



Kapitel 1

Die Diagnose – Nichts ist mehr wie vorher

Der 30. Juni 2023 ist ein Freitag. Ein Tag, der eigentlich ganz normal beginnt und doch alles verändert. Ich war 14 Jahre, die achte Klasse fast geschafft. Nur noch wenige Tage bis zu den Sommerferien. An diesem Morgen stand ich wie immer im Badezimmer. Ich putzte meine Zähne, kämmte die Haare und warf noch einen letzten Blick in den Spiegel. Da sah ich diese Beule am Hals. Nicht groß, aber deutlich. Ein kleiner geschwollener Knoten, der dort gestern noch nicht war.

Ich rief nach Mama. Sie kam ins Bad und sah sich die Stelle genau an. Sie sagte nichts Dramatisches, aber sie war besorgt. Gemeinsam beschlossen wir, die Schule an diesem Tag ausfallen zu lassen. Meine Eltern meldeten mich telefonisch ab und wir machten uns auf den Weg zum Hausarzt. Ich war noch ganz ruhig, innerlich sogar entspannt, dachte: vielleicht ist es nur eine Entzündung, vielleicht ein Insektensstich, irgendwas Harmloses.

Im Wartezimmer saß ich zwischen anderen Patienten, starrte auf die Wände, hörte das Blättern von Zeitschriften, leise Gespräche. Als ich aufgerufen wurde, ging ich mit meinen Eltern ins Behandlungszimmer. Der Arzt untersuchte mich gründlich, tastete die Lymphknoten ab, stellte Fragen. Er wirkte aufmerksam, fast zu aufmerksam. Schließlich

sagte er, dass er mich gern in die Klinik überweisen möchte. Nur zur Sicherheit. Er wolle weitere Tests machen lassen, um nichts zu übersehen.

Wir sind direkt in die Kinderklinik gefahren. Schon auf dem Weg hatte ich ein mulmiges Gefühl. Etwas in mir sagte: Das ist mehr als eine Kleinigkeit. In der Klinik wurden wir freundlich empfangen, meine Daten aufgenommen. Ich bekam ein Namensbändchen. Dann gingen die Untersuchungen los: Blutabnahme, Ultraschall, und ich glaube, auch ein Röntgenbild wurde gemacht. Außerdem wurden meine Augen, Ohren und mein Herz kontrolliert. Alles wirkte professionell routiniert. Hinter der Routine spürte ich eine bedrohliche Ernsthaftigkeit.

Meine Mama und mein Papa waren bei mir. Wir warteten gemeinsam auf die Ergebnisse. Es dauerte Stunden. Immer wieder wurden wir aufgerufen, mussten in andere Räume, neue Formulare ausfüllen, neue Tests über mich ergehen lassen. Ich sagte nicht viel, ich beobachtete und spürte, wie meine Eltern versuchten, gelassen zu bleiben. Mein Papa wollte mit mir über Fußball reden und mir gleichzeitig Mut machen. Mama hielt meine Hand, lächelte mich an, obwohl ihre Augen etwas anderes sagten.

Am Nachmittag wurden wir in einen kleinen Raum geführt. Mein Papa musste kurz raus, weil er einen Anruf bekam. Also saß ich mit meiner Mama alleine da, als der Arzt kam. Er setzte sich uns gegenüber, sah uns kurz an. Seine Stimme war ruhig, aber bestimmt. „Leon, wir haben Hinweise auf eine Krebserkrankung. Es handelt sich mit hoher Wahrscheinlichkeit um Lymphdrüsenerkrankung.“

Ich starrte ihn an, verstand die Worte, aber ich konnte sie nicht einordnen. Es war, als würden sie an mein Ohr dringen, aber nicht bis zu mir. Meine Mama drückte meine Hand. Wir sahen uns in die Augen. Ich glaube, wir beide wollten in diesem Moment einfach nur, dass das alles nicht wahr ist. Dass jemand sagt: „Entschuldigung, das war ein Irrtum.“ Wir nickten, stellten keine Fragen. Es gab auch nichts zu fragen. Wir mussten es einfach erst mal sacken lassen.

Die Rückfahrt war still. Ich schaute aus dem Fenster, ohne wirklich etwas zu sehen. Mein Kopf war leer, mein Herz schwer. Zu Hause angekommen, ging ich direkt in mein Zim-

mer, schloss die Tür und ließ den Tränen freien Lauf. Ich weinte nicht laut. Es war ein leises, inneres Weinen.

