E-BOOK

hallo, du bist schön

Dein Weg in ein vielleicht besseres Leben

Eine persönliche Geschichte über Depression, Bewegung, Musik, Tanz und Selbstannahme.



Vorwort

Vielleicht?

Ja, vielleicht. Denn ob sich etwas in deinem Leben verändert, entscheidest letztlich du selbst.

Dieses E-Book erzählt meine persönliche Geschichte: von einer Depression,

von scheinbar eingeschlafenen Beinen, von Musik und Tanz – und von der Erkenntnis,

dass wir nicht erst perfekt sein müssen, um schön und wertvoll zu sein.

Vielleicht findest du dich in einigen Gedanken wieder.

Vielleicht bekommst du neue Impulse. Vielleicht hilft dir die Geschichte,

einen ersten kleinen Schritt zu gehen.

Dieser Text ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Wenn du dich niedergeschlagen, antriebslos oder hoffnungslos fühlst,

wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine psychotherapeutische Fachkraft.

Inhaltsverzeichnis

1. Depression und Sport

2. Musik und Tanzen

3. Du bist schön!

4. Was jetzt?

5. Ein kleiner Schritt kann der Anfang sein

Kapitel 1

Depression und Sport



Wie alles begann und was dann geschah

Ich bin DJ und Saxophonspieler – und ich liebe meinen Beruf.
Den Job und alles, was dazugehört, habe ich von Anfang an geliebt.
Seit vielen Jahren rufen Menschen bei mir an, weil sie etwas zu feiern haben,
schöne Musik hören und tanzen möchten.
Also fahre ich zu den Veranstaltungen, organisiere Technik, Licht und alles,
was man sonst noch braucht. Ich spiele Musik, moderiere, animiere die Gäste
– und die Menschen tanzen, feiern und haben Spaß.
Auf dem nächtlichen Heimweg höre ich oft klassische Musik und lasse den Abend Revue passieren.
Mein Beruf macht mir große Freude, aber er ist auch anstrengend.
Häufig war ich nach einer Veranstaltung so erschöpft, dass ich ein bis zwei Tage brauchte,
um mich körperlich und mental wieder zu erholen.
So ging es viele Jahre.

Der Anfang

Im März 2025 bekam ich eine Grippe – mit allem, was dazugehört.
Ich verordnete mir selbst absolute Ruhe und blieb im Bett, um mich vollständig
auszukurieren. Normalerweise dauert eine solche Erkrankung ungefähr eine Woche.
Nach drei oder vier Tagen sollte es allmählich bergaufgehen.

Diesmal war es anders.

Nach zehn bis zwölf Tagen stellte ich nach dem Aufwachen ein merkwürdiges Gefühl in meinen Beinen fest. Sie fühlten sich an, als wären sie eingeschlafen.

Dieses Gefühl kennt vermutlich jeder. Nur verschwand es bei mir nicht mehr.

Von Tag zu Tag wurde es schwieriger, mich zu motivieren und aus dem Bett aufzustehen. Manchmal lag ich gefühlt eine Stunde reglos da. Nichts ging. Erst der Drang, zur Toilette zu müssen, brachte mich irgendwann dazu, aufzustehen.

Mittlerweile wechselte ich mehrmals täglich vom Bett auf die Couch und wieder zurück. Das ging mehrere Wochen so.

An den Wochenenden erledigte ich meinen Beruf weiterhin ganz normal. Die Veranstaltungen liefen gut. Die Menschen hatten Spaß, tanzten und feierten – nach außen schien alles wie immer zu sein.

Doch am nächsten Morgen war das merkwürdige Gefühl wieder da. Meine Beine wollten nicht funktionieren, und ich war völlig niedergeschlagen.

Die Diagnose

Nach ungefähr zwei Monaten ging ich zu meinem Hausarzt.

Was stimmte nicht mit mir?

„Hm, schwer zu sagen“, meinte der Arzt. „Gehen Sie bitte zu einem Neurologen oder Psychiater.“

Weitere sechs Wochen später bekam ich einen Termin beim Neurologen.

Die Diagnose lautete: mittelschwere Depression.

Empfohlen wurde eine stationäre Behandlung in einer Fachklinik.

Ich vereinbarte einen Termin. Sechs Wochen später fand dort ein Gespräch mit einem Psychotherapeuten statt.

Wer ist wofür zuständig?

An dieser Stelle möchte ich kurz die unterschiedlichen Fachgebiete erklären:

Ein **Neurologe** ist ein Facharzt für organische Erkrankungen des Nervensystems. Dazu gehören unter anderem Erkrankungen des Gehirns, des Rückenmarks und der Nerven. Neurologinnen und Neurologen dürfen Medikamente verschreiben.

