

Toward

Dem Gegenwind des Lebens entgegen



JAWAD YOUSOFI



Toward

Dem Gegenwind des Lebens entgegen

J A W A D Y O U S O F I

*Für alle, die heute Nacht
gegen den Wind fahren.*



Der Gegenwind





Der Gegenwind

Jeder Radfahrer kennt den Wind.

An manchen Tagen schiebt er von hinten.

Du fliegst.

Du fühlst dich stark.

Du glaubst, das bist alles du.

An anderen Tagen bläst er dir direkt ins Gesicht.

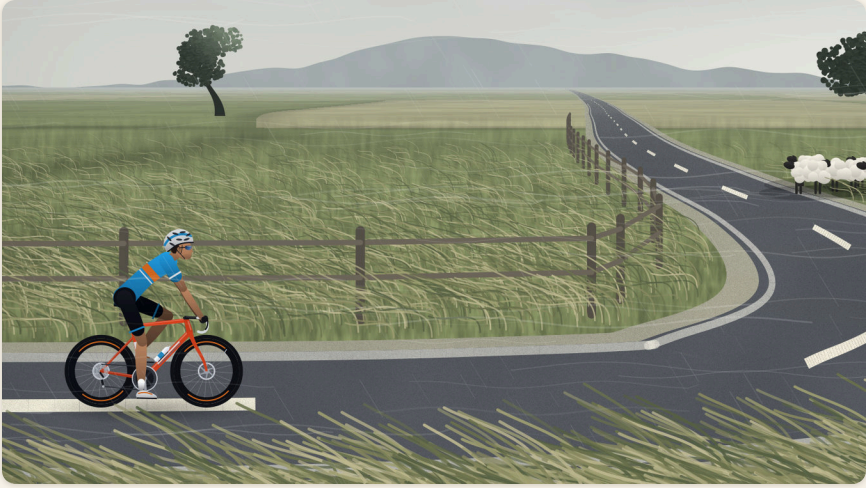
Jeder Tritt ist Arbeit.

Die Straße wirkt länger, als sie ist.

Die meisten Fahrer verfluchen diesen Wind.

Manche drehen um und fahren nach Hause.

Doch frag jemanden, der seit Jahren fährt,
wo seine Beine gemacht wurden.



Er wird in den Wind zeigen.

Der Wind kam nicht, um dich aufzuhalten.

Er kam, um dich zu formen.

Dieses kleine Buch handelt von diesem Wind.

Dem in deinem Körper.

Dem in deinem Geist.

Dem in deiner Seele.

Und von einer einfachen Frage.

Sollten wir ihn fürchten?

E I N S

Der Wind





Eins · Der Wind

Eine Herausforderung ist alles, was mehr von dir
verlangt,
als du gerade hast.

Ein Berg.

Ein Verlust.

Ein Körper, der nicht mehr tut, was er früher tat.

Ein Gespräch, das du immer wieder aufschiebst.

Eine Frage, auf die es noch keine Antwort gibt.

Das Leben fragt nicht, ob du bereit bist.

Es fragt einfach.

Schau dich um.

Nichts Lebendiges wächst ohne Widerstand.



Ein Samen drängt durch schwere Erde nach oben.
Ein Fluss gräbt sich seinen Weg durch Stein.
Ein Baum schlägt seine tiefsten Wurzeln
dort, wo der Wind am stärksten weht.

Die Erde ist nicht der Feind des Samens.
Der Stein ist nicht der Feind des Flusses.
Sie sind die Form der Reise.

So ist es auch mit dir.

Das Schwere vor dir
ist kein Zeichen, dass etwas schiefgelaufen ist.
Es ist ein Zeichen, dass du lebst
und immer noch wächst.

Z W E I

Angst





Zwei · Angst

Die Angst kommt immer zuerst.

Vor dem Gedanken.

Vor dem Plan.

Eine enge Brust, ein schnelles Herz, eine Stimme, die sagt: *Kehr um.*

Das ist keine Schwäche.

Sie ist sehr alt.

Die Angst hat unsere Vorfahren am Leben gehalten,
lange genug, damit du heute hier bist.

Die Frage ist also nicht, ob die Angst kommt.

Sie kommt.



Die Frage ist, was du tust,
wenn sie anklopft.

Sieh die Angst als Botin.
Öffne die Tür.
Hör dir die Botschaft an.
Dann lass die Botin weiterziehen.

