

MISCHA MILTENBERGER

# MUT IST ANGST *plus* EIN SCHRITT

Auf Panikattacken  
und Depressionen  
steht NICHT  
lebenslänglich!

Rezepte  
für mehr  
Lebensfreude



humboldt

MISCHA MILTENBERGER

MUT IST ANGST

*plus*

EIN SCHRITT

# INHALT

Warum dieses Buch? Ein Weckruf 4

Vom Hasenfuß zum Mutmacher 8

Rede-Boycott im Kindergarten: 0 bis 10 .....	10
Blinkender Leuchtturm in der Kirche: 10 bis 20 .....	11
Panik vor der Nüchternheit: 20 bis 30 .....	14
Der eingesperrte Revoluzzer: 30 bis 40 .....	17
Freier Fall mit hartem Aufschlag .....	20
Die Entscheidung meines Lebens .....	22
Tanzen bis zum Weinkampf .....	25
Alles auf Neustart .....	30
Allein mit Dr. D durch Europa .....	32
Ab in die Selbstständigkeit! .....	39





## Meine Rezepte für ein mutiges Leben

42

1. Übernimm Eigenverantwortung und triff eine klare Entscheidung ..... 46
2. Bring deinen Körper in Bewegung ..... 55
3. Stopp die Betäubung ..... 64
4. Werde still ..... 73
5. Fühl deine Gefühle ..... 81
6. Fang an, dich zu mögen, und folge der Freude ..... 87
7. Finde deinen Weg der (Selbst-)Heilung ..... 96
8. Bring Klang in dein Leben ..... 106
9. Sei du selbst ..... 114
10. Lass dir helfen ..... 122
11. Trau dich, hinter deine größte Angst zu schauen ..... 130
12. Werde zum neugierigen Gestalter deines Lebens ..... 137
13. Stell die richtigen Fragen ..... 146
14. Gib die Kontrolle ab, das Leben kümmert sich schon ..... 153
15. Mach dein Ding und lebe nach deinen Regeln ..... 161

## Was ist eigentlich Mut?

172

- Mut ist ein Muskel, der sich trainieren lässt ..... 173
- Die Welt braucht jeden Mutigen ..... 177

## Anhang

181

# WARUM DIESES BUCH? EIN WECKRUF



Misha

---

*Das Mutigste, was wir im Leben tun können, ist authentisch zu sein und uns in all unserer Verletzlichkeit zu zeigen.*

---

Mut ist Angst plus ein Schritt. Ich liebe diesen Satz. Er gibt die perfekte Antwort auf die entscheidenden Fragen meines Lebens: Wie ist es mir gelungen, nach mehr als 20 Jahren mit Panikattacken und mehreren depressiven Episoden die Kehrtwende hinzulegen? Wie komme ich angesichts dieser Vorgeschichte dazu, heute ein mutiges, freudvolles und selbstbestimmtes Leben zu führen? Und stimmt es wirklich, dass auf Angst und Depression nicht lebenslanglich steht, wie ich immer frech behauptete?

Hätte mir Anfang 2013 jemand prophezeit, ich wäre rund fünfeneinhalb Jahre später ein erfolgreicher Coach und Seminarleiter, der von einem Verlag gebeten wird, über sein ungewöhnliches Leben zu schreiben: Diesen Menschen hätte ich sanft darum gebeten, sich mal verstärkt Gedanken um seine Zurechnungsfähigkeit zu machen. Damals bedeutete jeder einzelne Tag für mich ein Ritt durch die

Hölle. Tag und Nacht nur noch Panik. Ein langer, aussichtsloser Kampf bis zum Zusammenbruch – gleichzeitig der Tag der Erlösung und des Erwachens. Zum Glück fiel der Aufprall nach dem langen Sturzflug so heftig aus, dass ein „Weiter so“ nicht mehr möglich war. Seitdem besteht mein einziger Auftrag darin, mich, das Leben und die Welt aus völlig neuen Blickwinkeln zu entdecken. Ehrlich und schonungslos hinzuschauen: Was habe ich all die Jahre getan oder nicht getan, dass es so weit kommen konnte? Und was ist bitte schön los in unserem Land, in dem es laut fachärztlichen Statistiken über zehn Millionen Menschen mit diagnostizierten Angsterkrankungen gibt? Rund jeder sechste Erwachsene kennt das Thema aus eigenem schmerzhaftem Erleben. Dazu kommen nach einer WHO-Schätzung noch über vier Millionen Menschen mit Depression in Deutschland. Was läuft hier – genauso wie in vielen anderen reichen westlichen Industrienationen – so schief, dass psychische Leiden zu Volkskrankheiten geworden sind?

Meine Antwort: Die meisten Menschen wissen gar nicht mehr, wie sich echtes Leben anfühlt. Sie tun alles dafür, Gefahren zu minimieren. Irgeln sich in ihrer Komfortzone ein. Sind erstarrt in ihrem Korsett aus vermeintlicher Sicherheit und Kontrolle. Egal ob in der Beziehung, im Umgang mit anderen Menschen, im Job und bei so vielen anderen Themen: Bitte nur kein Risiko! So funktionieren die meisten Menschen vor sich hin. Erzählen und machen das nach, was ihnen von Eltern, Lehrern und den Medien eingetrichtert wurde. Doch wenn ein Mensch wie eine gut programmierte Maschine funktioniert und nicht weiß, wofür er genau genommen auf dieser Erde ist, dann muss das auf Dauer Einfluss auf seine Psyche haben. Für diese Feststellung brauche ich kein Psychologiestudium. Da reichen mir meine eigene Geschichte, der tägliche Gang über unsere Straßen und die Gespräche mit anderen Menschen.

Wer traut sich denn, mal einen ehrlichen Blick aufs eigene Leben zu werfen? Sich zu fragen: Lebe ich wirklich? Oder werde ich gelebt? Was macht mich lebendig, bringt mein Herz zum Leuchten? Und

wer ist dann noch mutig genug, die eigenen, ungeschönten Antworten darauf in Empfang zu nehmen – jenseits aller Ausreden und Programmierungen?

Wenn wir mal ehrlich sind: Es ist nicht die Angst vor der Angst, die Menschen belastet. Es ist auch nicht die Angst vor dem Tod. Es ist die Angst vor dem echten Leben. Die Angst, sich hinzustellen, seinen eigenen Weg zu gehen. Sich authentisch mit allen Facetten zu zeigen, die zu einem gehören. Seine eigene Wahrheit herauszufinden. Ungewöhnlich zu sein, aufzufallen, Wagnisse einzugehen – selbst wenn das gesamte Umfeld laut aufschreit.

Angesichts unserer angstgeprägten Gesellschaft bleibt uns also gar nichts anderes übrig, als der Angst eine völlig neue Bedeutung zuzuweisen. Wegschauen, Verdrängen, Weglaufen und Betäuben funktionieren nicht mehr. Was wäre, wenn wir die Angst als Chance sähen? Als fantastischen Hinweisgeber unseres Körpers, der uns sagt: „Okay, meine sanften Signale der vergangenen Jahre wolltest du nicht hören. Jetzt musste ich leider die dicke Keule auspacken.“ Und der damit endlich die Möglichkeit bietet, unser Leben, unsere Gedanken, Einstellungen und Verhaltensweisen offen und ehrlich zu hinterfragen. Nicht mit dem Verstand. Denn wir können das Problem nicht auf derselben Ebene lösen, auf der es entstanden ist. Sondern mit dem Blick nach innen. Dem Hineinspüren. Der Zugang zu den eigenen Gefühlen erschließt im Heilungsprozess völlig neue Dimensionen. Meine spannendste Erkenntnis dabei: Hinter meiner größten Angst liegt meine größte Stärke. Verrückt, der Kalenderspruch stimmt tatsächlich!

Ich hatte mein Leben lang vor zwei Dingen eine Heidenangst: vor anderen Menschen zu sprechen und ehrlich über meine Gefühle zu reden. Heute verdiene ich damit mein Geld. Womit bewiesen ist: Krasse Veränderungen im Innen wie im Außen sind möglich, völlig unabhängig von der Ausgangssituation. Den Satz „Wenn etwas nicht funktioniert hat, mach was anders“ habe ich inzwischen fest in meinem System verankert. Das Mantra läuft in Dauerschleife.

Wenn ich daran denke, dass ausgerechnet ich meine Erkenntnisse nun weitergeben darf, muss ich mich öfter mal zwicken. Oder mir kullern ein paar Tränen der Rührung über dieses Wunder herunter. Genau genommen hatte ich mich selbst schon als hoffnungslosen Fall abgeschrieben, der seinen Alltag nur mit Hilfe von Psychopharmaka und Alkohol irgendwie bewältigen kann. Heute weiß ich: Es war nötig, all diese Erfahrungen zu machen, damit ich anderen Menschen helfen kann.

Dieses Buch ist Ratgeber und Nicht-Ratgeber zugleich. Ich sehe es als wichtigste Aufgabe, Menschen zu ihrer eigenen Wahrheit zu führen und ihnen nicht meine als die einzig richtige und wichtige zu verkaufen. Gleichzeitig werde ich hier Lösungsansätze vorstellen, die mein Leben heraus aus der Angst auf ein komplett neues Niveau katapultiert haben. Greif dir aus meiner Geschichte und meinen Tipps nur das heraus, was sich für dich richtig oder schlüssig anfühlt. Es geht nicht darum, mein Leben nachzubauen, sondern die Quintessenz daraus zu verstehen. Meiner Erfahrung nach lernen wir die wichtigsten Dinge des Lebens oft nicht durch Ratschläge, Tools und Methoden, sondern durch die Geschichten anderer Menschen und der damit verbundenen Energie. Deshalb habe ich als Ansprache bewusst das Du gewählt, weil wir damit eine ganz andere Art von Verbindung aufbauen können.

