

Für
Menschen
mit und ohne
Schuppen-
flechte

Kim Zeidler

@bunterkundegimbory

ZUM GLÜCK PSORIASIS

*Wie ich meine
Hautkrankheit besiegte,
obwohl ich sie noch habe*

KOMPLETTMEDIA

Kim Zeidler

ZUM GLÜCK PSORIASIS

Wie ich meine Hautkrankheit besiegte, obwohl ich sie
noch habe

KOMPLETTMEDIA

Originalausgabe

1. Auflage 2022

Verlag Komplett-Media GmbH

2022, München

www.komplett-media.de

E-Book ISBN: 978-3-8312-7127-6

Lektorat: Dr. Diane Zilliges, Murnau

Korrektur: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Layout & Illustrationen: Heike Kmiotek

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus

Commission, Kornwestheim www.brocom.de

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

Komm,
wir gehen
deinen Weg
zu dir.

Inhalt

Hi, ich bin Kim

ZUM GLÜCK PSORIASIS!

Sag ich schon immer Ja zu meiner Krankheit?
Es kommt in Wellen

PSO ... WAS? WAS IST PSORIASIS ÜBERHAUPT?

Symptome. Wie äußert sich die Psoriasis?
Wodurch wird´s schlimmer?

WAS GIBT ES FÜR THERAPIEN BEI PSORIASIS UND PSORIASIS-ARTHRITIS?

Topische Therapie
Systemische Therapie
Ist Psoriasis eigentlich vererbbar?

WENN DU NICHTS ÄNDERST, ÄNDERT SICH AUCH NICHTS!

KRANKE SCHALE, (WEICHER) GESUNDER KERN

»In deiner Haut will ich nicht stecken«
Psoriasis und Psyche

Stress ... und Achtsamkeit

Nerv mich nicht!

Mein persönlicher Balsam für die Seele ...

DAS HAUT SO (NICHT) HIN

Also: Was hab ich alles schon probiert?

Felix und seine »Hautdiät«

DU BIST, WAS DU ISST

ANDERE HÄUTE, ANDERE SITTEN

TAUSCHE IIIIIHHH GEGEN WOOOOW

WER SCHÖN SEIN WILL, MUSS GLÜCKLICH SEIN

1. Sei achtsam (mit dir)
2. Meditiere
3. Suche dir Inspiration, ein Vorbild oder Gleichgesinnte
4. Bewege dich
5. Lerne, Nein zu sagen und stehe für dich ein
6. Verbanne Dinge und Menschen, die dir nicht guttun
7. Manifestiere
8. Vergib
9. Vertraue (dir)

SELBST.BEWUSST.SEIN.

Dos and don'ts im Miteinander

Die Mut-Liste

OFT GESTELLTE FRAGEN ...

UND DANN HAB ICH MICH VERLIEBT. IN MICH SELBST.

Danke ...

Empfehlungen

Anmerkungen

»Es ist nie zu spät,
das zu werden,
was du sein könntest.«

GEORGE ELIOT

Hi, ich bin Kim



»Hallo, Kim. Ich bin Anna, ich bin acht Jahre alt und ich habe auch eine Hautkrankheit und deine Nachrichten und Bilder haben mir sehr geholfen, mich für meine Krankheit nicht zu schämen. Liebe Grüße, Anna«



Gelesen

Genau das ist es, warum du dieses Buch hier in den Händen hältst! Aber mal von vorn.