Manche Botschaften sind wahr.
Das Eis ist dünn.
Die Straße ist heute Nacht zu dunkel.
Dein Körper braucht Ruhe.
Diese Angst schützt dich.
Danke ihr und hör zu.



Andere Botschaften sind alte Geschichten.

Du bist nicht genug.

Sie werden lachen.

Es ist zu spät, um anzufangen.

Diese Angst schützt dich nicht.

Sie macht deine Welt nur kleiner.

Lerne den Unterschied,
und der halbe Wind ist fort.

Sollten wir unsere Herausforderungen fürchten?

Respektiere sie.

Bereite dich auf sie vor.

Lerne von ihnen.

Aber lass sie nicht den Lenker halten.





Die Mutigen spüren dieselbe Angst wie du.
Sie nehmen sie einfach mit
und machen trotzdem den nächsten Schritt.



D R E I

Körper





Drei · Körper

Unsere ersten Herausforderungen leben im Körper.

Sieh einem kleinen Mädchen zu, das laufen lernt.

Sie fällt.

Sie steht auf.

Sie fällt wieder.

Hunderte Male.

Niemand bringt ihr bei, den Boden zu fürchten.

Sie steht einfach wieder auf,

weil der Raum auf sie wartet.

Irgendwo unterwegs vergessen wir das.



Ein Muskel wächst genauso, wie sie laufen lernte.
Verlang ein wenig mehr, als er geben kann.
Lass ihn ruhen.
Er kommt stärker zurück.

Der Anstieg ist das Training.
In der Ruhe setzt sich die Kraft.
Du brauchst beides.

Dann, eines Tages, verändert sich der Körper.
Eine Verletzung.
Die Jahre.
Ein Morgen, an dem der Berg steiler wirkt als früher.

Hier wendet sich die Herausforderung.
Es geht nicht mehr darum, härter zu treten.
Es geht ums Zuhören.



Schmerz ist eine Nachricht.

Respektiere ihn.

Manchmal heißt entgegen: vorwärts.

Manchmal heißt es, langsamer zu werden,
um Fürsorge zu bitten
und dort neu anzufangen, wo du gerade bist.

Wenn der Berg kommt,
schalte in einen leichteren Gang.

Das ist kein Aufgeben.

Das ist Weisheit.

Atme.

Tritt kürzer.

Halte die Räder in Bewegung.



Den Gipfel des Berges
erreichst du genauso wie den Fuß.
Ein Tritt nach dem anderen.



V I E R

Geist





Vier · Geist

Der Geist ist ein seltsamer Begleiter unterwegs.
Er kann einen kleinen Hügel
wie einen Berg aussehen lassen.

Er probt den Sturz,
bevor du überhaupt losgefahren bist.
Er spielt das alte Scheitern ab,
lange nachdem die Straße weitergezogen ist.

Vieles, was wir fürchten, kommt nie.
Und doch bezahlen wir im Voraus dafür,
Nacht für Nacht.



Also werde langsamer und sieh dir die Angst an.

Gib ihr einen Namen.

Schreib sie auf Papier.

Viele Ängste schrumpfen,
sobald man sie bei Tageslicht sieht.

Dann stell eine einzige Frage.

Was ist der nächste kleine Schritt?

Nicht die ganze Strecke.

Nur die nächste Pedalumdrehung.

Scheitern wird kommen.

Lass dich davon lehren, nicht bestimmen.

Jeder Fahrer, der ins Ziel kam,
ist unterwegs irgendwo gestürzt.



Kritik wird kommen.
Nimm, was nützlich ist.
Lass den Rest am Straßenrand liegen.

Ungewissheit wird kommen.
Du musst nicht die ganze Straße sehen,
um das Stück vor dir zu fahren.

Und wenn das Gewicht in deinem Geist
zu lange schwer bleibt,
dann wende dich an jemanden.
An einen Freund.
An die Familie.
An jemanden, der gelernt hat zu helfen.

Um Hilfe zu bitten ist kein Rückschritt.
Es ist eine andere Art, voranzukommen.

F Ü N F

Seele





Fünf · Seele

Die tiefsten Winde haben keinen Berg zum Erklimmen.

Ein Verlust, der ein stilles Zimmer zurücklässt.

Eine Zeit, in der nichts Sinn zu haben scheint.

Die Frage, die nachts immer wiederkehrt.

Warum?

Hier hilft es nicht, härter zu treten.

