autonomie zu verbinden. Denn ja, es ist möglich, dass du bei dir bleiben und deine Bedürfnisse ernst nehmen kannst, ohne dabei zu vereinsamen oder ausgeschlossen zu sein. Inklusion ist für mich ein Grundrecht aller Menschen – und damit wir alle dieses Gefühl genießen können, braucht es Kommunikation, Kollaboration und Ehrlichkeit.

Dass so ein Umgang wirklich funktioniert und sowohl zu Erfolgen als auch zu einer hohen Zufriedenheit führt, zeigt die Entstehungsgeschichte dieses Buches. Meine Co-Autorin Anna Maas und ich haben uns gegenseitig gezeigt, wie Teamwork läuft. Ja, es ist zwar meine Geschichte, die hier erzählt wird, doch ohne Anna wäre sie nie in Worte gefasst worden. Bei der Zusammenarbeit haben wir die Prinzipien, die wir in diesem Buch benennen, direkt angewandt: Wir haben ehrlich miteinander gesprochen, Bedürfnisse geteilt, Grenzen gezogen, uns Raum gegeben, Annahmen hinterfragt, Kritik geübt und angenommen, Verantwortung übernommen und an den richtigen Stellen losgelassen. In uns beiden hat sich in den letzten Monaten viel bewegt. Wir haben einander gesehen und verstanden, aber auch an uns selbst neue Facetten entdeckt.

In diesem Buch geht es unter anderem darum, wie wichtig solche menschlichen Verbindungen sind. Sie sind fest mit diesen Buchseiten verwoben. Die Verbindung von mir zu Anna und von Anna zu mir, die Verbindung von mir zu mir und von Anna zu sich selbst, vor allem aber auch die Verbindung von diesem Buch zu dir, liebe Leserin, lieber Leser.

Wenn du den Mut hast, bei dir selbst hinzuschauen, dich mit all deinen Anteilen auseinanderzusetzen, auch die Anteile anzunehmen, die gern im Verborgenen bleiben, kannst du dich wahrhaftig mit anderen Menschen verbinden und Teil einer inklusiven Gesellschaft sein. Denn die Akzeptanz deiner eigenen Unvollkommenheit ist der erste Schritt.

Mit diesem Buch, das eine Herzensangelegenheit ist, möchte ich dich auf deinem Weg begleiten. Dabei greife ich auf das Wissen von vielen Expertinnen und Experten aus verschiedenen Disziplinen zurück: Die Psychologie, das Coaching, aber auch die Neurowissenschaften helfen uns dabei, das Zusammenspiel aus Herz und Hirn – und damit die Vielfalt unserer Persönlichkeit – besser zu verstehen.

In meinem Lieblingsbuch *Der Kleine Prinz* heißt es: «Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.» Man könnte nun behaupten, dass es mir leichter fällt, mit dem Herzen zu sehen, weil ich mich nicht auf meine Augen verlassen kann. Doch das stimmt nur in Teilen. Auch für mich war und ist es eine

immer neue Herausforderung, in Verbindung mit mir selbst zu bleiben und meine Bedürfnisse nicht hintanzustellen. Doch ich habe schon einige Hürden gemeistert und kann dir verraten, was mir geholfen hat und hoffentlich auch in Zukunft helfen wird. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir alle lernen können, mit dem Herzen zu sehen, völlig unabhängig von unserer physiologischen Sehkraft.

Ich will dich dazu ermutigen, in jene Bereiche deines Seins hineinzublicken, in die du nur selten das Licht lässt, in denen es dunkel und kalt ist und du dich mit den Händen vorantasten musst, um dich überhaupt zurechtzufinden. Mit schwierigen Lichtverhältnissen kenne ich mich aus. Ich weiß auch, wie es sich anfühlt, wenn ich mich an anderen festhalten muss, damit ich nicht stolpere. Aus diesem Grund ist es mir ein Bedürfnis, dich auf deinem Weg zu begleiten und dir eine Stütze zu sein. Ich werde dir erzählen, wie auch ich straukelte, fiel, aufstand, noch mal fiel, liegen blieb und mich irgendwann eben doch aufrappelte. Schon immer war da ein glitzerndes Einhorn in mir, auch wenn es zwischen- durch mal müde war – doch ich verhalf ihm immer wieder zu neuen Freudensprüngen. Und ich verspreche dir, dass du das auch kannst.

