

LESEPROBE



© fieldwork / shutterstock.com

Schräg. Stark. Außergewöhnlich

Marcel Friederich

Mutmacher-Menschen

Inspiriende Geschichten von Mutmacher-Menschen, die alle ein bisschen »anders« sind. Ihre persönlichen Herausforderungen und Hürden begreifen sie nicht als Schwäche. Es ist ihre Stärke. Ihre eigene Superkraft.



Marcel Friederich



Marcel Friederich lebt seit Geburt mit einer körperlichen Behinderung, dem Möbius-Syndrom. In der linken Gesichtshälfte fehlen ihm Nerven, was besonders durch sein »schräges Lachen« erkennbar ist.

Mut und Selbstwert gewann er durch seine Arbeit als Journalist. Er berichtete u.a. von NBA-Finals, war für die »Sport Bild« und RB Leipzig tätig, ebenso als Chefredakteur des Basketball-Magazins BIG. Zuletzt war er Leiter der externen Unternehmenskommunikation der DFL Deutsche Fußball Liga.

Sein Anderssein – seine frühere Schwäche – hat er inzwischen zu seiner Stärke gewandelt. Um gesellschaftlich Nachhaltiges zu bewegen, hat er 2025 das MUTMACHER-Projekt ins Leben gerufen.

Als Mutmacher, Speaker und Journalist möchte er unsere Gesellschaft verändern – und sie vorurteilsfreier, respekt- und verständnisvoller machen.

Marcel Friederich



Mutmacher- Menschen

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.

Marcel Friederich

Mutmacher- Menschen

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.

ISBN 978-3-948063-67-2

ISBN E-Book 978-3-948063-68-9

Copyright © 2025 by Marcel Friederich

© 2025 pinguletta® Verlag, Keltern

F01_2025 V2025-09-28

Alle Rechte vorbehalten. Sämtliche – auch auszugsweise – Verwertungen nur mit Zustimmung des Verlags. Die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ist ausdrücklich verboten.

Styleguide, Logo, Emojis: © Liv Liv Design

Foto Frontcover, Seiten 2 und 48: Thorsten Kahle

Foto Balian Buschbaum : privat

Foto Edith Almer: sandsackfotografie

Alle anderen Fotos: Rollt.Agentur Hannah Schrauth

Cover Artwork & Layout: © Helmut Speer | pinguletta Verlag

Produktion: Helmut Speer | pinguletta Verlag

Lektorat: Karin Lassen

Hersteller: pinguletta Verlag

Durlacher Str. 32, 75210 Keltern, Germany

Tel. +49 7236 932471

www.pinguletta-verlag.de

Fragen zur Produktsicherheit: verlag@pinguletta.de

LESEPROBE



Mehr Mut.





Vorwort

von
Balian Buschbaum

Liebe Lesende,

dieses Buch ist keine leichte Unterhaltung – es ist ein Weckruf. Und vor allem: ein Mutmacher. Es lädt ein, nicht nur zu lesen, sondern zu fühlen. Hinzusehen, wo wir sonst lieber wegschauen. Sich selbst ehrlich und mutig zu fragen: Wo stehe ich? Wo schweige ich – obwohl ich längst widersprechen müsste? Und: Wo bin ich selbst anders – und warum ist das gut so?

Gerade in einer Zeit, in der Vielfalt zur Verhandlungsmasse geworden ist. In der Anderssein erneut als Bedrohung verkauft wird. In der Menschenrechte nicht mehr selbstverständlich sind – sondern verteidigt werden müssen. Dieses Buch erinnert uns daran: Menschlichkeit ist keine Meinung – sie ist eine Haltung! Es schenkt Aha-Momente, Kloß-im-Hals-Augenblicke, aber vor allem: Mut. Mut zur eigenen Positionierung. Für mehr Sichtbarkeit. Für echte Begegnung. Für ein Miteinander, das Unterschiede nicht überdeckt – sondern in ihnen die Chance für Wachstum und ungeahnte Möglichkeiten entdeckt. Für bedingungslose Menschlichkeit. Denn wir brauchen mehr Menschen wie Marcel – und die, die er in diesem Buch zu Wort kommen lässt. Menschen mit Tiefe, mit Geschichte, mit Herz.

Wenn man Marcel Friederich begegnet, trifft man auf einen Menschen, der sich nicht in eine Schublade stecken lässt – auch nicht in die mit der Aufschrift »trotz Handicap«. Denn Marcel ist kein *trotzdem*, sondern ein *deswegen*! Ich erinnere mich gut an unsere erste Begegnung – vor fast 18 Jahren. Marcel als junger

Sportjournalist, ich als National-Kadertrainer für Leichtathletik am Olympiastützpunkt in Mainz. Schon damals war klar: Hier kommt jemand, der auffällt. Nicht wegen seines Möbius-Syndroms und des schiefen Lächelns, das manche irritieren mag – und dabei längst ein charmantes, unverwechselbares Markenzeichen ist. Sondern wegen seiner Haltung. Marcel war anders. Nicht lauter. Nicht fordernder. Sondern: Selbstbewusst. Wohl-erzogen. Zuvorkommend. Freundlich. Und vor allem: gut gelaunt. Eine seltene Mischung – besonders in einer Branche, in der Ellbogen oft schärfer sind als Argumente.

Heute, viele Jahre später, schreibt Marcel dieses Buch über Menschen, die Mut machen. Menschen, die ihre Geschichte, ihre Brüche und ihre Kraft teilen – um anderen Hoffnung zu schenken. Und er stellt ihnen die Frage: Was ist Deine Superpower? Eine starke Frage. Aber wer stellt sie eigentlich ihm? Ich.

Seine Antwort kam mit einer unbändigen Klarheit und einem starken Bewusstsein. Nicht aus Eitelkeit. Sondern aus dem tiefen Wunsch heraus, ehrlich hinzuschauen. Sich dem Innersten zu stellen. Das tat er. Bedingungslos und ohne Kompromiss. Und genau das ist für mich: Mut. Denn oft wollen wir gerade dort nicht hinsehen, wo es wehtut. Dort, wo Zweifel wohnen, alte Narben pochen oder Ängste leise flüstern. Aber genau hier – in unseren vermeintlichen Schwächen, in den Schattenthemen unseres Selbst – liegt unser größtes Potenzial.

Hier ist Marcells Antwort: *»Dass ich es geschafft habe, mich selbst zu akzeptieren – und meine vermeintliche Schwäche,*

meine körperliche Behinderung, in eine Stärke zu verwandeln. Selbstakzeptanz ist meine Superpower.«

Marcel's Superpower ist Marcel! Was irgendwie logisch ist – denn in uns allen steckt diese einzigartige Superpower. Was wäre, wenn Deine Superpower genau das ist, was Du bislang zu verstecken versuchst? Was, wenn diese unbändige Kraft auch in Dir steckt – und Du sie nur befreien musst? Ich finde: Diese Fragen treffen ins Schwarze – und sie bringen Licht. Sie berühren etwas Wesentliches, das oft im Verborgenen liegt. Marcel ist einer der wenigen Menschen, die die Gabe haben, das Einzigartige in anderen auf charmante und feinfühlig Weise herauszuarbeiten – und bei denen man spürt: Hier darf ich echt sein. Man vertraut ihm seine Gedanken und Ängste an, öffnet das eigene Herz – vielleicht, oder gerade weil auch er ein offenes Herz hat. Eines, das zuhört, versteht, nicht urteilt – sondern verbindet. Und eines, das den Mut hat, sich selbst zu zeigen, verletzlich zu sein, ohne sich zu verstecken.

Marcel ist menschlich geblieben – trotz mancher Widrigkeit und negativer Erfahrungen. Einer, der andere stärkt, einfach dadurch, dass er da ist. Der Fragen stellt, die man sich selbst nie stellte. Der seine Geschichte teilt – nicht als Held, sondern als Wegbegleiter.