Ein Weinen, das weniger mit Angst zu tun hatte, sondern mit ... ich weiß es nicht. Es war einfach zu viel. Ich war nicht wütend. Ich war nicht panisch. Ich war einfach nur total überfordert. Nach einer Weile klopfe es an meiner Tür. Ein befreundeter Arzt kam vorbei.

Er setzte sich zu uns, sprach ruhig, sachlich, verständlich. Er erklärte, was Lymphdrüsencrebs bedeutet, dass die Heilungschancen gut seien, dass ich jung sei, dass ich kämpfen könne. Und zum ersten Mal fühlte ich so etwas wie Hoffnung. Nicht weil ich es begriff, sondern weil jemand da war, der es wusste und mir Mut machte. Am Abend gingen wir noch essen.

Asiatisch. Ich weiß nicht mehr genau, was ich bestellt habe. Aber ich weiß noch, wie sich dieser Moment anfühlte. Ein Stück Normalität. Eine Pause vom Ausnahmezustand. Ich lachte sogar einmal.

Für einen Moment vergaß ich, was am Nachmittag passiert war. Ich hatte es nicht verdrängt, aber ich ließ es auch nicht alles einnehmen. Um die Situation ein wenig aufzulockern, fuhren wir übers Wochenende nach München. Das tat mir mental sehr gut. Mein Körper war jedoch total am Ende, der Krebs hatte schon seine Spuren hinterlassen. Und die anstrengende Behandlung hatte noch nicht einmal angefangen.

In den Tagen danach veränderte sich vieles. Ich musste zu weiteren Untersuchungen. Termin folgte auf Termin. Blutwerte, Biopsien, Gespräche mit Fachärzten. Biopsie? Als ich das Wort Biopsie zum ersten Mal gehört habe, wusste ich nicht einmal, was das bedeutet. Ich war verunsichert, irgendwas stimmte mit meinem Lymphknoten nicht. Aber keiner konnte mir genau sagen was. Dann erklärten mir die Ärzte, dass sie Gewebe herausnehmen müssen, um es untersuchen zu können. Stück für Stück wurde entnommen.

Das war wichtig, um herauszufinden, wie schlimm die Krankheit wirklich ist.

Nach der Biopsie begann das Warten. Ich wusste nicht, wie lange es dauern würde. Ein paar Tage, vielleicht eine Woche? Jeder Tag kam mir ewig vor.

Dann das Ergebnis: Es war Krebs und nicht nur das, der Krebs befand sich im Stadium 4. Das war ein Schlag. Ich hatte gehofft, dass es etwas Harmloses ist. Stattdessen war es das Schlimmste, was ich mir vorstellen konnte.

Mein Alltag verwandelte sich in ein medizinisches System. Die Sommerferien rückten näher, aber in meinem Kopf war kein Platz für Ferien. Ich dachte nicht mehr an Fußballspiele oder Ausflüge. Ich dachte an Infusionen, an Behandlungspläne, an Chemozyklen. Trotzdem blieb ich irgendwie ruhig. Vielleicht, weil ich die Tragweite noch immer nicht erfassen konnte.

Nur ganz langsam begann ich, meine neue Realität zu begreifen. Ich war krank. Nicht einfach erkältet oder verletzt. Ich hatte Krebs. Ein Wort, das ich bis dahin nur aus Filmen oder traurigen Geschichten kannte. Jetzt war ich selbst Teil einer dieser Geschichten, nur dass es keine Geschichte war, sondern mein Leben.

Ich begann mich zu fragen, was das für mich bedeutet. Würde ich meine Haare verlieren? Wie lange würde ich im Krankenhaus bleiben müssen? Könnte ich jemals wieder normal Fußball spielen? In den ersten Tagen versuchte ich, so viel wie möglich über die Krankheit herauszufinden. Ich stellte Fragen, auch wenn ich die Antworten oft nicht verstand.

Ich googelte Begriffe, die ich beim Arzt gehört hatte. Las Erfahrungsberichte von anderen Jugendlichen, die Ähnliches durchgemacht haben. Es war, als wollte ich Kontrolle zurückgewinnen, indem ich so viel wie möglich weiß. Aber Wissen macht es nicht unbedingt leichter. Manchmal machte es mir noch mehr Angst. Und trotzdem konnte ich nicht aufhören zu fragen.

