



Leseprobe

Daniel Aminati

Am Abgrund wachsen dir Flügel

Du scheiterst erst, wenn du aufgibst - Die Autobiografie

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 304

Erscheinungstermin: 11. April 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wenn ich durch die Straßen von München, Hamburg oder Berlin gehe, bleiben die Menschen stehen und machen Fotos mit mir. Wo immer ich bin, ich werde erkannt. Die Menschen sehen den prominenten »Typen aus dem Fernsehen«, der immer einen witzigen Spruch auf Lager hat und sich zur Belustigung anderer auch mal gern selbst zum Affen macht. Sie sehen den Fitnessguru, den Clown, den Star. Sie sehen nur eine Maske.

Aber was hat all das mit Ihnen zu tun?

In diesem Buch möchte ich von meinem Weg erzählen, von meinen Ängsten und all den Kämpfen, die ich auszutragen hatte, um nicht unterzugehen. Ich möchte Ihnen Mut machen und Hoffnung schenken und dabei meine Spuren in den Herzen all jener hinterlassen, die auf der Suche nach Glück und innerem Frieden sind. Ja, ich möchte mit diesem Buch etwas bewirken. Und ich beginne mit meiner Geschichte ...

»Ich habe noch etwa eine Stunde, bis ich mich für die Liveshow in Schale werfe. Zeit genug, um ein paar Mails zu beantworten. Aber plötzlich, aus dem Nichts heraus, rast mein Herz, pocht so laut, dass ich es dröhnen höre wie Glockenschläge. Meine linke Gesichtshälfte kommt mir taub vor. Ich schlage mir panisch auf die Wange. ›Komm schon, bleib wach!‹ Ich, der immer strotzt vor Kraft, bin kurz davor umzukippen? Ausgeschlossen. Krampfhaft klammere ich mich an die Lehne meines Stuhls ...«

»Das Buch wird dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern, weil du verstehst: Ganz gleich, wie tief du gefallen bist, du kannst aus deinem Leben ein Meisterwerk machen.«

Bodo Schäfer

Autor der Bestseller »Ich kann das« und »Die Gesetze der Gewinner«

»Daniel Aminatis Biografie ist weit mehr als eine unterhaltsame Lebensgeschichte. Sie ist eine Einladung, seinem Weg zu folgen – und ein glücklicherer Mensch zu werden.«

Stefanie Stahl

Autorin des Bestsellers »Das Kind in dir muss Heimat finden«

»Mutig und ohne Eitelkeiten schreibt Daniel Aminati, wie wichtig Willenskraft ist, um die täglichen Herausforderungen des Lebens zu meistern. Seine sehr persönliche Geschichte erinnert uns daran, dass das Streben nach Glück eine unerschöpfliche Aufgabe ist.«

Dr. Wladimir Klitschko

Autor des Bestsellers »F.A.C.E. the Challenge«

»Wow und unfassbar zugleich! Dieses Buch hat mich sehr berührt. Ich hätte nie geglaubt, was Daniel Aminati – das immer gut gelaunte Energiepaket – bereits alles durchlebt hat. Genau deshalb ist er wohl heute diese authentische und inspirierende Persönlichkeit. Er ist das beste Beispiel dafür, dass es nie zu spät ist, an sein Glück zu glauben, dafür aber auch alles zu geben!«

Sophia Thiel

Influencerin & Autorin des Bestsellers »Come Back Stronger«



Autor

Daniel Aminati

Daniel Aminati wurde 1973 in Aachen geboren, agiert seit über 30 Jahren auf der Bühne und seit mehr als 16 Jahren im deutschen Fernsehen. Auf Facebook, Instagram und TikTok folgen ihm knapp 1,6 Millionen Menschen. Er war Tänzer und Leadsänger der ersten deutschen Boyband Bed & Breakfast, die über eine Million Tonträger verkaufte, und wurde über Nacht zum umjubelten Popstar. Bis er sich mit einem Bandmitglied verkrachte und ausstieg. Daraufhin stürzte er ab, nahm Drogen und verschuldete sich hoch. Als ihm ein Schuldenberater riet, Privatinsolvenz anzumelden, lehnte er ab. Er kämpfte sich zurück, arbeitete gegen den Schuldenberg an. Mittlerweile ist Daniel Aminati Unternehmer und seit 2015 das Gesicht eines der erfolgreichsten Bodyweight-Fitness-Programme Deutschlands *Mach dich krass*. Er moderierte u.a. über 400 Mal das bekannteste Wissensmagazin *Galileo* und über 2.500 Sendungen des quotenstärksten Boulevardmagazins *taff*. Aktuell

