

VANESSA GÖCKING

DIE
Sonne
IN DIR

Eine
Erzählung über die
verborgene Schönheit
des Alltags

DIESES BUCH IST FÜR

dich,

DAMIT DU DEN ZAUBER
IM ALLTAG ENTDECKST
UND DEINE INNERE
SONNE ZUM STRAHLEN
BRINGST.

INHALT

Vorwort	11
Täglich grüßt das Murmeltier	15
Eine wundersame Entdeckung	23
Eine unruhige Nacht	38
Montagsmorgen	44
Schönes für jeden Tag	50
Ein Funken Wut	59
Im Bistro um die Ecke	72
Schlaflos in Hamburg	76
Die Aussprache	90
Meine Erkenntnis	98
Sommergewitter	107
Ein »Ja« zu viel	117
Im Regen des Lebens	122
Von der Erkältung erwischt	129
Rückkehr unter die Lebenden	136
Zurück im Antiquitätengeschäft	149
Ein paar Wochen voller Glück	159
Eine Baustelle	167
Eine Frau mit einer Mission	178
Das Leben ist der größte Lehrer	190
Neuer Tag, neues Glück	196
Weltschmerz	204
Flauschige Bekannte	214

Beim Katzenvorlesen	223
Ausreden	228
Das Schwiegermutterproblem	234
Unhappy Birthday	241
Tapetenwechsel	252
Ein unglaublicher Gedanke	259
Bunte Lichter und laute Musik	266
Das Geschenk der Freundschaft	271
Rückfahrt nach Hamburg	278
Tildas letzter Tagebucheintrag	291
Sonnenuntergang über der Alster	306
 Nachwort	 313



MANCHMAL
IST UNSER
Glück
NUR EINE
GESCHICHTE
ENTFERNT.

VORWORT



»Eigentlich müsste ich doch glücklich sein ...«

Aber wo ist es dann – dieses Kribbeln, das mich morgens aus dem Bett springen lässt, weil ich so richtig Lust auf den Tag habe? Wo sind meine Neugierde und mein Mut, etwas Neues auszuprobieren, auch mal hinzufallen und ohne Angst wieder aufzustehen? Wo ist der Blick für die Magie im Alltag und den Zauber, der hinter jeder Straßenecke und in jeder neuen Begegnung auf mich wartet? Und wo ist die Freude über die vielen kleinen Glücksmomente, die das Leben mir schenkt und die mir oft erst bewusst werden, wenn ich innehalte und mir die Zeit nehme, sie wahrzunehmen?

All diese Fragen habe ich mir einst gestellt und vielleicht geht es dir ähnlich. Vielleicht blickst du gerade auf dein Leben, und obwohl du rational weißt, dass es vieles gibt, wofür du dankbar sein könntest, fühlst du dich dennoch unzufrieden und wenig erfüllt. Oder du hast gerade ein großes Ziel erreicht, auf das du lange und hart hingearbeitet hast, doch die erhoffte Zufriedenheit und

das Funkensprühen stellen sich schlicht und ergreifend nicht ein. Möglicherweise findest du dein Leben auch »nicht schlecht«, fragst dich jedoch, ob das schon alles gewesen sein soll oder ob noch etwas anderes, Besseres, Schöneres auf dich wartet – sei es in der Liebe, im Beruf oder in einem anderen Lebensbereich.

Ich erinnere mich noch gut an diesen Zustand. Ich erinnere mich, wie mir zwischen Alltagssorgen und endlosen Routinen der Funke im Leben abhandengekommen ist. Ich weiß noch genau, wie es sich anfühlt, vermeintlich auf der Stelle zu treten, ohne Aussicht auf Veränderung – gefangen in einer Schleife, in der jeder Tag dem anderen gleicht. Und ich erinnere mich an die zehrende Sehnsucht nach mehr: nach mehr Freude, mehr Abenteuer, mehr Leidenschaft und mehr Tiefe. Vor allem jedoch erinnere ich mich an den Moment, in dem ich mich für einen anderen Weg entschied.