Die erste Nacht nach der Diagnose war schwer. Ich konnte nicht schlafen. Ich lag im Bett und starrte an die Decke. Immer wieder tauchten dieselben Gedanken auf. Was, wenn ich es nicht schaffe? Was, wenn ich meine Freunde verliere? Was, wenn ich für immer verändert bleibe? Ich drehte mich von einer Seite auf die andere. Mein Körper war müde, aber mein Kopf hellwach.

Irgendwann griff ich zu meinem Handy und schrieb einfach drauflos. Keine Nachricht an jemanden, sondern einfach nur Gedanken. Am nächsten Morgen wachte ich auf und hoffte, es wäre nur ein Traum gewesen. Aber es war keiner. Der Krebs war Realität.

Trotzdem stand ich auf, zog mich an, frühstückte. Ich wusste, dass ich stark sein muss. Für mich selbst und für meine Familie. Ich sah es in den Augen meiner Eltern. Sie litten genauso wie ich, vielleicht sogar mehr. Sie wollten ihren Schmerz vor mir nicht zeigen. Mama und Papa versuchten alles, um mir Halt zu geben, auch wenn sie selbst manchmal wankten.

In den nächsten Tagen erzählten wir es nach und nach den wichtigsten Menschen in unserem Leben. Vor allem meiner Familie und engen Freunden. Jeder reagierte anders. Schockiert, traurig. Viele wollten wissen, wie sie helfen können. Andere wussten nicht, was sie sagen sollen. Ich habe das verstanden. Was sagt man schon zu einem 14-Jährigen, der gerade erfahren hat, dass er Krebs hat? Ich nahm es niemandem übel. Ich war einfach dankbar, dass ich Menschen um mich hatte.

Als ich irgendwann wieder in mein Zimmer zurück bin und mich aufs Bett setzte, fühlte sich alles vertraut und gleichzeitig fremd an. Die Poster an der Wand, mein Schreibtisch, mein Fußball - alles war noch da. Aber ich war nicht mehr derselbe. Ich fühlte mich älter. Nicht körperlich, sondern innerlich. Es war, als hätte man in meinem Kopf einen Schalter umgelegt. Dinge, die mir vorher wichtig waren, rückten plötzlich in den Hintergrund. Andere Dinge, die ich nie richtig beachtet hatte, wurden zentral. Mir wurde in dem Moment bewusst wie wichtig die Gesundheit wirklich ist. Ein paar Tage später hatte ich das erste Aufklärungsgespräch im Krankenhaus.

Ich erinnere mich noch gut daran, dass wir in einem großen weißen Raum saßen. Der Arzt erklärte uns den Behandlungsplan, wie viele Zyklen Chemo, welche Nebenwirkungen, welche Kontrollen. Ich versuchte alles aufzunehmen, aber vieles rauschte einfach an mir vorbei. Es war zu viel. Zu technisch. Zu endgültig. Ich hörte das Wort „Haarausfall“ und plötzlich war es real. Der Arzt meinte zu mir, dass ich ein Erinnerungsbild von meinen Haaren machen soll. Ich wusste, dass ich mich verändern würde, äußerlich und innerlich. Ich bekam einen festen Termin für meine erste stationäre Aufnahme.

Der Gedanke machte mir Angst. Ich wusste nicht, wie es sein würde, eine Woche oder länger im Krankenhaus zu bleiben. Ich hatte noch nie dort übernachtet. Und jetzt sollte es mein zweites Zuhause werden, für viele Wochen, vielleicht Monate.

Die nächsten Tage waren anstrengend. Ich bekam Infusionen, wurde untersucht, musste viele Fragen beantworten. Mein Appetit ließ nach, ich war müde, mein Körper reagierte auf die Medikamente. Ich versuchte, stark zu bleiben. Ich wollte nicht, dass sich jemand Sorgen macht. „Mir geht's gut“, sagte ich oft, auch wenn das nicht stimmte. Irgendwann merkte ich, dass es okay ist, auch Schwäche zu zeigen. Dass es nichts Schlimmes ist, Hilfe anzunehmen. Ich begann, Routinen zu entwickeln: lesen, Musik hören, aufschreiben, was mir durch den Kopf geht. Und ich habe mit den Schwestern über Sportangebote gesprochen.

Denn ich wollte nicht nur liegen. Ich wollte aktiv bleiben, so gut es ging. Ich wusste, dass ich kämpfen muss, nicht nur körperlich, sondern auch mental. Stück für Stück wuchs in mir ein Gedanke: Vielleicht war das hier der Anfang von etwas, das mich stärker macht.

