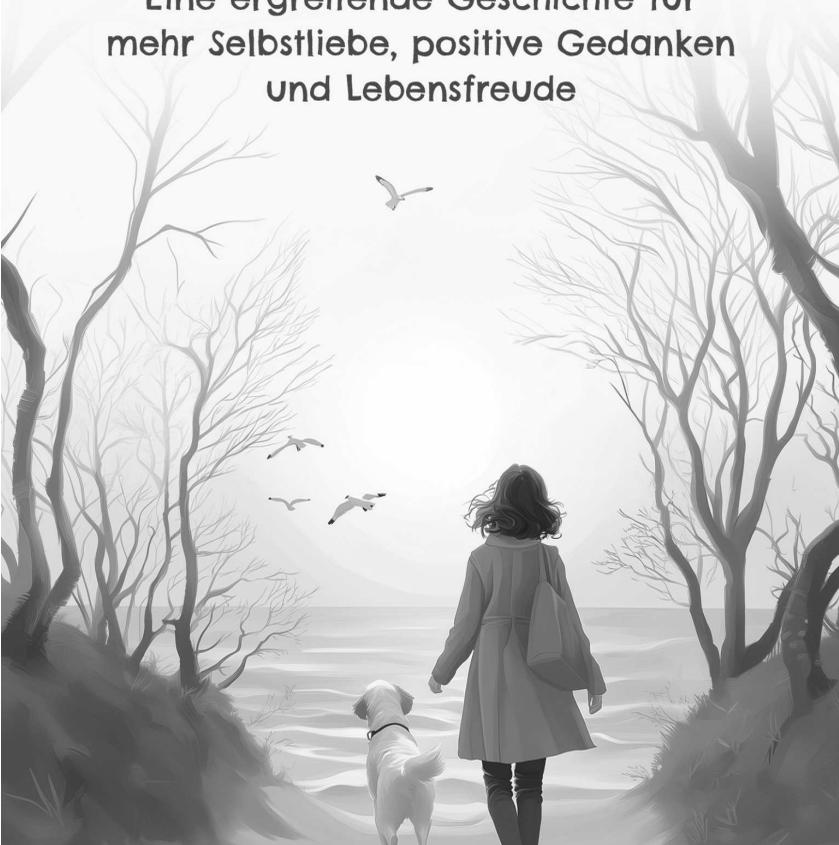


DIE GLÜCKSOASE DES LEBENS

Eine ergreifende Geschichte für
mehr Selbstliebe, positive Gedanken
und Lebensfreude



Marina Gerber

DIE GLÜCKSOASE DES LEBENS

Eine ergreifende Geschichte für mehr Selbstliebe,
positive Gedanken und Lebensfreude

MARINA GERBER



Inhalt

Einleitung	ix
1. Der Ausbruch	1
2. Die Ankunft	16
3. Die Gemeinschaft	30
4. Die Stille	45
5. Die Gesundheit	59
6. Das Dankbarkeitstagebuch	74
7. Der Sturm	89
8. Das Fest der Freundschaft	103
9. Die Verwandlung	118
10. Die Rückkehr	134
Nachwort	151
Danksagung	155
Haftungsausschluss	159
Impressum	161

1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe,

September 2024, © Impuls Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-911368-18-6

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

*Das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit, und das Geheimnis der
Freiheit ist Mut.
– Perikles*

An aerial photograph of a body of water. In the upper left, a small boat is visible. In the upper right, a stone wall or breakwater extends into the water. The water is a light, hazy blue-grey color.

Einleitung

Herzlich willkommen auf einer Reise, die dich nicht nur in die malerischen Landschaften Portugals entführt, sondern auch tief in dein eigenes Inneres. Dieses Buch ist eine Einladung, innezuhalten, durchzuatmen und die Fragen zu stellen, die oft im Lärm des Alltags verloren gehen: Was bedeutet es, wirklich glücklich zu sein? Wie finde ich Selbstliebe und inneren Frieden? Und wie kann ich in einer hektischen Welt achtsam und präsent bleiben?

In einer Zeit, in der das Leben uns oft mehr abverlangt, als wir zu geben imstande sind, scheint es schwierig, den Weg zu innerer Ruhe und Zufriedenheit zu finden.

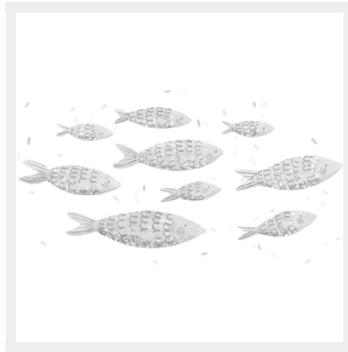
Genau hier setzt dieses Buch an. Es ist keine bloße Anleitung zum Glücklichein, sondern eine tiefgründige Erzählung, die dir durch die Geschichte von Sofia, einer erfolgreichen, aber ausgebrannten Architektin, zeigt, dass wahres Glück nicht in äußeren Erfolgen, sondern in der Annahme unserer selbst und unserer Gefühle liegt.