Am Abgrund wachsen dir Flügel

Daniel Aminati

Am Abgrund
wachsen dir
Flügel

Du scheiterst erst, wenn du aufgibst

Die Autobiografie

ARISTON 

INHALT

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 9 |
| Prolog | 13 |
| Kapitel 1: Bittere Erkenntnisse | 25 |
| Kapitel 2: Mama | 61 |
| Kapitel 3: Heimkind | 87 |
| Kapitel 4: Was für ein Theater | 101 |
| Kapitel 5: Geruchsveränderung | 131 |
| Kapitel 6: Auf einmal ein Popstar | 147 |
| Kapitel 7: Wenn plötzlich niemand mehr klingelt | 173 |
| Kapitel 8: Neun-Jahres-Marathon | 201 |
| Kapitel 9: A bisserl schwarz, a bisserl weiß, a bisserl anders | 221 |
| Kapitel 10: Dünnes Eis | 241 |
| Kapitel 11: Parallelen | 257 |
| Kapitel 12: Vater | 277 |
| Kapitel 13: Zu den Sternen | 285 |
| Epilog | 291 |
| Dank | 297 |
| Anmerkungen | 301 |
| Bildnachweis | 303 |

Für meine Mutter

»Einer alten indischen Schöpfungsgeschichte zufolge schuf Gott zunächst eine Muschel und legte sie auf den Meeresboden. Dort führte sie kein aufregendes Leben.

Den ganzen Tag über tat sie nichts anderes, als ihre Klappe zu öffnen, etwas Meerwasser hindurchfließen zu lassen und dann wieder die Klappe zu schließen.

Tagaus, tagein gab es für sie nichts anderes als Klappe auf, Klappe zu, Klappe auf, Klappe zu, Klappe auf, Klappe zu ...

Dann schuf Gott den Adler. Ihm gab er die Freiheit zu fliegen und selbst die höchsten Gipfel zu erreichen. Es existierte fast keine Grenze für ihn.

Allerdings zahlte der Adler für diese Freiheit einen Preis: Täglich musste er um seine Beute kämpfen. Nichts fiel ihm einfach so zu.

Wenn er Junge hatte, musste er oft tagelang jagen, um genügend Futter heranzuschaffen.

Aber diesen Preis bezahlte er gerne.

Schließlich schuf Gott den Menschen und führte ihn zuerst zu der Muschel und anschließend zum Adler.

Dann forderte er ihn auf, sich zu entscheiden, welches Leben er führen wolle.«

Bodo Schäfer, *Die Gesetze der Gewinner*¹

Vorwort

Es lohnt sich immer, etwas für sich zu tun

von Stefanie Stahl

Es gibt Menschen, bei denen man intuitiv annimmt, ihnen sei das Glück wohl in die Wiege gelegt worden. Sie versprühen so viel Leichtigkeit und Lebensfreude, dass man sie sich nicht deprimiert oder schlecht gelaunt vorstellen kann. Sie bewältigen die Stufen des Lebens nicht bloß, sie hüpfen sie offenbar mühelos empor. Sie strahlen Selbstbewusstsein aus. Energie.

Daniel Aminati ist so ein Mensch. Ein Multitalent. Einer, dem offenbar alles gelingt. Seit vielen Jahren ist er nun schon ein erfolgreicher TV-Moderator. Davor war er Leadsänger der Boygroup Bed & Breakfast. Er war Tänzer, Fotomodell, Fußballer beim FC Bayern. Wer ihn persönlich kennenlernt, wird außerdem feststellen, dass Daniel auch noch freundlich und aufmerksam ist. Und unglaublich fröhlich.

Als ich ihn zum ersten Mal persönlich traf, war ich als Psychotherapeutin zu Gast in seinem Podcast »Die Glücksritter«. Ich fand diesen Titel ziemlich treffend, denn genau so wirkte Daniel ja: wie ein Glücksritter. Wir wollten uns über Faktoren für ein zufriedeneres Lebensgefühl unterhalten und darüber, was Menschen eigentlich hilft, ihr volles Potenzial auszuschöpfen. In meiner 30-jährigen Arbeit als Psychotherapeutin habe ich immer wieder festgestellt, wie zentral das Selbstbild eines Menschen für alle seine Beziehungen ist. Es entscheidet darüber, mit welchen Augen er andere Menschen betrachtet und wie er sich ihnen gegenüber verhält. Ein gutes Thema also für einen Podcast für mehr Glück und Seelenfrieden!

Ich war allerdings überrascht, als Daniel mir erklärte, dass er meinen bekanntesten Ratgeber dazu nicht nur einmal, sondern gleich mehrmals gelesen hatte. Und zwar nicht aus beruflichen, sondern aus privaten Gründen! *Das Kind in dir muss Heimat finden* lautet der Titel dieses Buches, und Daniel sagte, dass das vor einigen Jahren sein Mantra gewesen sei. Er durchlebte damals eine schwere Lebenskrise. Sein Körper – dieser sportliche Körper, auf den er sich immer verlassen konnte – versagte ihm plötzlich den Dienst, und er bekam eine Panikattacke. Damals entschied Daniel intuitiv, dass es nur einen Weg geben könne, diese Krise zu bewältigen. »Das Kind in mir muss Heimat finden«, sagte er sich selbst immer wieder und machte sich bewusst, dass er seine Vergangenheit und seine daraus resultierenden Muster reflektieren musste. Die Verdrängungstaktik, die er bis dahin praktiziert hatte, ging nicht mehr auf.