Ich lernte, dass Mut nicht bedeutet, keine Angst zu haben, sondern trotz Angst weiterzugehen. Ich lernte, dass Hoffnung manchmal nur ein kleiner Lichtstrahl ist, aber genau der reicht, um weiterzumachen. Und ich lernte, dass ich mehr aushalten konnte, als ich je gedacht hätte. Ich war nicht mehr nur der Junge vom Fußballplatz. Ich war ein Kämpfer. Obwohl ich noch ganz am Anfang stand, wusste ich: Ich werde diesen Weg gehen. Nicht alleine, aber aus eigener Kraft. Schritt für Schritt.

Am Ende dieser ersten intensiven Phase, noch bevor die eigentliche Therapie richtig begann, hatte ich schon viel über mich gelernt. Ich hatte begriffen, dass entscheidend ist, wie ich mit der Krankheit umgehe. An der Diagnose konnte ich erst einmal nichts ändern, aber an meiner Einstellung. Es war nicht leicht, diese Gedanken zuzulassen. Aber sie gaben mir Kraft. Ich wollte mein Schicksal nicht nur ertragen, ich wollte es mitgestalten. Ich wollte nicht mehr fragen: „Warum ich?“, sondern: „Was kann ich daraus machen?“.

Dieser Tag, der 30. Juni 2023, hatte mein ganzes Leben verändert.

Kapitel 5

Fußball im Kopf – Mein Antrieb

Fußball ist für mich mehr als nur ein Sport. Er ist meine Leidenschaft, meine ganz große Liebe. Alles begann, als ich vier Jahre alt war. Damals hielt ich zum ersten Mal einen Fußball in der Hand und ich wusste sofort, den will ich nicht mehr loslassen. Es war nicht nur ein Spiel. Das war meine Welt. Ich fing an, bei einem Verein zu trainieren, lernte schnell viele andere Kinder kennen, wurde Teil eines Teams.

Schon als Kind war Fußball für mich mehr als ein Hobby. Es war mein Alltag, mein Ausgleich, mein Antrieb. Der Sport hat mich weiterentwickelt. Ich lernte früh, was es heißt, mit Niederlagen umzugehen. Ich verstand, dass Fehler dazugehören, nicht als Schwäche, sondern als Chance. Fußball zeigte mir, wie man Verantwortung übernimmt, wie man zusammenhält und wie man über sich hinauswächst.

Je älter ich wurde, desto klarer wurden meine Ziele. Ich trainierte intensiver, fokussierter. Ich wollte der Beste sein. Nicht, um anderen etwas zu beweisen, sondern mir selbst. Ich wollte wissen, wie weit ich gehen kann, wenn ich wirklich alles gebe. Der Sport wurde mehr als ein Teil von mir. Ich lebte Fußball.

Mein erstes Training nach der Krankheit war ein besonderer Moment. Zuerst begann ich mit Einzeltraining bei meinem Sporttherapeuten, der mich Schritt für Schritt wieder aufbaute und mir half, Vertrauen in meinem Körper zurückzugewinnen.

Dort lernte ich, meine Kräfte neu einzuschätzen und langsam Belastung aufzubauen. Als ich dann wieder im Verein war, durfte ich gleich mit den Jungs mittrainieren. Ich spürte sofort, wie sehr mir die Abläufe noch fehlten, wie mein Körper zwar wollte, aber noch nicht so weit war.

Trotzdem war allein das Gefühl, wieder auf dem Platz zu stehen, ein riesiger Schritt für mich.

Der Sport hat mir Halt gegeben, auch in Momenten, in denen alles andere aus dem Takt kam. Wenn ich frustriert war, wenn ich glücklich war, wenn ich einfach nur abschalten

musste. Fußball war mein Rückzugsort und mein Ziel zugleich. Ich wurde besser: körperlich, technisch, taktisch. Aber noch mehr innerlich. Fußball formte nicht nur meinen Körper, sondern auch mein Denken. Er zeigte mir, wie wichtig Disziplin ist, wie stark der Wille sein kann, wenn man für etwas brennt. Und vor allem, dass man sich selbst treu bleiben muss.