Wenn du das hier lesen kannst, hab ich es tatsächlich gebacken gekriegt. Ich!!! Die oft dachte (und dies hier und da auch immer mal wieder tut ... so schnell kommt man aus alten Mustern ja nicht raus. Oder vielleicht doch?!): »Kann ich nicht!« - »Schaff ich nie!« - »Traue ich mich nicht.« - »Zieh ich nicht durch.« Genau die, die unzählige Male Dinge angefangen hat und auf dem Weg irgendwann vergessen hat, sie zu beenden. Oder es vergessen wollte. Oder den

Faden verloren hat. Oder ... Wo war ich? Ach ja. Genau die, die sich vor noch nicht allzu langer Zeit nicht getraut hat, mit einem kurzen T-Shirt aus dem Haus zu gehen. Bei 40 Grad. Aber eins nach dem anderen. Wir beide müssen uns ja erst mal kennenlernen. Also, Moin. Ich bin Kim und es ist schön, also wirklich sehr schön sogar, dass du hier bist. Hier in meinem Boot. Also so richtig, richtig schön.

Das hier ist nämlich für dich. Von mir. Weil du und ich ganz bestimmt schon mal gleich gefühlt haben. Und es vermutlich auch noch ab und an tun werden. Nicht vermutlich. Ganz sicher sogar. Und der Trick ist nicht, diese Gefühle nicht mehr zu haben, sondern der Trick ist, sie erkennen, einordnen und mit ihnen umgehen zu können. Ihnen zu erlauben, gefühlt zu werden. Denn dazu sind sie schließlich da.

Aber was passiert? Anstatt die wunderbaren Facetten zu lieben, die dich ausmachen, lässt du dich durch selbst auferlegte Selbstzweifel und die Dinge, die dir (warum auch immer) an dir nicht gefallen, klein machen und zerstört dich dabei Stück für Stück selbst. Du versteckst dich vor dir und deiner Außenwelt, was dazu führt, dass du gar nicht glücklich sein *kannst*. Vielleicht denkst du ja auch, du bist einfach nicht richtig oder sogar ein schlechter Mensch und benimmst dich dann auch so. Denn eins ist klar: Was wir glauben zu sein, so benehmen wir uns auch. Das geht aber genau wie in die negative Richtung auch in die positive.

Abwärtsphasen gab es immer und es wird sie auch immer mal geben. Bei dir. Bei mir.

Außerdem kennen du und ich ganz bestimmt noch mehr Leute, denen es genauso geht. Denn du und ich, wir sind nicht allein. Wir sind viele, die so fühlen. Die sich unwohl fühlen, nicht »richtig« in unserer Schale, in unserem Haus, das uns von der Außenwelt abgrenzt - und vor allem

schützt. Mit unserem größten und somit einem der wichtigsten Organe: mit unserer Haut.

Heidewitzka (die Neunziger haben angerufen und wollen ihr Wort zurück ... haha), war ich früher sauer auf dieses Organ! Und auf alles und jeden und vor allem auf mich. Aber dazu später mehr.

In der Erschaffungsphase dieses Buches dachte ich ab und an mal: »Braucht die Welt das wirklich noch? Muss ich dieses Buch überhaupt schreiben? Können die Leute das alles überhaupt noch hören?«

Die Antwort ist: Ja!

Vermutlich werde ich für dieses Buch nicht den Literaturnobelpreis bekommen und vielleicht ist das ein oder andere nicht neu für dich, erst recht nicht, wenn ich mich zum vierten Mal wiederhole ... Aber, wie sagen wir hier oben anner Küste so schön? Watt mutt, datt mutt.

Und über die Zeit habe ich gemerkt, ich *muss* das hier schreiben. Meine Erfahrungen. Authentisch und echt. Du möchtest vielleicht wissen, was ich erlebt und probiert habe und was mir hilft. Und ich möchte dich gerne mitnehmen.

Der Bedarf ist so was von da. Es kann doch nicht sein, dass wir uns mit uns selbst nicht wohlfühlen, aus welchen Gründen auch immer?! Das wollte ich wirklich begreifen. Und ändern! Also habe ich recherchiert, mich informiert, meine Geschichte erzählt. Aber erst mal stelle ich mich vor. Also:

Moin, ich bin Kim.