Daniel Aminatis Kindheit als schwierig zu bezeichnen, wäre eine unzutreffende Verharmlosung. Der Entertainer erlebte eine schreckliche Kindheit. Er hatte so viel Angst und Wut in sich, dass er sogar verhaltensauffällig und in ein Erziehungsheim gegeben wurde.

Was Daniel Aminati in jungen Jahren erleben musste, kann einen Menschen lebenslang traumatisieren. Unsere Kindheitserlebnisse prägen uns nachhaltig. Das liegt auch daran, dass wir alle mit einem unfertigen Gehirn auf die Welt kommen, nur etwa 27 Prozent davon sind bei unserer Geburt ausgebildet. Die Art und Weise, wie unsere Eltern oder unsere Bezugspersonen mit uns interagieren, formt weitere Verschaltungen und legt eine Mindmap an. Diese Landkarte unserer Wahrnehmung bestimmt unser Selbstwertgefühl, unser Urvertrauen. Menschen, die in den ersten Lebensjahren viel Stress aushalten mussten, können stattdessen eine Art Urmisstrauen ausbilden. Sie halten sich selbst nicht für wertvoll. Sie fühlen sich anderen unterlegen, obwohl es dafür objektiv keinen Grund gibt.

Daniel Aminati beschreibt in seiner Biografie sehr offen, dass es ihm oft genauso erging. Selbst als er, von außen betrachtet, einfach stolz und zufrieden hätte sein können, beherrschte ihn häufig sein »Schattenkind«.

In jedem Menschen gibt es so ein Schattenkind. Es ist Teil unseres »inneren Kindes«: unserer Kindheitserinnerungen, die unsere Persönlichkeit prägen. Unser »inneres Kind« beeinflusst auf der unbewussten Ebene sehr machtvoll unser Selbstbild und unsere Wahrnehmung. In meinem Ansatz unterscheide ich das Schatten- und das Sonnenkind. Das Sonnenkind verkörpert die positiven, das Schattenkind unsere schwierigen Prägungen und die daraus resultierenden belastenden Gefühle.

Dass ein Mann wie Daniel Aminati – nach einer solchen Kindheit – ein machtvolles Schattenkind hatte, ist nicht verwunderlich. Es mag vielleicht auf den ersten Blick überraschen, dass er trotzdem schon in jungen Jahren derart erfolgreich war, erst als Tänzer, dann als Popstar durchstartete. Aber viele Künstler und Stars sind Getriebene. Sie ackern für die eine Sache, die ihnen Beachtung und Beifall beschert. Sie kompensieren durch die Liebe ihrer Bewunderer auch die mangelnde Liebe für sich selbst. »Der Gang auf die Bühne ist günstiger als der Gang zum Therapeuten«, schreibt Daniel Aminati. Sein Talent, seine Leidenschaft und seine Disziplin halfen ihm in vielen schwierigen Situationen.

Er hätte in seiner Biografie auch den Fokus auf seine Erfolge legen können. Aber Daniel Aminati scheut sich nicht, auch von den Passagen seines Lebens zu erzählen, die wir alle lieber vor anderen verbergen. Er schreibt über seine Abstürze, lässt uns teilhaben an seinen dunkelsten Momenten. Und weil er uns auf seinem gesamten Weg mitnimmt, können wir von seiner Erkenntnis profitieren.

Was Daniel Aminati letztendlich inneren Frieden schenkte, war nicht sein Erfolg, sondern sein Schritt, sich mit sich selbst zu

beschäftigen. Viele Menschen scheuen diesen Schritt. Sie befürchten, dass eine Therapie aufwendig und schmerzhaft wäre. Sie haben Angst, sich mit ihrer Kindheit zu beschäftigen. Aber letztendlich kostet uns die Verdrängung viel mehr Energie und Lebensfreude.

Kindliche Prägungen sitzen tief. Aber unser Gehirn kann zu jeder Zeit lernen. Das heißt: Wir können unsere Überzeugungen ändern, indem wir das Erlernte mit einem alternativen Programm überschreiben. Daniel Aminati ist diesen Weg gegangen. Er hat sich zentralen Fragen gestellt, seine Muster reflektiert und seinen Umgang mit sich und anderen verändert und verbessert.

Seine Biografie ist deshalb weit mehr als eine unterhaltsame Lebensgeschichte. Sie ist eine Einladung, seinem Weg zu folgen – und ein glücklicherer Mensch zu werden.

Prolog

Fehlende Erinnerungen

Zum wiederholten Mal nehme ich den alten Leitz-Ordner aus dem stählernen, enzianblauen Aktenschrank. Ich stehe im Arbeitszimmer in meinem Haus in Potsdam. Wie so oft bin ich schon seit den frühen Morgenstunden auf den Beinen, um genauer zu sein, seit 4.30 Uhr. Ich bin allein und lausche der Stille, höre lediglich ein paar Vögel zwitschern, die fröhlich ihr Liedchen auf dem Schnabel tragen, um den Tag zu begrüßen. Ein wenig von dieser Beschwingtheit würde mir jetzt auch guttun, eine Prise Mut, ein klein wenig Zuversicht.