Sofia ist Mitte dreißig und hat in ihrem Leben viel erreicht – zumindest von außen betrachtet. Doch tief in ihr nagt die Erschöpfung, und der Druck ihres anspruchs-

Einleitung

vollen Berufs hat sie an den Rand eines Burn-outs gebracht. Eines Tages, als der Stress überhandnimmt und sie merkt, dass sie so nicht weitermachen kann, fasst sie einen mutigen Entschluss: Sie lässt alles hinter sich und reist nach Portugal, in der Hoffnung, dort einen Neuanfang zu wagen.

In einem kleinen Fischerdorf an der portugiesischen Küste angekommen, begegnet Sofia João, einem einfühlsamen und weisen Fischer, der nebenbei als Holzkünstler tätig ist. João hat eine besondere Gabe, die er bald auch Sofia vermittelt: die Kunst, in der Stille und Einfachheit des Lebens die größten Schätze zu finden. Unter seiner Anleitung beginnt Sofia, sich selbst neu zu entdecken, alte Wunden zu heilen und die Bedeutung von innerem Wachstum und Selbstliebe zu verstehen.



Die Geschichte ist in zehn Kapitel unterteilt, die jedes für sich einen wichtigen Aspekt des Lebensglücks beleuchten. In den Kapiteln begleitest du Sofia auf einem weiteren Schritt ihrer Reise. Sie laden dich dazu ein, die aufkommenden Themen auch in deinem eigenen Leben zu reflektieren. Sei es die Notwendigkeit, sich selbst zu akzeptieren, zu lernen, wie du inmitten von Chaos und Herausforde-

rungen resilient bleibst, oder die Wichtigkeit, positive Beziehungen zu pflegen. Jede Lektion, die Sofia lernt, wird durch praktische Reflexionsfragen und Aufgaben ergänzt, die dir zusätzlich helfen, das Gelesene unmittelbar in deinem Alltag anzuwenden.

Sofias Geschichte zeigt, dass es keine einfachen Antworten gibt und der Weg zu einem erfüllten Leben eine kontinuierliche Reise ist, geprägt von Höhen und Tiefen, Zweifeln und Entdeckungen. Die Erzählung von Sofia und João erinnert uns daran, dass es in Ordnung ist, nicht perfekt zu sein, dass es in Ordnung ist, sich zu verlieren – solange wir bereit sind, uns wiederzufinden.

Vielleicht stehst du, wie Sofia, an einem Punkt in deinem Leben, an dem du dich fragst, wie es weitergehen soll.

Oder vielleicht suchst du einfach nach Wegen, mehr Freude und Sinn in deinem Alltag zu finden. Wo auch immer du dich gerade befindest, ich hoffe, dass dieses Buch dir Inspiration und Mut schenkt, die nächsten Schritte auf deinem Weg zu gehen.

Lass uns gemeinsam mit Sofia die ersten Schritte in ein neues Leben machen. Eine Reise, die dich nicht nur durch die wunderschönen Küstenlandschaften Portugals führt, sondern auch durch die weiten Landschaften deines eigenen Herzens. Lass uns beginnen – mit einem offenen Geist, einem neugierigen Herzen und der Bereitschaft, das Leben in all seinen Facetten anzunehmen.

EINS

Der Ausbruch

Sofia stand vor dem großen Glasfenster ihres Bürogebäudes und starrte auf die Stadt, die sich in den frühen Morgenstunden vor ihr ausbreitete. Die dunklen Wolken und der graue Himmel spiegelten ihre Stimmung wider. Die Lichter der Straßenlaternen verschmolzen mit dem schwachen Tageslicht. Die Sonne war noch nicht ganz aufgegangen und der Mond war noch nicht vollkommen vom Himmelszelt verschwunden – genauso fühlte sich Sofia auch. Nicht halb und nicht ganz. Nicht Fisch und nicht Fleisch. Mit einem Gähnen schaute sie auf die Menschen, die bereits auf den Straßen unterwegs waren. Mit einem zweiten Gähnen tränten ihre brennenden Augen und ihre Sicht verschwamm. Nun sahen die Menschen aus wie kleine, geschäftige Ameisen, die umherliefen, um ihre täglichen Aufgaben zu erledigen. Oft fühlte Sofia sich selbst wie eine dieser Ameisen – ständig in Bewegung, aber ohne wirkliches Gefühl für Richtung oder Zweck.

Sofia konnte sich nicht recht entscheiden, ob sie zu spät

ins Bett gegangen oder zu früh aufgestanden war. Vielleicht war ihre Müdigkeit eine Mischung aus beidem. Seit sie an dem neuen Projekt arbeitete, war es, als hätte sie jegliches Zeitgefühl verloren.