Viel Freude mit diesem besonderen Weckruf! Einer, der möglicherweise an vielen Stellen das hinterfragt, was du bisher geglaubt hast. Ich habe das Buch für dich geschrieben, weil ich weiß, wie viel Mut in dir steckt. Mein größtes Anliegen ist, dich zu ermutigen, aufzuwecken und dich zu ermächtigen, dir das Vertrauen in dich selbst zurückgeben und dich manchmal zu verrückten Dingen anzustiften. Nach der Lektüre hast du zumindest keine Ausrede mehr, wenigstens den ersten kleinen Schritt zu tun.

# VOM HASENFUSS ZUM MUTMACHER

*Für jeden von uns hält das Leben etwas anderes bereit. Viele Prägungen werden uns schon in der Kindheit mitgegeben, später treffen wir selbst die Entscheidungen, die unseren Lebensweg bestimmen. Wie meine ersten 40 Lebensjahre aussahen, warum ich irgendwann nicht mehr einfach so weitermachen konnte wie bisher, ohne meine psychische Gesundheit dauerhaft zu riskieren, und wie ich aus diesem Sumpf endgültig wieder herauskam, erfährst du in diesem Kapitel.*



---

*Was hast du zu verlieren, außer einem langweiligen Leben,  
das dich krank gemacht hat?*

---

Lange Jahre hatte ich geglaubt, ich sei Opfer der Angst. Da muss doch einer oben auf einer Wolke sitzen, der arme, unschuldige Menschen mit Angst bewirft. Ungerecht ist der Typ auch noch, denn warum trifft er immer die Falschen? Den Gedanken, meine Panik könnte mit frühkindlicher Prägung zu tun haben, konnte ich noch akzeptieren. Aber mit meinem aktuellen Leben als Erwachsener? Was für ein absurder Gedanke! Angst und Depression sind böse Krankheiten, die mich hinterlistig überfallen haben. Davon war ich überzeugt. Zur Rache habe ich sie mit Medikamenten bekämpft.

Erst mit 41 Jahren, nach dem heftigen Erwachen, kam die schmerzhafteste Erkenntnis: Meine psychischen Probleme waren keine Strafe Gottes, sondern eine fast schon logische Folge der Summe all meiner Prägungen, Gedanken, Einstellungen, Taten und Nicht-Taten. Dabei geht es nicht um Schuld. Dieses Wort, besser gesagt dieses leidbringende Konzept, habe ich aus meinem Lebensmodell gestrichen. Ich weiß heute, dass ich immer – wie jeder andere Mensch auch – nach meiner besten Option gehandelt habe, die mir in diesem Moment mit meiner damaligen Lebenserfahrung und meinem damaligen Wissen zur Verfügung stand. Gleichzeitig trage ich, spätestens als Erwachsener, die volle Verantwortung für mein Leben.

Somit durfte ich in den vergangenen Jahren viel reflektieren: Wie kam es, dass ich so eine steile Panik-Karriere einschlagen konnte? Und wieso kann ein fröhlicher Mensch schwer depressiv werden? Hier kommen einige Antworten darauf in einem kurzen Überblick meiner ersten vier Lebensjahrzehnte. Garniert mit dem mir eigenen Humor. Ich lache nämlich lieber über mich und meine Besonderheiten, als tief ins Drama einzusteigen.

## Rede-Boykott im Kindergarten: 0 bis 10

Meinen ersten Sprung vom Dreimeterbrett wagte ich mit 25 Jahren (und zog mir dabei eine Bänderdehnung zu, aber das nur am Rande). Mehr muss ich zu Mut und Abenteuerlust in meiner Kindheit gar nicht erzählen. Während andere Jungs in Bäumen herumkletterten, übte ich Blockflöte. Während andere Jungs nach Ringen tauchten, gab es für mich Senfbrot am Freibadkiosk. Ich war ein Schisser durch und durch. Ein Hasenfuß von Natur aus, dafür Musterschüler. Meine Abenteuer spielten sich in den Büchern ab, die ich verschlungen habe. Ich war Meister der Theorie. Die Praxis habe ich meist lieber ausgelassen – wobei ein wenig Stuntman-Gen durchaus vorhanden war. Sobald es bei Fahrradausflügen mit der Familie auf einen Kiesweg ging, lag ich schon mit Schürfwunden im Graben. Zur Belohnung gab es das fiese orangefarbene Jod drauf. Wie gemein das brannte! Ich frage mich, ob da eine kleine masochistische Ader bei mir vorhanden ist, weil es mich so regelmäßig hingelegt hat.

Bemerkenswert war auch meine massive Höhenangst. Auf unserem Balkon hielt ich schon als kleines Kind einen Sicherheitsabstand von mindestens einem Meter zum Geländer ein, um nicht herunterzufallen. Dabei war ich zu dem Zeitpunkt noch nicht einmal halb so hoch wie die schützenden Holzbalken.

Im ersten Kindergartenjahr verweigerte ich mit vier Jahren jegliche Kommunikation. Es war im Nachbarort. Da gab es einen Jungen, der mich – vorsichtig formuliert – nicht ganz so supertoll behandelt hat. Worauf ich es vorzog, angesichts dieser Mobbinghölle dort nicht mehr zu reden und stattdessen meinen Eltern daheim die Ohren blutig zu quatschen. Worauf diese es vorzogen, mit mir zum Kindertherapeuten zu gehen. Dessen Therapieversuche erwiesen sich als ähnlich erfolgreich wie alle folgenden in den nächsten 35 Jahren. (Die Erlösung kam erst 2013 in der Klinik in Scheidegg:

Psychotherapie ist doch nicht komplett sinnfrei – hurra! Doch dazu später.)

Immerhin durfte ich nach einem Jahr den Kindergarten wechseln und aufgrund meiner mobbingbedingten Sprachunlust (offiziell „Entwicklungsverzögerung“) erst mit sieben Jahren in die Schule – was zumindest später den Vorteil hatte, dass ich in der 11. Gymnasiumklasse schon 18 war, Auto fahren und mir meine häufigen Entschuldigungen selbst schreiben durfte.

Was sonst noch war: beide Eltern Lehrer, streng katholisches Elternhaus, Leistungsdruck und jede Menge Streit. Noch Fragen? Wie in unzähligen Filmen gesehen: Vorzeigefamilie nach außen, in der Innenperspektive nicht so richtig fluffig und herzwärmend. Nicht falsch verstehen: Ich liebe meine Eltern, bin ihnen unendlich dankbar und verstehe mich super mit ihnen. Und gleichzeitig nehme ich schon lange kein Blatt mehr vor den Mund, nur aus Angst, jemand könnte mir daraufhin seine Liebe entziehen.

Zuletzt sei noch der Hausarzt erwähnt, der mir mit sechs Jahren bescheinigte: „Mit deinen Platt-, Senk- und Spreizfüßen wirst du in Sport nie eine bessere Note als eine 5 bekommen.“ Eine von vielen ärztlichen Prognosen und Diagnosen, die ich im Laufe meines Lebens mit großer Freude widerlegt habe. Mehr dazu im Verlauf dieses Buchs.

## Blinkender Leuchtturm in der Kirche: 10 bis 20

Ängstlichkeit, Schüchternheit, dauerndes Nachdenken über mich und die Welt, häufige Schamgefühle, relativ wenige Freunde und schon gar keine Freundin: ein ziemlich heißes Gemisch für einen

Heranwachsenden. Meine Patentlösung dafür hieß Rückzug. Vormittags die Pflichtzeit in der Schule absitzen, nach dem Mittagessen einen Berg Süßigkeiten beim Bäcker kaufen, stundenlang schlafen, abtauchen in Bücher, minimalen Aufwand für die Schule betreiben, um nicht allzu negativ aufzufallen. Und dann endlich wieder schlafen, wenn der Tag herum war. Aufregende Hobbys? Den Blockflötenunterricht hatte ich schon erwähnt. Spannende Abenteuer? Den größten Adrenalinkick gab es bei der täglichen Frage, ob ich mit dem Hausaufgabenabschreiben im Bus und auf der Schultoilette in der ersten Pause rechtzeitig fertig werden und mit welchem Lehrer ich mich diesmal anlegen würde. Diesbezüglich habe ich mein Revoluzzer-Gen voll ausgelebt und hatte lustigerweise vor solchen Konfrontationen niemals Angst.