Der Ordner dokumentiert auf mehr als 300 Seiten die Scheidungsgeschichte meiner Eltern. Ich schiebe ihn ungeöffnet und vorsichtig an den Platz zurück, an den ich ihn vor drei Tagen gestellt habe, nachdem meine Mutter ihn mir zugesandt hatte.

Der damalige Anwalt meiner Mutter stieg in die Tiefen seines Kellers, um zu ergründen, ob nach mehr als 40 Jahren die Dokumentation der Schlammschlacht überhaupt noch zu finden wäre. Der Ordner war da, leider, Gott sei Dank, ich weiß es nicht.

Jetzt habe ich den »Salat«, den unappetitlichen, vor mir liegen. Meine Neugier, die ich den letzten Monaten verspürt habe, um meiner Geschichte auf den Grund zu gehen, schwindet gegen null. Seit drei Tagen also steht dieses dämonische Brevier einfach da und stiert mich herausfordernd an. Ich habe es noch nicht geöffnet, noch nichts gelesen, aber den Ordner schon unzählige Male nervös herausgezogen, um mich letztlich doch nicht zu trauen, ihn zu öffnen und hineinzuschauen. Der Deckel ist ziemlich abgeschabt, er sieht so aus, als habe eine Maus versucht, sich hindurchzuknabbern.

Mann, warum hat sie's nicht getan, fährt es mir wie ein Blitzschlag ins Hirn. Hätte sie doch bloß diese beschissenen juristischen Dokumente zernagt, dann würde ich jetzt nicht hier vor dieser Situation stehen, die ungeschönten Wahrheiten über mein Leben nachlesen zu können. Zu dürfen? Zu müssen? Will ich das überhaupt noch!?

Ich habe sehr vieles aus meiner Kindheit verdrängt. Typische Kindheitsbilder habe ich so gut wie gar nicht auf meiner persönlichen Festplatte abgelegt. Jedenfalls nicht sofort abrufbar. Kein kleiner Daniel auf Papas Schultern oder beim Fußballspielen. Kein Basteln mit Mama, auch kein Auspusten der Kerzen auf meiner Geburtstagstorte. Das meiste erscheint selbst bei größter Anstrengung verschwommen, unscharf und unklar. Meine Kindheit ist wie ein 18 000-Teile-Puzzle, in dem mindestens 5000 Teile fehlen.

Vielleicht will ich aber auch, dass sie fehlen, zumindest habe ich mir das über all die Jahre eingeredet. Es wäre vermutlich schmerzhaft, ein Gesamtbild meiner Kindheit und Jugend zu bekommen. Lange Zeit dachte ich, es sei einfacher, mit dem Verdrängten zu leben.

Zu den ganz wenigen Erinnerungen, die ich glasklar vor meinem geistigen Auge sehen kann, zählt ein Ereignis aus den 1980er-Jahren.

Es ist ein sonniger Frühlingstag 1987. Ich bin 14 Jahre alt, sitze hinten im Auto, einem schlammfarbenen Passat Kombi. Meine Mutter, die keinen Führerschein hat, sitzt auf dem Beifahrerplatz. Sie trägt ihr blaues Kleid mit den weißen Punkten, das sie eigentlich immer nur zu besonderen Anlässen anzieht. In Kombination mit ihren frisch frisierten Haaren sieht sie aus wie ein Schlagerstar.

Wenn sie die Zeit fand, saß sie gefühlt stundenlang mit einer R6 im Mund auf dem Küchenstuhl und hatte eine imposante Trockenhaube auf dem Kopf. Wie sie bei dem Lärm, den dieses einem luftbefüllten Astronautenhelm ähnliche Ungetüm machte, überhaupt noch Radio hören konnte, ist mir bis heute schleierhaft.

Herr Reinhardt vom Jugendamt Aachen steuert den Wagen einen Hügel in Solingen hoch, durch eine gepflegte Parkanlage, bis er vor einer riesigen Villa stoppt. Wie ein englisches Landhaus mit Türmchen sieht das Gebäude aus, ich muss an Edgar-Wallace-Filme denken. Wir steigen aus, ich blicke auf eine lang gestreckte Grünfläche, groß wie ein Fußballplatz. Der Rasen muss erst vor wenigen Stunden gemäht worden sein. Es riecht so schön, so intensiv nach Land. Einige große Bäume erstrecken sich gen Himmel. Ein Bullerbü-Idyll? Nicht wirklich. Irgendetwas stört dieses Bild.

