



LUCINDE
HUTZENLAUB

UN Wie ich aufbrach, das
großartige Leben zu
leben, das ich verdiene

PERFEKT
ist genau richtig

Goodbye
Selbstzweifel,
hallo
Selbstliebe!

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2025 by Penguin Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Stephanie von Wolff
Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München
Umschlagabbildungen: © Gaby Gerster Photography
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH
Printed in Germany 2025
ISBN 978-3-328-11271-6
www.penguin-verlag.de

Disclaimer

In diesem Buch geht es vorwiegend um mich. Meine Geschichte, meine Meinung, meine Entwicklung, meine Wahrnehmung, meine Werte – meine – Lucindes – Welt. Vor allem geht es um meine ganz persönliche, sehr individuelle Wahrheit. Da ich meine Geschichte aber nicht erzählen kann, ohne auch andere Menschen zu erwähnen, habe ich ihre Namen und ihr soziales Setting meist verändert, denn deren Wahrheit und Wahrnehmung mag ja eine ganz andere sein. Völlig okay. Leben und leben lassen, sage ich nur.

Sollte also jemand der Meinung sein, sich wiederzuerkennen, und sich womöglich auf den Schlips getreten fühlen, dann handelt es sich definitiv um eine Verwechslung, denn nichts liegt mir ferner, als irgendjemandem zu schaden. Es geht mir nicht darum, mit irgendetwas aufzuräumen oder mich zu rächen. Es geht mir – um mich. Mein Wachstum. Meine Abschiede. Meine Neuanfänge. Wie gesagt, ich spreche hier nur für mich selbst.

Herzlichst, Lucinde

»We all are broken. That's how the light gets in.«

Ernest Hemingway/Leonard Cohen

Inhalt

Disclaimer	5
Vorwort: Warum und wozu?	11
Es ist Mai	19
Bestandsaufnahme	29
Aufbruch	37
Wohin?	45
Andere Leute	49
Ich bin	57
Entschuldigung, oder: Der Klügere gibt nach	65
Superpower	71
Was ich nicht kann	77
Meine besten schlechtesten Eigenschaften	85
Aber das kann ich!	95
Ikigai – der Sinn des Lebens	101
Und noch was Japanisches	109
Scheitern	115
Konsequenz	119
Potenzial	123

Mutter	127
Wer ist der wichtigste Mensch in deinem Leben?	133
Glück kommt in Wellen – das andere aber auch	137
Single-Sonntage, Weihnachten und Silvester	143
Loslassen	149
Rettung	153
Hilfreich und gut	159
Ausweichen	163
Ich werde nicht fertig	167
Glücklich?	173
Schlüsselsätze und Level	179
Wenn ich einen Wunsch frei hätte	183
Loslassen und festhalten	187
Wie es weitergeht: Dating-Apps & Co.	189
Liebe	193
Mein innerer Rockstar	199
Wachstumsschmerzen und Fragen über Fragen	207
Nachwort	213
Danke	219

Vorwort: Warum und wozu?

Warum sollte irgendjemand dieses Buch lesen? Wen interessiert, warum ich es geschrieben habe? Wie bin ich überhaupt auf diese Idee gekommen? Nein, vielmehr: Wer *bin* ich überhaupt, zu denken, dass irgendetwas von dem, was in meinem Kopf, meinem Herzen, meinem Leben stattfindet, für irgendjemanden relevant sein sollte?

Ich habe mir Millionen solcher Fragen gestellt und tausend Mal beschlossen, das Ganze sein zu lassen. Schreib dieses Buch nicht, habe ich mir gesagt, sei vernünftig. Was soll dieser Unfug, das Drama, in das du dich da volle Kanne reinkatapultiert hast? Geh drei Schritte zurück und bloß keinen mehr nach vorn!

Es ist natürlich so: Ich weiß genau, dass nicht jeder gut finden wird, was ich mache, oder auch nur ansatzweise interessant. In all den Jahren, in denen ich jetzt Bücher und Kolumnen schreibe oder auf Bühnen stehe, habe ich versucht, authentisch zu sein. Mein Bestes zu geben. Die lustigste, kreativste, interessanteste und intelligenteste Version meiner selbst zu sein, was mir oft, aber nicht immer, gelungen ist. Meistens hat es mir große Freude gemacht und manchmal – sehr selten – war es auch ein bisschen anstrengend. Wie das Leben eben.

Was ich in diesen Jahren in der Öffentlichkeit gelernt habe, ist, dass ich bewertet werde. Immer. Einfach ständig. Was ich nicht gelernt habe – aber gerne gelernt hätte – ist Gleichgültigkeit gegenüber denjenigen, die was an mir auszusetzen haben. Und davon gab und gibt es genügend. Wie gern wäre ich eine coole Lucinde gewesen,

der es völlig egal ist, wer was von mir denkt. