

ARYE SHARUZ SHALICAR

**100 WEISHEITEN,  
UM DAS LEBEN  
ZU MEISTERN**

**SELBST WENN DU  
AUS DEM GHETTO  
STAMMST**



**FBV**



ARYE SHARUZ SHALICAR

**100 WEISHEITEN,  
UM DAS LEBEN  
ZU MEISTERN**

**SELBST WENN DU  
AUS DEM GHETTO  
STAMMST**

FBV

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@finanzbuchverlag.de](mailto:info@finanzbuchverlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by Finanzbuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Dieses Buch enthält auf den Seiten 201/202 und 228/229 mit freundlicher Genehmigung von dtv Auszüge aus: *Arye Sharuz Shalicar: „Ein nasser Hund ist besser als ein trockener Jude“*  
© 2010 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München.

Redaktion: Anne Büntig

Korrektur: Silvia Kinkel

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: Martin U. K. Lengemann/Ullstein Bild

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-382-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-708-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-709-9



**Wir produzieren  
nachhaltig**  
[www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.finanzbuchverlag.de](http://www.finanzbuchverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Vorwort.....	11
Kapitel 1: In <i>da hood</i> , oder besser: Raus aus <i>da hood</i> .....	15
1 Es gibt ihn, den Tag danach .....	16
2 Setz dir Grenzen!.....	19
3 Sind die Berge in der Ferne wirklich grüner?.....	21
4 Motzen und Meckern .....	22
5 Das Leben ist kein Rosinenbrötchen .....	24
6 »Straßenerfahrung« ist Gold wert .....	25
7 Traumatische Erlebnisse.....	27
8 Vergib! .....	29
9 Glück im Unglück.....	30
10 Übernimm Verantwortung! .....	32
11 Glaub an dich! .....	34
12 Wunder .....	35
Kapitel 2: Französisch – ja oder nein? .....	37
13 »Ich brauche kein Französisch!« .....	38
14 Lern, lern, lern! .....	41
15 Eine Sache beherrschen, aber von vielem etwas verstehen .....	42
16 Was du nicht kannst, das kannst du halt nicht .....	43
17 Technologie .....	44

18 Ehrliches Geld . . . . .	47
19 Ohne Fleiß kein Preis! . . . . .	49

Kapitel 3: Grundbausteine . . . . . 51

20 Hör zu! . . . . .	52
21 Rom wurde nicht an einem Tag erbaut . . . . .	53
22 Rede über Ideen! . . . . .	55
23 Akzeptiere andere Meinungen! . . . . .	57
24 Sprachen. . . . .	58
25 Kommunikation. . . . .	61
26 Pünktlichkeit . . . . .	62
27 Sei neugierig, aber nicht gierig! . . . . .	65
28 Mut, ohne Übermut . . . . .	66
29 Immer wieder aufstehen . . . . .	68
30 Du bist so groß wie die Größe deines Zieles. . . . .	70

Kapitel 4: Am Arbeitsplatz . . . . . 71

31 Erster Eindruck . . . . .	72
32 Positive Energie – positiver Einsatz . . . . .	76
33 Neuer Tag – neuer Kampf. . . . .	77
34 Humor . . . . .	78
35 Think out of the box! . . . . .	81
36 Auge auf dem Ball . . . . .	83
37 Das Detail. . . . .	85
38 Mit Kritik umgehen können . . . . .	87
39 Aus Fehlern lernen . . . . .	88
40 Nach vorn, mit Geduld . . . . .	92
41 Improvisieren, wenn es sein muss. . . . .	94
42 »Mauern« bauen, wenn es sein muss . . . . .	97
43 Der Ton macht die Musik . . . . .	98
44 Nach oben, nach unten, zur Seite. . . . .	100
45 Sei ein Diplomat! . . . . .	102
46 Das Ego bändigen . . . . .	104

## Inhalt

47	Fisch im Haifischbecken . . . . .	106
48	Le Roi est mort, vive le Roi! . . . . .	108
Kapitel 5: Respekt & Würde . . . . . 111		
49	Die menschliche Würde ist unantastbar . . . . .	112
50	Respekt . . . . .	117
51	Merk dir Namen! . . . . .	119
52	Gewinn und bleib bescheiden – verlier und wahre dein Gesicht . . . . .	121
53	Bleib auf dem Teppich! . . . . .	123
54	Die Position der Stärke . . . . .	128
55	Zuckerbrot & Peitsche . . . . .	130
56	Kein Mehrfrontenkrieg . . . . .	132
57	Bumerang . . . . .	134
Kapitel 6: Sei ein Mensch! . . . . . 137		
58	Willst du alles, wirst du am Ende leer ausgehen . . . . .	138
59	In den Spiegel schauen können . . . . .	140
60	Hass ist keine Lösung . . . . .	144
61	Eine gesunde Schraube im System . . . . .	148
62	Tikkun Olam . . . . .	150
63	Versöhnung & Frieden . . . . .	152
64	Eine gute Tat . . . . .	154
65	Tausend Leichen . . . . .	156
Kapitel 7: Mit Blick in die Zukunft . . . . . 159		
66	Jemand oder niemand? . . . . .	160
67	Sich der Realität anpassen und sie mitgestalten . . . . .	162
68	Triebe . . . . .	164
69	Kurz- und Langzeitziele . . . . .	167
70	Einnahmen-Ausgaben-Check . . . . .	170

## Inhalt

71	Plan C . . . . .	173
72	Zeit ist Geld . . . . .	175
73	Erfahrung macht den Meister. . . . .	177
74	Hör auf deinen Körper! . . . . .	180
Kapitel 8: Inspiration. . . . .		185
75	Fantasie . . . . .	186
76	Bewundere! . . . . .	189
77	Eltern & Kinder . . . . .	191
78	Kindheitsfreundschaften. . . . .	194
79	Prinzipien. . . . .	197
80	In der Ruhe liegt die Kraft. . . . .	199
81	Der Baum, die Wüste, das Meer. . . . .	201
82	Weine nicht Vergangenen nach! . . . . .	203
Kapitel 9: Die Kirsche auf der Sahnetorte . . . . .		205
83	Happy wife, happy life. . . . .	206
84	Relativ versus absolut . . . . .	209
85	Alltag mit Abwechslung . . . . .	212
86	Hobbys . . . . .	215
87	Ein kulinarisch buntes Leben. . . . .	219
88	Sei stolz auf etwas – immer wieder . . . . .	221
89	Freu dich auf etwas – täglich. . . . .	223
90	Freiheit . . . . .	225
Kapitel 10: Generalschlüssel. . . . .		227
91	Sei ein Optimist! . . . . .	228
92	Eine zweite Chance . . . . .	230
93	Die anderen kochen auch nur mit Wasser . . . . .	232
94	Connections . . . . .	234
95	Der Feind lauert näher, als du denkst . . . . .	238
96	Sei dankbar! . . . . .	240



## Inhalt

97	Das Riesenrad .....	242
98	Hürdenlauf.....	244
99	Der Wolf und der Hügel .....	245
100	Ameisen .....	247
Nachwort .....		251

*»Das Leben ist ein Ganzes, und Gutes und Böses muss zusammen hingenommen werden.«*

Sir Winston S. Churchill, Schriftsteller und  
ehemaliger Premierminister Großbritanniens

*»Kein Mensch erklärt die Rätsel der Natur, kein Mensch setzt einen Schritt nur aus der Spur, die seine Art ihm vorschrieb, und es bleibt der größte Meister doch ein Lehrling nur.«*

Omar Khayyam,  
persischer Philosoph und Dichter

*»Das Leben ist ein Hürdenlauf – bist du zu langsam, schaffst du es nicht über die ersten Hürden; bist du zu schnell, geht dir die Puste aus und du wirst die letzten Hürden nicht erreichen.«*

Arye Sharuz Shalicar,  
deutsch-persisch-israelischer Schriftsteller

*»May your choices reflect your hopes, not your fears.«*

Nelson Mandela,  
Symbolfigur für Freiheit und Gerechtigkeit

Für Sie



# VORWORT

»Vom Tellerwäscher zum Millionär« ist insbesondere in sozial schwachen Gesellschaftsschichten und Bezirken oftmals der einzige Wunschausweg aus der Misere. Diese Misere beginnt in den meisten Fällen nicht selbst verschuldet, sondern wird einem mit auf den Weg gegeben, indem man in »problematische« Zustände hineingeboren wird und somit von klein auf einer Art täglichem Überlebenskampf ausgesetzt ist.

Es ist ein »Überlebenskampf« mit wenig Hoffnung für die Zukunft. Denn gesellschaftlich benachteiligte, in schwachen Gegenden und unter schlechten Rahmenbedingungen aufwachsende Jugendliche finden oftmals keinen Weg heraus aus der Spirale der Gewalt, Kriminalität und zuletzt tiefer Hoffnungslosigkeit.

Ich weiß, wovon ich rede. Ich war einer von ihnen!

Einer von unzähligen Deutschen, die in relativer Armut in einem Problembezirk – Berlin Wedding – ihre Jugendjahre verbringen und irgendwann fest davon überzeugt sind, dass die Zukunft nur zwei Optionen für sie bereithält:

Tod oder Knast!

Doch im Alter von 18 Jahren schwenkte ich um, als mich mein bester Freund, der gerade frisch aus dem Gefängnis kam, nicht an einem Raubüberfall beteiligen wollte, weil er der Meinung war, dass aus mir einmal etwas werden könnte.

»Aus mir könnte einmal etwas werden?«, fragte ich ihn verduzt. Und er antwortete mir im Brustton der Überzeugung: »Ja, ich glaube fest daran, dass aus dir etwas Anständiges werden kann und du den Weg rausfinden wirst, wenn du dich nur bemühest.«

Ich folgte seinem Rat.

Es waren jene Worte, die mich bis heute begleiten und für die ich täglich dankbar bin. Hätte er mich damals nicht überzeugt, dann gäbe es für mich möglicherweise keinen Ausweg und ich wäre, wie er, schon während der Schulzeit in Handschellen aus der Schule abgeholt worden und würde, wie er, bis zum 40. Lebensjahr einen Großteil meines Lebens in geschlossenen Anstalten verbringen.

Ich bin ihm dankbar und widme ihm dieses Buch, denn ich habe es tatsächlich geschafft, während er leider nach wie vor »gefangen« ist in einer Spirale der Gewalt, Kriminalität und Perspektivlosigkeit. Er führt alles andere als ein »normales« Leben. Nicht weil er nicht gerne ein normales Leben führen würde, sondern weil er mittlerweile der Ansicht ist, dass der Zug in seinem Fall schon längst über alle Berge ist und ihm nichts anderes übrig bleibt, als das zu machen, was er am besten kann – in einer kriminellen Parallelwelt, fern jeglicher Normalität, sein Leben »meistern«.

So geht es vielen meiner damaligen Mitstreiter auf den Straßen Berlins und Hunderttausenden Jugendlichen deutschlandweit.

Ich bin raus!

Ich bin zwar kein Millionär geworden, doch es geht mir gut. Ich führe ein anständiges Leben. Und obwohl es ganz normal klingt, ein normales Leben zu leben, wirkt ein »normales Leben« so verdammt weit weg für viele Jugendliche und Heranwachsende in schwierigen Gegenden. Wie für mich und eventuell für dich.

Von uns gibt es leider sehr viele.

Jeder dritte Heranwachsende von uns verbockt seine Zukunft, weil er während seiner Jugendjahre in Situationen hineingerät, aus denen der Ausstieg schwierig ist.

Es spielt dabei keine Rolle, ob du in einem Plattenbau in Berlin Mahrzahn, in einer Siedlung in Berlin Staaken oder Gropiusstadt oder in einem von Migranten dominierten Kiez in Berlin Wedding oder Neukölln aufwächst. Es ist egal, ob es sich um rechts- oder linksgesinnte Deutsche ohne Migrationshintergrund handelt, die in ihrem Problem-Kiez die Mehrheit stellen, oder um Deutsche mit Migrationshintergrund, die oftmals in einer ande-

ren Kultur und Sprache ihren Alltag meistern – oder eben nicht meistern. Sie alle haben gemeinsam, dass sie sich wie die allerletzten Ärsche fühlen.