Es ist diese gespenstische Stille. Da ist niemand, der auf der Wiese picknickt, niemand, der spielt oder lacht. Nicht einmal ein bellender Hund, der hinter einem geworfenen Stöckchen herjagt. Selbst die Vögel schweigen. Dieser Ort riecht so gut – und ist gleichzeitig so erschreckend leise und damit freudlos. Dann dringt doch ein Geräusch an mein Ohr. Es ist der Motor des Passat, in dem meine Mutter sitzt und aus dem Fenster sieht. Ihr Blick ist leer, sie hebt ganz kurz nur die Hand, ein zartes Winken, dann wendet sie sich ab. Langsam, wie in Zeitlupe, fährt das Auto davon.

Ein mir unbekannter Mann steht neben mir, wohl schon länger, seine Hand liegt auf meiner Schulter. Er sagt etwas, das ich nicht verstehe, in meinen Ohren rauscht es. Ich drehe mich um, an der Mauer des Gebäudes steht auf einem Schild »Kinder- und Jugendhilfe Halfeshof«.

Ein Erziehungsheim. Meine Mutter lässt mich allein. Verstößt mich. Sie gibt mich weg. Schon wieder gibt sie mich weg. Inzwischen ist das mein dritter Heimaufenthalt. Warum hat sie das getan? Was haben die Heimaufenthalte aus mir gemacht? Fragen, die ich mir lange Jahre nicht gestellt habe, die mich jetzt aber einholen.

Wer bin ich? Wer war ich? Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Wo will ich hin?

Lange Zeit war mir, ehrlich gesagt, ziemlich egal, wer ich bin. Und vor allem, warum ich so bin, wie ich bin. Ich wollte es gar nicht

so genau wissen, sah keinen Grund, mich auf die Suche nach den verlorenen 5000 Puzzleteilen zu begeben, meine Eltern zu hinterfragen und damit auch mich selbst.

Ich bin Daniel Aminati. Meine Mutter heißt Erika Aminatey, geborene Edelmann, und kommt aus Bonn-Bad Godesberg, mein Vater, Joseph Aminatey, stammt aus Ghana in Westafrika, seine Heimatstadt Ada liegt rund 100 Kilometer östlich der Hauptstadt Accra.

Den Namen Aminatey, so steht es auch in meinem Pass, habe ich zu Beginn meiner Karriere leicht abgeändert in Aminati – mit einem »i« statt einem »ey« am Ende. Ich ließ diese Änderung vornehmen, weil der Name immer falsch ausgesprochen wurde. Keiner verstand – woher auch –, dass das »e« ein stummes war. Und weil es immer mitgesprochen wurde, habe ich meinen Nachnamen so angepasst, dass er für alle einfacher auszusprechen ist.

Bin ich also ein Mischling, ein Farbiger, ein Schwarzer? Die politisch korrekte Bezeichnung wäre PoC – Person of Color. Ich habe mit Politik allerdings nicht so viel am Hut. Ich achte vielmehr darauf, was Menschen zwischen den Zeilen sagen, und vor allem, wie. Der Respekt zeigt sich nicht in einem »Sie«. Ein respektvolles »Du« ist mir persönlich immer lieber.

Ich schweife ab.

Ich wurde 1973 in Aachen geboren. Ich habe drei Schwestern, eine Zwillingsschwester Keturah (ich bin zehn Minuten älter), eine mittlere Schwester namens Deborah (sie ist am gleichen Tag geboren wie wir Zwillinge, nur zwei Jahre später) und eine kleine Schwester, Rebecca, die vier Jahre nach uns »Großen« zur Welt kam.

In den 1990er-Jahren war ich Mitglied der ersten und einer der erfolgreichsten deutschen Boygroups, Bed & Breakfast. Seit mehr als 16 Jahren bin ich eines der prominentesten Gesichter des TV-Senders ProSieben. Ich habe in dieser Zeit mehr als 400 Sendungen des Wissensmagazins *Galileo* moderiert, bis man mich 2009 mit einer

Packung »Merci« und einem von allen Redaktionsmitgliedern unterschriebenen T-Shirt verabschiedete. Mir kommen jetzt noch die Tränen beim Gedanken an diese liebevolle Verabschiedung.

Anschließend habe ich mehr als 2500 Sendungen des Lifestyle-Magazins *taff* meinen Stempel aus Leichtigkeit und Selbstironie aufgedrückt. Ich habe beim *TV-total*-Turmspringen und beim *Promiboxen* gewonnen und bei *Schlag den Star* mehr Siege als Niederlagen eingeheimst. Ich war der Synchronsprecher von Ferdinand dem Stier in dem gleichnamigen Kinofilm. Und ich habe mit »Mach dich krass« eines der erfolgreichsten Online-Fitnessprogramme im deutschsprachigen Raum in die Welt gesetzt.

Ich war lange Zeit ein Getriebener. Immer auf der Jagd nach Anerkennung und Geld. Nur dass mir diese permanente Unruhe überhaupt nicht so bewusst war. Funktioniert habe ich, habe alles gemacht, es war doch alles gut. Oder doch nicht?

Der Tag, an dem ich begann, mich wirklich mit mir und meiner Vergangenheit zu beschäftigen, war ein Mittwochnachmittag im Herbst 2017.