Ein **Psychiater** hat Medizin studiert und anschließend eine entsprechende Facharztausbildung absolviert. Psychiaterinnen und Psychiater sind Ärzte und dürfen Patientinnen und Patienten behandeln sowie Medikamente verschreiben.

Psychologen sind Wissenschaftler. Sie haben Psychologie studiert und beschäftigen sich unter anderem mit dem Denken, Erleben und Verhalten von Menschen. Sie können sich zusätzlich zu Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten weiterbilden.

Der Klinikalltag

Der Psychotherapeut erklärte mir, dass die Klinik ausschließlich eine stationäre Behandlung anbiete. Diese dauere acht Wochen.

Der geplante Tagesablauf sah ungefähr so aus:

Uhrzeit	Aktivität
08:00 Uhr	Frühstück
09:00–10:00 Uhr	Gruppengespräche
10:00–11:00 Uhr	Einzelgespräche
11:00–12:00 Uhr	Spazierengehen oder Malen und Basteln
12:00–13:30 Uhr	Mittagessen und Mittagspause
13:30–15:00 Uhr	Musiktherapie
15:00–17:00 Uhr	Sport, Spaziergänge, Ruhe, Malen oder Basteln
18:00 Uhr	Abendessen

Ganz ehrlich: Ich bin selbstständig und arbeite tagsüber viel von zu Hause aus. Ich fragte mich, ob ich einen Teil dieses Tagesablaufs auch selbst umsetzen könnte.

Ich ging erneut zu meinem Hausarzt. Er verschrieb mir die vom Neurologen empfohlenen Medikamente, die mir dabei helfen sollten, wieder etwas mehr in die Spur zu kommen.

An dieser Stelle ist mir wichtig zu sagen: Die Therapie in einer Fachklinik ist nicht ohne Grund so gestaltet. Viele Menschen brauchen genau diese klare Struktur, Unterstützung und Begleitung.

Der erste eigene Schritt

Ich beschloss, mir jeden Tag eine sinnvolle Tätigkeit zu suchen – zunächst begrenzt auf ein bis zwei Stunden.

Die Aufgabe war schnell gefunden: Der Carport musste gestrichen werden.

Also strich ich ihn. Und anschließend gleich noch einmal.

Dabei entdeckte ich zufällig meine Nordic-Walking-Stöcke. Sie hatten vermutlich zehn Jahre unbeachtet in einer Ecke gestanden. In diesem Moment schienen sie förmlich aufzuleuchten, als hätten sie nur auf mich gewartet.

Am nächsten Morgen klingelte mein Wecker um 7:00 Uhr.

Es war nicht leicht aufzustehen. Aber mir war klar, dass es nicht wie bisher weitergehen konnte.

Ich frühstückte leicht, zog meine Turnschuhe an, nahm die Walking-Stöcke und ging los.

Das Gehen machte meinen Kopf frei. Während des Walkens konnte ich darüber nachdenken, ob mir diese Bewegung guttat und ob ich sie am nächsten Tag wiederholen wollte.

Die Antwort war eindeutig:

Ja, es tat gut. Und ja, ich sollte weitermachen.

Meinen normalen Beruf übte ich weiterhin unverändert aus. Nach den Veranstaltungen brauchte ich – wie meistens – ein bis zwei Tage, um mich körperlich und mental zu erholen.

Nach ungefähr zehn Monaten begann sich das Gefühl in meinen Beinen zu verbessern. Auch mein allgemeiner Zustand wurde besser.

Inzwischen hatte ich mir gute Wanderschuhe gekauft. Das Walken war zu einem festen Bestandteil meines Lebens geworden.

Es ging mir besser.

Was ich daraus gelernt habe

Bewegung kann ein wichtiger Baustein sein. Sie kann den Kopf freimachen, Struktur in den Tag bringen und dabei helfen, wieder Kontakt zum eigenen Körper aufzunehmen.

Aber jeder Mensch ist anders. Was mir geholfen hat, muss nicht für alle gleichermaßen funktionieren. Bei einer Depression sind ärztliche und psychotherapeutische Unterstützung wichtig. Sport und Bewegung können eine Behandlung begleiten, aber nicht automatisch ersetzen.

Manchmal ist der erste Schritt kein großer Schritt.

Manchmal ist es nur das Aufstehen.

Kapitel 2

Musik und Tanzen



Wie alles begann und was dann geschah

Ich liebe Musik.

Sie gehört für mich zum Leben wie die Luft zum Atmen.

Wenn ich an meine Jugend zurückdenke und an die Musik, die wir damals gehört haben, kommen mir viele verrückte und schöne Erinnerungen in den Sinn.