Denn was mir damals beinahe rebellisch und unvorstellbar vorkam, erscheint mir mittlerweile fast banal: Wir alle können unserem Leben zu jeder Zeit, in jedem noch so gewöhnlichen Moment, eine ganz neue Richtung geben. Wir alle können unseren Alltag jetzt und hier umkrempeln – entweder alles auf einmal oder sacht, Schritt für Schritt, in unserem eigenen Tempo. Wir alle können das kleine Kind in uns wiederentdecken, dessen Staunen sich in seinen großen Augen widerspiegelt und dessen Herz vor Aufregung und Freude hüpfte. Visionen

und Wünsche, die wir verloren geglaubt haben, können wieder erwachen, wenn wir sie zulassen und es uns erlauben, zu träumen.

So ist es mir ergangen, und weil ich so viele bereichernde Erfahrungen machen durfte, möchte ich meine Geschichte mit dir teilen. Und während du sie liest, wirst du vielleicht feststellen, dass auch in dir etwas schlummert, das zu wecken sich lohnen würde. Vielleicht entdeckst du ein altes Hobby, eine vergessene Leidenschaft oder einen unerfüllten Traum, der nur darauf wartet, von dir in die Wirklichkeit umgesetzt zu werden. Möglicherweise wirst du beginnen, dein Leben aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten, wieder mehr Freude und Dankbarkeit für die kleinen Schätze zu empfinden und aus vollem Herzen zu lachen. Und wahrscheinlich wirst du bemerken, zu welchen Menschen, Aufgaben und Orten du ab jetzt »Nein« sagen möchtest, um zu anderen Dingen »Ja« sagen zu können.

Denn letztendlich ist meine Geschichte eine Einladung an dich: eine Einladung, hinzuhören, wenn dein Herz spricht. Eine Einladung, den Mut zu haben, deinen eigenen Weg zu gehen. Und eine Einladung, dein Leben mit all seinen Möglichkeiten zu umarmen und jeden Tag als ein neues Abenteuer zu sehen.

Denn so, wie ich das Licht in mir erkannt habe, kannst auch du das Licht in dir erkennen.

Deine Anna

Sehnsüchte
SIND DIE
VORBOTEN DER
Glücksmomente,
DIE UNS NOCH
ERWARTEN.



TÄGLICH GRÜSST DAS MURMELTIER



»Schatz, hörst du mir eigentlich zu?«

Ich nickte hastig und schüttete mir bei meiner nonverbalen Notlüge beinahe meinen Kaffee über den Schoß. In Wahrheit hatte ich nicht zugehört, sondern war mit meinen Gedanken mal wieder bei der Arbeit. Meine Kollegin Svenja hatte mir am Vortag erneut einen Stapel Personalanträge untergeschoben, die eigentlich nicht in meinen Verantwortungsbereich fielen. Und erneut hatte ich nichts dagegen gesagt, sondern ihre Aktion wortlos hingenommen. Wann bin ich eigentlich so geworden?, fragte ich mich. Wann habe ich angefangen, alles zu erdulden und Dinge kommentarlos über mich ergehen zu lassen, obwohl sie mir nicht passten?

»Aaaalso, Anna?«, fragte Jan leicht genervt und zog dabei seine Augenbrauen nach oben. »Kommst du nun mit oder nicht?«

»Ach so, ja klar. Warum nicht ...«, antwortete ich mit einem wenig begeisterten Schulterzucken. Mehr Euphorie

konnte ich angesichts des Besuchs eines weiteren Antiquitätengeschäfts leider nicht aufbringen.

»Warum nicht ...« war eine der Aussagen geworden, die mir in letzter Zeit häufiger über die Lippen kamen. Es fiel mir schwer, mich für Dinge oder Menschen zu begeistern, und jeder Tag fühlte sich gleich an.

Während ich früher viel mit Freundinnen unterwegs gewesen war, spontan Städtetrips unternommen hatte, feiern gegangen war und mich dem Fluss des Lebens mühelos hingegen hatte, hing ich mittlerweile von Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr im Büro fest, bearbeitete Personalanträge, kümmerte mich um die Gehaltsabrechnungen und ließ mir von Svenja auf der Nase herumtanzen. Die Kinobesuche und Fitnessstudiokurse, mit denen ich noch vor wenigen Jahren meine Freizeit gefüllt hatte, waren Fernsehabenden mit meinem Freund gewichen, an denen wir Netflix schauten und ständig die gleichen Gerichte aßen. Und die Reisen, Yoga-Retreats und Ausflüge an die Nordsee, die in meinen Zwanzigern für viele glückliche und erfüllte Stunden gesorgt hatten, wurden durch Haushaltspflichten ersetzt: Samstags und sonntags erledigten Jan und ich unsere Einkäufe, putzten die Wohnung und brachten unser Auto zur Reparatur, das ständig kaputtging, obwohl wir so gut wie nie damit unterwegs waren. Darüber hinaus hatte ich den stark verzerrten Eindruck, dass ständig die Steuererklärung oder der TÜV anstand, obwohl ich rational wusste, dass