Es ging nie darum, anderen zu gefallen oder Erwartungen zu erfüllen. Ich habe früh gelernt: Du musst es nicht allen beweisen. Du musst es dir beweisen. Das war mein Antrieb. Immer wieder aufstehen, weitermachen. Nicht, weil ich muss, sondern weil ich will. Vielleicht klingt das für manche verrückt, aber in dem Moment, als ich meine Diagnose bekam, war einer der ersten Gedanken: Was ist, wenn ich nie wieder Fußball spielen kann?

Das hat mir Angst gemacht, große Angst. Es war eine dieser Ängste, die nicht laut schreien, sondern tief drinnen leise wachsen. Schritt für Schritt merkte ich, wie leer ich mich fühlte. Es war, als würde etwas in mir langsam verschwinden. Etwas, das mir Halt gegeben hat, drohte einfach zu zerbrechen.

Ich erinnerte mich an all die schönen Momente auf dem Platz: Jubel, Schweiß, Niederlagen, Siege, Freundschaft, Teamgeist. Momente, die mich geprägt und stark gemacht haben. Jetzt stand alles auf der Kippe. Es fühlte sich an, wie eine Beziehung, die plötzlich zu Ende ist. Ohne Vorwarnung, ohne Abschied. Einfach vorbei. Leere, Stille. Aber tief in mir gab es eine Stimme, die lauter wurde, je länger ich über diesen Verlust nachdachte. Und diese Stimme sagte: Nein. Du gibst nicht auf. Egal, was die Ärzte sagen. Egal, wie schwer es wird. Ich werde nicht verlieren, ich werde kämpfen. Ich werde alles dafür tun, dass Fußball ein Teil meines Lebens bleibt. Nicht irgendwann. Jetzt. Ich hatte nicht vor mich zu verabschieden. Ich hatte vor zurückzukommen. Dieser Gedanke hielt mich fest.

Im Krankenhaus machte ich konkrete Pläne. Ich schrieb auf, was ich erreichen wollte, was möglich war, was ich mental und körperlich schaffen konnte. Schon bald wusste ich: Ich will nicht nur gesund werden, ich will auch stark bleiben. Ich hatte gehört, dass es im Krankenhaus eine Möglichkeit gibt, sportlich aktiv zu sein. Es war keine klassische Physiotherapie, sondern Angebote, die von Fachleuten betreut wurden, die sich mit Bewe-

gung, Training und Motivation auskennen. Einer von ihnen war früher selbst Fußballprofi gewesen. Er hatte auf hohem Niveau gespielt und das merkte ich. Er wusste genau, wie sich ein Leben mit und für den Fußball anfühlt. Dieser Mann kam eines Tages zu mir, stellte sich vor und trainierte von da an regelmäßig mit mir. Er war direkt, ehrlich, motivierend.

Vielleicht war es genau das, was ich in diesem Moment gebraucht habe: Jemand, der nicht nur versteht, was mit meinem Körper passiert, sondern auch, was in meinem Kopf vorgeht. Mein kleines, ganz eigenes Trainingsprogramm startete. Jeden Tag setzte ich mir das Ziel, mindestens eine viertel bis halbe Stunde etwas für mich zu tun. Auch wenn ich körperlich oft sehr erschöpft war, dieser feste Plan gab mir Struktur und Hoffnung.

Ein wichtiger Teil meines Trainings war die Rüttelplatte. Dort arbeitete ich gezielt an meiner Beinkraft, die durch die Chemotherapie spürbar nachließ. Während ich auf der Platte stand, bekam ich Bälle zugeworfen, die ich mit dem Fuß kontrolliert zurückspielte. So konnte ich meine Technik zumindest ein Stück weit erhalten und das Gefühl für den Ball nicht verlieren. Und das war nicht so einfach. Ich war ja ständig an ein Infusionsgerät angeschlossen. Über einen Zugang bekam ich kontinuierlich Medikamente verabreicht. Das machte viele Übungen komplizierter und erforderte permanent Rücksicht.

Aber ich wollte. Ich musste. Also fand ich Wege. Neben Fußballübungen versuchte ich mich auch in anderen Sportarten. Zum Beispiel Basketball. Ich übte Werfen und Passen, trainierte meine Reaktion. Auch Tischtennis wurde Teil meines Alltags. Was zählte, war nicht nur, dass ich mich bewegte, sondern, dass ich Spaß daran hatte. Je fitter ich wurde, desto mehr konnte ich machen. Gegen Ende meines Krankenhausaufenthalts verbrachte ich immer mehr Zeit in der Sporthalle im Keller. Für mich wurde sie zum Zufluchtsort. Ein Raum, in dem ich nicht Patient war, sondern einfach ich. Ein fußballbegeisterter Teenager.