Manchmal rede ich, bevor ich denke. Manchmal denke ich gar nicht. Ich mach einfach. Und wenn ich dann doch noch denke, meistens eher so was: »Das war jetzt aber gar nicht mal so klug.« Aber alles, was ich schreibe, sage, denke, tue ... könnte morgen schon egal sein. Deswegen lebe ich drauflos. »Sein« kann ich. Ich bin glücklich mit dem, was ich bin und habe. Das eine oder andere Mal hab

auch ich schon in den Lostopf der Arschlochkarten gegriffen – und sind wir mal ehrlich: Wer nicht?! Und doch könnte ich glücklicher nicht sein.

Ich mag, dass man an schwierigen Phasen wächst und mit Stolz zurückguckt. Ich liebe rückblickend die Kacktage, weil ich dann die Glückstage noch intensiver feiere. Ich liebe Menschen, die aus ihrem Leben das Maximum rausholen. Ich versuche, einer von ihnen zu sein. Ich bin empathisch und einfühlsam. Ich bin nicht die hellste Kerze auf der Torte, aber ich habe das Talent, das (mal mehr, mal weniger gut) zu kaschieren. Ich schubse meine beiden Kinder, wenn sie kacke drauf sind ... helfe ihnen aber auch jedes Mal wieder hoch. Und dann sage ich ihnen, was für wunderbare Menschen sie sind. Denn was wir hören, glauben wir. Und was wir glauben, werden wir sein.

Ich habe keine Geduld, aber Knallfolie. So kann man kompensieren. Man sagt mir nach, ich sei nicht normal. Überhaupt keine Ahnung, was normal sein soll, also freu ich mich darüber und sehe es als Kompliment.

Ich finde, Essen ist das beste Essen. Deswegen mach ich es viel und übertreib es regelmäßig. Vielleicht halte ich mich nicht ganz an die 90/10-Regel. Also, dass man ruhig 10 Prozent nicht so coole Sachen essen darf, wenn man sich die anderen 90 Prozent feinstes Gemüse (und so) reinschaufelt.

Generell neige ich schon mal zu Übertreibungen. Ich fluche mal hier, mal da, bin in Gruppen öfter mal die lauteste, meine Lache hört man aus Konzerten raus. Aber ich kann auch leise. Ich habe meine Autoimmunerkrankung, die ich mittlerweile als Bereicherung sehe. Sie öffnet Türen und bricht Eis. Ich liebe meinen Account auf Instagram, mein Instaventil und die Menschen, die das alles mit mir teilen und sich mein Zeug reinziehen. Ich will mich nicht über den grünen Klee loben, aber ich denke, ich bin

hochbegabt. Zum Beispiel kann ich die Titelmusik von GZSZ auf der Blockflöte spielen. Ich weiß, es ist ein Segen.

Ich kann Sätze ziemlich gut mit »Ich« anfangen.

Ich sehe in so ziemlich allem ein Wunder. Schon immer. Alles hatte und hat für mich seine Geschichte. Seine Berechtigung. Sein eigenes Leben. Auf Trödelmärkten raste ich aus, weil ich mir stundenlang vorstellen kann, welche Geschichten mir jedes Teil erzählen könnte. Ich liebe diese Seite an mir sehr, auch wenn sie bedeutet, dass ich mich schwer von Dingen trennen kann und so ziemlich alles gerne sammeln und vor allem behalten möchte. Deswegen ist bei mir auch so ziemlich alles voll. Meine Schränke, mein Kühlschrank, meine Schubladen, mein Handy, mein Keller, mein Kopf. Aaaaber auch mein Glas ist halb voll. Mit Tüddelkram. Und mit Optimismus. Nur ganz manchmal ertappe ich mich, wie ich Angst habe, das Ding mit dem Optimismus zu verlernen. Denn manchmal höre ich meinen Mund Dinge sagen, die mich limitieren. Dinge wie: »Kann ich nicht!« - »Das krieg ich nie hin!« - »Werd ich nie lernen!« Unterm Strich möchte ich gerne weiterhin alles als Wunder sehen, aber nicht alles davon behalten wollen. Man kann ja auch Wunder aus der Ferne betrachten, denk ich. Also gebe ich Selbstzweifel gerne weg und meine Selbstliebe und Selbstsicherheit behalte ich.