Du, Marcel, hast den Mut zur Schieflage – und Deine Ausgangslage ist kein Makel. Sie ist ein Geschenk. Vielleicht war es genau diese Schieflage, die Dich auf Deinen klaren, erfolgreichen Weg geführt hat. Während andere versuchen, gerade durchs Leben zu kommen, hast Du Deine eigene Linie gezeichnet.

Nicht gerade – aber zielgerichtet. Und vor allem: unverwechselbar.

Dieses Buch ist genau das: **unverwechselbar**.

Es ist für alle, die an sich zweifeln. Für alle, die denken, sie müssten sich verbiegen, um dazuzugehören. Für alle, die gelernt haben, dass anders sein eine Schwäche sei – und nun erkennen dürfen: Es ist eine Stärke. Eine Superkraft.

Es war mir eine Ehre, dieses Vorwort zu schreiben. Marcel und Menschen auf ihren individuellen Wegen zu begleiten, ist meine Passion. Und sie wird es bleiben, denn auch ich bin anders.

Wir schreiten voran. Mutig. Schräg. Stark. Außergewöhnlich.

Herzlich

Balian Buschbaum

Bestsellerautor | Speaker | Business-Coach



Marcel Friederich

Der Tag,
der alles verändert

»Wie fühlt sich das an, wenn du lachen willst, das aber nur so halb funktioniert? Dein Gesicht nicht ganz das tut, was du eigentlich willst? So geht es Menschen mit dem Möbius-Syndrom. Ihnen fehlen Gesichtsnerven, um richtig zu lachen. So wie mir.«

So beginnt der Social-Media-Post, der alles verändert.

Es ist der 3. Januar 2023 – ein trüber Dienstagmorgen, die Sonne ist noch nicht aufgegangen. Ich bin auf dem Weg ins Büro. Von zuhause aus laufe ich zu Gleis 5 des Mainzer Hauptbahnhofs. Ich steige in den Regionalzug, der um 7:44 Uhr nach Frankfurt startet. Normalerweise ist er brechend voll. Heute habe ich eine Vierer-Sitzgruppe mit Tisch für mich allein. Herrlich. Die meisten Pendlerinnen und Pendler sind offenbar noch im Weihnachts- und Neujahrsurlaub – oder bleiben heute im Homeoffice. Ich genieße die Ruhe im Zug. Und denke mir: Jetzt könntest du doch den Post formulieren, der dir die ganze Zeit schon im Kopf herumschwirrt.

Ich haue in die Tasten und beginne mit den Worten »Wie fühlt sich das an ...«. Wenig später bin ich startklar, setze den Post zunächst bei LinkedIn ab. Dabei verweise ich auf einen Podcast, der vor zwei Tagen erschienen ist: Zum allerersten Mal habe ich darin über mein Leben mit meiner körperlichen Behinderung gesprochen. Zu Gast war ich im Podcast von Constanze Weigel, die ebenso wie ich mit dem Möbius-Syndrom lebt. Und genau wie ich nur halbseitig lachen kann. Der Name ihres Podcasts: *»Möbius-Syndrom – Lachen mit dem Herzen«*.

Unsere Folge dauert 22 Minuten. Wir sprechen darin über Mobbing-Erfahrungen, über sonstige Herausforderungen im Alltag – und wie wir es jeweils geschafft haben, Mut zu fassen und unser Selbstwertgefühl zu steigern. Natürlich war ich ein bisschen nervös, als Constanze mir sagte: »Ich drücke jetzt auf den Aufnahme-Knopf.« Doch dann habe ich schnell gespürt, wie viel Freude es mir bereitet, über mein Leben mit dem Syndrom zu sprechen. Es wirkt befreiend! Ich hätte noch so viel mehr erzählen können.

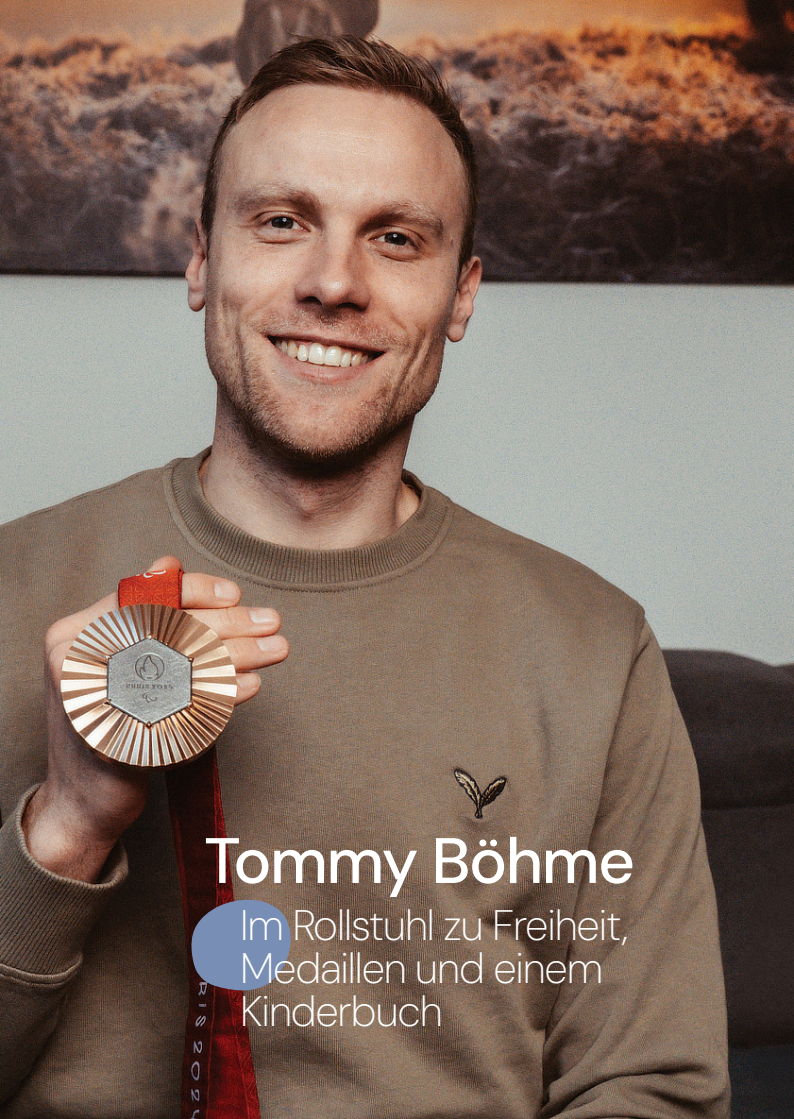
Mein Social-Media-Post dazu endet mit den Sätzen: »Trotz oder gerade wegen des Möbius-Syndroms bin ich sehr, sehr dankbar für mein Leben. Mit vielen wunderbaren Menschen an meiner Seite. Und: Inzwischen liebe ich es zu lachen. Deshalb ist es mir besonders wichtig darüber zu sprechen, dass es doch gar nicht so wild ist, wenn Menschen ein bisschen ›anders‹ sind.«

Vieles mehr zu Marcel Friederich und den Mutmacher-Menschen
findest du im Buch



Mutmacher- Menschen

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.



Tommy Böhme

Im Rollstuhl zu Freiheit,
Medaillen und einem
Kinderbuch

Der Schrei eines Neugeborenen hallt durch den Kreißsaal. Tommy Böhme nimmt seinen ersten Atemzug – doch die Ärzte sind geschockt. Jetzt muss es schnell gehen. Die Situation ist lebensbedrohlich. Der Säugling hat eine Fehlbildung der Wirbelsäule und des Rückenmarks. Im Mutterleib war dies nicht erkennbar.

Wenige Minuten nach der Geburt wird Tommy per Hubschrauber in eine Spezialklinik geflogen. Dort wird er operiert. Alles geht in so rasantem Tempo, dass Mutter und Vater ihr Neugeborenes nicht einmal zu Gesicht bekommen.

