

## **Heilung durch Reisen: So half das Erkunden aller Länder bei Depressionen**

Erfahren Sie, wie Cameron Mofid, ein US-Amerikaner mit Zwangsstörung, durch Reisen in alle Länder der Welt Heilung fand und gleichzeitig eine beeindruckende persönliche Herausforderung meisterte.



Cameron Mofid, ein 25-jähriger Amerikaner, hat seit seiner Kindheit mit einer Zwangsstörung (OCD) zu kämpfen. Dennoch fand er einen Weg, um damit umzugehen: das Reisen um die Welt. Mofid, ursprünglich aus San Diego, bemerkte, dass er oft Gespräche wiederholte und überanalysierte, während er „obsessiv nach Klarheit oder Gewissheit suchte.“ Doch das „befreiende“ Gefühl, ein Flugticket zu buchen und zu neuen Zielorten zu reisen, half ihm, mit der Ungewissheit umzugehen.

### **Die befreiende Kraft des Reisens**

„OCD ernährt sich von Kontrolle: vom Kontrollieren der Umwelt, Routinen und Ergebnisse“, sagt Mofid im Gespräch mit CNN Travel. „Wenn man jedoch chaotische Grenzen überquert, auf Böden schläft oder in Ländern, in denen man die Sprache nicht spricht, mit Herausforderungen konfrontiert wird, ist man gezwungen, die Kontrolle loszulassen. Das ist unangenehm, aber auch befreiend.“ Diese Erkenntnis begleitete ihn auf seiner Reise, die ihn schlussendlich dazu führte, jeden UN-erkannten Staat und jedes Gebiet zu besuchen.

## **Der Weg zum Weltrekord**

Die Zwangsstörung, die die **Mayo Klinik** als „Muster unerwünschter Gedanken und Ängste“ beschreibt, kann „die Gedanken und Handlungen auf eine Weise dominieren, die erschöpfend ist.“ Mofid erklärt, dass das Reisen für ihn zunächst eine Flucht und später eine Form der Heilung wurde. Während der COVID-19-Pandemie kam ihm die Idee, jeden einzelnen der 195 UN-erkannten Länder zu bereisen. Ende April 2025 erfüllte er seine Herausforderung und erreichte mit Freunden Nordkorea.

## **Eine bedeutende Herausforderung**

Allein rund 400 Menschen haben es weltweit geschafft, jedes Land zu besuchen. Für Mofid war es besonders bedeutend, weil er, den Einschätzungen zufolge, der jüngste dafür war. „Jedes Land zu besuchen, war nicht nur Geografie“, sagt er. „Es ging darum, zu lernen, mit der Ungewissheit zu leben, Ruhe in Unbehagen zu finden und mit Menschen aus allen Lebensbereichen in Kontakt zu treten.“ Diese Entscheidung fiel ihm während einer besonders schwierigen Phase in seinem Leben.

## **Die Anfangsphase**

„Eines Tages saß ich in meiner Wohnung. Meine Angst war

unkontrollierbar“, erinnert sich Mofid. „Ich suchte im Internet nach Informationen darüber, wie viele Menschen bereits in jedes Land gereist waren und stellte fest, dass mehr Menschen im Weltraum gewesen waren als in allen Ländern der Welt.“ Bald wurde ihm klar, dass er die Herausforderung annehmen wollte, um als jüngster Mensch in die Geschichte einzugehen.

## **Logistik und Herausforderungen**

Um seine Reise „legitim“ zu gestalten, setzte sich Mofid persönliche Anforderungen und koordiniert diese mit den Kriterien von NomadMania, der Plattform, die den Rekord führt. „Mein Regel war, dass ich in jedem Land etwas Bedeutendes tun musste“, erklärt er. Mofid erstellte eine detaillierte Tabelle mit erheblichen Kombinationen von Flügen und Routen, um die kostengünstigsten Optionen zu finden.

## **Besondere Begegnungen**

Sein Besuch in Nigeria, einem kleinen Dorf, das auf dem Wasser schwimmt, führte zur Gründung von **Humanity Effect**, einer Non-Profit-Organisation, die Kinder in der Gemeinschaft unterstützt. Mofid kehrte mehrmals in das Dorf zurück und betrachtet es als sein größtes Vermächtnis. Doch der Weg war nicht ohne Rückschläge.

## **Überlebenskampf in Algerien**

Nach einem Aufenthalt in Algerien im April 2024 wurde Mofid sehr krank. „Ich konnte 15 Stunden lang nicht aus dem Bett aufstehen“, erinnert er sich. Er war auf der vergehtsituation, als er anfing, Halluzinationen zu bekommen. Das war der Punkt, an dem er ernsthaft in Erwägung zog, aufzugeben. Glücklicherweise erholte er sich und konnte Algerien, das er als „unglaublich“ beschreibt, genießen.

## **Ein Abschied und Rückkehr nach Kalifornien**

Die letzte Station seiner Reise war Nordkorea, wo Mofid am Pyongyang International Marathon teilnahm. „Diese Reise war einfach unglaublich“, sagt er. „Ich wurde der jüngste Mensch, der jedes Land besucht hat – zumindest nach den Angaben von NomadMania, ich habe den vorherigen Rekordhalter um sechs Wochen geschlagen.“ Nach seiner Rückkehr nach Kalifornien begann er, sich wieder an ein Leben an einem festen Ort zu gewöhnen.

## **Reflexion und Erfüllung**

Mofid ist stolz auf das, was er erreicht hat. „Niemand glaubt so sehr an dich wie du selbst“, fasst er zusammen. Viele seiner Freunde und Familienmitglieder hatten Zweifel an seinem Vorhaben geäußert. Dennoch war seine Reise viel mehr als nur eine geographische Herausforderung. „Reisen half mir zu erkennen, dass psychische Erkrankungen keine Grenzen kennen“, erklärt Mofid und hebt hervor, dass die Verbindung mit Menschen aus verschiedenen Kulturen und Hintergründen eine wichtige Rolle in seinem Heilungsprozess spielte.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**