Dort spielte ich häufig Fußballtennis. Ich baute mir Parcours aus Matten, Bänken und Geräten; lief drüber, balancierte, testete mich. Es war manchmal anstrengend, aber das

brauchte ich. Dort unten, weit weg vom Piepen der Maschinen, konnte ich vergessen, was gerade wirklich los war. Vor allem mochte ich die Zeit am Abend. Wenn alles ruhig wurde, wenn viele Patienten in ihren Zimmern waren, dann zog ich nochmal los. Ich drehte meine Runden im Krankenhausflur. Ich lief nicht schnell, aber regelmäßig. Diese Spaziergänge wurden zu meinem ganz persönlichen abendlichen Ritual. Sie gehörten zu meinem Tag, wie das Atmen, das Training, der Fußball im Kopf.

In diesen Momenten war ich ganz bei mir. Schwach vielleicht, aber aufgeben kam nie in Frage. Diese Zeit war intensiv. Herausfordernd. Aber auch unglaublich lehrreich. Ich habe gelernt, dass Fortschritt nicht immer groß sein muss. Manchmal reicht eine Bewegung, ein kleiner Schritt, ein Versuch. Wichtig war nur, dass ich weitermache und dass ich nicht vergesse, wofür ich kämpfe. Ich wollte gesund werden. Und ich wollte wieder auf den Platz. Das war mein Ansporn jeden einzelnen Tag im Krankenhaus. Diese Zeit werde ich nie vergessen.

Früher dachte ich, Erfolg bedeutet, Tore zu schießen, Titel zu gewinnen, auf dem Platz zu glänzen. Die Zeit im Krankenhaus hat mir eine andere Wahrheit gezeigt: Erfolg hat nicht mit Pokalen oder Statistiken zu tun, sondern mit Mut, jeden einzelnen Tag weiterzumachen, auch wenn alles gegen dich spricht. Zweifel bleiben meine ständigen Begleiter. Manchmal nervend und laut, manchmal nur ein Schatten. Aber ich habe auch gelernt, dass der eigene Antrieb stärker sein muss als jede Unsicherheit. Nicht die Zweifel dürfen entscheiden, wo dein Weg endet, sondern deine Entschlossenheit, ihn trotzdem weiterzugehen.

Was mich besonders geprägt hat, ist Disziplin. Motivation kommt und geht. An manchen Tagen wachst du auf und fühlst dich stark und unbesiegbar. An anderen Tagen willst du einfach nur aufgeben. Disziplin bleibt. Disziplin ist die Entscheidung, auch dann weiterzumachen, wenn die Motivation verschwunden ist. Ich mache die drei Kniebeuge, auch wenn ich eigentlich keinen Bock drauf habe. Disziplin wurde für mich zu einer der wichtigsten Lektionen überhaupt.

Ich habe verstanden, dass es gefährlich ist, es sich bequem zu machen. Nur wenn wir uns immer wieder herausfordern, wenn wir uns selbst an unsere Grenzen bringen, entwickeln wir uns weiter. Es ist leicht, im sicheren Bereich zu bleiben. Das echte Leben beginnt jenseits der Bequemlichkeit. Jede Trainingseinheit, jeder kleine Fortschritt, jede bewältigte Schwierigkeit hat mir gezeigt: Wachstum passiert nicht dann, wenn alles leicht ist. Es passiert, wenn du kämpfst, wenn du fällst und trotzdem wieder aufstehst. Es passiert, wenn du an dich glaubst, auch wenn niemand sonst es tut.

Am Anfang bedeutete das, für mich ein paar Minuten einfache Übungen zu machen, leichte Liegestütze und kurze Laufeinheiten. Ich steigerte die Dauer langsam, tastete mich an neue Wiederholungen heran und merkte, wie mein Körper Schritt für Schritt zurückkam.

Heute bin ich dankbar für all die Lektionen. Nicht, weil es einfach war, sondern weil es mich zu der Person gemacht hat, die ich heute bin. Disziplin, Mut, Ausdauer, Leidenschaft – das sind die wahren Siege, die ich aus dieser Zeit mitnehme.

Ich weiß: Egal, wie schwer der Weg ist, solange du deinen Antrieb nicht verlierst, solange du dich selbst nicht aufgibst, kannst du alles schaffen.