»Das muss für meine Eltern ziemlich krass gewesen sein, ihr Kind gar nicht zu sehen – direkt weggebracht und operiert«, sagt Tommy mit leiser Stimme. »Schlimm, wenn du gar nicht weißt, ob diese OP überhaupt gut geht.«

Bei Tommy geht sie gut, glücklicherweise.

»Spina bifida«, so heißt seine Fehlbildung offiziell, häufig auch »offener Rücken« genannt. Dabei ist der Kanal der Wirbelsäule, in dem das Rückenmark liegt, nicht richtig verschlossen. »Heute kann man ›Spina bifida‹ viel früher erkennen«, berichtet Tommy, »man kann es zum Teil sogar schon im Mutterleib operieren. Dann ist es im späteren Leben nicht ganz so stark ausgeprägt.« Tommy stockt kurz, atmet. Und sagt: »Bei mir hat man es nicht frühzeitig erkannt. Warum, weiß ich nicht.«

Per Hubschrauber in die Spezialklinik auf den OP-Tisch, als gerade frisch Geborener – und 33 Jahre später? Da erlebt Tommy Böhme, der Rollstuhlbasketballer, den Tag aller Tage. Er erfüllt sich seinen sportlichen Lebenstraum, gewinnt 2024 eine

Medaille bei den Paralympics in Paris, der allergrößten Bühne für Sportlerinnen und Sportler mit Behinderungen. Mit 36 Punkten ist er der mit Abstand erfolgreichste Schütze im Spiel um Platz drei gegen Kanada, führt das deutsche Team so zu Bronze. In der Paris Accor Arena jubeln ihm mehr als 12 000 Menschen live zu.

Kurz darauf verkündet Tommy, dass er ein Kinderbuch verfasst – mit dem Ziel, vor allem jungen Menschen Mut zu machen, dass es völlig in Ordnung ist, wenn man im Rollstuhl sitzt und »anders« ist.

Als ich Tommy treffe, ist Paris weit entfernt. Wir sind in Krofdorf-Gleiberg verabredet, einem 5 000-Einwohner-Ort in Mittelhessen, zwischen Gießen und Wetzlar. Unser Treffpunkt: die Eduard-David-Sporthalle, wo Tommy regelmäßig alleine trainiert, Sonderschichten zusätzlich zum normalen Team-Training einlegt – und so zu einem der weltbesten Athleten seines Sports wurde.

Vieles mehr zu Tommy Böhme und den Mutmacher-Menschen
findest du im Buch



Mutmacher- Menschen

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.

A portrait of Lars Reichert, a man with dark, wavy hair, a mustache, and a goatee. He is smiling and looking directly at the camera. He is wearing a white t-shirt under a dark, textured blazer. He has small black earrings in both ears. The background is a plain, light-colored wall.

Lars Reichert

Wie nach dem Suizid des
Vaters ganz neuer
Lebensmut entsteht

Lars Reichert rennt, rennt, rennt in Richtung Wald – dorthin, wo sein Vater sich gerade das Leben genommen hat.

Es ist ein kalter Donnerstagmorgen, knapp über null Grad, Ende März 2020. Die Corona-Pandemie hat gerade begonnen, triste Zeiten, düstere Zeiten, als Lars Reichert verwundert nach draußen schaut. Er sitzt im Homeoffice, vor ihm der Arbeitslaptop. Draußen auf der Straße leuchtet Blaulicht auf. Polizei, Feuerwehr. Wird schon nichts Wildes sein. Er arbeitet weiter, die Augen wieder auf den Bildschirm gerichtet. Bis es an seiner Tür klingelt.

»Sind Sie Herr Reichert? Kennen Sie dieses Nummernschild?«
Es ist das Nummernschild seines Vaters, Markus Reichert.
»Können wir reinkommen?«

Kurz zuvor hatte Markus Reichert sich das Leben genommen. Suizid. Geschehen ist es im nahe gelegenen Wald, keinen Kilometer von zu Hause entfernt, einem kleinen 1 500-Seelen-Ort im Badischen.

Lars Reichert will es nicht wahrhaben, er rennt los in Richtung Wald. Und findet all das vor, was ihm die Kriminalpolizei geschildert hat. »Ich habe dann meine Mama angerufen und sie gebeten, nach Hause zu kommen, ihr aber noch nicht gesagt, was passiert ist. Sie war bereits auf der Arbeit – sie musste ja noch mit dem Auto heimfahren.«

Als Lars Reichert davon berichtet, sitzen wir gerade selbst im Auto. Wir fahren in den Wald, zur Stelle des Suizids. Während er auf den Feldweg einbiegt, kommt alles wieder hoch: »Dieser Tag war höllenlang – es kam mir vor, als wären es fünf Tage in einem gewesen. Als es endlich Abend wurde, konnte ich nicht

schlafen. Einfach Horror. Ich hatte Hunderte Gedanken, konnte keinen davon richtig greifen, konnte über nichts länger nachdenken. Warum? Weshalb wir? Warum im Wald? Warum auf diese Art und Weise? Warum heute früh? Was wäre passiert, wenn? Das waren alles nur Fetzen in meinem Kopf.«

Dann sind wir angekommen. Im Wald. Hier ist es geschehen. Lars Reichert deutet auf einen Baumstumpf, darauf steht eine kleine Skulptur mit zwei gefalteten Händen. Sie erinnert an Markus Reichert. Sein Sohn schaut sich um, atmet tief durch. Dann sagt er: »Wenn ich an meinen Papa denke, denke ich daran, dass ich eine ganz tolle Kindheit hatte, dass ich von ihm das Geschenk des Lebens bekommen habe. Und dass es meine Verantwortung ist, ein lebenswertes Leben daraus zu bauen. Alles, was er mir an Werten und Erfahrungen mitgegeben hat, möchte ich in meinen weiteren Lebensweg einfließen lassen – und dabei möglichst vielen Menschen Freude bringen und Hoffnung schenken.«

Vieles mehr zu Lars Reichert und den Mutmacher-Menschen
findest du im Buch



Mutmacher- Menschen

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.

A portrait of a woman with long, wavy, reddish-brown hair, smiling at the camera. She is wearing a black turtleneck top with a white geometric pattern. The background is a plain, light-colored wall.

Kathi Korn

Zehn chronische Erkrankungen
– und trotzdem happy

Innerhalb weniger Sekunden zerbrach für sie alles. Ihre Träume, ihre Leidenschaften, ihre Ziele. »Man sagte mir, ich könne niemals Kinder kriegen und dürfe nie wieder Tischtennis spielen«, erinnert sich Kathi Korn an jenen Moment, in dem sich ihr Leben in einen Trümmerhaufen verwandelte. Sie war 21, als bei ihr Diabetes Typ 1 festgestellt wurde. Eine ihrer insgesamt zehn (!) chronischen Erkrankungen.

Und heute? Ist Kathi 34, Mama von drei gesunden Töchtern und betreibt wieder ihr sportliches Lieblingshobby. Als Treffpunkt hat sie die Sporthalle des Hessischen Landessportbundes in Frankfurt gewählt – den Ort, an dem sie früher mehrfach täglich trainierte und zu einer der besten deutschen Para-Spielerinnen, also mit Behinderung, heranreifte. Den Ort, an dem ihr Selbstbewusstsein wuchs, während sie durch ihre Erkrankungen unzählige Rückschläge verkraften musste.

Sie öffnet ihre Sporttasche, zückt zwei Tischtennis-Schläger, reicht mir einen. Früher habe ich selbst im Verein Tischtennis gespielt, doch ich befürchte, dass meine besten Zeiten längst vorbei sind. Wir platzieren uns an einer der grünen Platten, spielen uns den kleinen, weißen Ball langsam mit der Vorhand zu. Bis sie kurz das Tempo beschleunigt. Ich bin überfordert, komme nur noch mit der Oberkante des Schlägers an den Ball, so dass dieser im Nirwana landet. Kathi schaut mich fast schon mitleidig an, dann lachen wir gemeinsam drauf los.