Mit acht Jahren begann ich, immer mehr Kontakt zur Musik zu bekommen. Zuerst hörte ich Musik über die Musikbox meiner Eltern, später über die Stereoanlage im Wohnzimmer.

Dann bekam ich meinen ersten eigenen Kassettenrekorder.

Mit zehn Jahren kam mein eigenes Saxophon dazu.

Mit dreizehn lernte ich einige Leute kennen, die mich beim Üben gehört hatten. Sie fragten mich, ob wir nicht gemeinsam musizieren wollten.

Natürlich wollte ich!

Mit fünfzehn machte ich in meiner Jugendclique meine ersten Tanzversuche. Das war aufregend und hat großen Spaß gemacht.

Im Laufe der Jahre wurde das Tanzen immer wichtiger. Ich tanzte überall und viel – und es tat mir immer gut.

Auch als Musiker und DJ tanze ich ständig zu der Musik, die ich spiele oder auflege. Selbst zu Hause vergeht kaum eine Woche, in der ich nicht mindestens vier oder fünf Stunden tanze – mit Kopfhörern oder ohne.

Dabei höre ich immer die Musik, die mir gerade guttut. Und das kann ganz unterschiedliche Musik sein.

Mein Leben und mein Beruf sind von Musik und Tanz erfüllt.

Und das tut gut.

Musik als Ausdruck

Musik kann Gefühle ausdrücken, für die uns manchmal die Worte fehlen.

Sie kann Erinnerungen wecken, Energie geben, beruhigen oder einfach einen Moment lang Freude schenken.

Tanzen muss dabei nicht perfekt aussehen. Es geht nicht darum, eine bestimmte Choreografie zu beherrschen oder anderen etwas zu beweisen.

Man kann allein im Wohnzimmer tanzen. Man kann sich zur Musik bewegen, während niemand zusieht. Man kann leise beginnen – mit einer kleinen Bewegung der Schultern, der Hände oder der Füße.

Wichtig ist nicht, wie es aussieht.

Wichtig ist, wie es sich anfühlt.

Ein kleiner Impuls

Suche dir ein Lied aus, das dir guttut.

Schließe, wenn es sich für dich sicher anfühlt, kurz die Augen. Höre auf den Rhythmus. Bewege dich so, wie dein Körper es möchte.

Nicht für andere.

Nur für dich.

Kapitel 3

Du bist schön!



Wie alles begann und was dann geschah

Ich habe eine wundervolle Frau.

Sie ist intelligent, emotional, verständnisvoll, hilfsbereit, organisiert, sehr attraktiv und sehr schön.

Während des Sommers, in dem es mir selbst nicht gut ging, kam sie eines Tages nach Hause und war völlig niedergeschlagen.

Sie erzählte mir, dass sie einige Menschen getroffen hatte, die sie lange nicht gesehen hatte. Unabhängig voneinander hatten mehrere von ihnen ihr Aussehen und ihr Wohlbefinden angesprochen.

„Hast du abgenommen?“

„Du bist so schmal im Gesicht.“

„Ist alles in Ordnung mit dir?“

Viele kennen solche Situationen. Plötzlich beginnt man, sich Gedanken zu machen:

Sehe ich krank aus?

Sehe ich nicht gut aus?

Stimmt etwas mit mir nicht?

Meine Frau hatte schon lange einige Dinge an sich, die ihr nicht gefielen. Auch die Veränderungen seit der Geburt unseres Sohnes waren für sie belastend.

Völlig verzweifelt und mit Tränen in den Augen erzählte sie mir, wie schlimm sie das empfand und dass sie bereits vieles ausprobiert hatte, ohne eine zufriedenstellende Lösung zu finden.

„Du bist wunderbar, so wie du bist“, versuchte ich sie zu trösten.

Aber der Stachel saß bereits tief.

In der folgenden Zeit verbrachte sie viel Zeit damit, im Internet nach einer Lösung zu suchen. Doch nichts davon stellte sie wirklich zufrieden.

„Ich mache schon mein ganzes Leben lang Sport“, sagte sie. „Auch jetzt noch. Aber an den schwierigen Stellen verändert sich nichts.“

Der entscheidende Satz

Ganz spontan nahm ich sie in den Arm und sagte:

„Hallo, du bist schön!“

So, wie du bist.

Das bist du.

Vielleicht solltest du damit beginnen, dich selbst so anzunehmen, wie du bist – und nicht so, wie du anderen gefallen könntest.

„Ich finde dich toll.“

Und außerdem gibt es „perfekt und makellos“ nicht.

Ich habe eine Glatze. Eines meiner Ohren ist größer als das andere und sitzt außerdem etwas weiter hinten. Ohne Brille bin ich hilflos. Meine Nase ist eine Sprungschanze, und meine Beine sehen aus, als hätte ich mein ganzes Leben auf einem Pferd gesessen.