Noch ein paar Worte zu Sprache und Aufbau des Buches: Als Diversity- und Inclusion-Strategin ist es mir ein Grundbedürfnis, dass sich in meinem Buch alle Menschen wiederfinden. Das Gendern mit Gendersternchen oder der Nennung beider Formen allerdings führt bei mir immer wieder dazu, dass ich beim Lesen ins Stocken gerate. Zudem reicht es meiner Meinung nach nicht, zwei Geschlechter zu benennen, da das Leben eine deutlich größere Vielfalt an Geschlechtsidentitäten zu bieten hat. Ich habe mich deshalb dafür entschieden, so oft wie möglich geschlechtsneutral zu formulieren und ansonsten die männliche und weibliche Form im Wechsel zu nutzen. Durch diesen Wechsel soll deutlich werden, dass ich alle anderen Geschlechter stets mitdenke. Ich bitte um dein Verständnis hierfür und hoffe, dass diese Durchmischung für genau die Vielfalt sorgt, die auch in der Realität zu finden ist.

Ein vielfältiger Mix ist ebenfalls die Mischung aus meinen persönlichen Geschichten und fachlichen Ansätzen. Für mich hängt beides untrennbar zusammen. Denn genau diese Ansätze, Theorien und Modelle haben mir dabei geholfen, meine eigene Geschichte besser zu verstehen und mich selbst besser einordnen zu können. Somit sind sie zu einem Teil meines Lebens geworden. Ich bin mir sicher, dass auch du viele Anregungen zur Selbstreflexion mitnehmen wirst, auch wenn deine Lebenserfahrungen ganz anders aussehen.

Im gesamten Buch wurden alle Namen beteiligter Personen geändert, um ihre Privatsphäre zu schützen.



Nun bleibt mir nur zu sagen: Trau dich, steig ein und rei die Hände hoch. Erlaube deinem Gehirn, sich zu verändern und neue Perspektiven kennenzulernen. Ich freue mich auf die Achterbahnfahrt mit dir. Woho!

*Deine Lina*

---

## Kapitel 1

Authentisch leben: Warum es nicht so leicht ist, du selbst zu sein

### **Die Sache mit der Authentizität**

*Sei du selbst! Sei authentisch!* Authentizität ist eines der Buzzwords unserer Zeit. Bei einer Google-Suche nach dem Wort «authentisch» bekommst du über 18,5 Millionen Ergebnisse, es gibt unzhliche YouTube-Videos und Podcasts zu diesem Thema.

Authentizität wird uns gern als eine Art Talent oder Qualifikation vermittelt. Ein Mensch ist authentisch, oder er ist es eben nicht. Hier zeigt sich ein starres Denken, denn wir haben den Eindruck, dass Authentizität unveränderlich sei. Wer nicht authentisch wirkt oder wer jemals im Leben aufgesetzt oder «fake» war, hat verloren. Und die, die als besonders authentisch gelten, sind die Lieblinge der Herzen.

Denn in dieser Welt, in der objektiv betrachtet vieles ziemlich gut ist und sich subjektiv vieles ziemlich unsicher anfühlt, ist die Sehnsucht groß nach etwas Echtem, etwas, an dem wir uns festhalten können.

Absurderweise wird gerade bei Influencerinnen die Authentizität immer wieder betont und als wichtigstes Merkmal hervorgehoben – obwohl doch eigentlich jeder weiß, dass das, was wir in den Social-Media-Kanlen sehen, ein bewusst ausgewählter Ausschnitt der Realität ist, der unter Umständen auch noch mit Filtern und Photoshop optimiert wurde. Hier liegt eine große Gefahr, denn so wird schon der Begriff der Authentizität selbst zur Farce.

Das ist schade. Denn echte Authentizität ist unglaublich wertvoll. Sie bezieht sich nicht nur auf einen gewissen (optimierten) Ausschnitt deines Lebens, sondern umfasst dein gesamtes Sein und kann dein Gefühl zu dir selbst von Grund auf verändern.

Doch wie definieren wir Authentizität?

Auf Wikipedia steht: «Authentizität [...] bedeutet Echtheit im Sinne von Ursprünglichkeit.»

Der Schriftsteller Volker Demuth schreibt in einem Artikel auf Deutschlandfunk: «Authentisch sein heißt in Kürze: Ich bin, der ich bin.»