Rückwirkend betrachtet habe ich über größere Strecken eine Totalverweigerung des Lebens betrieben. Weil ich gar nicht anders konnte. Weil das, was mir alle als „echtes Leben“ vorgespielt haben – viel Vorzeigbares leisten, Druck, Streit und ausgelassene Freude nur unter Alkoholeinfluss –, so surreal war und überhaupt keinen Sinn für mich ergab. Weil es niemanden gab, mit dem der kleine oder inzwischen mittelgroße Mischa über seine massiven Ängste reden konnte. Niemand, der dem sensiblen, nachdenklichen und aufgeweckten Jungen zeigen konnte: „Hey, alles okay. Du bist gut so, wie du bist. Und auch für dich und deine Besonderheit gibt es da draußen in der Welt einen Platz.“ Weit und breit keine Menschen, die anders waren, sein durften und damit glücklich waren. Kein Freak in Sicht, der mich auf den Rücksitz seines orangefarbenen Motorrads gelupft und gesagt hätte: „Die typischen Erwachsenen haben doch alle einen Knall. Wir fahren mal los und ich zeige dir, wie lustig die Welt wirklich sein kann.“

Zu allem Überfluss ging irgendwann die Warnlampe an – und gar nicht mehr aus. Wer mich finden wollte, brauchte einfach nur nach

meinem roten Kopf zu schauen. Aufgerufen werden in der Klasse? Blink! Als Ministrant in der Kirche eine Stunde lang 200 Menschen gegenüberstehen? Blink! Blink! Ein Referat halten? Blink! Blink! Blink! Ein Mädchen ansprechen? So viele Blinks haben hier gar nicht Platz. Deshalb ließ ich es meist lieber sein.

Ich fühlte mich oft fehl am Platz, gefangen in Angst und Scham. Dieses Muster hat sich damals so tief bei mir eingebrannt, dass selbst heute – unter komplett anderen Voraussetzungen – immer mal wieder der letzte Überbleibsel davon ans Tageslicht kommen. Lampe an, Lampe aus: Diese Besonderheit liebend anzunehmen, fordert mich heraus wie sonst nichts anderes – im selben Maß, wie es an dieser Stelle in die Öffentlichkeit hinauszuposaunen. Dank der heilsamen Wirkung meiner gnadenlosen Offenheit werde ich auch darüber irgendwann schmunzeln und es als weitere Anekdote erzählen können.



*Eine Kindheit und Jugend zwischen Kirche, Bierbank und ausgefallenem Hosengeschmack.*

Zum Glück trat mit 15 der segensreiche Einfluss des Alkohols in mein Leben. Segensreich meine ich ironisch – mit dem heutigen Wissen, wie sehr die Sauferei meine Angst befeuerte und eine kon-

struktive Lösung meiner Themen unmöglich machte. Doch damals empfand ich sie tatsächlich als zutiefst segensreich. Wenn der Alkohol nach ein, zwei oder drei Bier so schön angeflutet war, merkte ich zum ersten Mal: Wow, mich gibt's auch im entspannten Modus. Ausgelassen. Fröhlich. Mutig. Abenteuerlustig. Ohne Schüchternheit. Ohne Angst. Ohne Scham. Ohne Gedankenkarussell. Wo war sie denn hin, diese innere Gefangenschaft, die mich stets zu fesseln schien? Irgendwie stand fest: *Das* muss mein wahrer Kern sein. So bin ich wirklich. Keine Ahnung, wie ich ohne Alkohol in diesen Zustand kommen soll, doch das ist augenscheinlich die beste Version von mir. Selbst wenn die beste Version jedes Wochenende in irgendwelche Büsche kotzt und tags darauf so einen Kater mit sich herumschleppt, dass der ganze Tag gelaufen ist.

## Panik vor der Nüchternheit: 20 bis 30

Abi, Zivildienst, Bewerbung für ein VWL-Studium, viele Partys und mehr Alkohol. Der Wechsel ins neue Lebensjahrzehnt bot bis auf das neue Beschäftigungsfeld wenige Neuerungen. Warum auch? In meiner Wahrnehmung fühlte sich das, was ich tat, nach einer durchaus akzeptablen Lebensform an: weiterhin möglichst geringer Aufwand bei möglichst häufiger Betätigung.

Die Idee, sich im August 1992 am letzten Urlaubstag in Lissabon mit Portwein volllaufen zu lassen und am nächsten Tag stark verkatert in der Raucherzone des Flugzeugs die Heimreise anzutreten, erwies sich allerdings als Bumerang. Gefangen in einem Metallkäfig in zehn Kilometern Höhe servierte mir das Leben meine erste Panikattacke (zumindest die erste bewusst wahrgenommene; heute bin ich mir sicher, auch als Kind schon welche erlebt zu haben). Kalter Schweiß, Herzrasen, Engegefühl in der Brust, zitternde Hände, alles um mich herum verschwimmt, ich bin der Ohnmacht nahe.

Klares Zeichen: Mein letztes Stündlein hat geschlagen. Dummerweise waren es gleich drei letzte Stündlein, weil sich die Attacke so richtig entfalten und in aller Pracht zeigen wollte. Allen Experten, die behaupten, jede Attacke klinge nach spätestens 15 bis 30 Minuten automatisch ab, erzähle ich gerne von diesem Höllenritt.



*Anfang 20: Reiselust, Reisefrust und kurzzeitig sogar lange Haare, mit denen sich lustige Dinge anstellen lassen.*

Ach so, ich habe meine drei letzten Stündlein überlebt. Besser fühlte sich das Leben dadurch leider nicht an. Denn ab jetzt galt es aufzupassen und volle Kontrolle zu bewahren, damit so ein Ereignis nie wieder passierte. Meine Taktik: akribisch auf alle Warnzeichen des Körpers zu achten und nur keine Risiken mehr einzugehen. Die Taktik ging überraschenderweise nicht auf. Denn was passiert, wenn der Aktionsradius immer enger wird und das Gehirn die ganze Zeit unwidersprochen „Gefahr!“ rufen darf? Richtig: Panikattacken-Party. Ob Notfallambulanzen in der Uniklinik in Würzburg, im Klinikum Großhadern in München, im Krankenhaus Kaufbeuren oder der hausärztliche Notdienst in Lindau und Landshut (nur um ein paar ausgewählte Beispiele aus mindestens einem Dutzend zu nennen): Ganz schön viele Ärzte durften sich meine Todesangst live

ansehen. Und sich darüber freuen, dass sie mich 30 Minuten später ohne Herzinfarkt diagnose wieder entlassen konnten. „Das ist psychosomatisch.“ Für den Satz hätte ich sie würgen können.

Am liebsten hätte ich mir damals ein Zimmer im Krankenhaus gemietet, um in Sicherheit zu sein. Für Auslandsreisen hatte ich einen Joker: Ein befreundeter Rettungssanitäter war nicht nur dabei, sondern übernahm sogar die kompletten Fahrten in seinem Wagen. Was mir wiederum die Möglichkeit für ein paar Bierchen bot, um so richtig entspannt im Süden anzukommen.

Mein VWL-Studium gab es nominell auch noch. Durch meine Psychothemen hatte ich genug Ausreden, um mich vor dem nötigen Aufwand zu drücken. Wobei es den „nötigen Aufwand“ genau genommen nur für die Menschen gab, die glaubten, man müsse ein einmal begonnenes Studium auch zu Ende bringen. Ich glaubte eher, dass a) VWL das langweiligste und freudloseste Studienfach sei, das sich ein Mensch je ausdenken konnte, b) ich sowieso nicht vor 30 in das offizielle Arbeitsleben eintreten wollte, und schon gar nicht in so einem komischem Krawattenjob, und c) ich die Zwischenzeit noch ganz gut mit dem Zelebrieren des Nachtlebens überbrücken könne.

Was mir so gut gelungen ist wie sonst kaum etwas zuvor in meinem Leben. Wenn ich nicht als DJ, Barkeeper oder Hotelnachtwächter jobbte, war ich gern gesehener Gast diverser Clubs und Kneipen Würzburgs. Ist es nicht ein Ritterschlag, wenn einen jede Menge Türsteher mit Vornamen kennen? In der Nacht fühlte ich mich sicher, in meiner Welt, in meinem Metier. Dort, wo Betäubung normal war. Dort, wo die Menschen auch mal ihre Alltagsmasken fallen ließen. Dort, wo sich alle die trafen, denen die Tagwelt suspekt war. Nachts fällt kein so helles Scheinwerferlicht auf deine Ängste. Die Nacht ist perfekt für Hasenfüße, die ein bisschen was vertragen.

## Der eingesperrte Revoluzzer: 30 bis 40

Ui, schon 30 – jetzt aber mal volle Kanne rein ins seriöse Leben! Der Übergang ins neue Lebensjahrzehnt ist schnell erzählt: VWL-Studium in Würzburg kurz vor der Exmatrikulation geschmissen, Umzug nach München, um dort zu jobben und an der Fernuni Hagen das Studium (diesmal BWL, was für ein abenteuerlicher Schachzug!) fertigzubringen, meine wundervolle Frau bei einer Millenniumsparty in München kennengelernt (nur mittelstark beschwipst), Start als freier Mitarbeiter bei einer regionalen Tageszeitung in Südbayern. Nach einem Jahr guter Führung sogar die Chance auf ein Volontariat. „Sie sind 30. Das ist Ihre letzte Chance!“, ließ mich der damalige Chef der Lokalredaktion wissen. Was weder er noch ich in dem Moment ahnten: Dieser Satz würde zehn Jahre später eine völlig neue Bedeutung bekommen und mein Leben von Grund auf umkrempeln.