diese Termine nur alle ein bis zwei Jahre auf mich zukamen. Hin und wieder gingen Jan und ich auch an der Alster spazieren oder bepflanzten den Balkon. Oder wir besuchten Flohmärkte und Antiquitätengeschäfte, weil mein Freund alten Kram liebte.

Ich hingegen sehnte mich nach etwas Neuem. Manchmal beobachtete ich die SUP-Sportler auf der Außenalster, die mit ihren langen Boards und mannshohen Paddeln auf dem Wasser dahinglitten, und ich wünschte mir, dass Jan und ich so was auch mal ausprobieren würden. Auch wäre ich gerne mal wieder tanzen gegangen, hätte gerne neue Leute kennengelernt oder einen Spieleabend mit Freunden organisiert. Doch jedes Mal, wenn ich einen solchen Vorschlag machte, winkte Jan bloß ab: Gerade keine Zeit, gerade keine Lust, gerade kein Dies und kein Das ... Also gab ich auf und mich meinem Schicksal hin.

Vermutlich war unser Zustand einfach normal. Jan und ich waren schließlich schon seit über zwölf Jahren zusammen. Ist es da nicht vollkommen verständlich, dass das anfängliche Feuer erloschen ist? Wäre da noch Glut, wenn wir unser Beziehungsleben – wie viele meiner Freundinnen – mit den Jahren auf neue Stufen gehoben hätten?

Vermutlich nicht. Immerhin hatte ich einige Freundinnen, die verheiratet waren und mit Kindern, Hunden, Meerschweinchen und Co. in hübschen Vorstadthäusern

mit ordentlichen Gärten lebten und die ebenso im Trott des Alltags festzustecken schienen wie ich. Und selbst wenn es bei ihnen anders wäre, sollte es mir schließlich um mein Leben gehen, und Jan und ich hatten diese neuen Stufen irgendwie verpasst.

Die Frage nach einer Heirat stand zwar mal im Raum, aber wie unbeachtete Gäste es für gewöhnlich tun, ist sie verschwunden, als sich niemand weiter um sie scherte. Gleiches galt für die Kinderfrage. Wir beide wollten immer Kinder haben und doch war das Extrazimmer in unserer Wohnung weiterhin eine zu große Abstellkammer. Ziemlich ärgerlich, wenn man an die hohen Hamburger Mietpreise dachte.

Dieser Mangel wurde mir besonders dann schmerzhaft bewusst, wenn wir Jans oder meine Eltern besuchten. Während unsere Väter sich dezent zurückhielten, hatten unsere Mütter ihre ganz eigenen Strategien entwickelt, um uns auf den Pfad der Fortpflanzung zu bringen. Meine Mutter brillierte dabei mit allzu direkten Fragen wie »Na, wollt ihr nicht auch langsam mal Nachwuchs bekommen?« und dem verträumten Seufzen beim Anblick der Nachbarskinder. Wohingegen Jans Mutter übertrieben auffällig von Jans Bruder Florian, dessen Frau Yvonne und ihren zwei Töchtern schwärmte und nicht müde wurde zu betonen, was für eine tolle »vollständige« Familie das doch war – und dass, obwohl Yvonne einige Jahre jünger war als ich. »Aber na ja, das muss

jeder für sich wissen, was einem wichtig ist«, schallte ihre Stimme durch meinen Kopf.

Ähnlich wie dem Thema Familiengründung erging es auch vielen anderen unserer Träume. Die Rundreise durch Asien, das Pilgern auf dem Jakobsweg und der gemeinsame Salsakurs: All diese Pläne sind im Sand verlaufen, weil wir dachten, wir hätten Zeit.