Sie fühlen sich wie die letzten Loser.

Niemand will sie haben.

Niemand glaubt an sie.

Niemand sieht sie und will sie sehen.

Sie können ja auch nichts und wissen deshalb auch nichts Gescheites mit ihrem Leben anzufangen.

Sie fühlen sich als das »andere Deutschland«.

Und sie sind, beziehungsweise wir sind, viele. Sehr viele.

Ich will dir mit diesem Buch sagen, dass ich dich sehe. Ich sehe dich und ich will dir Mut zusprechen. So wie mein bester Freund es damals mit mir tat und mir somit, man könnte fast schon behaupten, das Leben rettete.

Ich sehe dich und will dir aufgrund meiner eigenen Erfahrungen 100 Ratschläge geben.

Damit auch du dein Leben in den Griff bekommst.

Damit auch du an eine positive Zukunft glauben kannst.

Damit auch du zu einer gesunden »Schraube« im System wirst.

Es gibt einen Tag danach. Wenn du nur willst.

Es ist möglich.

Ich bin der Beweis dafür.





# KAPITEL 1

## IN DA HOOD, ODER BESSER: RAUS AUS DA HOOD

Manchmal wirkt alles so verdammt perspektivlos. Ohne Hoffnung auf bessere Zeiten. Wie oft wolltest du das Handtuch schmeißen? Ich für meinen Teil war sehr oft kurz davor.

Doch ich weiß heute vieles, was ich damals nicht wissen konnte. Rückblickend weiß ich deshalb, dass es Perspektive und Hoffnung geben kann, wenn du nur willst. In diesem ersten Kapitel will ich einen Startschuss geben, für deinen Weg in eine neue Zukunft. Dir lege ich ans Herz, auf die folgenden Ratschläge zu hören und sie in die Tat umzusetzen.

Danach wird nichts mehr so sein, wie es einmal war.

## 1 ES GIBT IHN, DEN TAG DANACH

Im Alter von 17 Jahren war ich an meinem persönlichen Tiefpunkt angelangt. Ich hing mit der türkischen Black Panthers Gang vom Nauener Platz ab, hatte beste Freunde bei den libanesisch dominierten Kolonie Boys des El Zein-Clans und war Anführer der größten Graffiti-Bande Berlins, wenn nicht Deutschlands, Berlin Crime. Man könnte sagen, ich war mit einer ganzen Reihe krimineller Jungs, aller Couleur, befreundet.

Sehr viele von ihnen kamen aus armen Familienverhältnissen und hingen auf der Straße statt in der Schule ab. Auch ich hing auf der Straße ab, allerdings erst nach der Schule. Das lag daran, dass meine Eltern mir von klein auf in den Kopf gesetzt haben, dass ich eines Tages einmal studieren sollte, und dafür braucht es nun mal einen anständigen Schulabschluss. Daher ging ich täglich zur Schule, schaffte nicht jedes Jahr auf Anhieb, wurde auch einmal von der Schule geschmissen, aber am Ende habe ich das Abitur bestanden. Ich war ein schlechter Schüler, doch ich wollte meine Eltern nicht enttäuschen und blieb dran.

Die schulische Ausbildung stand bei einem Großteil meines Freundeskreises weder an erster Stelle noch an zweiter. Ihre Eltern übten auch keinen Druck aus wie meine und so konnte manch 14-Jähriger schon, statt in die Schule zu gehen, mittags Drogen verkaufen, ohne dass es negative Konsequenzen für ihn hatte. Generell ging es vielen eher darum, sich den Respekt der Straße zu erkämpfen und schnelles Geld zu machen.

An schnelles Geld gelangt man in der Regel auf illegalem Weg. Jeder zweite Jugendliche im Ghetto war auf schnelles und leichtes Geld aus. Denn Taschengeld bekamen die wenigsten und so standen Klauen, Abziehen und auch Raubüberfälle an der Tagesordnung.

Auch bei mir.

Ich weiß, es klingt ein wenig komisch und manch einer mag mir nicht sofort Glauben schenken, denn schließlich sieht man mir diese Vergangenheit nicht an. Aber so war es nun mal. Das waren die Zustände im Ghetto. Und ich war mittendrin.

An einem jener Tage kam ein Kumpel auf mich zu und bot mir an, an einem Raubüberfall auf einen Juwelier mitzumachen. Wir

wären zu dritt. Das Ganze sollte in der Residenzstraße ablaufen. Mit Fahrrädern. Und danach mit der U-Bahn. Weit vom Tatort wegfahren. Er erklärte mir den genauen Plan. Es schien ein gut durchdachter Plan zu sein. Schließlich saß er bis vor kurzem in Plötze (JVA Plötzensee) ein und hatte genug Zeit, um sich einen gut durchdachten Überfall zu überlegen. Er war ein Profi. Ich hatte Lust, mitzumachen, denn es klang nach leicht verdientem Geld. Viel Geld.

Ich bat meinen Kumpel, mir ein bis zwei Tage Zeit zu geben, um mir das Ganze durch den Kopf gehen zu lassen, und erzählte meiner damaligen Freundin davon. Sie hörte mir angespannt zu und sagte erst einmal nichts. Schließlich meinte sie: »Ich werde dich nicht im Knast besuchen kommen.«

Ich musste heftig schlucken. Plötzlich sah ich mich hinter Gittern und allein. Schmerzhaft Gedanken. Und dann sagte sie noch: »Ich weiß, was du hier in der Gegend so durchmachst. Wenn du der Annahme bist, dass du es machen musst, dann werde ich dich nicht davon abhalten. Aber vergiss nicht, es wird einen Tag danach geben. Einen Tag nach deiner Jugendzeit hier im Wedding. Vermassele dir deine Zukunft nicht mit dummen Aktionen, die du nicht mehr rückgängig machen kannst.«

»Es wird einen Tag danach geben? Werde ich irgendwann einmal 22 und 25 und 30 Jahre alt sein und raus aus dem Ghetto sein?«, fragte ich mich innerlich. Ein vernünftiger Beruf wäre dann wünschenswert.

»Wird dieser Tag wirklich kommen?«, fragte ich sie den Tränen nahe, und sie erwiderte: »Ja, Sharuz, ganz sicher!«

Ähnlich intensiv wie die Worte meines besten Freundes vernahm ich die Worte meiner Freundin. Beide gaben mir das Gefühl, dass ich es besser machen könnte und dass es ein Morgen geben wird. Wie zwei Schutzengel, die mich davor bewahrten, mein Leben auf den Müll zu werfen.

Ja, es gibt einen Tag danach. Auch wenn es schwerfällt, als Jugendlicher in schwierigen Verhältnissen in die Ferne zu schauen, ist es wahr, dass man irgendwann einmal nicht mehr auf der Straße abhängt. Man sucht nicht mehr nur nach Respekt, weil man sich davon einfach kein Brot kaufen kann. Und irgendwann einmal will man auch nicht mehr so einfach den Weg des »schnellen

Geldes« suchen, weil dieser schnelle Weg in den meisten Fällen ganz schnell für viele Jahre hinter Gitter führt.

Also, ob man will oder nicht, der Tag wird kommen, an dem es anders wird. Es ist wichtig, dies jederzeit im Hinterkopf zu behalten und niemals die Hoffnung auf eine bessere Zukunft aufzugeben.

## 2 SETZ DIR GRENZEN!

Es ist sehr einfach, zu versagen.

Es kann schneller gehen, als man denkt.

Für Jugendliche, die in bestimmten Gegenden Deutschlands aufwachsen, wo jeder im Alter von 15 Jahren schon bewaffnet ist, kann jeder Tag im wahrsten Sinne des Wortes der letzte sein. Ein falscher Move, ein falscher Stich, eine übertriebene Aktion oder Reaktion und dein Leben wird sich schon in jungen Jahren auf einem ganz gefährlichen Pfad bewegen, von dem es noch schwieriger sein wird, wegzukommen. Denn wenn man erst einmal mit 16 oder 17 in die Jugendstrafanstalt gelangt – was für viele eher ein Ehrentitel als eine Bestrafung ist, was auch ein riesiges Problem darstellt, aber dazu später noch –, dann verpasst man den Schulabschluss und kann somit in den meisten Fällen auch keine wirklich anständige Ausbildung, geschweige denn ein Studium antreten.