Und es gibt noch etwas, was ich mittlerweile echt nicht abgeben möchte: meine Krankheit. Denn, hi, ich bin Kim und ich habe ZUM GLÜCK PSORIASIS. Diese Krankheit ist auch und vermutlich sogar besser bekannt als Schuppenflechte.

Ich dachte immer, ich bin ein Durchschnittchen. Durchschnittlich groß, durchschnittlich schlau, hübsch, witzig ... Aber das, was ich da trage, macht mich sehr besonders. Weil ich es tragen kann und mittlerweile sogar

will. Weil es mir Türen öffnet, mir Möglichkeiten gibt, mich besonders wirken lässt. Mich sein lässt.

Die Art, wie ich damit umgehe, ist besonders. Obwohl es das nicht sein sollte, nicht sein darf.

Und nicht nur das macht mich besonders. Auch alles andere an mir. Denn dieses ganze Paket gibt es nur einmal auf der Welt. Genau wie das Paket, das du bist. Und so haben wir alle etwas, was uns besonders macht.

So was von richtig!

Stell dir vor, du trägst etwas, jeden Tag und magst es nicht. Kannst es im wahrsten Sinne des Wortes nicht ertragen. Willst es einfach nicht (er-)tragen. So ging es mir. Fast 30 Jahre lang. Und dann hat es irgendwann Klick gemacht. Mir aus einem »Warum« ein »Darum« zu schenken, war wohl das Größte, was ich mir geben konnte und kann.

Jeden Tag aufs Neue.

Aus einem »Warum ich?!« wurde ein
»Darum und zum Glück und weil ich's
kann. Ich!«

Wenn ich heute in meinem Lieblingskleid, mit kurzen Ärmeln und nicht bis zum Boden, rausgehe, mache ich das mit einer Selbstverständlichkeit, mit der jeder Dinge tragen und tun sollte. Und mit Stolz. Bis in die Haarspitzen. Außer du hast keine Haare. Dann auch gerne bis in die Kopfhaut. Das, was andere an mir sehen, sind im besten Fall Punkte, die aussehen, als würde sich die Sonne auf meiner Haut spiegeln. Im schlimmsten Fall sind es eklige Stellen. Aber so

etwas sehe ich in der Regel schon lange nicht mehr. Meistens.

Wie ist es bei dir?

Ich möchte dir gerne helfen. Ich möchte dir eine Freundin sein und ich möchte dir von Freundin zu Freund*in sagen: Vielleicht bist du noch nicht die oder der, die oder der du sein möchtest, aber vielleicht bist du ja auch schon nicht mehr der Mensch, der du mal warst. Und eins ist schon mal Fakt: Du bist genau jetzt *so was von richtig*, genau so, wie du bist!!! Ist es nicht wunderbar, wie facettenreich eine jede und ein jeder von uns ist?! Wie wunderschön sind deine Ecken und Kanten!

Vielleicht bist du schon auf einem guten Weg, das zu erkennen, vielleicht weißt du das auch und musst nur immer mal wieder daran erinnert werden. Und vielleicht kann ich dir durch meine Geschichte bei dem einen oder anderen helfen.

Es ist verrückt, was unser Körper kann. Wie er uns lenkt, wenn etwas Gewohnheit ist. Ich zum Beispiel finde mit verbundenen Augen den Strand. Man starrt aufs Handy und weiß genau, wo die letzte Stufe ist. Bestenfalls und meistens. Wir schmieren uns völlig automatisch ein Brot. Oder fahren zur Arbeit und fragen uns manchmal, wie wir da überhaupt hingekommen sind. Die Tage, an denen meine Psoriasis genauso ein Teil von mir ist, liebe ich und sie werden immer mehr. Und genau das wünsche ich dir.