Sanft ließ sie sich auf die Fensterbank sinken und massierte ihre schmerzenden Schläfen. Ihr Blick wanderte durch den Raum. Sie schaute auf die unzähligen Papiere und Pläne, die sich auf ihrem Schreibtisch stapelten. Der stetige Piepton ihres Smartphones machte sie ununterbrochen auf neue Nachrichten und Erinnerungen aufmerksam. Sofia hatte das Gefühl, dass die 24 Stunden eines Tages niemals ausreichten. Jeder Morgen begann mit einem Übermaß an To-do-Listen, die nie kürzer wurden.



Der Stress der letzten Wochen hatte sich in ihr Gesicht eingegraben. Ihre Augen waren von schlaflosen Nächten gerötet. Mit einem müden Lächeln nahm sie einen Schluck aus ihrem Kaffeebecher. Der Kaffee war inzwischen kalt geworden. Mit einem Schulterzucken nahm sie einen weiteren Schluck.

„Wie sagt man doch gleich? Nur der Dampf von kaltem Kaffee macht schön“, murmelte sie und versuchte, ihren Unmut mit einem Hauch Humor zu überspielen.

Sie blickte auf ihr Spiegelbild, das sich schwach in der Scheibe des Fensters reflektierte. Ihre Augenringe waren deutlich sichtbar, und die einst strahlenden Iriden wirkten matt und leer. Sofia seufzte. Sie vermisste ihr unbeschwertes Lachen und die Leichtigkeit, die sie einst ausstrahlte. Stattdessen blickte sie in den erschöpften Ausdruck in ihrem Gesicht, der nun schon seit etlichen Zeiten ihr ständiger Begleiter geworden war.

Sofia wusste, dass sie etwas ändern musste, doch der Gedanke daran schien fast ebenso überwältigend wie ihre aktuelle Situation.

Ein paar hupende Autos und das Rauschen der Straßenbahnen rissen sie aus ihren Gedanken. Mit einem tiefen Seufzer wandte Sofia sich von dem Fenster ab und drehte sich zu ihrem Schreibtisch um. Der Papierkram, der sich wie eine kleine Papierfestung auf ihrem Tisch türmte, war eine ständige, bedrückende Präsenz. Der Bildschirm ihres Computers blinkte unaufhörlich mit neuen E-Mails und Erinnerungen, als ob die Arbeit nie enden würde.



Sofia erinnerte sich an einen Artikel, den sie vor einigen Tagen gelesen hatte. In ihm stand, dass Atemübungen dabei helfen konnten, Stress abzubauen. Sie schloss die Augen und versuchte, sich zu beruhigen. Sie atmete tief ein, doch anstatt frischer Luft strömte ein schwerer, abgestandener Geruch in ihre Lungen. Der Raum war erfüllt von dem muffigen Duft der Klimaanlage und dem leichten Hauch von altem Kaffee. Ihre Kehle kratzte bei jedem Atemzug.

Sofia öffnete die Augen und betrachtete den Raum, der ihr wie ein Gefängnis vorkam. Die Wände schienen immer weiter zusammenzurücken, und die stickige Atmosphäre verstärkte das Gefühl der Enge, das sie in ihrem Inneren verspürte.

Frustriert über die vergeblichen Versuche, sich zu entspannen, ließ sie sich in ihren Stuhl sinken. Der Gedanke an die Atemübung, die ihr helfen sollte, erschien ihr wie ein Witz. Sie beschloss, keine weitere Zeit zu verschwenden und sich stattdessen auf ihre Arbeit zu konzentrieren. Schließlich hatte sie ein großes und wich-

tiges Projekt vor sich. Doch ihre Gedanken schweiften immer wieder ab. Besonders einer drängte sich beharrlich auf: die Erschöpfung, die sich in ihr aufgebaut hatte. Es war, als ob ihr Körper und Geist permanent im Alarmmodus waren, ohne Ruhepause.

GEGEN MITTAG GING SOFIA IN DIE KÜCHE, UM SICH EINEN Kaffee zu holen. Die Küche war voll von Kollegen, die sich lautstark unterhielten. Sofia nahm einen Becher aus dem Schrank und füllte ihn mit dem heißen Getränk, während sie das Gespräch um sich herum kaum wahrnahm. Sie dachte an all die unerledigten Aufgaben und die ständigen Anforderungen.

Als sie zurück an ihren Schreibtisch kam, sah sie sich einer neuen E-Mail gegenüber, die sie gerade geöffnet hatte. Die Nachricht war von einem ihrer Kunden, der Änderungen an einem bereits genehmigten Entwurf forderte. Sofia fühlte sich, als würde sie ein Korsett tragen und mit jeder E-Mail und mit jedem Anruf zog sich dieses Korsett noch ein Stück zu. Der Stress lastete wie ein schwerer Rucksack auf ihren Schultern.