Irgendwann ist man jedoch über 18 und hat durch den Aufenthalt im Gefängnis größtenteils Kriminelle in seinem Umfeld, die teilweise nach ihrer Entlassung wieder ins kriminelle Leben einsteigen, denn sie haben nicht immer eine attraktive Option parat. Schließlich braucht man Geld, und aus Ehrgefühl kommen viele Jobs nicht infrage.

Die Spirale der Kriminalität.

Wenn man erst einmal drin ist, egal in welcher kriminellen Branche, dann ist es sehr schwierig, da wieder herauszufinden. Es ist schließlich dein täglich Brot und Butter. Du kannst ja auch nichts anderes. Deine Straßenerfahrung ist deine Langzeitausbildung. Das bringt auch Positives mit sich, wenn man das Erfahrene in den Koffer packt und aus dem Milieu aussteigt. Somit ist es wichtig, dass man in seiner Jugendzeit nicht übertreibt, ganz gleich in welchem Milieu oder welcher kriminellen Branche man sich befindet, denn eine Langzeitstrafe hat in vielen Fällen einen großen Einfluss auf die spätere Entwicklung, wohingegen eine Kurzzeitstrafe in der Regel kaum Einfluss auf den weiteren Lebensweg hat.

Ich war kriminell, habe mich aber zum Glück in erster Linie auf Soft-Kriminalität spezialisiert, und zwar das Sprühen. Daher

wurde ich vom Staat jedes Mal soft bestraft. Mal wurden mir mehrere Tage Sozialarbeit aufgebremmt, mal habe ich als Bestrafung ein paar Tage Arrest erhalten, aber mehr auch nicht. Es hat meinen natürlichen Werdegang nie wirklich beeinflusst, und das war auch gut so. Deshalb konnte ich das Abitur machen und vom schiefen Weg abspringen und mein Leben in den Griff bekommen.

### 3 SIND DIE BERGE IN DER FERNE WIRKLICH GRÜNER?

Als ich 16 war, zog ein Freund von mir aus Berlin weg nach Nürnberg. Ich hatte keinen blassen Schimmer, wo sich Nürnberg auf der Landkarte befand, aber es klang für mich absurd, dass er Berlin verlassen wollte, um in einer Kleinstadt (so stellte ich mir Nürnberg vor) irgendwo auf dem Land zu leben. Er sagte zu mir, dass er dort eventuell eine Zukunft haben könnte. Im Wedding hätte er die definitiv nicht.

So stellte auch ich mir vor, »in die Ferne« zu ziehen, und sah plötzlich Dahlem in Zehlendorf vor meinen Augen und wie es sich dort leben würde, wenn man ausreichend Geld hätte. Ein großes Haus, einen Luxuswagen vor der Tür, vielleicht sogar zwei, und einen schönen Garten mit Pool. Perfekt.

Doch Geld und Erfolg fallen nicht einfach mal so vom Himmel. Man muss dafür arbeiten. Man muss dafür schwitzen. Täglich. Jahrelang. Eigentlich das ganze Leben. Pausenlos.

Die Berge in der Ferne sind nicht immer grüner als die, vor denen man sich befindet. Man neigt dazu, neidisch auf andere zu schauen, die es besser haben, und blendet dabei aus, wie viel mehr Menschen es eigentlich um einiges schlechter haben auf der Welt. Man übersieht oft das halbvolle Glas und konzentriert sich auf das halbleere Glas.

Das ist falsch!

Du solltest das Positive wahrnehmen.

Du solltest zu schätzen wissen, was du hast. Denn wenn du das erst einmal geschafft hast, dann hast du schon mal eine stabile Grundlage, um dann langsam, aber sicher auf etwas Besseres hinzuarbeiten.

## 4 MOTZEN UND MECKERN

Der Deutsche hat viele positive Eigenschaften, aber auch ein paar negative.