Danke, dass du dir Zeit nimmst und sie diesem, meinem, deinem Buch schenkst.

Komm, wir gehen deinen Weg zu dir

Für mich ist das grad erst mal ein krasses Gefühl, weil ich mich ja hier mehr oder weniger schon ziemlich nackig mache. Du willst ja schließlich meine Haut sehen. ;) Und ich

wünsche mir natürlich, dass du irgendwas aus diesem Buch mitnehmen kannst.

Möglicherweise bin ich hier und da etwas sprunghaft, schließlich habe ich im Prinzip einfach mal keinen Plan, wie man professionell ein Buch schreibt. Aber vielleicht muss ich das auch gar nicht. Es ist wie mit dem Eisbaden – das ich übrigens wärmstens (haha) empfehlen kann. Bloß nicht zu lange drüber nachdenken, nachher machst' es gar nicht erst. Zu viel Angst vorm Scheitern, vorm Herzinfarkt, vorm Verlassen der Komfortzone. Einfach Augen zu und durch. Also ich beim Eisbaden. Würdest du nämlich die Augen jetzt zumachen, wäre das eher semi beim Lesen.

Eine wichtige Frage: Vergleichst du dich mit anderen? Ja? Woher kommt das eigentlich? Ich hab das auch gemacht und mache es unterbewusst sicher immer noch hier und da. Dabei möchte ich lieber jemand sein, der so ist, dass andere auch so sein wollen. Und damit meine ich ganz und gar nicht meinen Körper, sondern meinen Umgang mit ihm. Und wenn ich jetzt so drüber nachdenke, bin ich sogar schon jemand, der so ist, wie andere sein wollen.

Ohne all die Mutmacher online und all die Menschen voller Nächstenliebe um mich herum, ob on- oder offline, hätte ich das wohl nicht so geschafft. Nicht in diesem Maß und nicht in dieser Geschwindigkeit. Und ich hoffe sehr, dass vielleicht ich für dich ein Mensch sein kann, der etwas ähnlich Großes in dir auslöst.

Zu akzeptieren, wer du bist, mit allem Drum und Dran, ist der einzig richtige Weg, um anzukommen und zu heilen!

Und was steht dem im Weg? Glaubenssätze. Die werde ich hier immer wieder mal erwähnen. Deswegen gleich vorweg: Was sind Glaubenssätze überhaupt?

Meistens, wenn ich sie erwähne, meine ich negative Glaubenssätze und die sollten wir ernst nehmen. Die Diplompsychologin und Bestseller-Autorin Stefanie Stahl nennt sie in einer ihrer Podcastfolgen von »Stahl, aber herzlich« »psychisches inneres Betriebssystem«. Es ist gewissermaßen die Basis unserer Gedankenwelt, die sich auf unser gesamtes Leben auswirkt. Wir denken unterschwellig ständig uraltes Zeug, das wir in der Kindheit mal aufgeschnappt oder uns zusammengereimt haben und das heute meist gar nicht mehr stimmt. Oder noch nie gestimmt hat. Deswegen ist es so wichtig, damit aufzuräumen.

Glaubenssätze sind also Überzeugungen über dich, die sich fest in dir verankert haben. Und die haben Macht, das glaubste gar nicht! Die sitzen in deinem Unterbewusstsein, das übrigens 90 Prozent ausmacht, bewusst denken wir nur 10 Prozent. Aber ich habe eine gute Nachricht: Wir sind tatsächlich in der Lage, diese Glaubenssätze positiv zu verändern.