Hier bedeutet entgegen etwas Sanfteres.

Der Stille entgegen.

Der Frage selbst entgegen.

Dem Herzen entgegen, das wehtut.



Bleib dabei.

Atme mit.

Lass es so groß sein, wie es ist.

Ein Fluss kämpft nicht gegen den Stein.

Er bleibt bei ihm,

und mit der Zeit findet er seinen Weg hindurch.

Sieh den Vögeln zu, die gemeinsam nach Süden fliegen.

Einer fliegt vorn

und nimmt den Wind für die anderen.

Wird er müde, lässt er sich zurückfallen,

und ein anderer rückt nach vorn, um zu führen.

Kein Vogel fliegt die ganze Reise allein.

Du auch nicht.



Irgendwer, irgendwo fährt heute Nacht in denselben Wind.

Jemand ist schon hindurchgefahren
und hat die Straße ein wenig leichter gemacht.
Eines Tages wirst du dasselbe für jemand anderen tun.

Das ist das Geschenk, das in jeder Herausforderung
verborgen liegt.
Was sie dich lehrt,
darfst du weitergeben.

SECHS

Entgegen





Sechs · Entgegen

Wie also gehen wir dem Wind entgegen?

Nicht alles auf einmal.

So, wie ein Fahrer den Berg hinauffährt.

So, wie ein Kind laufen lernt.

So, wie ein Fluss das Meer erreicht.

Dreh dich um und stell dich ihm.

Der Wind ist lauter in deinem Rücken,
wenn du vor ihm davonläufst.

Dreh dich um und sieh hin.

Oft ist er kleiner als der Lärm, den er macht.



Benenne ihn.

Körper, Geist oder Seele.

Was genau ist der Berg?

Atme.

Ein langsamer Atemzug vor dem ersten Schritt.

Der Atem ist immer bei dir.

Er ist der erste Ort, an dem du stehen kannst.

Mach den kleinsten Schritt.

So klein, dass es fast albern wirkt.

Kleine Schritte werden zu ganzen Wegen.

Schalte.

Du musst nicht jeden Berg mit voller Kraft fahren.

Anpassen ist nicht Aufgeben.



Fahr mit anderen.

Teilt euch die Führung.

Teilt euch den Wind.

Lass dich eine Weile von jemandem ziehen,
und zieh ihn, wenn er an der Reihe ist.

Ruh dich aus, ohne aufzugeben.

Ein Halt zum Trinken ist nicht das Ende der Fahrt.

Schau ab und zu zurück.

Sieh, wie weit du gekommen bist.

Die Straße hinter dir
beweist, dass du Schweres schaffen kannst.

Die Straße vor dir





Die Straße vor dir

Der Wind wird wiederkommen.
Das tut er immer.

Im Körper.
Im Geist.
In der Seele.

Wenn er kommt,
spür ihn im Gesicht.
Lass die Angst sagen, was sie sagen will.

Dann senk den Kopf,
finde deinen Atem
und tritt noch einmal in die Pedale.



Du fährst nicht gegen das Leben.
Du fährst hinein.

Und jede Herausforderung, der du begegnest,
trägt dich an einen Ort,
den du nie erreicht hättest
mit dem Wind im Rücken.

Entgegen.
Immer entgegen.

Die Grand-Reihe

Kleine Bücher, frei verschenkt.
Weniger lesen, mehr leben.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon

Gathered · Whirl · Toward

Über dieses Buch

Toward · Dem Gegenwind des Lebens entgegen

Geschrieben von Jawad Yousofi, mit Unterstützung von KI (Claude, von Anthropic). Die Idee, die Vision und das Herz dieses Buches stammen vom Autor selbst. Mit Unterstützung von KI aus dem Englischen übersetzt.

© 2026 Jawad Yousofi. Lizenziert unter Creative Commons Namensnennung – Nicht kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Du darfst es für nicht kommerzielle Zwecke kopieren, teilen und bearbeiten, mit Namensnennung und unter derselben Lizenz.

Die Bilder wurden für dieses Buch gemalt, Szene für Szene: ein Fahrer auf einer Straße durch eine sich wandelnde Welt aus Feldern, Flüssen, Wäldern und Bergen, der von Seite zu Seite stärker wird. Alle Bilder wurden eigens für dieses Buch geschaffen.

Viele Bücher tragen das Wort Toward im Titel. Dieses Buch steht in keiner Verbindung zu ihnen.

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com