Endlich ein fester Job. Wie geplant mit 30. Ehrlich gesagt hatte ich nicht mehr damit gerechnet, überhaupt in der Arbeitswelt unterzukommen. Und dann auch noch mein Traumjob! Sportredakteur. Runter von der Fantribüne, rauf auf die Pressetribüne. Das zumindest war einer der spannendsten Karrieresprünge, die je im Kaufbeurer Eisstadion vollzogen wurden. Eltern, Verwandte, Freunde – alle zufrieden: Aus dem ewigen Studenten ist ja doch noch was geworden. Mein Ego in Höchstform: „Ja, jetzt gehörst du dazu!“ Meine Seele, anfangs noch ganz leise: „Bist du sicher? Bist du wirklich, wirklich sicher, dass es *das* ist? Du als geborener Rebell magst jetzt also viel Druck, unbezahlte Überstunden, unberechenbare Chefs, unseliges Konzerngeklüngel und dich mit Kollegen um Urlaube und Brückentage streiten? Dein Traumleben besteht darin, dich häufig zu überarbeiten, dich danach zu Hause völlig fertig aufs Sofa zu werfen und den Rest des Abends Fernsehen zu schauen?

Und dich an den Wochenenden zu betrinken und die restliche Zeit Sport im Fernsehen zu glotzen? Ist ja interessant ...“

Für solch unqualifizierte Einwürfe liegt die gewohnte Lösung in meiner Hand: Öffner, Bierflasche, plopp, gluckgluck, Ruhe im Karton. Ich lass mir doch meinen Traumjob nicht madig machen. Okay, anstatt rauszugehen und geile Geschichten zu schreiben, sitze ich 90 Prozent der Zeit an meinem Schreibtisch, bearbeite fremde Texte und baue Zeitungsseiten zusammen. Ich bin top bezahlter Sachbearbeiter für Schützenvereinsartikel, muss nicht annähernd die Grenzen meiner Geniezone ausloten und verkaufe mich weit unter Wert. Ich muss mich in sinnlose Konzernhierarchien einordnen, obwohl alles in mir dagegen aufschreit. *Doch deshalb lasse ich mir noch lange nicht meinen Traumjob madig machen!*

Meine Seele: „Alles klar, meine sanften Hinweise sind wohl im Stadiongebrüll untergegangen. Ich leg diesmal auf die Panikattacken noch eine schwere Depression drauf. Und jetzt?“ Und jetzt, und jetzt. Es ist Anfang 2004. Ich gebe doch nach nur einem Jahr Berufsleben nicht auf. Für eine schwere Depression gibt es einen Psychiater. Der wiederum hat tolle Psychopharmaka, um die Laune wieder zu heben. Was für ein Segen! Ich brauche gar keinen Alkohol mehr. Meine Betäubung zahlt jetzt die Krankenkasse. Da hätte ich ja früher darauf kommen können. Bei vermehrter Angst und Depression nehme ich eine höhere Dosis, bei weniger Angst und Depression einfach weniger. So einfach ist das, sagt mein Psychiater.

Komisch, trotzdem folgen in den nächsten neun Jahren immer wieder Panikattacken und zwei weitere, schwere depressive Episoden ...



*Nach außen ein normales Leben als Sportredakteur, der gerne feiern geht. Doch Alkohol und Psychopharmaka hinterlassen körperliche Spuren.*

40 Jahre lang wollte und konnte ich nicht ehrlich hinschauen. Nach außen hin führte ich spätestens ab 30 ein super Leben. Verheiratet mit einer einfühlsamen und humorvollen Frau, die mir genug Freiheit lässt. Ein sicherer und gut bezahlter Job. Genug Geld für ansehnliche Klamotten, Restaurantbesuche, tolle Wellness-Hotels und mehrere wunderschöne Urlaube pro Jahr. Ein paar gute Freunde, liebe und lustige Arbeitskollegen. Meine neue Leidenschaft „Slow Food“ in einer bunten Truppe von Menschen, denen nachhaltige Lebensmittelproduktion und leckeres, regionales Essen am Herzen liegt. Andere motivierte Menschen, mit denen ich gemeinsam Sportveranstaltungen organisierte oder im Fußballverein ehrenamtlich zusammenarbeitete. Und vielleicht das Wichtigste: mein nie versiegender Humor (außer in den akut depressiven Phasen). Es waren also durchaus gute Jahre dabei, in denen ich dachte, die Wende geschafft zu haben.

Doch das Grundproblem blieb: Wieso fesseln mich immer wieder Ängste und Depressionen, wenn ich doch eigentlich ein gutes Leben führe? Heute weiß ich: Ich war noch nicht tief genug gefallen, um auch nur ansatzweise zu verstehen, was ich mir selbst tagtäglich antue. Ein Leben, in dem ich mich kaum gespürt habe. Ein Leben,

das ich mit meinem Verstand in den Griff bekommen wollte. Ein Leben abgeschnitten von meiner Gefühlswelt. Ein Leben, das sich ohne Alkohol und Medikamente nur selten so richtig lebendig und lebenswert anfühlte. Ein Leben fernab von meinen ursprünglichen Qualitäten und Bedürfnissen.

Dieses Leben ist mir Anfang 2013 um die Ohren geflogen. Aus dem, was nach dem großen Knall übrigblieb, habe ich mir ein neues aufgebaut. Im folgenden Kapitel nehme ich dich mit in die Wendejahre 2012 bis 2014 – von meinen bittersten, schmerzhaftesten Momenten bis zum katapultartigen Neustart.

## Freier Fall mit hartem Aufschlag

Endlich die höchste Gehaltsstufe als normaler Redakteur erreicht. Noch mehr Urlaubs- und Weihnachtsgeld. Noch ein paar Euro mehr, die auf das Festgeldkonto wandern. Dort liegt er, der Traum von einem besseren, anderen Leben. Eine Pension wollten wir aufmachen. Menschen mit all unserer Herzensfreude betreuen, umsorgen, bekochen. Gastgeber spielen, weil meine Frau und ich das richtig gut draufhaben. Doch außer den Sparraten auf dem Konto und ein paar vagen Plänen tut sich nicht viel. Zu erschöpfend die tägliche Tretmühle, zu niedrig unsere Energie, zu wenig Leidensdruck trotz aller Probleme und augenscheinlich zu viel Schmerzensgeld in unseren Jobs.

Die 40er-Party ein rauschendes Fest. Wenn ich etwas kann, dann organisieren, die besten Leute zusammenbringen, feines Essen und leckerste Getränke im Überfluss zur Verfügung stellen. Trinken, tanzen, singen bis in die Morgenstunden.

Doch der Kater will diesmal gar nicht mehr gehen. Mitte des Jahres bekomme ich erste schwere Sehstörungen am Rechner in der Redaktion. Der Kollege, gelernter Pfleger, gibt Entwarnung: zumindest kein Schlaganfall. Das Warnzeichen kommt nun öfter. Dazu eine massive innere Unruhe und das diffuse Gefühl: Hier stimmt etwas ganz und gar nicht mehr. Der dreiwöchige Trip im Sommer mit Zug, Bus und Auto durch Skandinavien bringt kurzzeitige Erleichterung. Danach startet der rasante Sturzflug.

Ich sitze bei der morgendlichen Redaktionskonferenz. Sechs oder sieben liebe Kollegen, die sich alle gut verstehen. Wir sprechen über die anstehenden Themen des Tages. Mit einem Schlag ist nichts mehr, wie es war. Herzrasen, Schweißausbruch, Zittern. Fuck, jetzt hat mich die Panik sogar im Büro erwischt! Wieso ausgerechnet hier, wo doch alles in Ordnung ist und keine Gefahren drohen? Ich schäme mich so, weil ich nichts mehr unter Kontrolle habe. Der Puls von mindestens 200 lässt mich in Schweiß ausbrechen, riesige Flecken bilden sich unter den Achseln. Was passiert jetzt, wenn alle mitkriegen, was bei mir abgeht? Niemand außer meiner Frau weiß doch von meiner Angstgeschichte. Jetzt werden sie meine langjährige Schauspielerei entlarven und feststellen, dass sie mit so einem Psycho-Heini nicht zusammenarbeiten können. Also reiß dich zusammen, spiel Normalität, in ein paar Minuten bist du in deinem rettenden Einzelbüro!

Super, hat geklappt. Keiner hat was gemerkt oder sich etwas anmerken lassen. Das Spielchen geht die nächsten Wochen und Monate so weiter. Täglich grüßt die Morgenkonferenzpanik, und niemand ahnt, was los ist. Außer einem Kollegen, der mich auf das Zittern anspricht. Von meinem Psychiater und diversen Büchern hatte ich die Kernaussage der Konfrontationstherapie gelernt: Wenn ich mich der angstausslösenden Situation nur oft genug stelle, verschwindet die Angst. Was hiermit widerlegt wäre.

Bei mir wird es schlimmer und schlimmer. Bis ich zum ersten Mal kapituliere und meiner Chefin erzähle, was los ist und dass ich von nun an nicht mehr in die Konferenz gehen kann. Auf eine wichtige Pressekonferenz schicke ich einen Kollegen, weil allein der Gedanke an so viele Menschen und auf mich gerichtete Augen Panik auslöst. Ich schlepe mich täglich in die Arbeit, kämpfe, kämpfe, kämpfe und suche verzweifelt nach dem rettenden Fallschirm. Entspannungstechniken, geführte Traumreisen, Hypnose-Akupunktur, noch mehr Medikamente, noch mehr Alkohol? Ich probiere alles – und nichts hilft mehr. Stattdessen stürze ich endgültig ab. Panik beim Spazierengehen, Panik beim Autofahren, Panik im Supermarkt, Panik in der Arbeit, Panik im Fußballverein. Mein Psychiater rät: Jeden Morgen ein starkes (und extrem schnell süchtig machendes) Beruhigungsmittel nehmen, dann käme ich prima durch den Tag. Ich bin zum Glück trotz der katastrophalen Situation noch klar und innerlich gefestigt genug, um diesen Wahnsinn nicht mitzumachen, und breche die Therapie nach zehn Jahren ab.