Der Tag zog sich in die Länge, und als es endlich Zeit war, das Büro zu verlassen, fühlte Sofia sich wie ein Wrack. Ihre Energie war am Ende, ihre Bewegungen mechanisch. Sie zog ihren Mantel an, verließ das Bürogebäude und machte sich auf den Weg nach Hause.

Die Straßen schienen noch geschäftiger zu sein als am Morgen, und jeder Schritt fühlte sich schwer an.

Zu Hause angekommen, fiel Sofia erschöpft auf die Couch. Sie sah sich in ihrer Wohnung um – in ihrer Wohnung, die ihr sicherer Rückzugsort und ihre persönliche Wohlfühlzone sein sollte.

Als Sofia die Wohnung damals angemietet hatte, war sie von der Größe beeindruckt gewesen. Mit ihrem hohen Gehalt konnte sie sich eine großzügige Wohnung leisten, die ihr Luxus und Raum versprach. Sie hatte sich vorgestellt, wie sie in den weiten Zimmern entspannen und ihre Freizeit genießen würde.

Doch in Wahrheit war die riesige Wohnung, die einst wie ein Symbol für ihren Erfolg erschien, jetzt nur mehr ein ständiger Spiegel ihrer Überforderung. Überall lagen Zeichen ihrer Unruhe und Müdigkeit verstreut. Die



herabhängenden Pflanzen auf den Fensterbänken hatten längst ihre Frische verloren und wirkten eher wie stille Zeugen ihres inneren Chaos. Der Geschirrbreg in der Küche, der seit Tagen nicht abgewaschen worden war, starrte sie mit seinen fettigen Flecken an und erinnerte sie an die unaufhörliche Flut von alltäglichen Aufgaben, die sie nicht mehr bewältigen konnte. Im Badezimmer türmte sich ein Haufen schmutziger Wäsche, als ob er ihre emotionalen Lasten widerspiegelte.

Sofia zog den Noise-Maker aus der Schublade, der Wellengeräusche erzeugen sollte, um ihr beim Entspannen zu helfen. Doch das Rauschen der Wellen schien fehl am Platz in diesem Raum voller Stress und Erschöpfung zu sein. Das Geräusch, das einmal ihr Versprechen auf Ruhe gewesen war, ging im Echo ihrer eigenen, unüberwindbaren Müdigkeit unter. Der Raum, der ihr anfangs wie ein Luxusort vorgekommen war, war nun eine riesige Leere, die ihre Sehnsucht nach Zufriedenheit und Ruhe nur noch verstärkte. Jeder Blick auf die Chaos-Symbole ihrer

Wohnung bestätigte Sofia, wie wenig sie in dieser Umgebung zur Ruhe kommen konnte.

Hilflos saß sie auf dem Sofa und merkte, dass sie keine gemütliche Position fand. Sie ließ ihre Schultern sinken, während sie sich fragte, wie sie es nur geschafft hatte, sich selbst so zu verlieren.

Vielleicht musste sie einfach ein neues Wellengeräusch finden, um sich besser entspannen zu können. Sie zog ihr Handy hervor und blickte auf den Bildschirm. Zwei verpasste Anrufe von Lena blinkten darauf. Seit dem Beginn des großen Projekts hatte Sofia Lena nicht mehr gesehen. Dabei war Lena eine ihrer besten Freundinnen. Sie war jemand, der immer ein offenes Ohr und einen aufmunternden Rat parat hatte. Sofia konnte sich noch gut an die letzten gemeinsamen Abende erinnern, an denen sie zusammen gelacht und geplaudert hatten. Sie vermisste Lena sehr.

Jedes Mal hatte Sofia sich vorgenommen, Lena am nächsten Tag zurückzurufen. Doch der stressige Alltag und die endlosen Aufgaben hatten sie immer wieder davon abgehalten. Die ständige Flut von Arbeit und der permanente Druck ließen keinen Raum zu, um engen Kontakt zu Freunden zu halten.

Jetzt, als Sofia in der drückenden Stille ihrer Wohnung saß, wurden die Gedanken an Lena besonders stark. Ihre fröhliche Stimme, das herrliche Lachen und die herzlichen Gespräche, die sie geteilt hatten, sorgten für ein warmes Gefühl in Sofias Brust.

Der vertraute Name auf dem Bildschirm erinnerte sie an all die Momente, in denen Lena für sie da gewesen war. Dieses Mal wollte sie das Melden nicht aufschieben. Mit einem entschlossenen Seufzer wählte sie Lenas Nummer und hoffte, dass sie ihren Anruf annehmen würde. Nach nur zwei Tut-Tönen nahm Lena ab.