

Kerstin Ott: Von Dämonen besiegt So lebt die Sängerin heute!

Kerstin Ott spricht offen über ihren Kampf gegen Spielsucht, Alkoholabhängigkeit und Depression. Staffelung von Erfolg und Veränderung.



Kein spezifischer Ort oder Adresse angegeben. - Kerstin Ott, die bekannte Sängerin des Hits *Die immer lacht*, hat in den vergangenen Jahren einen bemerkenswerten Wandel in ihrem Leben vollzogen. Heute steht sie stabil im Leben und hat einige ihrer persönlichen Dämonen erfolgreich überwunden. Doch der Weg dorthin war geprägt von großen Herausforderungen.

Um sich vor negativen Kommentaren zu schützen, hat Kerstin Ott die Kommentarfunktion unter ihren Instagram-Beiträgen deaktiviert. Sie erklärte, für sie sei Social Media eine Informationsquelle für ihre Fans und nicht für Hass. Diese Entscheidung resultiert aus ihren Erfahrungen mit Mobbing und

negativen Rückmeldungen, die sie in der Vergangenheit erhalten hat.

Ein Leben voller Herausforderungen

Bevor sie den Sprung in das öffentliche Leben erfolgreich meisterte, litt Ott unter Spielsucht, die sie jedoch hinter sich lassen konnte. Der Ruhm brachte zunächst auch Lampenfieber mit sich, dem sie mit Alkohol begegnete. So trank sie vor Auftritten oft eine halbe Flasche Vodka, konnte aber irgendwann mit dem Trinken aufhören. Auch das Rauchen, welches sie seit ihrem 11. Lebensjahr praktizierte, gehört nun der Vergangenheit an.

Trotz dieser positiven Veränderungen rutschte die Sängerin in eine schwere Depression. Diese Phase war nicht nur für sie, sondern auch für ihre Frau Karolina eine immense Herausforderung. Kerstin Ott suchte professionelle Hilfe und erhielt Unterstützung von ihrer Partnerin, mit der sie beschlossen hat, in guten wie in schlechten Zeiten zusammenzuhalten. Die schwierige Zeit führte zu einer stärkeren Bindung zwischen den beiden.

Bewältigung der Depression

In einem Interview thematisierte Ott offen ihre Depression und die emotionalen Zustände, die sie durchlebte. Sie beschrieb Gefühle der Freude- und Sinnlosigkeit, oft begleitet von unerklärlichem Weinen. Hier bietet sie anderen Betroffenen einen wertvollen Rat: Hilfe suchen, das Gespräch mit Psychologen oder Psychiatern suchen und gegebenenfalls Medikamente in Betracht ziehen. Diese Erfahrungen stellt sie auch in den Kontext ihrer neuen Lebensweise.

Nachdem sie ihren Lebensstil radikal verändert hat, ist Kerstin Ott heute vegan, raucht nicht mehr und konsumiert keinen Alkohol. Diese Umstellungen zeigen sich positiv in ihrem Alltag und sie freut sich über ein Leben ohne Zigaretten und die Folgen

eines Katers. Dennoch sagt sie ganz klar, dass die Depression große Herausforderungen für ihre Ehe darstellte, die sie jedoch gemeinsam meisterten. Die Unterstützung ihrer Frau war und ist für sie von unschätzbarem Wert.

Für alle, die mit ähnlichen Problemen kämpfen, bietet Ott auch Kontaktinformationen für professionelle Hilfe an: Die Telefonseelsorge ist unter den Nummern 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 oder online unter www.telefonseelsorge.de erreichbar.

Heute ist Kerstin Ott auf einem stabilen Weg und kann auf eine bewegte Vergangenheit zurückblicken, die sie geprägt hat, aber auch dazu geführt hat, dass sie sich selbst gefunden hat.

Details	
Ort	Kein spezifischer Ort oder Adresse angegeben.
Quellen	• www.schlager.de • www.swr.de

Besuchen Sie uns auf: eine-reise.de