Mit Kathi kann man wunderbar lachen, wunderbar herzlich, wunderbar ehrlich. Ein Herzensmensch, der Freude und Lebensmut versprüht, stets mit einem Lächeln im Gesicht. Sie trägt ein

knallrotes Sport-T-Shirt, lilaroten Lippenstift und hat dunkelrote Haare. Eine Person, die auffällt – hier beim Tischtennis und ansonsten im Leben. Eine, die sich engagiert, andere unterstützt, dies sogar zu ihrem Hauptberuf gemacht hat. In den sozialen Netzwerken folgen ihr Zehntausende. Als Gesundheits-Influencerin leistet sie sehr wertvolle Aufklärungsarbeit, berichtet offen über ihre Erkrankungen – und schenkt damit vielen Menschen Orientierung und neuen Mut.

»Ich selbst habe durch Tischtennis Mut, Kraft und Stärke gefunden«, sagt Kathi, während sie den Schläger fest in der Hand hält. Bereits mit sieben Jahren trainierte sie mehrfach in der Woche, trotz all ihrer Krankheiten, von denen viele sie seit Kindertagen begleiten. Dass sie im Tischtennis talentiert ist und immer besser wird, »haben die anderen Schülerinnen und Schüler zwar mitbekommen, viele wollten es aber nicht wahrhaben.

Vieles mehr zu Kathi Korn und den Mutmacher-Menschen
findest du im Buch



Mutmacher- Menschen

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.

A portrait of Teresa Enke, a woman with long, dark brown hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark blue or black textured sweater with gold-colored buttons. The background is a plain, light-colored wall.

Teresa Enke

Die Frau, die Depressionen
und psychische Erkrankungen
enttabuisiert

Leichter Nebel liegt über dem Maschsee, als ich etwas nervös an der Kaffeetasse nippe. Es ist ein kalter Dienstagmorgen in Hannover, ich sitze im Café des Courtyard Marriott Hotels, wo ich gleich Teresa Enke treffe. In meinem früheren Berufsleben durfte ich einige Sportgrößen interviewen, aufregend war's immer, aber wirklich nervös war ich nie. Heute bin ich es. Weil mir plötzlich die Bilder so präsent in den Kopf schießen, wie im November 2009 die Trauerfeier für Robert Enke abgehalten wurde – im Stadion von Hannover 96, Luftlinie 200 Meter von meiner Kaffeetasse entfernt. Und wie damals in Nahaufnahme immer wieder Teresa Enke eingeblendet wurde, die Witwe, weinend und stark zugleich. Ihr Mann, der Fußball-Nationaltorwart, hatte sich kurz zuvor das Leben genommen. Aufgrund von schweren Depressionen, die ihn jahrelang begleitet hatten.

Autoschlüssel und Handy in der Hand, betritt Teresa die Hotellobby. Ein herzliches Hallo, ein sehr angenehmes Kennenlernen. Vor ein paar Tagen hatten wir schon eine Stunde lang telefoniert, sie bot mir direkt das »Du« an. Ich erzählte ihr von meiner körperlichen Behinderung, sie berichtete, dass einer der besten Kumpels ihres Sohnes auch eine Gesichtslähmung hat. So verstanden wir uns am Telefon auf Anhieb, auch jetzt wirkt Teresa sehr entspannt. Meine Nervosität ist wieder verflogen. Sie sagt: »Ich hab' mir Zeit genommen, wir können nachher gerne noch eine Runde um den Maschsee drehen.«

Nach dem Suizid ihres Mannes wird die Robert-Enke-Stiftung gegründet, Teresa ist Vorstandsvorsitzende. Ich finde ihr Engagement herausragend, bewundernswert, wie sie sich für den

offenen Umgang mit Depressionen und weiteren psychischen Erkrankungen einsetzt – und damit vielen, vielen Menschen Mut macht.

Wir haben in einer ruhigen Sitzecke der Hotellobby Platz genommen, ich frage sie:

“Teresa, was bedeutet es dir, Mutmacherin zu sein?

Zu sehen, dass Menschen etwas Positives aus meiner Geschichte und meinen Erfahrungen ziehen, bedeutet mir sehr viel. Für Menschen mit ähnlichen Schicksalen bin ich ein hoffnungsvolles Beispiel, dass es weitergehen kann. Gleichzeitig geben mir die Menschen eine Menge zurück – das hilft mir enorm, mit meinen Schicksalsschlägen umzugehen. Darüber zu sprechen und mich zu engagieren, ist fast wie eine Therapie. So gesehen ist es eine Win-win-Situation, dass ich Mutmacherin geworden bin.

Vieles mehr zu Teresa Enke und den Mutmacher-Menschen
findest du im Buch



**Mutmacher-
Menschen**

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.

A portrait of a woman with a shaved head, wearing a light-colored, long-sleeved, ribbed top and large gold hoop earrings. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

Sunniva Ferri

Schön sein
ohne Haare

Immer mehr Haaren fielen der damals 18-Jährigen aus, bis sie kurzen Prozess machte – und sich eine Glatze rasierte. Es war ein kalter Abend im Februar 2016, als bei ihr die Autoimmunerkrankung Alopezie immer weiter vorangeschritten war. Sunniva Ferri erinnert sich: »Eine Freundin hat mich total gestärkt und gesagt: ›Wir rasieren das jetzt zusammen ab. Dann wartest du nicht drauf, bis alle Haare weg sind, sondern du sagst, hey, wir machen das jetzt!««

Ein paar Tage zuvor hatten die beiden einen Termin vereinbart und sich dann abends in der Wohnung von Sunnivas Freundin getroffen. Sie lebte zu dieser Zeit in Saarlouis, einer 35 000-Einwohner-Stadt im Saarland, wo sie Basketball in der ersten Liga spielte. Erst gab es Abendessen, danach kam die Rasur. »Den Rasierer hatte die Freundin von ihrem Partner ausgeliehen – ich hatte keinen.« Als die Freundin sagte, »wir filmen das jetzt«, war Sunniva völlig verdutzt. Doch ihre Freundin bekräftigte: »Irgendwann wirst du dir das angucken und denken: Guck mal, das haben wir auch überstanden.«

Inzwischen sind neun Jahre vergangen. Wir sitzen auf der Couch ihrer Altbau-Wohnung mit sehr hohen Wänden, die zum Teil weiß, zum Teil in einem warmen Gelb gestrichen sind. Wir befinden uns in Berlin, nicht mehr in Saarlouis. Sunniva sitzt lässig im Schneidersitz, wirkt entspannt und gut gelaunt. Wenige Tage zuvor ist sie aus Miami zurückgekehrt, wo sie mehrere Wochen aus dienstlichen Gründen verbrachte hatte. Tätig ist sie als Kommunikations-Strategin, »ich berate NGOs, Unternehmen und Vereine dabei, ihre Inhalte und Anliegen kraftvoll zu vermitteln, strategische

Partnerschaften aufzubauen und gesellschaftlichen Wandel aktiv positiv zu gestalten.« Und sie ist Managerin im Basketball, betreut die Schwestern Satou und Nyara Sabally, die zu Deutschlands Top-Athletinnen gehören. In Miami nahm Satou Sabally an einem neuen Wettbewerb teil, Sunniva berichtet mir begeistert davon: »Das ist eine innovative neue 3x3-Liga, die ein völlig neues Produkt im Frauenbasketball schafft: von Spielerinnen entworfen, mitgestaltet und mitfinanziert. Alle Athletinnen sind Anteilseignerinnen – das Format ist komplett auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten.«

Zeit in den USA zu verbringen, ist für Sunniva immer besonders, ihre Mutter ist in den Staaten geboren. Gleichzeitig sind USA-Reisen für sie Anlass zur Reflexion. »Mir fällt mehr und mehr auf, wie unterschiedlich vieles im Vergleich zu Deutschland ist – zum Beispiel, wie viel Müll im Alltag produziert wird, oder, wie man innerhalb des Landes reist.«

Was Sunniva hingegen gut findet: dass die Facetten des Frauensports in den Staaten einen sehr hohen Stellenwert besitzen. Und längst als Investition verstanden werde, »während wir in Deutschland noch immer um grundlegende, strukturelle Anerkennung kämpfen.«

Vieles mehr zu Sunniva Ferri und den Mutmacher-Menschen
findest du im Buch



Mutmacher- Menschen

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.