17. April 2013. Nichts geht mehr. Der monatelange Sturzflug endet mit einem extrem harten Aufschlag. Ich finde mich wieder am tiefsten Punkt meines Lebens. Nach einer schlaflosen Nacht die erschreckende und erlösende Feststellung zugleich: Ich kann und will nicht mehr kämpfen. Ich habe keine Kraft mehr. Ich gebe auf.

## Die Entscheidung meines Lebens

Der erste Reflex nach dem Zusammenbruch: Ich habe mein Leben komplett verkackt. Als bestmögliche Option für die Zukunft sehe ich mich frühverrentet und vollgepumpt mit Psychopharmaka daheim vor mich hinvegetieren. Oder wenn es ganz schlecht läuft, als Stammgast in der Klapsmühle. Nach einer Beruhigungsspritze meines Hausarztes und dem Nachholen des lang ersehnten, tie-

fen Schlafs wache ich endlich auf aus dem jahrzehntelangen Dämmerzustand meines Lebens. Obwohl es mir immer noch miserabel geht, ich mich saft- und kraftlos fühle und noch nicht einmal vor die Haustür traue, tauchen plötzlich so viel Klarheit und Lebenswille auf wie nie zuvor. Ein Gefühl von „Diese Katastrophe ist deine Chance. Das kann der Wendepunkt sein.“

Es fällt mir schwer zu erklären, woher diese ungeahnte Energie kam. Vermutlich war sie schon lange in mir und wartete nur auf den entscheidenden Moment, um endlich freigesetzt zu werden. Nämlich den, als ich nichts mehr zu verlieren hatte. Ganz unten am Boden liegend habe ich die Entscheidung getroffen, die mein komplettes Leben umkrempele: Von nun an stehe ich bzw. steht meine Gesundheit an erster Stelle! Es kann jetzt nur noch besser werden. Und ich werde alles Erdenkliche dafür tun, nie mehr an diesen Punkt zurückzukommen – selbst wenn in meinem Leben kein Stein mehr auf dem anderen bleibt.

Diese unverrückbare Selbstverpflichtung bestimmt seitdem – quasi als Meta-Entscheidung – jede Entscheidung meines Lebens. Die erste logische Konsequenz, die ich damals daraus gezogen habe, war: Ich brauche endlich professionelle therapeutische Hilfe. Und zwar die beste, die es gibt. Ein Jahrzehnt lang hatte mir meine innere Stimme zugeflüstert, mich in eine psychosomatische Klinik einweisen zu lassen. Genauso lang hatte mein Verstand gebrüllt, dass ich danach einen Stempel als Irrer auf der Stirn hätte und nie mehr für voll genommen werden würde. Doch schließlich hatte ich eine Entscheidung getroffen. Die beinhaltete auch: Sendepause für den Verstand, das Bauchgefühl darf nun auch mal auf die große Bühne.

Da ich sowieso kaum Kraft hatte, mich vom Sofa zu bewegen, blieb viel Zeit für Recherchen. Die für mich beste Klinik stand schon nach

kurzer Zeit fest: die Panorama Fachklinik in Scheidegg. Das Konzept des damaligen Chefarztes Dr. Christian Dogs, über das er in Interviews sprach, überzeugte mich komplett. Keine Pseudobehandlung, in der es nur darum geht, die Patienten mit Medikamenten irgendwie wieder auf Linie zu bringen und arbeitsfähig zu machen. Sondern Methoden, die mich als Individuum ganzheitlich wahrnehmen und mir neue Wege aufzeigen – und dabei mein volles Mitwirken als Patient fordern, notfalls mithilfe von ziemlich ungewöhnlichen Ansätzen.

Also auf ins Westallgäu! Dachte ich. Bis mein neuer Elan nach einem Anruf in der Klinik einen massiven Dämpfer bekam. Zehn Monate Wartezeit. Puh, den Schock durfte ich erst einmal verdauen. Es gab noch eine andere – in meinen Augen – gute Klinik am Chiemsee, die mich schneller aufgenommen hätte. Doch ich hatte mich für Scheidegg entschieden und wollte wissen, wie es trotzdem funktionieren kann. Eine Privatzuzahlung für die Chefarztbehandlung (rund 80 Euro am Tag) könne den Aufnahmeprozess deutlich beschleunigen, ließ mich die freundliche Sekretärin wissen. Jetzt konnte ich endlich mal anwenden, was ich im BWL-Studium über Investitionen gelernt hatte. Sagte entgegen dem Rat meiner Ärzte („Herr Miltenberger, Sie müssen doch für eine Kassenleistung nichts aus eigener Tasche zahlen!“) zu, weil ich keine Ahnung hatte, wie ich die nächsten Monate sonst hätte überstehen sollen, und mir meine Gesundheit jeden einzelnen Cent wert war.

Gut eine Woche später brachte mich meine Frau zur Klinik. Wie ich heute weiß: Meine Entscheidung für mich, meine Gesundheit und damit auch für die Klinik in Scheidegg war die beste meines Lebens.

# MEINE REZEPTE FÜR EIN MUTIGES LEBEN

*Du bist fest entschlossen, dein Leben ab sofort selbst in die Hand zu nehmen? Dann helfen dir die folgenden 15 Punkte dabei, es aus eigener Kraft umzugestalten und Verantwortung dafür zu übernehmen. Mut ist erlernbar. Mach kleine Schritte, denn von heute auf morgen hat noch niemand die Welt verändert. Freue dich an jedem noch so kleinen Erfolg und lass dich von vermeintlichen Rückschlägen nicht aus der Ruhe bringen!*



1. Übernimm Eigenverantwortung und triff eine klare Entscheidung ▶ S. 46
2. Bring deinen Körper in Bewegung ▶ S. 55
3. Stopp die Betäubung ▶ S. 64
4. Werde still ▶ S. 73
5. Fühl deine Gefühle ▶ S. 81
6. Fang an, dich zu mögen, und folge der Freude ▶ S. 87
7. Finde deinen Weg der(Selbst-)Heilung ▶ S. 96
8. Bring Klang in dein Leben ▶ S. 106
9. Sei du selbst ▶ S. 114
10. Lass dir helfen ▶ S. 122
11. Trau dich, hinter deine größte Angst zu schauen ▶ S. 130
12. Werde zum neugierigen Gestalter deines Lebens ▶ S. 137
13. Stell die richtigen Fragen ▶ S. 146
14. Gib die Kontrolle ab, das Leben kümmert sich schon ▶ S. 153
15. Mach dein Ding und lebe nach deinen Regeln ▶ S. 161

---

*Vergiss alles, was dir darüber beigebracht wurde, wie das Leben funktioniert, und finde endlich deine eigene Wahrheit.*

---

Seit ich angefangen habe, über meine Geschichte zu schreiben, betone ich eine Sache immer und immer wieder: Es gibt aus meiner Sicht kein Geheimrezept gegen die Angst. Ich kenne inzwischen viele Menschen, die einen Weg aus der Endlosschleife von Grübeln und Dauerstress gefunden haben. Interessanterweise gleicht kein Weg dem anderen. Wir sind höchst individuelle, wundervolle Geschöpfe und dürfen deshalb auch in diesem Bereich unseren höchst individuellen Weg finden. Deshalb wirst du von mir nirgendwo den ultimativen Zehn-Punkte-Plan bekommen, mit dem du deine Angst in nur vier Wochen für immer loswirst.

Was du hier liest, ist keine Wissensvermittlung. Ich habe weder die wichtigsten Konzepte, Tools und Therapiemethoden zusammengetragen, noch maße ich mir an, ein eigenes Konzept als das allein glücklich machende vorzustellen. Ich erzähle dir hier einfach aus meinem Leben der vergangenen fünf Jahre, in dem ich mehr ausprobiert, erfahren, gelernt und verstanden habe als in den vier Jahrzehnten zuvor zusammen. Ich habe mich auf die Suche gegeben, wie ein psychisch gesundes Leben innerhalb unserer gesellschaftlichen Rahmenbedingungen aussehen kann. Dabei bin ich auf äußerst interessante Aspekte und vor allem Menschen gestoßen, die zum Teil mein Weltbild und mein Verständnis vom Leben um 180 Grad gedreht haben.

Ich teile liebend gerne meine Erfahrungen, weil ich weiß, wie vielen Menschen ich damit schon geholfen habe. Ich gebe dir Inspirationen mit, was dir helfen könnte, und stelle dir Fragen zur Selbstreflexion. Im Idealfall beantwortest du diese in einem schönen Notizbuch, weil das Aufschreiben meiner Erfahrung nach die Wirkung um ein Vielfaches verstärkt (ein altes Schulheft tut es notfalls auch). Dabei will ich dich bewusst nicht mit weiterem Wissen überladen. Wissen wir nicht sowieso schon alles in der Theorie? Und wieso geht es den meisten dann nicht besser? Wäre Wissen das Entscheidende, wären wir alle schon längst extrem mutig, schlank, fit, superreich, in einer wundervollen Beziehung, rundum glücklich und erleuchtet. Augenscheinlich hat die rein verstandesbasierte „Wir erforschen alles, wir wissen alles, wir therapieren alles“-Schiene doch nicht funktioniert.