Es ist 14 Uhr und damit Arbeitsbeginn. Genug Zeit also bis zum Start der Livesendung um fünf. Eigentlich ein ganz normaler *taff*-Tag ...

Ich sitze diesmal mit Viviane, genannt Vivi, im gemeinsamen Büro. Wir gehen die Moderationsvorschläge der Redakteure für unsere Beiträge durch, stimmen unsere Einsätze ab, nehmen Änderungen vor und passen den Text unserem Sprachduktus an, damit es authentisch klingt. Die Passagen, in denen ich spreche, markiere ich mit »D«, und die, in denen die Kollegin zum Einsatz kommt, mit »V«. Alles ist wie immer. Auch dass die Damen, ob Rebecca Mir oder Viviane Geppert, um 15.15 Uhr zuerst in die Maske gehen.

Ich sitze allein im Büro, schaue auf die Uhr, alles klar, ich habe noch etwa eine Stunde, bis ich runtergehe, um mich für die Show

in Schale zu werfen, Zeit genug, um ein paar Mails zu beantworten. Ich fange an, in die Tasten zu hauen, aber plötzlich, aus dem Nichts heraus, beginne ich nach Luft zu pumpen, das Atmen fällt mir schwer, wie nach einem langen Sprint bergauf. Mein Herz rast, pocht so laut, dass ich es dröhnen höre wie Glockenschläge. Dabei sitze ich ganz ruhig auf meinem Drehstuhl. What the fuck, was ist los?! Mein Körper scheint mir zu entgleiten, ich verliere die Kontrolle über ihn, Panik erfasst mich, die mit jedem Ringen nach Luft größer wird. Ich reiße den Mund ganz weit auf, weil ich das Gefühl habe, ich bekomme sonst nicht genug Sauerstoff.

Vor der Glastür meines Büros schlendert ein Redakteur vorbei, auf dem Weg aus dem Großraumbüro zum Kopierraum, er nickt mir freundlich zu, bemerkt meinen Zustand offenbar nicht. Ich zwingen mich, sein Lächeln zu erwidern, ich will nicht, dass irgendjemand mitbekommt, was hier gerade mit mir passiert.

Ich, der »Mach dich krass«-Typ, der Rebell, der sich nichts sagen lässt, der immer strotzt vor Kraft, bin kurz davor, im Büro umzukippen? Ausgeschlossen. Das darf nicht passieren. Ein völliges No-Go.

»Alter, du kippst jetzt hier nicht um«, schreit es in mir, während ich mich an die Lehne meines Stuhls klammere. Und dann schießt mir der Gedanke an meinen Vater durch den Kopf. Schlaganfall mit 59. Auch mein Großvater wurde so aus dem Leben gerissen. Die Festplatte gelöscht. Gelernte Bewegungsabläufe zerstört. Arme und Beine gehorchen nicht mehr. Zwar konnte mein Vater ein paar Dinge langsam wieder erlernen. Aber er blieb an den Rollstuhl und ans Bett gefesselt, ausgestattet mit einem Schwerbehindertenausweis, bis er 2013, mit 79 Jahren, in Düren an einer Lungenembolie starb.

Fühlt sich so ein Schlaganfall an? Kippe ich jetzt gleich vom Stuhl? Werde ich nie mehr richtig sprechen können? Meine linke Gesichtshälfte kommt mir irgendwie pelzig, taub vor. Ich schlage mir panisch mit der rechten offenen Hand auf die linke

Wange. Fordere selber von mir: »Komm schon, bleib wach! Ganz ruhig atmen, gaaanz ruhig.« Ich drehe mich mit meinem Stuhl in Richtung Wand, an der ein Poster von Muhammad Ali hängt. »I hated every minute of training, but I said: Don't quit. Suffer now and live the rest of your life as a champion«, steht dort unter der Schwarz-Weiß-Fotografie vom Sportler des Jahrhunderts. »Ich habe jede Trainingsminute gehasst. Aber ich habe mir gesagt: Gib nicht auf. Leide jetzt und lebe den Rest deines Lebens wie ein Champion.«

Das, was mich sonst motiviert, hilft mir gerade nicht weiter. Ich fühle mich eher wie jemand, der den »anchor punch«, den berühmterberühmtesten harten, kurzen rechten Haken von Ali kassiert hat. Es ist ein etwa fünfminütiger Kampf gegen den Kontrollverlust, der mir wie eine Ewigkeit vorkommt.

Ich habe bis zu diesem Zeitpunkt gedacht, ich sei nicht gläubig. Vermutlich geht es vielen so, bis sie in Situationen geraten, wo Säcke voller Gold, exklusive Sportflitzer und Limousinen, Applaus, Rampenlicht oder irgendein anderer Firlefanz, der einem im Jenseits auch nicht den Hintern retten oder verschönern wird, gerne gegen ernsthaften Beistand eingetauscht werden.