David Dietz

Keine Hände, nur ein
halber Arm – dafür umso
kreativere Lösungen

Stell dir vor, du hast keine Hände, bloß einen halben Arm – und dann sitzt du am PC und musst dringend eine dienstliche E-Mail schreiben. Wie soll das gehen? David Dietz macht es vor. Am Ende seines halben Arms trägt er eine silberne Armbanduhr, das ist Hilfsmittel Nummer eins. Mit dem Mund schnappt er sich Hilfsmittel zwei, einen Fineliner-Stift, den er geschickt unter der Uhr fixiert. Somit bildet der Stift die Verlängerung seines halben rechten Arms. Genau damit steuert er nun die PC-Tastatur an. Und tippt schneller und zielgenauer als viele andere mit zehn Fingern. »So mit der Tastatur umzugehen, habe ich mir nirgends abgeschaut, das ist selbst konzipiert«, schmunzelt Dietz, der ungekrönte Meister der außergewöhnlichen Wege. »Das klappt übrigens nicht nur mit Finelinern, sondern auch mit anderen Stiften.«

Mit Fehlbildungen an allen vier Gliedmaßen ist David Dietz zur Welt gekommen, der medizinische Fachbegriff dafür lautet Dysmelie. Er fällt auf, er ist anders. Menschen schauen fast automatisch auf ihn – so wie auch ich es kenne, wenn man eine klar sichtbare, körperliche Behinderung hat. Hürden? Gibt es für ihn viele im Leben. Aber David meistert sie. Und das auf die kreativste Art und Weise. Ob im Büro mit dem Stifte-Trick an der Tastatur – oder daheim, wenn er seine zweijährige Tochter mit den Füßen wickelt. Wie das funktioniert? »Mit den Füßen ziehe ich ihr erst mal die Hosen aus, dann den Body auf, dann wird die Windel mit den Füßen geöffnet und das Kind sauber gemacht, also abgeputzt«, erzählt er, als sei es das Normalste der Welt – klar, für ihn ist es das ja auch. »Früher als Kind habe ich Gameboy oder Computer mit den Füßen gezockt, weil die sehr viel beweglicher als bei ›Otto Normalverbraucher‹ sind.«

Den Weg von David Dietz verfolge ich schon länger, wir leben beide in Mainz. Er arbeitet als Geschäftsführer der Landespflegekammer Rheinland-Pfalz und vertritt in dieser Funktion die Interessen von 40 000 Menschen. Zudem ist er politisch aktiv und kandidierte zuletzt für den Bundestag. Außerdem engagiert er sich bei der Mainzer Fastnacht – und ist über diese unterschiedlichen Wege überall in der Stadt präsent. Sich und seine körperliche Behinderung versteckt er nicht, ganz im Gegenteil. Er steht mitten im Leben, nimmt ganz selbstverständlich daran teil, prägt es mit und gestaltet es aktiv – als Führungskraft, als Papa, als Mensch. Das ist für mich die Idealform von Inklusion.

Wir treffen uns in seinem Büro, links ein langer Besprechungstisch, rechts sein Schreibtisch, an dem er gerade noch sitzt, daneben sein Sohn, der auch da ist. Es ist früher Freitagnachmittag, ein sonniger Frühlingstag. Der Sprössling kommt gerade aus der Schule, nach unserem Termin sind die beiden zum Eisessen verabredet.

Vieles mehr zu David Dietz und den Mutmacher-Menschen
findest du im Buch



Mutmacher- Menschen

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.

A portrait of Dr. Johanna Dahm, a woman with short, wavy blonde hair and blue eyes, looking directly at the camera. She is wearing a white, textured, button-up jacket. The background is a warm-toned brick wall. The text is overlaid on the bottom right of the image.

Dr. Johanna Dahm

Verlorene Kinder und
zerplatzte Lebensträume –
der Antrieb, anderen
zu helfen

Sie deutet auf ihren Bauch, sie schluckt. Und sagt: »Es war ein komplett entwickeltes Kind, bei dem man alles sah – die Fingerkuppen, die Nasenspitze, die Augen. Alles.« Dann macht Johanna Dahm einen Moment Pause. Und fügt an: »Ich war im siebten Monat schwanger und habe auch dieses Kind verloren. Es hatte eine verstopfte Aorta, also verstopfte Herzkranzgefäße, was häufig passiert. Daher hat das Herz dann aufgehört zu schlagen.«

In drei Schwangerschaften verlor sie insgesamt vier ungeborene Kinder.

»Viele Frauen haben Fehlgeburten, Totgeburten – das ist so sehr ein Tabuthema, worüber kaum gesprochen wird, in der Öffentlichkeit genauso selten wie in Familien. Doch es würde Frauen und auch Männern helfen, wenn man offener darüber spricht.«

Inzwischen ist es für Johanna Dahm zur Lebenspassion geworden, Menschen zu unterstützen. Egal in welcher Lage, privat oder beruflich. Tätig ist sie als Entscheidungsexpertin und Strategieberaterin für Unternehmen und Einzelpersonen. Seit zehn Jahren führt sie ein eigenes Unternehmen, für viele ist sie eine zentrale Vertrauensperson, nachdem sie diverse Schicksalsschläge selbst erlebt hat – Ereignisse, die sie für immer geprägt haben. Ereignisse, die ihr helfen, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Sie berichtet: »Zum Beispiel betreue ich eine hochrangige Persönlichkeit in einer Vorstandsposition, die einen Sohn hat, der aufgrund einer manischen Depression suizidgefährdet ist. Neben ihren unternehmensinternen Herausforderungen sprechen wir über diese Situation intensiv, weil sie mich dafür als geeignet sieht.«

Es ist ein frühlingshafter Montagvormittag, als wir uns in einem schicken Wohnhaus im Frankfurter Gallusviertel treffen. Johanna ist schon lange wach, jeden Tag liest sie von 5:30 Uhr bis 6:30 Uhr Zeitungen, um auf dem aktuellsten Stand zu sein; einen Call mit einem Kunden hatte sie auch schon. Die Nachrichten-Headlines, die an diesem Vormittag auf ihrem Smartphone aufleuchten, sind erschreckend: »Globales Wirtschafts-Beben nach Trumps Zoll-Paket droht« oder »Panic Monday an den Börsen: Dax-Absturz um 10 Prozent!«, nachdem US-Präsident Donald Trump diverse Strafzölle ausgerufen hat. Johanna schüttelt den Kopf: »Es gibt gerade so viele schlechte Nachrichten um uns herum, die wir nicht beeinflussen können. Umso mehr müssen wir uns auf das fokussieren, was man selbst steuern kann.«

Johanna begrüßt mich herzlich und nimmt mich in den Arm. Dann deutet sie auf einen Beistelltisch, auf dem sie Kaffee, Streuselkuchen und Mandeln vorbereitet hat. In der Hand hält sie wie gewohnt eine Hundeleine – denn überallhin wird sie begleitet von Moriarty, einem russischen Toy-Terrier, 19 Monate jung, lebendig und elegant zugleich, mit vergleichsweise langen Beinen und sehr wachen Augen.