Und warum sollten wir das tun? Das kann ich dir sagen. Weil sie dein Leben bestimmen. Du wirst dein Leben immer genauso sehen und gestalten, wie deine Annahmen dir sagen. Hast du also ein negatives Mindset, brauchst du dich auch nicht wundern, wenn du gestresst, getriggert, verletzt oder verärgert mit hochgezogenen Schultern durch die Welt stolperst, dich oft persönlich angegriffen fühlst oder Ähnliches. Wenn du nicht zu dir stehen kannst und dir stattdessen selbst im Weg stehst. Die Folge davon ist eine gewisse Passivität. So richtig da bist du nicht. Oder? Mir jedenfalls ging es so. Und was das Mindset mit der Psoriasis und dem Umgang mit ihr zu tun hat? Alles! Aber das wirst

du im Laufe des Buches ja selbst mitkriegen, es sei denn, du bist jetzt schon beim Lesen eingeschlafen. Was ich natürlich nicht hoffe ... Obwohl Schlaf natürlich wichtig ist ... Natürlich wünsche ich mir (für dich), dass meine Zeilen dir in irgendeiner Form helfen können. Und wenn es nur zu einem guten Schlaf ist.

Na ja. Ich denke, wir sind uns in vielem verwandt. Kennst du auch das: tagelang krank? Du fühlst dich wie durch ne Mangel gedreht, hast im Schlabberlook in deinem Dunst gelegen und vor dich hinvegetiert. Und dann kommt der erste Tag, an dem es wieder bergauf geht. Raus aus dem vollgesifften Schlabberzeug, lange und heiß duschen, Haare waschen, vielleicht sogar ein bisschen hübsch machen. Das fühlt sich an wie ein kleiner Neubeginn. Und was ich mir wünsche: Nach diesem Buch sollst du genau dieses Gefühl haben. Lass es deine imaginäre heiße Dusche und dein anschließend frisch bezogenes Bett sein. Der heiße Tee und eine Wärmflasche oder eine Heizdecke an verregneten, stürmischen Tagen. Die Sonne auf deiner Nase, nachdem du im kalten Meer baden warst. Du weißt, worauf ich hinaus möchte.

Vielleicht passieren dir auch ganz viele dieser kleinen Neubeginne, während du hier liest. Auf deiner Reise zu dir selbst. Mein Herz würde tanzen. Und deins erst mal! Also los! Kritzle, unterstreiche, mach dir Eselsohren. Lies dir für dich relevante Sachen immer und immer wieder durch. Bis es angekommen ist. Bis du angekommen bist.

Luft nach oben - Yes!

Und eine Sache noch, bevor es richtig losgeht. Um zu verhindern, dass mir hier eine Doppelmoral vorgeworfen wird, bei den ganzen Sachen, die ich dir in diesem Buch mit auf den Weg gebe. Wie es ja immer so ist, kann ich von außen betrachtet ganz toll und fest überzeugt sein von

Dingen. Aber auch bei mir ist hier und da noch viel Luft nach oben - und das finde ich sogar sehr schön. Vieles von dem, was ich für die nächsten rund 200 Seiten zusammengesammelt habe, ist auch für mich komplett neu. Ein neuer Weg, den ich gehe. Hin zu mir. Und ich liebe diese Reise zu mir selbst so sehr, dass ich nicht möchte, dass sie endet. Kleiner Spoiler: Wird sie auch nicht. Dieser Prozess ist eine Never-Ending-Lovestory und das ist etwas ganz Wunderbares, denn es macht das Leben aufregend und besonders. Und vor allem hält es jung, wenn wir neugierig und wissbegierig sind und es auch bleiben.

Niemand ist perfekt, wir lernen nie aus und wir können es sowieso nicht jedem recht machen. Und vor allem macht auch niemand alles richtig. Ich möchte nur, dass du verstehst, dass das nie der Anspruch sein sollte. Authentisch zu sein ist meiner Meinung nach eh das Allercoolste.

»Man kann so viel Wasser predigen, wie man will, wenn man dann nen Riesenschluck aus'm Flachmann nimmt, ist das eben nicht real.« Das wollte ich erst schreiben, hab aber dann erkannt, dass es genau das ist. Real. Echt. Authentisch. Wer perfekt ist, werfe den ersten Stein (dazu gleich noch was).