Und die Definition im Lexikon der Psychologie auf Spektrum.de beginnt mit den Worten: «Authentizität, mit sich eins sein, von einer persönlichen Aura umgeben, aus persönlicher Erfahrung entwickelt.»

Das Interessante ist: Viele von uns haben eine unterschiedliche Vorstellung davon, wie Authentizität aussieht. Ich habe beispielsweise die Angewohnheit, auch fremde Menschen zu grüßen und anzulächeln, egal, wo und wann ich unterwegs bin. Viele Menschen in Deutschland empfinden das als «aufgesetzte Freundlichkeit», also den Inbegriff unauthentischen Handelns. Dabei bin ich in diesen Momenten zu 100 Prozent authentisch. Ich würde mich verstellen, wenn ich mir das Grüßen verkniffe. Wenn ich authentisch agiere, heißt das also noch lange nicht, dass ich auch so wahrgenommen werde. Das zeigt, dass es keine «Weltformel» für authentisches Handeln gibt, sondern dass wir hinsichtlich der Wahrnehmung authentischen Handelns kulturell und gesellschaftlich geprägt sind. Es hilft nichts: Wir müssen ins Gespräch kommen.

Mal abgesehen davon, dass es nahezu unmöglich ist, das Wort ohne Verhaspeln richtig auszusprechen, ist es schwierig, Authentizität wirklich zu definieren und greifbar zu machen.

Eine meiner liebsten Definitionen, die ziemlich genau meinem Empfinden entspricht, kommt von der US-amerikanischen Professorin und Autorin Brené Brown, die Authentizität definiert als «die tägliche Praxis, loszulassen, wer du glaubst, sein zu müssen, und zu umarmen, wer du bist». Es geht Brown um den Mut zur Unvollkommenheit und Verletzlichkeit. «Authentizität fordert von dir, aus vollem und tiefstem Herzen zu leben und zu lieben – selbst wenn es schwierig ist, selbst wenn du mit der Scham und Furcht ringst, nicht zu genügen, und insbesondere dann, wenn die Freude so intensiv ist, dass du Angst hast, sie zuzulassen.»

Sie betont, dass Authentizität eben keine Eigenschaft ist, sondern eine bewusste Entscheidung. Dies ist ein klarer Unterschied zu dem starren Denken, Authentizität sei eine Art «Veranlagung». Wir alle können uns verändern, können lernen und uns dafür entscheiden, authentischer zu leben.

Erst einmal klingt Browns Definition also nach einer guten Nachricht. Easy! Oder?

Nun, sich einfach dafür zu entscheiden, klingt leichter, als es ist. Die Expertin betont, wie sehr wir uns durchbeißen müssen, um diese Praxis wirklich zu leben. Denn Authentizität bezieht sich keineswegs nur auf die Selbstdarstellung, die wir der Welt präsentieren, sondern auch auf das, was wir uns selbst zugestehen zu sein, zu können, zu dürfen – oder eben nicht zu sein, nicht zu können und nicht zu dürfen. Und da gibt es vermutlich auch bei dir ziemlich viele Dinge.

Die Geschichten, die wir uns selbst erzählen, kommen oft von außen. Es sind die Eltern, die ihre Kinder von klein auf prägen. Und es sind auch Lehrerinnen, Erzieher, Freundinnen, Werbeplakate, Fernsehsendungen, YouTube-Videos und Tausende andere Dinge, die in unseren Gehirnen Spuren hinterlassen und Annahmen manifestieren. Das geht so weit, das Gefühl zu haben, absolut authentisch zu sein und gar nicht zu merken, nach den Spielregeln anderer zu spielen. Viele junge Erwachsene Anfang 20 beispielsweise glauben, ihren eigenen Weg zu gehen, merken aber 20 Jahre später, dass sie völlig erschöpft sind, weil sie ihre eigenen Werte nie erkannt und unbewusst gegen sie gehandelt haben.

Dr. Daniel Amen hat in diesem Zusammenhang die wunderbar entlastende 18-40-60-Regel aufgestellt, die dabei helfen kann, authentisch zu leben:

«When you're 18, you worry about what everybody is thinking of you; when you're 40, you don't care what anybody thinks of you; when you're 60, you realize nobody's been thinking about you at all.»