Vieles mehr zu Dr. Johanna Dahm und den Mutmacher-Menschen
findest du im Buch



**Mutmacher-
Menschen**

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.

A portrait of a young woman with long, wavy, reddish-brown hair and freckles, smiling at the camera. She is wearing a dark grey long-sleeved shirt with a graphic design. The background is a plain, light-colored wall with a framed picture hanging on it.

Lilly Fritz

Eine 17-jährige im Rollstuhl
mit Superkräften

Sonst sitzt Lilly im Rollstuhl, doch einmal in der Woche thront sie über allem: Beim Reitunterricht, wenn sie die Welt von oben betrachtet. »Im Alltag sehe ich die Menschen und alles andere nur von unten«, sagt die 17-Jährige, »aber auf dem Pferd kann ich alles gut erkennen. Da sehe ich die ganze Natur. Da fühle ich Freiheit!«

Es ist ein früher Donnerstagnachmittag im April, als Daniela Fritz am Reitstall »Eichenhof« parkt. Die Mutter steigt aus dem Auto, eilt zur Beifahrerseite und hilft ihrer Tochter, in den Rollstuhl einzusteigen. Laufen kann Lilly kaum. Von Geburt an lebt sie mit infantiler Cerebralparese – einer bleibenden Störung des Haltungs- und Bewegungsapparats. Und seit Jahren kommen chronischen Schmerzen hinzu, regelmäßig schluckt sie Schmerzmittel. Weil es ihr zunehmend schlechter geht, muss sie bald in eine Klinik. Mindestens sechs Monate lang.

Und jetzt? Strahlt sie über beide Wangen. Der Reiterhof ist ihr Wohlfühlort.

Boris heißt das polnische Warmblut, auf das Lilly gleich steigen wird. Damit das gelingt, nutzt sie eine Aufstiegshilfe – eine Konstruktion mit drei Stufen, die sie auf die Höhe des Pferderückens bringt. Mama Daniela begleitet sie die drei Stufen hoch. Oben angekommen, gibt sie ihrer Tochter sanfte Schubser, damit Lilly den Pferderücken erreicht. Weil Lilly ihre Beine nur sehr eingeschränkt bewegen kann, ist diese Unterstützung unverzichtbar. Gleichzeitig sorgen die Reitlehrerin und die Reitstallbesitzerin am Boden dafür, dass Boris ruhig stehen bleibt.

Der Support der drei Frauen ist eingespielt, Lilly wirkt trotzdem verkrampft. Vielleicht ist sie auch extra aufgeregt, weil ich heute zuschaue. Plötzlich liegt sie fast waagerecht auf dem Pferderücken – mir stockt der Atem. Sie wird doch jetzt nicht herunterfallen? Wenige Momente später rappelt sie sich auf. Puh, welch ein Glück. Ich atme durch. Sie stabilisiert ihren Oberkörper, sitzt jetzt aufrecht auf Boris, reitet los. Und wie ...

Im Handumdrehen fühlt es sich wie selbstverständlich an, dass Lilly dort oben sitzt. Sie ist hoch konzentriert und lacht zugleich. Boris wird immer flotter und wechselt in den Galopp – die schnellstmögliche Gangart eines Pferdes. Reitlehrerin Franziska applaudiert. »Boris ist ein vergleichsweise sehr junges Pferd, ansonsten reitet er noch mit niemand anderem im Galopp. Nur mit Lilly«, ruft mir Franziska zu, während ich mich am Rand des Trainingsplatzes positioniert habe. »Lilly und Boris haben eine besondere Chemie.«

Mir wird schnell klar: Wenn Lilly auf dem Pferd sitzt, entwickelt sie Superkräfte.

Vieles mehr zu Lilly Fritz und den Mutmacher-Menschen
findest du im Buch



Mutmacher- Menschen

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.

A portrait of a woman with long, wavy blonde hair, smiling and standing with her arms crossed. She is wearing a dark blue blazer over a dark top and a pearl necklace. The background is a textured, light grey wall.

Nadine Schönwald

1,45 Meter und 25 OPs:
Die Inklusions-Stimme mit
Riesenwillen

Sie verzieht ein wenig das Gesicht, als sie meine Frage hört: »Nadine, wie gehst du mit deinen fünf Mitarbeitenden um, und wie gehen sie mit dir um?« Nadine Schönwald antwortet leicht verdutzt: »Meine Behinderung spielt keine Rolle, falls das deine Frage ist. Wir sind ein divers zusammengesetztes Team mit sehr unterschiedlichen Menschen – aber wir gehen ganz normal miteinander um.«

Nadine Schönwald ist 44 Jahre alt und lebt mit einer körperlichen Behinderung. Daher ist sie nur 1,45 Meter groß (oder eben: klein), hat unter anderem Einschränkungen beim Laufen. Hinter ihr liegen insgesamt 25 Operationen und mehr als acht Jahre Krankenhaus-Aufenthalt. Gleichzeitig ist sie heute Mutter einer gesunden Tochter und eine empathische Führungskraft im Job. Mehr noch: Sie ist eine der bedeutendsten Stimmen Deutschlands, die sich dafür einsetzt, unsere Arbeitswelt inklusiver zu machen. Ihr geht es darum, die Chancen von Menschen mit Behinderungen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern.

»Ich will zeigen, dass es auch mit einer körperlichen oder mit einer nicht sichtbaren Behinderung möglich ist, Karriere zu machen. Ich glaube, da bin ich eine Art ›Role Model‹ speziell für jüngere Menschen«, sagt Nadine entschieden und ergänzt: »Es braucht viel mehr Vorbilder! Und es sollte doch eigentlich normal sein, dass zum Beispiel eine Person, die gehörlos ist, im Bundestag sitzt. Oder dass eine Person im Rollstuhl irgendwo die Nachrichten moderiert.«

Leider erscheint auch mir das alles bis heute nicht üblich. Daher die eingangs erwähnte Frage. Und genau deshalb erachte ich das Engagement von Nadine Schönwald für so wichtig,

wertvoll. Und notwendig. Umso mehr freue ich mich, dass wir heute sprechen.

Wir treffen uns im Westen Düsseldorfs, wo Nadine bei der Adecco Group tätig ist: einer der weltweit größten Personaldienstleister, zugleich Marktführer in Deutschland. Talentförderung, Karriereplanung oder Personalvermittlung – all dies und mehr bietet das börsennotierte Unternehmen an. Als ich den Eingangsbereich des Bürogebäudes betrete, fallen sofort die großen, fast schon pompös wirkenden Pflanzen auf. Die freundliche Dame am Empfang lotst mich in einen Besprechungsraum mit gemütlichen Sesseln.

Wenige Augenblicke später betritt Nadine den Raum. Sie trägt ein schickes schwarzes Kleid und eine weiße Kette. Dass sie körperlich stark beeinträchtigt ist, fällt auf den ersten Blick gar nicht so sehr auf. Ihr linkes Bein ist sieben Zentimeter kürzer als das rechte, zudem lebt sie mit einer sogenannten Fußheberschwäche, die das Anheben der linken Fußspitze erschwert.

Vieles mehr zu Nadine Schönwald und den Mutmacher-Menschen
findest du im Buch



Mutmacher- Menschen

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.

A portrait of a man with short, light brown hair and a light beard, smiling at the camera. He is wearing a dark blue zip-up jacket over a light blue collared shirt. The background is a plain, light-colored wall.

Thomas Hitzlsperger

»Deshalb sind öffentliche
Coming-outs so sinnvoll
und so wichtig«

Mit dem Fahrrad ist Thomas Hitzlsperger unterwegs. Er liebt es, flexibel zu sein, keinen Parkplatz suchen zu müssen. »Aber ich hatte jetzt auch nur zwei Minuten Anfahrt«, gibt er grinsend zu. Dass wir uns heute Vormittag in München, seiner Geburtsstadt, treffen, freut mich sehr. Denn er war für mich ein wichtiger Impulsgeber, das MUTMACHER-Projekt überhaupt zu starten.