Man kann sehr wohl cool mit sich sein und trotzdem verletzt, wenn Kritik kommt. Egal, ob man immer und immer wieder predigt: »Anderer Leute Meinungen sollten dich nicht interessieren.« Man kann wissen, dass Gemüse und Obst nun mal basisch und die besten Lebensmittel für den Körper sind, und trotzdem ab und an mal nicht an Fastfood vorbeikommen. Ich weiß, dass du (oder zumindest die meisten) das genauso sehen, denn nicht umsonst habe ich auf einen Beitrag, der sich genau um das Nicht-perfekt-Sein drehte, so viel positives Feedback bekommen. Meine Worte waren:

»Ich habe schon mal über einen alltagsrassistischen Spruch den Kopf geschüttelt und selbst über einen grenzwertigen Witz lachen müssen. Ich hab schon mal gesagt ›So ein Arschloch! Was ist das nur für ein Mensch?‹ und bin selbst schon unehrlich und unfair gewesen. Ich habe schon unzählige Male ›Geht gar nicht. Kann ich überhaupt nicht nachvollziehen‹ gedacht und war mindestens genauso oft selbst in ähnlichen Situationen. Ich habe schon mal gesagt ›Der/die trinkt viel zu viel‹ und das bei einem Glas Wein. Ich war schon mal genervt von zu lauten Mitmenschen im Zug und bin selbst oft die Lauteste in einer Gruppe. Ich habe schon mal die Augen verdreht, über ein (vermeintlich) unpassendes Outfit mir völlig fremder Leute und trage selbst, was mir (und nicht anderen) gefällt. Ich hab ner Freundin schon mal geraten ›Hör auf, in der Vergangenheit zu leben‹, hadere aber selbst damit, Veränderungen anzugehen und klammere mich stattdessen oft lange an das, was war. Ich meckerte mal über Hundebesitzer, die Hinterlassenschaften nicht wegmachen, und hab selbst schon mal etwas vom geliehenen Hund liegenlassen. Jeden Tag höre oder sage ich sogar Sachen, die mich und alle anderen einen Sch**ß angehen. Wir alle schreien ›Man solle sich um sein eigenes Zeug scheren‹ und zerreißen uns im nächsten Moment über andere den Mund. Vor der Tür meines eigenen Glashauses passiert genug. Und vor deiner sicherlich auch. Lasst uns die Steine mal nicht werfen. Lasst uns die Steine lieber mal sammeln und in unserem Glashaus in den schönsten Farben bemalen. Jeder, wie er mag. Und jeder findet den Stein des anderen so schön. Und dann bauen wir aus den bunten Steinen einen Berg, auf den wir uns stellen und den ganzen anderen Menschen da draußen freudestrahlend Verständnis zurufen.

Jede*r macht tagtäglich Dinge, auf die er/sie nicht stolz ist. Die Kunst ist doch, statt ständig den Finger zu heben, die

ganze Hand zu nehmen, dem Gegenüber auf die Schulter zu klopfen und zu sagen ›Ich versteh dich‹.«

Und so ist es doch. Wie sollten wir auch unsere guten Seiten schätzen, wenn es die schlechten nicht gäbe? Ich habe wirklich Dinge in meinem Leben gemacht, die unfair und kacke waren. Und doch schätze ich die Momente, auf die ich alles andere als stolz bin, weil ich ohne sie nicht so viel gelernt hätte. Über mich. Übers Leben. Learning by doing quasi. Sei ein Arschloch, dann weißt du, wie's eben nicht mehr geht. Du weißt, was die Konsequenzen sind, mit denen du dann leben musst. Und wenn du dir dann noch Dinge eingestehen und dich aufrichtig entschuldigen kannst, dann ist das doch mal ne runde Sache.

Und weißt du, was? Ich bin mir sicher, auch hier spielt meine Krankheit eine große Rolle. Ohne die Psoriasis wäre ich auf all das nie gekommen.

Legen wir also los!