

# DIE GLÜCKSOASE DES LEBENS

Eine ergreifende Geschichte für mehr Selbstliebe, positive  
Gedanken und Lebensfreude

---

MARINA GERBER

NORA VOSS





# Inhalt

Einleitung	vii
1. Judith. Perfektionismus loslassen	1
2. Mira. Grenzen setzen	10
3. Sophie. Körperbild	22
4. Nina. Vergleich und Neid	35
5. Jana. Neuanfang	49
6. Selma. Mutterrolle und Selbstwert	63
7. Jule. Angst vorm Alleinsein	76
8. Theresa. Beruflicher Sinn	88
Nachwort	101
Danksagung	103
Impressum	107

2. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe,

September 2024, © Impuls Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

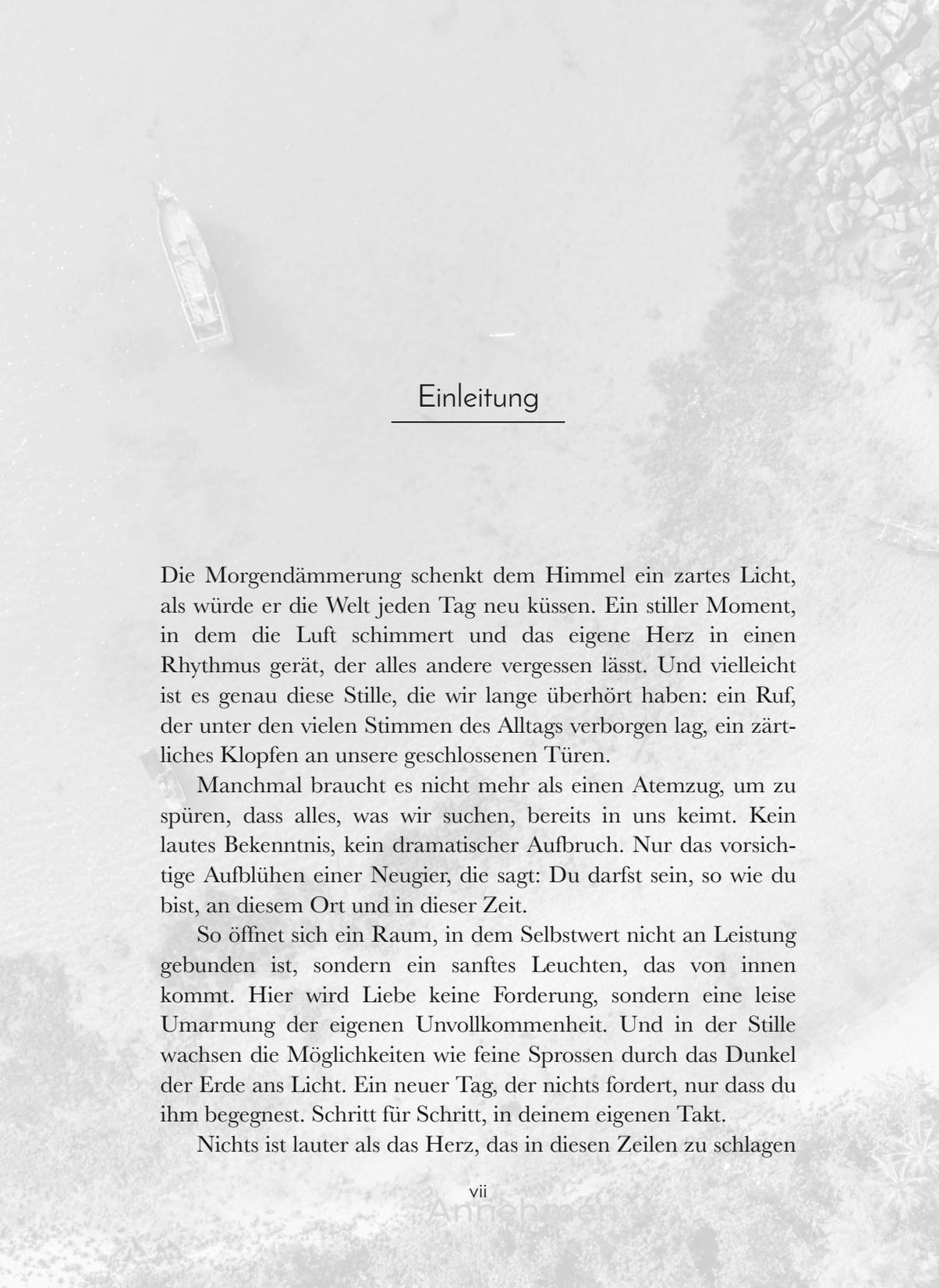
ISBN: 978-3-911368-18-6

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*





## Einleitung

Die Morgendämmerung schenkt dem Himmel ein zartes Licht, als würde er die Welt jeden Tag neu küssen. Ein stiller Moment, in dem die Luft schimmert und das eigene Herz in einen Rhythmus gerät, der alles andere vergessen lässt. Und vielleicht ist es genau diese Stille, die wir lange überhört haben: ein Ruf, der unter den vielen Stimmen des Alltags verborgen lag, ein zärtliches Klopfen an unsere geschlossenen Türen.

Manchmal braucht es nicht mehr als einen Atemzug, um zu spüren, dass alles, was wir suchen, bereits in uns keimt. Kein lautes Bekenntnis, kein dramatischer Aufbruch. Nur das vorsichtige Aufblühen einer Neugier, die sagt: Du darfst sein, so wie du bist, an diesem Ort und in dieser Zeit.

So öffnet sich ein Raum, in dem Selbstwert nicht an Leistung gebunden ist, sondern ein sanftes Leuchten, das von innen kommt. Hier wird Liebe keine Forderung, sondern eine leise Umarmung der eigenen Unvollkommenheit. Und in der Stille wachsen die Möglichkeiten wie feine Sprossen durch das Dunkel der Erde ans Licht. Ein neuer Tag, der nichts fordert, nur dass du ihm begegnest. Schritt für Schritt, in deinem eigenen Takt.