Wir verdrängen Gefühle und Verletzlichkeiten, Scham, Traurigkeit und Überwältigung, weil wir ständig anderen gefallen oder zumindest die Regeln der anderen befolgen wollen. Wir reden uns so lange Dinge ein, bis wir sie selbst glauben. *Das macht man nicht. Reiß dich zusammen*, sagen wir uns.

Und durch dieses Zusammenreißen verdrängen wir auch Euphorie, Freude, Ausgelassenheit und Glück. Denn das eine funktioniert nie ohne das andere. Du wirst nie das ganze Feuerwerk der Glückseligkeit abfeuern können, wenn du nicht auch richtig traurig, wütend, enttäuscht oder genervt sein kannst.

Wir untersagen uns selbst, wahrhaftig zu fühlen, uns in unserer Gesamtheit anzunehmen und wertzuschätzen. Mit allen Schmerzen und Ängsten, mit all der Scham und Unzulänglichkeit.

Stattdessen betäuben wir uns, und dabei haben wir alle unsere Strategien. Alkohol, Drogen, Konsum, Arbeit, Sport, Sex, Serienmarathons, Partys. In gewissem Maße ist das alles normal und gehört zum Leben dazu. Doch wenn du ständig betäubst, wirst du nie wirklich authentisch leben können – und da verpasst du eine ganze Menge. Sei dir stets darüber bewusst, dass du mit deiner Vielfalt und deiner Persönlichkeit einzigartig bist.

### **Der Wunsch nach Zugehörigkeit: Ich will endlich «normal» sein**

Ich habe selbst einen langen Weg hinter mir, wenn es um ein authentisches Leben geht. So habe ich beispielsweise im Umgang mit meiner Sehbehinderung unterschiedliche Phasen durchlebt. Anfangs erschien mir alles halb so wild, als ich mit neun Jahren erfuhr, dass ich diese unheilbare Krankheit habe, die mich nach und nach erblinden ließ. Meine Eltern haben einige emotionale Achterbahnfahrten mitgemacht. Rückblickend und nach vielen Gesprächen mit ihnen weiß ich, dass sie alle Phasen der Trauer durchgemacht haben und ihre Welt völlig aus den Angeln gehoben wurde. Umso beeindruckender ist es, dass sie vor mir die Diagnose «progressive Zapfen-Stäbchen-Dystrophie» nicht dramatisiert haben.

Als der Verdacht geäußert wurde und eine Reise zu einer spezialisierten Augenklinik anstand, war das für mich ein cooles Papa-Tochter-Abenteuer, das ich sehr genossen habe. Trotz Untersuchungen in der Klinik und schlussendlich der Bestätigung des Verdachts. Das war für mich eher nebensächlich, weil ich die Ausmaße dieser Diagnose noch gar nicht verstand. Die Reise war cool.

Kurz nachdem die Erkenntnis in unser aller Bewusstsein gesickert war, musste meine Mutter beruflich nach Brasilien. Dort erzählte ihr ein Freund, dass es eine Netzhauterkrankung gäbe, die durch Schweinefleisch ausgelöst werden könne. Sofort rief meine Mutter meinen Vater an und sagte: «Schick Lina zu mir, das müssen wir untersuchen lassen.»

Während also alle anderen Kinder zur Schule mussten, klemmte ich mir meinen Kuschelpinguin «Pingi» unter den Arm und reiste ganz allein mit dem Begleitservice der Fluglinie für unbegleitete Minderjährige von Düsseldorf nach Brasilien. Mein Pass baumelte in einer Hülle um meinen Hals, in meiner Tasche klapperten die Tic Tacs –

ich fühlte mich ziemlich lässig, mit neun Jahren allein in ein Flugzeug steigen zu dürfen. Als Deutsch-Brasilianerin war ich diese Strecke tatsächlich schon häufiger geflogen, Brasilien war mein zweites Zuhause. Die Hälfte meiner Kindheit hatte ich dort verbracht, die andere Hälfte in Deutschland. Erst mit der Einschulung hatte sich mein Lebensmittelpunkt nach Deutschland verschoben. Der Flug war für mich also fast schon ein «Heimspiel». Ich fühlte mich dennoch wahnsinnig...

---

*Wir lassen Dir gerne ein Rezensionsexemplar zukommen. Schicke uns eine E-Mail an die Adresse, die Du unten auf jeder Seite findest.*