Und das ist nur ein kleiner Ausschnitt.

Sag mir einen Menschen, der nichts an sich findet, das ihm nicht gefällt.

Es dauerte einen Moment, bis meine Worte bei ihr ankamen.

Doch dann sagte sie:

„Du hast recht.“

Die Stimmung veränderte sich sofort. Die Atmosphäre wurde leichter und positiver.

Dann sagte sie zu mir:

„Du bist auch schön, so wie du bist. Ohne Glatze, Sprungschanze, die unterschiedlichen Ohren und die eigenartigen Beine wärst du schließlich nicht du.“

Schön sein bedeutet nicht perfekt sein

Schönheit ist keine Checkliste.

Sie hängt nicht davon ab, ob unser Gesicht symmetrisch ist, unser Körper einem bestimmten Ideal entspricht oder wir immer jung und makellos aussehen.

Wir sind nicht trotz unserer Besonderheiten wir selbst.

Wir sind auch wegen unserer Besonderheiten wir selbst.

Vielleicht hilft dir dieser Satz:

Ich muss nicht perfekt sein, um wertvoll zu sein.

Und vielleicht hilft es auch, einem anderen Menschen genau das zu sagen:

„Du bist schön. So, wie du bist.“

Kapitel 4

Was jetzt?



Wie alles begann und was dann geschah

Mittlerweile habe ich mit vielen Menschen über meine Depression gesprochen.

Dabei begegnete mir immer wieder ein bestimmtes Muster.

Man erzählt jemandem etwas Persönliches – etwas, das einen belastet oder verletzt. Doch anstatt wirklich zuzuhören, antwortet die andere Person:

„Ja, das kenne ich. Das hatte ich auch schon einmal. Bei mir war es sogar noch schlimmer. Und dann war da noch …“

Vielleicht kennst du das.

Manchmal möchte man gar keine Lösung. Man möchte einfach, dass jemand zuhört.

Trotzdem war ich erstaunt, wie viele Menschen von eigenen Erfahrungen mit Depressionen erzählten.

Gefühlt hatte mindestens jeder Zweite, mit dem ich über das Thema sprach, bereits selbst darunter gelitten – oder leidet noch immer.

Was hilft mir?

Ich begann darüber nachzudenken, wie man Menschen unterstützen könnte.

Was hilft mir?

Sport.

Musik.

Tanzen.

Oft auch allein.

Doch viele Menschen können solche Schritte nicht allein gehen. Sie brauchen jemanden, der sie unterstützt, ermutigt und ein Stück weit an die Hand nimmt.

Also entstand die Idee für ein Projekt:

Hallo, du bist schön!

Hier geht es um dich.

Um euch.

Um Gemeinschaft, Bewegung, Musik und darum, wieder einen Zugang zu sich selbst zu finden.

Mach dir selbst oder einem anderen Menschen ein Geschenk.

Tu etwas, das dir guttut.

Komm mit uns tanzen!

Ein kleiner Schritt kann der Anfang sein

Du musst nicht heute dein ganzes Leben verändern.

Vielleicht reicht heute ein kleiner Schritt:

- ein Spaziergang um den Block,
- ein Lied, das du bewusst anhörst,
- ein paar Minuten Bewegung,
- ein Gespräch mit einem vertrauten Menschen,
- ein Termin bei einer Ärztin, einem Arzt oder einer psychotherapeutischen Fachkraft,
- ein Blick in den Spiegel und der Satz:

„Ich bin wertvoll, auch wenn ich mich heute nicht so fühle.“

Es muss nicht alles sofort besser werden.

Aber vielleicht kann es ein kleines bisschen anders werden.

Vielleicht beginnt dein Weg mit einem Schritt aus dem Bett.

Vielleicht mit Musik.

Vielleicht mit Tanz.

Vielleicht mit der Erkenntnis:

Hallo? Du bist schön!

Nicht irgendwann.

Nicht erst, wenn du dich verändert hast.

Sondern jetzt.

So, wie du bist.

Über den Autor

Ich bin DJ, Saxophonspieler und leidenschaftlicher Musik- und Tanzliebhaber.

In diesem E-Book erzähle ich von meinen persönlichen Erfahrungen mit Depression, Bewegung, Musik und Selbstannahme. Meine Geschichte soll keine allgemeingültige Lösung versprechen. Sie soll Mut machen, über die eigenen Erfahrungen zu sprechen und sich Unterstützung zu suchen.

Manchmal ist ein kleiner Schritt der Beginn von etwas Neuem.

Hallo, du bist schön! www.hallo-du-bist-schoen.de