Nichts ist lauter als das Herz, das in diesen Zeilen zu schlagen

## Einleitung

beginnt, und alles bleibt zugleich ungesagt, weil die wahren Antworten sich nur in unserem Innern formen können.

Etwas in dir beginnt vielleicht schon jetzt zu flüstern. Kein Plan, keine Richtung. Nur ein leises Wiedersehen mit dir selbst. Und manchmal ist es die Meeresbrise selbst, die uns daran erinnert, dass etwas Unausgesprochenes in uns nach Licht strebt.

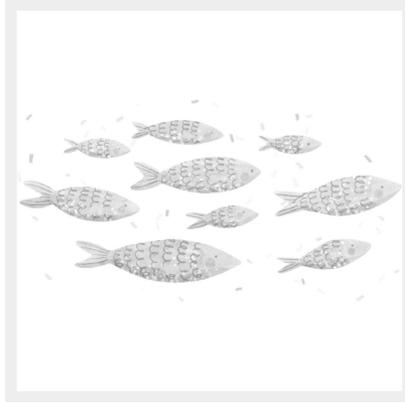
Vielleicht ist es eine Sehnsucht nach Stille oder eine leise Hoffnung, endlich die eigene Stimme zu entdecken. Diese Seiten laden dich ein, in jene Räume hineinzuspüren, die oft hinter dem Lärm des Alltags verborgen bleiben. Ein Atemzug genügt, um das Rascheln deiner Träume zu hören, die einst ganz nah waren, und jetzt wie Muscheln im Sand auf dich warten.

Die Geschichten, die in diesem Buch ihren Weg finden, sind keine lauten Triumphzüge. Sie sind vielmehr ein zärtliches Aneinanderreihen von Momenten, in denen jemand beschließt, näher an sich heranzurücken. Ein Flüstern von Selbstwert, der sich nicht in Leistung messen lässt. Ein leiser Wandel, der uns staunen lässt, wie viel Sanftheit und Mut in uns wohnt. Eine innere Rückverbindung, als hätten wir uns selbst lange nicht in den Arm genommen.

Es geht nicht um Ratschläge oder *den einen Weg*, sondern um eine tiefe, weiche Begegnung mit dem, was in dir lebendig ist. Ein Willkommen in all deinen Farben, in deiner Stärke und Zerbrechlichkeit, in deiner Sehnsucht und deinem Mut, dich auf eine neue Reise einzulassen.

Die Wellen des Meeres mögen dafür ein Bild sein. Immer in Bewegung, immer auf der Suche nach Ufern, an denen sie anlanden dürfen. Vielleicht darfst auch du dich in diesen Zeilen ausruhen, um dann in deinem ganz eigenen Rhythmus weiterzuziehen.