Vor wenigen Tagen war er noch in Japan, das erste Mal in seinem Leben. Heute Nachmittag reist er weiter nach London, seinem aktuellen Lebensmittelpunkt. Nun schließt er sein silbergraues Rad am Fahrradständer an, dann betritt er die Lobby des Hotels im Stadtteil Haidhausen, wo wir verabredet sind.

Wir kennen uns ein wenig, trafen uns zuletzt im Herbst 2023 bei der 60-Jahre-Jubiläums-Gala der Fußball-Bundesliga. Damals deutete ich ihm an, dass ich mein Engagement vorantreiben möchte. Und dass er für mich ein Vorbild ist, sich selbst zu akzeptieren, zu sich zu stehen – und darüber auch offen zu sprechen.

Thomas Hitzlsperger gehört zu Deutschlands besten Fußballern aller Zeiten: Er war Deutscher Meister, WM-Dritter und EM-Zweiter. Er spielte in der Bundesliga, der englischen Premier League und der italienischen Serie A.

Nach seinem Karriereende als Spieler erklärte er im Januar 2014 öffentlich, dass er homosexuell ist. So wurde er zum Mutmacher für viele.

“Thomas, ist dir bewusst, welche Rolle du für dieses Buch und das gesamte MUTMACHER-Projekt hast?

Ich kenne nicht das gesamte Ausmaß, habe aber so eine Ahnung. *(lacht)* Als wir in der Vergangenheit miteinander gesprochen

haben, hast du schon erwähnt, dass ich dich beeinflusst habe, dir vielleicht auch Hilfestellungen gegeben habe. So etwas ist für mich immer mit das Größte, was passieren kann: Menschen zu erreichen und auf eine positive Weise zu beeinflussen.

Schon kurz bevor wir in einem Meeting-Raum des Hotels Platz genommen haben, habe ich das Buch »Mut proben« aus meiner Tasche gezogen. Es handelt sich um das Werk von Thomas Hitzlsperger, das ich im Frühjahr 2024 gelesen habe, nur wenige Tage, nachdem es erschienen war. Ich blättere darin und finde schnell den kleinen weißen Zettel, den ich eingelegt habe.

“ Hier auf Seite 121 schreibst du, dass »echtes Engagement« dadurch entstehen kann, wenn man gewisse Dinge selbst erfahren und erlebt hat. Das war für mich der Key-Satz, die Schlüsselbotschaft des Buches! Denn viele Erfahrungen und Erlebnisse mit meiner Behinderung waren nicht schön – so reifte mein Entschluss, mich verstärkt zu engagieren, damit es anderen besser ergeht ...

Vieles mehr zu Thomas Hitzlsperger und den Mutmacher-Menschen
findest du im Buch



**Mutmacher-
Menschen**

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.



Rosi aus Mainz

Instagram-Influencerin
mit 90 Jahren

Unbemerkt kann sich Rosi längst nicht mehr in Mainz bewegen. Fast täglich wird sie von Fremden angesprochen – so auch an diesem Vormittag, auf dem Weg zu unserem Treffen. »Die zwei Leute haben mir gesagt ›Sie machen das so schön, wir haben einen Riesenspaß mit Ihnen‹. So etwas freut mich natürlich sehr«, berichtet Rosi ein wenig stolz. Dann fügt die 90-Jährige in ihrem typischen Mainzer Dialekt grinsend an: »Manchmal frage ich mich aber auch: Was finden die Leute bloß an meinem Geschwätz ... ?«

Diesem »Geschwätz« folgen auf Instagram mehr als 30 000 Menschen, Tendenz steigend. An den Bekanntheitsgrad der Seniorin können hier in Mainz nur wenige heranreichen. Vielleicht die Fußballer von Mainz 05, vielleicht der Oberbürgermeister, womöglich der Bischof und einige Fastnachtsgrößen. Aber dann kommt Rosi. »Ich wurde sogar schon während einer Schiffsreise in Passau erkannt. Und dieser Mann sagte mir, dass er gar nicht aus Mainz, sondern aus Stuttgart kommt – und mich trotzdem kennt und mir folgt.«

Um was handelt sich ihr »Geschwätz«? Auf ihrem Account »rosi_aus_mainz« teilt die 90-Jährige Erinnerungen, wie sie als Mädchen den Zweiten Weltkrieg hautnah erlebte.

Wie sie bei Bombenangriffen in den Keller flüchtete.

Wie ihre Heimatstadt Mainz fast komplett abbrannte.

Wie ihre Mutter, die an Depressionen litt, von den Nazis ermordet wurde.

Trotzdem bewahrte Rosi ihren Lebensmut – auf eindrucksvolle Weise.

So berichtet sie in ihren Instagram-Videos auch, wie wichtig es ist, dankbar zu sein. Auch für die kleinen Dinge im Leben. Oder wie wertvoll es ist, Freundschaften zu pflegen. So lange die Freunde noch leben.

Für unser Treffen ist Rosi nicht extra in die Stadt gefahren. Sie wohnt in einem Mainzer Vorort und fährt sowieso jeden Vormittag in die Innenstadt. Von Montag bis Sonntag – jeden Tag! »Viele ältere Menschen machen den Fehler, nur daheim zu sitzen und die ganze Zeit auf den Fernseher zu gucken – aber man muss raus, unter die Leute«, sagt Rosi energisch, als wir uns vor dem Mainzer Dommuseum begrüßen. Dort gibt es derzeit eine Sonderausstellung zum Ende des Zweiten Weltkriegs vor 80 Jahren, deshalb treffen wir uns hier. In den Räumlichkeiten des Museums führen wir gleich unser Gespräch für die Videokamera.

Heute ist der 9. Mai 2025. Wie passend: Gestern wurde vielerorts an das Ende des Zweiten Weltkriegs vor 80 Jahren erinnert, denn dies datiert am 8. Mai 1945. Rosi war damals zehn Jahre alt.

Vieles mehr zu Rosi aus Mainz und den Mutmacher-Menschen
findest du im Buch



**Mutmacher-
Menschen**

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.



Das »Rezeptbuch«

Deine Wege zu mehr Mut
und Selbstvertrauen



Eins vorweg: Ich bin kein Psychologe, ich bin kein Arzt. Erwarte daher keine psychologische oder ärztliche Anleitung von mir.

Ich bin Journalist. Und vor allem bin ich: Mensch. Früher dachte ich, ich sei aufgrund meiner körperlichen Behinderung viel weniger wert als andere. Erst im Lauf der Jahre habe ich Wege gefunden, meinen Mut und mein Selbstwertgefühl zu steigern. Meine ganz individuellen Wege.

Und ich habe hautnah erlebt, dass anderen Menschen Ähnliches gelungen ist – bei der Recherche für mein MUTMACHER-Projekt.

Die individuellen Wege der Mutmacher-Menschen zu hören und aufzuschreiben, hat mir klargemacht: Auch DU da draußen kannst den Weg zu mehr Mut und Selbstwert gehen!

Es gibt viele unterschiedliche Wege dahin. Nicht jeder ist für dich gemacht. Aber du wirst einen passenden Weg finden.

Vorausgesetzt: Du machst dich aktiv auf die Suche danach. Es wird dir nichts zufliegen. Du musst testen, welcher Weg für dich der passende ist. Abhängig davon, welche Herausforderungen oder Hürden dich in deinem Leben geprägt haben und begleiten.

Auf deinem persönlichen Weg zu mehr Mut und Selbstwert soll dieses Buch eine Hilfestellung sein.

12 »Rezepte« zu mehr Mut und Selbstwertgefühl findest du im Buch



**Mutmacher-
Menschen**

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.

A portrait of Edith Almer, a woman with short brown hair, wearing a dark jacket and a black beaded necklace. She is sitting in a blue office chair. The background is a plain wall with a wooden sculpture on the right.