Meiner Erfahrung nach haben die meisten Menschen nämlich nicht zu wenig Wissen, sondern zu wenig Gespür für sich und das, was richtig für sie ist. Erst wenn sie aufwachen und verstehen, dass es einzig um den Zugang zu ihren Gefühlen und den ehrlichen Blick nach innen geht, können Veränderungen beginnen. Wir brauchen keine weitere Methode, sondern unser inneres Wissen und neue Ansichten darüber, was für uns möglich ist. Raus aus dem Mainstream-Denken, dem Mainstream-Handeln und den Mainstream-Ängsten. Hin zu dem, was uns im Kern ausmacht. Dann fangen wir wieder an, uns zu mögen und zu vertrauen. Wir entwickeln eine innere Größe und Liebe zum Leben, die so mächtig ist, dass die Angst nichts mehr zu melden hat.

## 1. Übernimm Eigenverantwortung und triff eine klare Entscheidung

---



*Klare Entscheidung und neuer Fokus statt jahrzehntelanger Selbstlügen: Dann ist auch ein Schneesturm kein Hindernis mehr für die tägliche Sporteinheit im Freien.*

Darf ich vorstellen: die Feldherrin. Ihre Markenzeichen sind resolutes Auftreten und ein bestimmender Ton. Widerrede wird nicht geduldet. Abend für Abend zieht sie im Schwimmbad der psychosomatischen Klinik ihre Bahnen. Am zweiten Tag meines Aufenthalts im Mai 2013 begegne ich dort der älteren Dame. Eigentlich will ich mich nur ein wenig bewegen, meinem Rücken etwas Gutes tun und in Ruhe meine kleine Sporteinheit absolvieren. Doch das sieht die Feldherrin anders. Erst mal muss ich Namen, Alter, Diagnose und prognostizierte Aufenthaltsdauer melden. Nach korrekter Erledigung bekomme ich meine Belehrung am Beckenrand: „Brauchst nicht zu glauben, dass du hier geheilt wirst. Ich bin zum siebten Mal da und nichts hat sich gebessert. Die Klinik taugt nichts.“

Auf meine sanfte und leicht eingeschüchterte Nachfrage „Warum kommst du dann jedes Mal wieder hierher?“, antwortet sie: „Weil es hier ein tolles Schwimmbad gibt und herrliche Natur. Das ist für mich wie fünf Wochen Ferien mit Vollverpflegung.“ Ich weiß in dem Moment nicht, ob ich lachen oder weinen soll. Ein wenig Verwirrung mischt sich dazu. Ich bin ja noch ein Greenhorn, gerade frisch eingecheckt. Vielleicht hat die Feldherrin ja Recht, und bei uns Zurückgebliebenen besteht gar keine Hoffnung auf Besserung. Einmal Anstalt, immer Anstalt.

Mit ein wenig Abstand wird mir klar: Nein, sie liegt komplett daneben. Es handelt sich nur um ein Muster, das ich aus vielen Jahren mit Angst und Depression allzu gut kenne: Leiden ist schöner als Veränderung. Die Feldherrin inszeniert sich als Ober-Opfer, schließlich gehe es niemandem in der Klinik schlechter als ihr, betont sie unablässig. Wer sich selbst für die Opferrolle entschieden hat, hasst nichts mehr, als wenn andere ihr Leben in die Hand nehmen und sich ihrer Schöpferqualitäten bewusst werden. Die größte Lüge der vermeintlichen Opfer lautet: „Mein Leben wäre eigentlich super, wenn bloß die Angst (wahlweise Depression oder irgendein anderes Problem) nicht wäre.“

Wie oft ich diesen Satz gehört oder gelesen habe! Seit es meinen Blog gibt, bekomme ich immer wieder Mails, in denen in der ersten Zeile sinngemäß steht: „Ich will, dass sich etwas ändert.“ Aus den weiteren 50 Zeilen lässt sich herauslesen: „Aber bitte ohne dass ich mich ändern muss.“ Ich kann das nachvollziehen, schließlich habe ich all die Jahre genauso getickt. Mich als Opfer gefühlt, mich eingekerkert und auf die Erlösung gewartet, ohne selbst etwas zur Besserung beizutragen. Mit hundertprozentiger Sicherheit kann ich sagen: So funktioniert das nicht. Ähnlich wie in dem Witz mit dem Mann, der unablässig für einen Lottogewinn betet, bis es Gott zu bunt wird und

er herunterruft: „Gib mir doch wenigstens eine Chance und kauf dir endlich einen Lottoschein!“

Das beschriebene Eigentlich-super-Leben gibt es nicht und gab es auch noch nie. Das Leben läuft ja nicht deshalb verkehrt, weil die Angst da ist. Sondern die Angst ist da, weil im Leben etwas verkehrt läuft. Sie ist ein perfekter Hinweisgeber. Körper und Geist rebellieren, wenn wir in zentralen Themen wie Job, Beziehung, Freundschaft, Lebensführung, Ernährung, Medienkonsum, Entspannung, Authentizität und Gefühlen meilenweit an unseren innersten Bedürfnissen vorbeileben. Deshalb gibt es aus meiner Sicht zu Beginn eines jeden Veränderungsprozesses hin zu einem mutigeren Leben nur eine Option: Übernimm die Eigenverantwortung für dein Leben! Und noch mal die wichtige Unterscheidung: Es geht um Verantwortung, nicht um Schuld. Gesteh dir ein, dass das, was mit dir passiert, etwas mit dir zu tun haben muss. Suhl dich nicht länger im Selbstmitleid und in deiner Opferhaltung. Du kannst die Vergangenheit nicht ändern, also tritt jetzt eine klare Entscheidung und setze sie so konsequent um, wie es dir irgend möglich ist.

„Ich will von nun an richtig leben und stelle dabei mich und meine Gesundheit an oberste Stelle“, lautete meine unumstößliche Entscheidung am tiefsten Punkt meines Lebens. Als ich damals aus meiner jahrzehntelangen Verdrängungs-, Vermeidungs- und Betäubungsphase aufgewacht bin, wusste ich: Ich kann mich nicht mehr selbst verarschen. Ich kann den Typen, der mich im Spiegel anblickt, nicht mehr länger anlügen und so tun, als wäre alles superduper. Schließlich habe ich nur dieses Leben. Ich will mich wieder spüren, will wissen, wie sich echte Lebendigkeit anfühlt, will etwas riskieren – und vor allem will ich die Dinge *jetzt* tun, sonst tue ich sie nie mehr.

Ich weiß seitdem, dass jede einzelne Entscheidung an jedem einzelnen Tag eine Entscheidung für oder gegen mich ist. Für oder gegen meine übergeordnete Entscheidung. Für oder gegen meine Werte und Ziele. Ich will nicht mehr leiden, ich will leben.

Klingt richtig erstrebenswert bis hierher, oder? Doch jetzt komme ich, der Spielverderber, und sage: Du wirst für jede mutige Entscheidung einen Preis zahlen. Ich persönlich war und bin dazu bereit. Ich trage die Konsequenzen daraus ohne Wenn und Aber, weil es für mich keinen anderen Weg gibt.

Das ist der Punkt, an dem die meisten aussteigen. Weil sie zu viel Angst vor den möglichen Folgen einer Veränderung haben. Wird sich meine Frau von mir trennen, wenn ich ein halbes Jahr ohne sie verreise? Werden die Nachbarn tuscheln, wenn ich nicht mehr brav jeden Morgen in die Arbeit marschiere, sondern die meiste Zeit daheim bin und mich so oft auf dem Balkon sonne? Wie heftig werden die Saufrumpane lästern, wenn ich mit Yoga und Meditation beginne? Können es meine Eltern verstehen, wenn ich mich selbstständig mache? Bin ich bei den Vorgesetzten unten durch, wenn ich im Job meine Rechte einfordere? Welche Freunde bleiben mir noch, wenn ich statt ins Fußballstadion nun zum Mantrasingen und freien Tanzen gehe? Was sagt mein Arzt, wenn ich ihm erkläre, künftig auf alle Medikamente zu verzichten? Und vor allem: Was sagt mein innerer Kritiker zu all den verrückten Ideen? Welche Geschichte hat er wieder auf Lager, um mir meine Sperenzchen auszureden?

Denn das Gemeine, warum uns Veränderung so schwerfällt, ist: Unser Gehirn schreit die ganze Zeit „Lebensgefahr!“ Während wir uns hier in einem reichen, sicheren Land mit bemerkenswerter Infrastruktur bewegen, in unserer kuschligen Vollkasko-Gesellschaft mit sozialer Absicherung, in der niemand verhungern oder erfrieren muss, befindet sich unser Gehirn noch immer im Steinzeitmodus.

Sprich, es ist einzig aufs Überleben ausgelegt. Es will wissen: „Kostet das, was ich vorhabe, Energie oder ist es gefährlich?“ Lautet die Antwort „Ja“, sagt der Verstand „Nein, das lassen wir lieber sein!“ und denkt sich ziemlich gute Gruselgeschichten aus, um dieses Nein zu rechtfertigen. So überzeugend, dass wir ziemlich schnell geneigt sind, sie zu glauben. Veränderung ist aus Sicht des Verstandes gefährlich, weshalb er alle Abwehrgeschütze auffährt.