## Einleitung



### Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst

Manchmal genügt ein Atemzug, um zu spüren, dass etwas in dir berührt werden möchte. Die Kapitel in diesem Buch laden dich ein, genau hinzuschauen: ganz ohne Druck, ganz ohne feste Regeln. Vielleicht entdeckst du in den Geschichten einzelne Worte, die in dir nachklingen, oder Bilder, die etwas aufschließen, was lange verborgen war.

Am Ende jedes Kapitels warten kleine Übungen, eher wie leise Impulse als strenge Aufgaben. Sie möchten dich sanft an die Hand nehmen, ohne dich zu führen. Du kannst sie lesen, um dir einen Moment der Besinnung zu schenken, oder sie aufschreiben, um den feinen Regungen deiner Seele nachzuspüren. Nimm dir dabei so viel Raum, wie du brauchst. Lass dich nicht treiben von irgendeinem Müssen, sondern höre darauf, was dein Inneres gerade braucht.

Wenn du magst, schließe für einen Augenblick die Augen, bevor du eine Übung beginnst. Atme ruhig, und spüre, wie sich dein Herz öffnet für neue Einsichten und Empfindungen. Und dann geh in deinem eigenen Tempo weiter: mit dem Vertrauen, dass deine leisen Schritte genau richtig sind.



EINS

## Judith. Perfektionismus loslassen

Judith stand im Eingang des Retreat-Hauses, die Reisetasche in der einen, ihr Smartphone in der anderen Hand. Vor ihr erstreckte sich der Ausblick auf das Meer, eingerahmt von schlichten weißen Mauern, blühendem Oleander und dem tiefblauen Himmel Portugals. Es roch nach Salz, Lavendel und etwas, das wie frisches Brot duftete. Sie hätte es schön finden können. Doch statt Urlaubsgefühl war da nur eine innere Unruhe, ein Ziehen in der Brust, ein ständiges Bedürfnis, etwas zu kontrollieren, als wäre sie nicht angekommen, sondern auf einem Prüfstand.

Sie betrat ihr Zimmer, stellte den Koffer neben das Bett und ging sofort zum Fenster. Blick aufs Meer war gut, Steckdose in Bettnähe auch gut. Im Kopf sortierte sie bereits den morgigen Tagesablauf, Lesen, Joggen, Schreiben, Durchatmen, in genau dieser Reihenfolge.

---

AM ABEND VERSAMMELTE SICH DIE GRUPPE ZUR  
Vorstellungsrunde auf der Terrasse. Die Sonne brannte nicht

mehr, sondern wärmte nur noch sanft die Haut. Kerzen flackerten, ein Kräutertee wurde herumgereicht. Judith setzte sich auf einen der Rattanstühle und scannte die Runde. Acht Frauen, verschiedene Altersgruppen, Yogahosen, Leinenhemden, barfuß. Und dann kam Mira.

Sie erkannte sie sofort, obwohl es über zehn Jahre her war, dass sie sich zuletzt gesehen hatten. Mira, ihre alte Mitbewohnerin aus dem Jurastudium. Damals war sie der kreative Gegenpol zu Judith gewesen: frei, laut, emotional. Judith hingegen war die Strukturierte, die den WG-Putzplan eingeführt hatte, die wusste, wann man was wo einreichen musste. Mira hatte immer improvisiert und war trotzdem durchgekommen.

Was hatte sie sich nur dabei gedacht, ausgerechnet hierher zu kommen? Was genau erwartete sie sich von einer Woche Achtsamkeit, Nähe und Chaos, wo sie doch bisher ihr ganzes Leben damit verbracht hatte, alles unter Kontrolle zu halten?

„Judith?“, sagte Mira lächelnd. „Was für eine Überraschung.“ Judith lächelte zurück, doch ihr Magen verkrampfte sich. Mira war nicht nur eine Erinnerung an eine frühere Zeit, sie war ein Spiegel an all das, was Judith in sich verdrängt hatte: Spontaneität, Freude, das ungeplante Leben. Noch während sie über eine passende Antwort nachdachte, zog Mira sie spontan in eine Umarmung. Judith erstarrte. Körperkontakt ohne Vorwarnung war schon immer schwierig für sie. In ihrem Elternhaus hatte es Umarmungen nur selten gegeben. Nähe war dort oft gleichgesetzt mit Schwäche. Obwohl sie rational wusste, dass das Unsinn war, hatte sie diese Vorstellung tief in den Knochen. Dieses Retreat sollte ihr helfen, genau solche Muster zu erkennen und zu verändern. Aber ob das wirklich funktionierte? Gerade jetzt hätte sie am liebsten Reißaus genommen.