



WARUM WIR DAS LEID DER ANDEREN ÜBERSEHEN

Wege aus der verschwiegenen Krise



Noah van Nachtigall

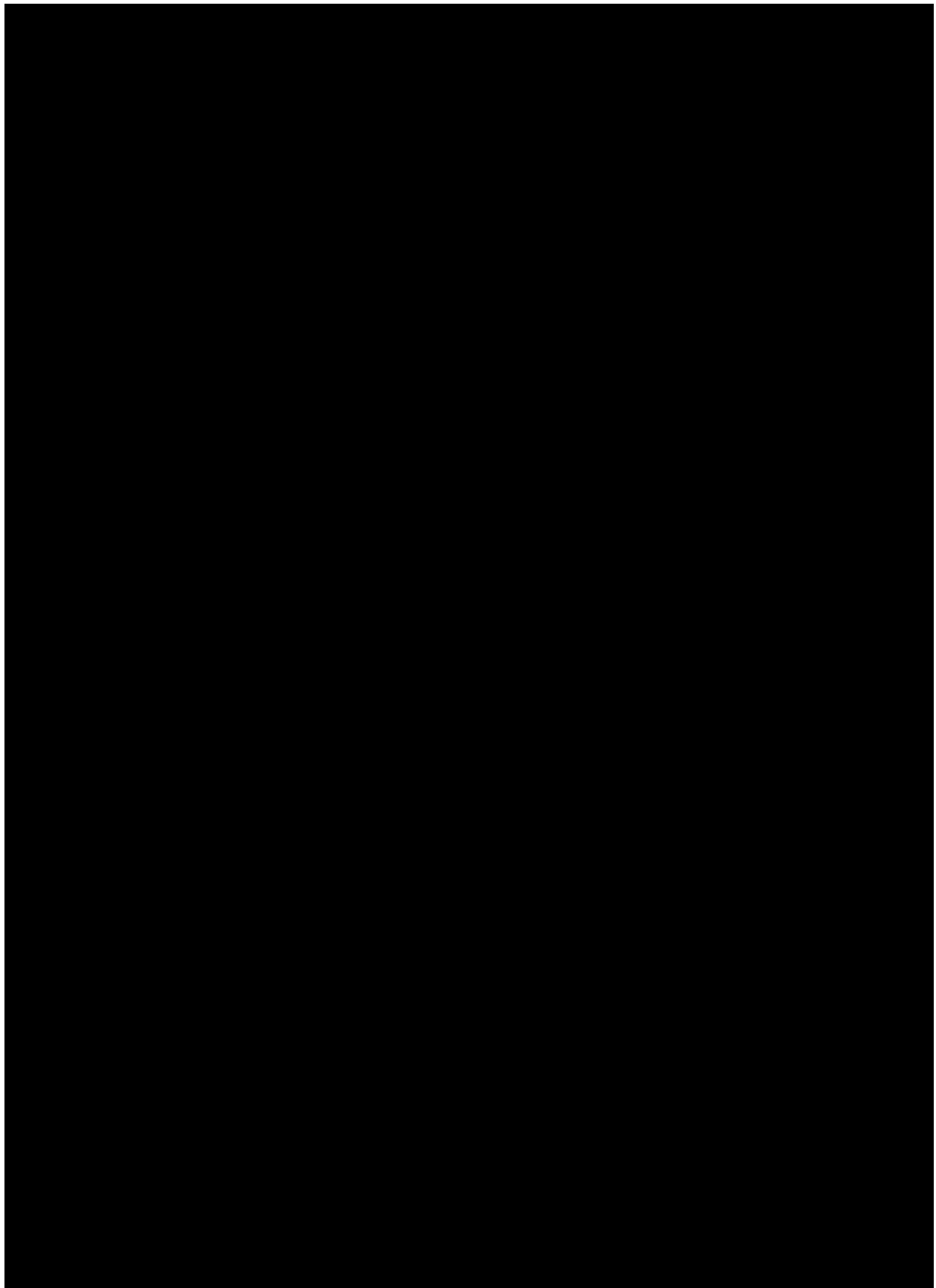


WARUM WIR DAS LEID DER ANDEREN ÜBERSEHEN

Wege aus der verschwiegenen Krise



Noah van Nachtigall



PROLOG

Die Party der Hochstapler

Stell dir vor, du stehst auf einer dieser Partys. Du weißt schon: Die Musik ist genau drei Dezibel zu laut, der Wein ist okay, und jeder, den du triffst, ist gerade „wahnsinnig beschäftigt, aber glücklich“. Ein Raum voller Gewinner. Dein Nachbar erzählt von seinem neuen Carport, deine Kollegin von ihrem Yoga-Retreat auf Bali, und alle strahlen sich an, als hätten sie gerade im Lotto gewonnen – und zwar an dem Tag, an dem sie ihre Traumfigur erreicht haben.

Und jetzt der Plot-Twist: **Fünf Leute in diesem Raum lügen.**

Statistisch gesehen kämpfen mindestens zwei von ihnen gerade mit dem Drang, sich einfach im Badezimmer einzuschließen und die Tür nie wieder aufzumachen. Einer hat seit drei Tagen nicht wirklich geschlafen, weil sein Kopf ein Karussell aus Selbstzweifeln ist. Und der Typ mit dem Carport? Der fragt sich jede Nacht, warum er sich trotz Doppelgarage so verdammt leer fühlt.

Willkommen in der Welt der unsichtbaren Krise. Wir sind Weltmeister darin geworden, unser Elend so gut zu verstecken, dass selbst die engsten Freunde nichts merken. Wir dekorieren unser emotionales Trümmerfeld mit hübschen Instagram-Filtern und hoffen, dass niemand hinter den Vorhang schaut.

Ich bin kein Arzt. Ich habe keinen weißen Kittel und ich werde dir hier keine chemischen Formeln um die Ohren hauen. Was ich habe? Ein paar Narben, eine verdammt gute Beobachtungsgabe und die Erkenntnis, dass wir alle im