Es ist elementar, diesen Punkt zu verstehen und genau zu beobachten, welche ängstlichen Gedanken uns bei anstehenden Veränderungen in den Kopf schießen. Zu kapieren, dass wir nicht deshalb Angst vor dem Neuen haben, weil das in der Tat so bedrohlich ist. Sondern nur, weil im Oberstübchen noch ein Steinzeit-Programmierer sitzt, dessen Aufgabe es ist, das Negative auf unserem Bildschirm immer auf Vollgröße zu ziehen. Damit entsteht das bekannte Spannungsfeld. Die Seele schreit laut nach Veränderung, schickt schon diverse Warnsignale über den Körper, nur das Gehirn verhält sich wie ein muffliger Türsteher nachts um zwei Uhr vor dem angesagten Club: „Du kommst da nicht durch!“ Unserem Verstand ist es völlig egal, ob wir glücklich sind. Doch unsere Seele will Freiheit, Leben, Risiko. Mit diesem Hintergrund haben wir die Wahl: Wollen wir weiter leiden, weil wir unseren Verstand immer noch als unsere wichtigste Entscheidungsinstitution ansehen? Oder wollen wir uns hineinstürzen in das pralle, unsichere Leben und unsere Seele jauchzen hören?

Wir sind keine Steinzeitmenschen mehr. Wenn wir neue Dinge ausprobieren, werden wir mit allerhöchster Wahrscheinlichkeit weder unter der Brücke landen noch verhungern, erfrieren oder vom Rest der Welt mit Liebesentzug bestraft werden. Ich habe das gerne für dich getestet und gebe dir mein Ehrenwort. Doch Vorsicht, falls du es nachmachen willst! Da draußen gibt es verdammt viele Gefängniswärter, die akribisch darauf aufpassen, dass nur nicht zu viele

Menschen ihre persönlichen Ketten sprengen, zu verrückte Dinge tun und aus ihrem gewohnten Leben ausbrechen.

Viele Menschen profitieren sogar – meist unbewusst – von ihrer Angst oder einer anderen Einschränkung (im Fachjargon „sekundärer Krankheitsgewinn“ genannt). So eine steile These hätte ich in meinen Leidensjahren weit von mir gewiesen. Heute weiß ich: Meine Ängste brachten jede Menge Vorteile für mich:

- Ich musste keinen Gedanken daran verschwenden, ob ich an meiner Lage etwas ändern kann.
- Ich musste nicht reflektieren, ob der Job, den ich mehr als zehn Jahre lang ohne Murren ausgeführt habe, mit all seinen Begleiterscheinungen auch nur ansatzweise zu meinen Werten und Bedürfnissen passt.
- Ich musste nichts riskieren und konnte mich schön in der Komfortzone einigeln.
- Ich konnte mit gutem Gewissen komplette Winterwochenenden auf dem Sofa liegen und Sport im Fernsehen schauen.
- Ich hatte einen perfekten Grund, um richtig viel zu saufen.
- Ich musste mich anderen Menschen nicht öffnen und konnte mein Leben perfekt in der ironisch-abwartenden Haltung verbringen.
- Ich musste keine größeren Emotionen zeigen (außer in Sportstadien).
- Ich musste lieben Menschen nicht sagen und zeigen, wie viel sie mir bedeuten.
- Ich durfte alles und jeden kritisieren und allen Menschen mit meiner Rechthaberei und Diskussionsfreude auf den Sack gehen.

Ganz schön viele Vorteile auf einmal. Nur ein großer Nachteil: Freiheitsentzug. Ich fühlte mich im Innen wie Außen gefesselt und hatte den Glauben schon fast aufgegeben, mich da jemals herauswinden zu können.

Gelungen ist mir das erst durch massive Veränderungen. Ist das also die Paradelösung? Ja und nein zugleich. Es geht nicht um die Veränderung der Veränderung willen. Wenn du glaubst, du löst all deine Probleme, indem du auf einen Schlag deinen Job kündigst, dich scheiden lässt, den Wohnort wechselst, völlig neue Freunde suchst, ein halbes Jahr ins Kloster gehst, als Mann jetzt Frauenklamotten trägst, jeden Tag zehn Kilometer joggst, 40 Kilo abnimmst oder eine Weltreise machst, dann geht der Schuss ziemlich sicher nach hinten los. Was ich aufgezählt habe, kann ein Teil der Lösung und früher oder später notwendig für dich sein, muss es aber nicht.

Denn es geht zunächst nicht um Veränderungen im Außen, sondern um dich und deine Veränderung im Innen. Es geht darum, überhaupt zu merken, dass dein Leben bisher möglicherweise nicht so viel mit dir zu tun hatte. Die größte Veränderung liegt also darin, das wahrzunehmen und anzuerkennen, ohne dich dafür zu verurteilen. Du konntest es nicht besser, sonst hättest du es besser gemacht. Das ist völlig okay, an dir ist nichts falsch. Für mich liegt die Königsmethode, nachdem du eine kräftige Entscheidung gefällt hast, darin: Du darfst so sein, wie du bist, und dich jeden Tag ein kleines bisschen verändern. Falls dir die Aufgabe viel zu groß erscheint, denk an Beppo den Straßenkehrer aus dem Buch „Momo“: Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug, Besenstrich für Besenstrich.

Veränderung ist schließlich der Kern des Lebens. Du bist heute nicht mehr derselbe wie gestern und morgen nicht mehr derselbe wie heute. Die einzige Frage ist: Willst du dich weiter gegen die Veränderung sträuben oder machst du sie zum neuen Treibstoff deines Lebens? Du entscheidest dich für Variante 2? Sehr gut! Dann wirf deine Ausreden samt den langweiligen, alten Geschichten in die Tonne und halte Ausschau nach neuen Möglichkeiten. Werde der neugierigste Mensch der Welt und fang an, die richtigen Fragen zu stellen (mehr dazu unter Punkt 12 und 13).

Mach dein Leben zu deinem einzigartigen Projekt und bestimme die Richtung. Viel zu lange haben das andere für dich getan. Geh es so an, als wäre es deine letzte Chance. Gib dich hin und wirf dich voll rein. Was hast du zu verlieren, außer Langeweile, Angst und dem Gefühl, nicht richtig zu sein? Wie dein Weg konkret verläuft, musst du jetzt noch gar nicht wissen. Das wäre sogar kontraproduktiv. Wenn du einen Samen gesät hast, macht es die Situation für die junge Pflanze auch nicht besser, täglich in der Erde herumzuwühlen und nachzuschauen, ob die Saat aufgegangen ist. So erledigst du das zarte Pflänzchen, bevor es überhaupt die Chance hatte, aus dem Boden zu schauen.

Der Traum vom mutigeren Leben wird nur wahr, wenn du selbst dazu beiträgst. Indem du die volle Verantwortung für dein Leben übernimmst und eine klare Entscheidung triffst. Kein „Ich würde ja gerne ...“ mehr oder „Ich möchte nicht mehr ...“, sondern: „Ich werde ...!“ Merkst du den Unterschied?

#### **MUTMACHER-INSPIRATION 1: ERSCHAFFE DIR DEIN VERÄNDERUNGS-MANTRA**

Affirmationen sind einfache, selbstbejahende Sätze und unterstützen dich bei Veränderungen. Sie dienen dazu, dein Unterbewusstsein mit neuen Informationen zu versorgen und nach und nach bisher blockierende Gedankenmuster zu überschreiben.

So geht's: Wähle behutsam eine (indirekte) Affirmation, die sich für dich absolut stimmig anfühlt. Sprich sie einmal laut aus und spüre in dich hinein. Zieht sich alles zusammen, versuch etwas anderes. Fühlt es sich leicht und gut an, hast du einen Volltreffer gelandet. Ein Beispiel wäre: „Ich erlaube mir, dem Leben jeden Tag ein kleines bisschen mehr zu vertrauen.“ Oder: „Ich darf zu meinen Bedürfnissen stehen.“ Bausteine wie „Ich darf ...“, „Ich erlaube mir ...“, „Es ist gut für mich ...“, „... jeden Tag mehr und mehr ...“ sind meiner Erfahrung nach sehr hilfreich.





Vorsicht Falle: Direkte Aussagen wie „Ich habe keine Angst“, „Ich liebe mich“ oder „Ich bin reich/schön/schlank etc.“ bewirken oft genau das Gegenteil. Denn dann meldet dein innerer Kritiker sofort, dass das absolute Quatsch ist, weil du noch meilenweit von diesem Zustand entfernt bist. Somit geht es dir sogar schlechter als vorher, weil du dich die ganze Zeit anlügst und dein ganzes System „Verarsch mich nicht!“ schreit.

Spiel herum, probiere aus, was für dich funktioniert und mit dir in Resonanz geht. Mach die Affirmation zu deinem neuen Mantra. Sag sie dir laut auf, schreib sie auf (ganz wichtig!), sprich sie dir als Sprachnachricht auf, kleb dir Post-its an wichtige Stellen in deiner Wohnung. Und dann freu dich darauf, was es bei dir auslöst.