MUT MACHER Menschen

Edith Almer

Wie die »MutMacherMenschen«
aus Augsburg neue Job-
Chancen erschaffen

Sie muss nicht lange überlegen, als ich Edith Almer frage, was der Begriff »MutMacherMenschen« für sie bedeutet. Sie antwortet im Handumdrehen: »Wir sind Menschen, die anderen Mut machen, ihren Weg zu gehen, ihn durchzustehen, wieder aufzustehen und zu sagen: ›Okay, ich probiere es nochmal.«

Edith Almer ist geschäftsführender Vorstand der »MutMacherMenschen«, einer gemeinnützigen Genossenschaft aus Augsburg. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, neue Chancen für Menschen mit psychischen Erkrankungen zu schaffen. Um auf dem Arbeitsmarkt wieder Fuß zu fassen. »Wenn man in einer psychischen Krise steckt, dadurch seinen bisherigen Job aufgeben musste, braucht es jemanden, der Verständnis aufbringt – genau das ist unser Ansatzpunkt. Wir sind verständnisvoll, leisten aktive Unterstützung, vermitteln neue Jobs. Daher heißen wir ›MutMacherMenschen.«

Wenige Wochen, bevor ich mit Edith Almer über die WhatsApp-Videofunktion telefoniere, hatte ich mit dem pinguletta Verlag zusammengesessen. Mit Verlagschefin Silke Boger und ihrem Team ließen wir die Köpfe rauchen, wie mein Buch am besten heißen könnte. Dann der Hinweis von Marketingspezialist Patrick Müller: »Marcel, ganz einfach, du triffst unterschiedliche Menschen, die anderen Mut machen, dann würde sich doch anbieten: MutmacherMenschen!« Wir schauen uns alle nickend an. Das ist es.

Einen Buchtitel dieser Art hat es bisher nicht gegeben. Wohl aber gibt es, wie sich dank Google-Recherche herausstellt, die »MutMacherMenschen« in Augsburg! Auf deren Website finde ich die Telefonnummer, ich rufe Edith Almer an, erzähle ihr von meinem gesamten Projekt – und dass ich sie sehr gerne für ein

Gespräch gewinnen würde. Von Mutmacher zu Mutmacherin sozusagen, wäre doch ein sehr passendes »Spezialkapitel«.

Kurz darauf schalten wir uns via WhatsApp-Video zusammen. Und ich erfahre Eindrucksvolles, wie in Augsburg neuer Mut vermittelt wird.

Die Basis für alles ist, dass Edith Almer Herausforderungen liebt. Die 61-Jährige engagiert sich für Menschen, die es auf dem Arbeitsmarkt ganz besonders schwer haben. Seit Jahrzehnten ist sie bereits als Arbeitsvermittlerin tätig. Ihr Fokus liegt auf Menschen mit »multiplen Vermittlungshemmnissen«, wie sie es selbst bezeichnet, »also Menschen mit Migrationshintergrund, mit Behinderungen, Langzeitarbeitslosen oder auch Junkies«. Dann ergänzt sie: »Eigentlich hatte ich schon alles erlebt und durchgemacht, dann war nur noch ein Thema offen – schwere psychische Erkrankungen.« Auch diese Herausforderung nahm sie optimistisch, kreativ und raffiniert an. So wurde sie zur Triebfeder eines Novums: Gemeinsam mit elf weiteren Personen gründete sie 2014 die »MutMacherMenschen«, deutschlandweit die erste gemeinnützige Genossenschaft dieser Art. Eine Genossenschaft ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Personen, die ihre wirtschaftlichen oder sozialen Interessen durch einen gemeinsamen Geschäftsbetrieb fördern wollen.

Vieles mehr zu den »MutMacherMenschen« Augsburg und anderen Mutmacher-Menschen findest du im Buch



**Mutmacher-
Menschen**

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.



Hannah Schrauth

Was war, was kommt?
Finale Gedanken mit der
Dauer-Mutmacherin

Es war berührend und aufrüttelnd. Es war lehrreich, zum Teil auch herausfordernd. All das, was ich auf den vorangegangenen Seiten geschildert habe: eine facettenreiche Mutmacher-Reise, für die ich so sehr dankbar bin. Eine Reise zu inspirierenden Menschen, die anderen viel Mut und Kraft schenken. Indem sie ihre eigenen Hürden und Herausforderungen besonders positiv meistern. Dadurch sind diese Menschen Mutmacherinnen und Mutmacher für viele andere.

Bei allen geschilderten Begegnungen hatte ich eine Mutmacherin stets an meiner Seite: Hannah Schrauth, 26 Jahre alt. Ihr Hauptberuf: Videografin und Kreativkopf der »Rollt.Agentur«. Jeden der Termine begleitete sie mit ihren Kameras, um inhaltsstarkes Foto- und Videomaterial zu erstellen. Allen voran ist sie aber: ein feinfühlig, optimistisch gestimmter und energiegeladener Mensch. Das habe ich sofort gespürt, als wir im Januar 2025 unseren ersten Kennenlern-Call hatten. Als ich ihr von meinen Plänen berichtete, reagierte sie sehr neugierig, stellte viele clevere Fragen. Bis dahin kannten wir uns gar nicht. Aber nach zwei Minuten war mir klar: Hannah ist die ideale Begleiterin für die Mutmacher-Reise – mit ihren Skills als Videografin! Und ganz besonders: mit ihren Skills als Mensch!

Zusammen bereisten wir halb Deutschland, fuhren mit dem Zug nach Berlin, nach Düsseldorf oder München, legten manche Strecken auch auf der Autobahn zurück – abhängig davon, wie sich Hannahs Kamera-Equipment am besten transportieren ließ.

Am Anfang sprach Hannah noch von »deinem Projekt«; ich korrigierte sie mehrfach höflich und sagte: »Nein, es ist unser Projekt.«

Ein paar Wochen nach dem abschließenden Tagestrip setzten wir uns noch einmal zusammen, diesmal virtuell via Teams. Und wir ließen das Geschehene Revue passieren.

“Hannah, wenn du zurückblickst, gab es während unserer Mutmacher-Reise einen Schlüsselmoment, von dem du sagst: Daran werde ich mein Leben lang denken ...

Das ist schwierig – bei jedem einzelnen Treffen gab es solche Momente! Wenn ich zum Beispiel an David Dietz denke: Da kommt mir direkt in den Kopf, wie er sich einen Stift unter seine Uhr gesteckt hat – und wie begeistert ich war, dass er so einen kreativen Weg gefunden hat, um an der PC-Tastatur zu tippen.

Oder Sunniva Ferri: Das Treffen mit ihr ging mir sehr nah, weil das Thema Schönheitsideale als junge Frau auch für mich eine große Rolle spielt – ohne verschiedene Lebenssituationen direkt vergleichen zu wollen. Ich trage kurze Haare, was ja auch nicht dem »typischen Schönheitsideal« entspricht. Deshalb war es für mich ein wichtiger Aha-Moment, dass sie vieles infrage stellte, was als vermeintliche Norm in unserer Gesellschaft gilt.

Oder Lars Reichert: Bei ihm wird mir immer im Kopf bleiben, wie wir an die Todesstelle seines Papas gefahren sind. Das war ein ganz emotionaler Moment für mich. Darüber habe ich die halbe Heimfahrt noch nachgedacht ...

Vieles mehr zu Hannah Schrauth und den Mutmacher-Menschen
findest du im Buch



**Mutmacher-
Menschen**

Schräg. Stark.
Außergewöhnlich.



Taschenbuch
260 Seiten
ISBN 978-3-948063-67-2



E-Book
ISBN 978-3-948063-68-9



pinguletta

pinguletta Verlag

Durlacher Str. 32
75210 Keltern
Deutschland
Tel. 07236 932471
verlag@pinguletta.de
www.pinguletta.de