Nein, der Moment, in dem du dich aufs Wesentliche besinnst und dir eine ungewohnte Klarheit in deinen Geist, in deine Glieder fährt, dich Demut überkommt, ist der Moment, in dem du Todesängste hast. Ich halte mich für spirituell, das klingt nicht so verstaubt, nicht so endgültig. Ich bin eher der Abenteurer unter den Religiösen.

Da »draußen« gibt es weit mehr als das, was wir hier auf Erden sehen, das sagte ich mir und anderen immer wieder. Da »draußen« existiert eine Kraft, die Welten erschafft.

Hör auf zu labern, verdammt noch mal, mach, dass ich hier wieder heil rauskomme. Bitte, bitte, lieber Gott, liebes Universum, bitte lieber wer auch immer.

Ich versprech's, wenn ich jetzt hier nicht umkippe und diese Livesendung heute schaffe, werde ich etwas ändern.

Okay, Gott, guter Punkt, es ist nicht *Wetten, dass ..?*, es ist nur *taff*, aber trotzdem – come on, God, make a move.

Ich versuche, wieder ruhig zu atmen, horche in mich hinein, schaue mit glasigen Augen an die Zimmerdecke und schließe einen Pakt mit allen Engeln, die mir danach zur Seite stehen würden. Wallah, ich s c h w ö r e!

Dann ist der Spuk vorbei. Mein Atem normalisiert sich, das beklemmende Gefühl weicht, Angst und Panik verstecken sich wieder in den dunklen Höhlen, aus denen sie hervorgesprungen kamen. Ich bin erleichtert, aber auch erschöpft. Was zum Teufel war das? Holy shit! (Nicht fluchen!) Ich gehe unauffällig zur Toilette und kühle meine Handgelenke mit Wasser. Dann begeben sich schnurstracks in die Maske und hoffe, dass niemand irgendwas mitbekommt. Ich tue so, als sei nie etwas gewesen. Die Visagistin trägt wie immer ein leichtes Make-up auf, bemerkt nichts.

Heute schüttelte ich den Kopf über mein damaliges Verhalten. Warum bin ich nicht gleich zum Arzt gegangen? Warum habe ich mich nicht durchchecken lassen?

Ich folgte meinem Instinkt, meiner inneren Stimme. Wer mich wirklich kennt, der hätte bemerkt, dass an diesem Abend mit mir etwas nicht stimmte. Mir fehlten jegliche Lockerheit und jeder Witz. Ich konnte mich aber auf mein Handwerk, das ich in all den Jahren erlernt hatte, verlassen. Ich spulte routiniert meinen Job ab. Und war froh, als das rote Licht der Kamera wieder aus war.

Ich nahm dieses für mich erschreckende Erlebnis zum Anlass, mein Leben und mein aktuelles Ich zu reflektieren. Von diesem Tag an reichte es mir nicht mehr, einfach nur Daniel Aminati zu sein. Ich fühlte, dass ich dringend etwas ändern musste. Ich wollte die Warnsignale meines Körpers nicht einfach zur Seite schieben.

Also packte ich meinen Koffer, flog übers Wochenende nicht nach Ibiza oder nach Dubai, sondern fuhr an die Ostsee. Ich fand ein kleines familienbetriebenes und herzlich geführtes Gasthaus, das Ostseehotel Wustrow. Eigentlich war ich auf dem Weg nach Zingst, wo ich vor Jahren ein Liebeswochenende mit einer Leichtathletin, einer 100- und 200-Meter-Sprinterin aus Berlin, verbringen durfte. Es war schön, sie war schön, vital, kraft- und schwungvoll, aber uns ging trotzdem schnell die Puste aus, und so blieb das Ganze eine kurze Episode.

Ich machte in Wustrow halt, weil links auf meinem Navigationsgerät die blaue See zu sehen war, und nach Zingst wären es noch 30 Minuten gewesen. Warum warten? Ich hatte nirgendwo eine Reservierung, also runter vom Gas und schnell ans Meer, die Decke ausbreiten, alle viere von sich strecken, dem Rauschen der Wellen lauschen und mit allen Sinnen diese irdischen Geschenke genießen. Du bist so wunderbar, Natur!

Ich kann mir ein Lächeln nicht verkneifen, denn eigentlich hatte ich mich verfahren. Derart gedankenversunken saß ich am Steuer, dass ich links und rechts alles ausblendete. Einfach der Nase nach, das Navi wird sich schon melden, wenn's nicht auf lautlos gestellt ist. Nun sitze ich hier in Eintracht und denke mir: Umwege führen einen manchmal doch schneller ans Ziel, als man denkt.