Nun war es nicht so, dass unsere Zeit zu Ende wäre. Wir waren noch immer halbwegs jung, die Möglichkeiten standen uns weiterhin offen. Und dennoch fehlte der Funke, die Zündenergie, die uns endlich aus unserer Bequemlichkeit herausreißen würde. Und überhaupt: War man denn jemals zu alt, um ein paar Dinge im Leben umzukrempeln und glücklich zu werden? Ich glaubte nicht – theoretisch zumindest.

Ich kippte den letzten Schluck meines Kaffees runter und stand auf, um den Frühstückstisch abzudecken. Jan daddelte weiterhin auf seinem Smartphone herum und sah sich YouTube-Videos an, ohne eine Miene zu verziehen. Ich verstaute das Essen im Kühlschrank und räumte den Geschirrspüler ein. Den Tisch wischte ich nicht ab, weil ich schauen wollte, ob Jan die Krümel auch auffielen. Vermutlich würde das jedoch nicht passieren ...

Dann tauschte ich meinen ausgewaschenen Schlafanzug gegen das Outfit, das ich bereits am Vortag getragen hatte und das zusammen mit einem Berg an anderen Kleidungsstücken auf einem Stuhl im Schlafzimmer lag.

Ich war mir sicher, dass jeder Mensch einen solchen Stuhl zu Hause hatte: mit Hosen und Pullis, die zu sauber für die Wäsche waren und gleichzeitig zu schmutzig für den Kleiderschrank oder die man einfach nicht wieder zusammenlegen wollte. Na gut, vielleicht gab es auch ein paar Menschen auf dieser großen weiten Welt, die Ordnung in ihren Schränken hielten, wo alles fein säuberlich sortiert war und seinen rechtmäßigen Platz hatte. Aber bei den meisten war das doch wohl nicht der Fall, oder?

»Ich bin fertig«, sagte ich zu Jan, der in der gleichen gekrümmten Haltung auf sein Smartphone starrte wie schon vor zehn Minuten. Es erstaunte mich jedes Mal aufs Neue, wie viel Zeit wir alle am Handy verbringen. So viele wertvolle Stunden unseres Lebens vergeuden wir mit dem Blick auf einen Bildschirm, der uns entweder zeigt, dass die Welt gerade untergeht – Stichwort Kriege, Klimawandel, Umweltkatastrophen, Flüchtlingskrise und politische Inkompetenz –, oder demonstriert, dass alle anderen ein besseres Leben führen als wir selbst, ihre cellulitefreien Körper an Traumstränden bräunen oder sich mitsamt ihren wohlerzogenen Kindern zu einem üppigen veganen Sonntagsbrunch mit Freunden treffen, die ebenfalls ihre wohlerzogenen Kinder dabeihaben.

Und obwohl uns das übersteigerte Scrollen durch die sozialen Medien und generell zu viel Bildschirmzeit erwiesenermaßen nicht guttun, zu erhöhtem Stress und sogar Angstzuständen führen können, machen es viele von

uns trotzdem. Irgendetwas scheint uns die zweidimensionale Welt zu bieten, an dem es unserem dreidimensionalen Alltag mangelt.

Ist uns die echte Welt nicht mehr knallig genug? Brauchen wir die grellen Farben, wie sie nur Filter ermöglichen? Oder manipuliert Social Media das Belohnungssystem in unserem Gehirn und lässt uns stundenlang irgendwelche Posts lesen und Kurzvideos schauen, bis mal etwas Lustiges und Wissenswertes erscheint und das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet wird? Vielleicht ist das Internet auch lediglich eine Ausflucht aus dem Alltag, in dem so viele Verpflichtungen auf uns warten, in dem es Konflikte zu lösen und Herausforderungen zu überwinden gilt ...

»Perfekt«, erwiderte Jan und riss mich aus meinen Gedanken. Wir verließen gemeinsam die Wohnung Richtung Bahn. Die Krümel blieben auf dem Küchentisch zurück.

VIELLEICHT IST
es an der Zeit,
EIN NEUES
KAPITEL IM BUCH
DES LEBENS
ZU SCHREIBEN:
EINES, DAS UNS
von Herzen
ERSTRAHLEN LÄSST.