Meine Lieblingsaffirmation (zugegebenermaßen für Fortgeschrittene): „Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich. Das Leben gibt mir immer das, was ich brauche.“



### GANZ EHRlich! 3 FRAGEN AN DICH:

1. Welche Ausrede hast du dir bisher erzählt, warum Veränderung bei dir nicht möglich ist?
2. In welchen Bereichen deines Lebens hast du schon einmal festgestellt, dass Veränderung schneller und einfacher als gedacht funktionieren kann?
3. Was könnte dein erster Minischritt in die Eigenverantwortung sein?

# ANHANG

## Empfehlenswerte Literatur

- Peter Ansari: Unglück auf Rezept. Die Antidepressiva-Lüge und ihre Folgen. Klett-Cotta, 3. Auflage 2017
- Jorge Bucay: Drei Fragen: Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem? Fischer, 7. Auflage 2013
- Christian Peter Dogs: Gefühle sind keine Krankheit. Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen. Ullstein, 8. Auflage 2017
- Michael Ende: Momo. Thienemann-Esslinger, Neuauflage 2005
- Viktor Frankl: ... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Penguin, 2018
- Seth Godin: What to do when it's your turn (and it's always your turn). The Domino Project, 2014
- Dain Heer: Sei du selbst und verändere die Welt. Scorpio, 2014
- Mohani Heitel: Die heilenden Klänge der Mantras. Smirti, 2. Auflage 2015
- Stefan Hiene: Aufwachmedizin. Dein radikaler Weg zur Selbstannahme. Kamphausen Media, 2018
- Gerald Hüther: Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Vandenhoeck & Ruprecht, 12. Auflage 2012
- Gerald Hüther, Sven Ole Müller, Nicole Bauer: Wie Träume wahr werden. Das Geheimnis der Potentialentfaltung. Goldmann, 2018
- John Izzo: Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben. Goldmann, 2010
- Jack Kornfield: Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie. Arkana, 10. Auflage 2008
- Clemens Kuby: Unterwegs in die nächste Dimension. Meine Reise zu Heilern und Schamanen. Goldmann, 2008
- Miriam Meckel: Brief an mein Leben. Erfahrungen mit einem Burnout. Rowohlt, 8. Auflage 2011
- Susanna Mittermeier: Pragmatische Psychologie. Access Consciousness Publishing Company, 2014
- Melanie Müller, Mischa Miltenberger: Antidepressiva absetzen. Dein Wegbegleiter mit unseren Erfahrungen und wertvollsten Tipps. Create-Space Independent Publishing Platform, 2016

- Ina Rudolph: Ich will mich ja selbst lieben, aber muss ich mich dafür ändern? Goldmann, 2017
- Michael A. Singer: Die Seele will frei sein. Ullstein, 6. Auflage 2016
- Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden. Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme. Kailash, 2015
- John Strelecky: Das Cafe am Rande der Welt. Eine Erzählung über den Sinn des Lebens. dtv, 2017
- Henry David Thoreau: Walden oder Leben in den Wäldern. Nikol, 2016
- Neale Donald Walsh: Gespräche mit Gott. Arkana, 11. Auflage 2009
- Marianne Williamson: Die Rückkehr zur Liebe. Harmonie, Lebenssinn und Glück durch „Ein Kurs in Wundern“. Goldmann, 2016

## Filme

- Zeit für Stille, Regie: Patrick Shen – Eine bemerkenswerte Dokumentation, die uns zur Stille einlädt und vor Augen führt, was wir uns mit dem allgegenwärtigen Lärm tagtäglich antun. Ein Aufruf zum Innehalten, um sich selbst wieder hören zu können.
- Mantra – Sounds into silence, Regie: Georgia Wyss – Dieser Dokumentarfilm klingt noch lange nach. Wie konnte aus dem gemeinsamen Singen von Mantras eine weltweite Bewegung werden? Hier gibt es berührende Antworten – die Gesichter der Beteiligten sprechen für sich und die Kraft dieser heilsamen Klänge.
- Das erstaunliche Leben des Walter Mitty, Regie: Ben Stiller – Eine große Herausforderung genügt, um aus einem Einzelgänger und Tagträumer einen Abenteurer in der echten Welt zu machen. Eine wunderschöne und humorvolle Aufforderung, seine Träume tatsächlich zu leben und dabei festzustellen, dass wir jede Aufgabe bewältigen können. Inklusive fantastischer Landschaftsaufnahmen.
- Die stille Revolution, Regie: Kristian Gründling – Ist ein Kulturwandel in unserer Arbeitswelt möglich, der die Menschen in den Mittelpunkt rückt? „Ja“, sagt Bodo Janssen und lebt es mit seiner Hotelkette vor. Die Dokumentation zeigt, wie er erst sich selbst entschleunigen und nicht mehr so wichtig nehmen musste, um seine Mitarbeiter in die neue Vision seines Unternehmens mitnehmen zu können.
- Angsthasen, Regie: Franziska Buch – Extremphobiker trifft auf Ärztin mit Schwäche für hoffnungslose Fälle. Komisch und tragisch zugleich, wie schnell sich all unsere Ängste in Luft auflösen, wenn wir nichts mehr zu verlieren haben. Und wie schnell sie wieder da sind, sobald wir wieder Kontrolle über unser Leben bekommen wollen.

Der Club der toten Dichter, Regie: Peter Weir – Sei menschlich, sei humorvoll, sei aufgeschlossen und nutze jeden einzelnen Tag, um die Schönheit des Lebens zu feiern. So lautet die Botschaft des Films. Doch wer sich selbst treu bleibt, macht sich Feinde – und findet Freunde, die bedingungslos zu einem stehen.

Ziemlich beste Freunde, Regie: Olivier Nakache – Wie viel Lebensfreude ist möglich, wenn wir auf die richtigen Menschen treffen und uns auf ihr Anderssein einlassen? Eine wundervoll rührende und humorvoll erzählte Geschichte von zwei Männern, die auf ihre Art ihre bisherigen Begrenzungen sprengen und sich auf eine vorher undenkbbare Freundschaft einlassen.

## Mutmach-Soundtrack

Musik hilft immer. Musik kann aufbauen, Trost spenden, motivieren, uns an unsere Stärken erinnern oder einfach für die gute Laune sorgen, die gerade nötig ist. Deshalb hier meine Liste von Songs, die mich durch gute und nicht so tolle Tage tragen und immer helfen.

Shaina Noll: You can relax now

Mama Cass: Make your own kind of music

Katy Perry: Roar

James Taylor: The secret o'life

Carole King: Morning sun

Georg Kreisler: Wenn alle das täten

Udo Jürgens: Immer wieder geht die Sonne auf

Bob Marley: Three little birds

Andreas Bourani: Hey

Die Fantastischen Vier feat. Clueso: Zusammen

Mark Forster: Sowieso

Sido feat. Adel Tawil: Der Himmel soll warten

Snatam Kaur: Water of your love

Krishna Das: Rock in a heart space

Cat Stevens: If you want to sing out, sing out

Die Toten Hosen: Heute hier, morgen dort

Rosenstolz: Wir sind am Leben

Pearl Jam: Just breathe

Udo Lindenberg: Mein Ding

Tim Bendzko: Keine Maschine

Robbie Williams: Feel

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-683-0 (Print)

ISBN 978-3-86910-684-7 (PDF)

ISBN 978-3-86910-685-4 (EPUB)

**Abbildungen:**

Dominik Berchtold: Cover, 3, 4, 42 (4., 6., 7.), 73, 87, 96

Mischa Miltenberger: 2, 8, 13, 15, 19 (restliche), 26, 36 (restliche), 42 (1., 3., 5., 8.–15.), 46, 64, 81, 106, 114, 122, 130, 137, 146, 153, 161, 175 (restliche)

Mathias Wild: 19 links, 36 unten links, 42 (2.), 55, 172, 175 oben links

Matthias Becker: 36 Mitte links

Originalausgabe

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Übungen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Linda Strehl, München

**Layout:** Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

**Covergestaltung:** ZERO, München

**Coverfoto:** Dominik Berchtold

**Satz:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Vom Hasenfuß zum Mutmacher

Raus aus Panikattacken und Depression, hinein in ein mutiges, freudvolles und selbstbestimmtes Leben – das geht wirklich! Mischa Miltenberger berichtet in diesem Ratgeber schonungslos offen von seinen Erfahrungen und dem damit verbundenen Weg vom Hasenfuß zum Mutmacher. Er zeigt dir einfache Wege der Veränderung und fordert dich auf, dein Leben aus einem ganz neuen Blickwinkel zu betrachten. Das Buch ist ein Weckruf, nicht mehr vor unseren Ängsten davonzulaufen – und gleichzeitig eine Liebeserklärung an das Leben.



**Ein Mutmachbuch für alle, die genug davon haben, sich von ihren Ängsten ausbremsen zu lassen**

**MISCHA MILTENBERGER** begleitet als Coach und Seminarleiter Menschen auf ihrem Weg in die Eigenverantwortung. Auf [misha-miltenberger.de](http://misha-miltenberger.de) berichtet er von seinem mutigen Weg der Selbstheilung. Seine Offenheit, Authentizität und sein Humor ermutigen Menschen dazu, sich zu öffnen und dabei ihre Gefühle, Bedürfnisse sowie ihre Leichtigkeit und Lebensfreude wiederzuentdecken.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-683-0



9 783869 106830 19,99 EUR (D)