Eine, die sehr weit verbreitet ist, ist das Meckern und Motzen. Es ist eine Art Volkssport, würde ich hier einfach mal frecherweise behaupten. Man tut es die ganze Zeit. Eigentlich zu allem und über alles. Nie ist man wirklich zufrieden, sondern man findet in allem Guten die Schwachstelle, über die man dann nicht nur herziehen kann, sondern muss.

Diese Eigenart hilft einem eigentlich nirgendwo weiter. Insbesondere dann nicht, wenn man aus schwierigen Umständen kommt. Wenn sowieso schon alles schwierig ist, wieso sollte man es noch schwieriger machen, indem man motzt und meckert?

Ich habe in meiner Jugend sehr viel gemotzt und gemeckert. Auch geflucht und verflucht.

Es wirkte alles so verloren, im Ghetto.

Es gab nur Frust, Depressionen, Gewalt und Hass. Ich hatte einen Hass auf alles, was ich für meine Misere schuldig machen konnte. Allen voran hatte ich meine Eltern im Visier, die, so dachte ich damals, mit unserem Umzug in ein Problemviertel mein Leben absichtlich aufs Spiel gesetzt hätten. Doch sie konnten damals nicht ahnen, dass eine Duplex-Sechs-Zimmer-Wohnung mit Garten inmitten von Berlin für relativ wenig Mietgeld eine »Leiche im Keller« hat. Diese »Leiche« war die sozial schwächste Bevölkerung Deutschlands, mit der ich ab sofort in der Schule, auf den Straßen und auf dem Fußballplatz unterwegs war.

Ich meckerte viel.

Es half nichts.

Man kann sich sehr schnell reinsteigern in eine »Alles Scheiße«-Einstellung, die einen im Endeffekt nur runterziehen wird. Viele meiner damaligen Freunde haben kein Licht am Ende des Tunnels gesehen. Die »Alles Scheiße«-Einstellung war deshalb weit verbreitet und half, die Hemmschwelle zu senken und noch gewalttätiger und noch krimineller zu werden.



Der erste Schritt raus aus dem Ghetto und in eine normale Zukunft ist, das Motzen einzuschränken und sich am Riemen zu reißen.

Selbstmitleid ist nicht die Lösung.  
Ich kann davon viele Lieder singen.

## 5 DAS LEBEN IST KEIN ROSINENBRÖTCHEN

Wer im Ghetto aufwächst, der lernt sehr früh, dass das Leben kein Sonntagsspaziergang ist, sondern ein knallharter Überlebenskampf.

Das klingt dramatisch? Ich übertreibe keinesfalls.

Ich weiß mittlerweile, dass viele Menschen das so wahrnehmen, auch diejenigen, die aus guten Verhältnissen stammen. Auch sie haben nämlich große Angst vor dem Versagen und dem anschließenden Fall. Das kann jedem jederzeit passieren und es gibt keine Garantie dafür, dass, wenn man wohl situiert ist, es auch so bleiben wird.

Interessanterweise sind eigentlich diejenigen mit einer harten Kindheit und Jugend besser für die harten Tage des Erwachsenenlebens ausgestattet als diejenigen, die einem Problem oder einer Gefahr zum ersten Mal im Alter von 30 Jahren begegnen.

Ich musste im Alter von 14 Jahren um mein Leben fürchten, nur weil einigen gewaltbereiten muslimischen Jugendlichen in meinem Bezirk nicht passte, dass sich ein Jude unter ihnen befand. So wurde ich gedemütigt, verfolgt und sogar geschlagen. Ich musste lernen, mit der Angst zu leben. Der Angst um mein Leben und das Leben meiner jüngeren Geschwister. Ein täglicher Überlebenskampf begann damit für mich und er sollte mich jahrelang begleiten. Jene Tage haben mir die schwierigen Seiten des Lebens nähergebracht. Damals habe ich das Leben verflucht. Heute helfen mir jene Situationen, um mit aktuellen Schwierigkeiten entspannter umzugehen.

Tatsächlich nehme ich immer wieder wahr, wie ich Kollegen und Freunden in bestimmten Stresssituationen mehrere Schritte voraus bin.

Ich bin höchstwahrscheinlich eine andere Belastung gewohnt.  
Dank Wedding.