In dem gemütlichen früheren Fischer- und Seefahrerndorf, zwischen reetgedeckten Häusern und Strandkörben, entschleunigte ich komplett. Ich suchte und fand hier die Einfachheit, das Echte, das Normale, zwar Sand unter den Füßen, aber trotzdem Bodenhaftung. Das Handy ließ ich im Zimmer. Ich wollte keine Ablenkung. Ich wollte nach innen gehen, und damit ich nicht leer ausging, hatte ich zusätzlich zu dem Spektakel vor meinen Augen auch noch wahre Schätze dabei – Bücher! Bücher, von denen ich mir eine Anleitung erhoffte, wie ein gutes Leben funktioniert. Wie man den Weg aus der Mühle heraus und zu innerem Gleichgewicht

schaft. Eines dieser Bücher war Stefanie Stahls *Das Kind in dir muss Heimat finden*. Ich habe dieses Buch ein paarmal gelesen und noch viel häufiger verschenkt. Dort heißt es:

»Nicht wenige Menschen verbinden mit ihrer Kindheit vorwiegend unschöne Erinnerungen, manche sogar traumatische. Andere Menschen hatten eine unglückliche Kindheit, aber haben diese Erfahrungen verdrängt. Sie können sich kaum noch erinnern. [...] Doch auch wenn man die Erfahrung von Unsicherheit oder Ablehnung in der Kindheit verdrängt hat oder als Erwachsener vor sich selbst herunterspielt, so zeigt sich doch im Alltagsleben, dass das Urvertrauen dieser Menschen nicht sehr ausgeprägt ist. Sie haben Probleme mit dem Selbstwertgefühl, sie zweifeln immer wieder, ob ihr Gegenüber, ihr Partner, die Chefin oder die neue Bekanntschaft sie wirklich mag oder ob sie willkommen sind. [...] Vor allem die negativen Prägungen machen uns als Erwachsene oft Schwierigkeiten. [...] Wenn man diese Struktur der Persönlichkeit kennt, kann man damit bewusst arbeiten und wird viele seiner Probleme lösen, die vorher unlösbar schienen.«²

Ein anderes Buch, das ich in diesen Tagen verschlang und das mir inzwischen so »heilig« ist wie die Bibel, war Anthony Robbins' *Das Robbins Power Prinzip*.³ Darin beschreibt er, wie wichtig es ist, immer wieder Entscheidungen zu treffen, und dass unsere Entscheidungen wie ein Muskel sind, den wir trainieren können. Wenn wir Entscheidungen treffen, geht es uns primär darum, Schmerz zu vermeiden oder Freude zu empfinden. Wenn wir in unserer Gefühlswelt Traurigkeit in Freude verwandeln wollen, begreifen wir bald, dass das nur mit einer »Glückskette«, mit Achtsamkeit sich selbst gegenüber geht.

Denke, sprich und handle gut.

Was, so einfach?

So einfach!

Gewusst, wie. Glück und tiefe Zufriedenheit sind erlernbar und kein Hokuspokus, aber es gibt eine wichtige Voraussetzung für den Seelenfrieden: Hör auf zu jammern und bewege deinen Arsch!

An jenem Wochenende in Wustrow hat es klick gemacht. Es war, als hätte sich eine Tür der Erkenntnis geöffnet, die, sobald ich sie durchschritt, neue Kräfte freisetzte. Diese Energie werde ich brauchen, um mich meinen Dramen, Dämonen und Träumen zu stellen. Jede Sekunde meines Lebens ist in jeder Pore gespeichert. Jede noch so verblasste Erinnerung wird irgendwann wieder an Land geschwemmt, ob du die Augen dabei geschlossen hältst oder ob du sie durch ein Fadenkreuz anvisierst. Was war, ist da; was wird, ist deine Entscheidung.

Es ist unumgänglich, das Bild meiner Kindheit irgendwann vollständig zusammenzusetzen. Die fehlenden 5000 Teile zu suchen, zu sortieren und ins Gesamtbild einzubauen. Das Verdrängte hervorzuholen, auch wenn es noch so schwer ist.

Andere Kinder bekommen irgendwann von ihren Eltern ein Erinnerungsalbum geschenkt. Hübsch gebundene Bücher, mit Titeln wie »Mama & Papa erzählen von dir«, in denen dann Sachen stehen wie: »Ende Juni hast du angefangen, dich überall hochzuziehen. Ständig bist du hingeplumpst und hattest überall Beulen. Trotzdem hast du es weiter und weiter probiert.« Oder: »Aufräumen mochtest du nicht. Schlafen auch nicht. Regeln mochtest du insgesamt nicht sooo gerne.« Wunderbare Alben für fröhliche Erinnerungen. Bei uns gab es so etwas nicht.

Mein Erinnerungsalbum ist dieser alte Leitz-Ordner, den ich vom Anwalt meiner Mutter habe und in dem sehr ordentlich der gesamte Scheidungsprozess meiner Eltern archiviert ist. Viel mehr steht mir für die Suche nach mir selbst nicht zur Verfügung. Meinen Schwestern geht es ähnlich wie mir – auch sie haben ihre

Kindheitserinnerungen verdrängt, sie in der hintersten Kammer ihres Gedächtnisses verschlossen und den Schlüssel weggeworfen. Sie sind genauso wie ich schutzlos umhergeirrt auf der Suche nach einem freudvollen, liebenswerten Leben, da es das Einzige ist, wofür es sich zu kämpfen lohnt.

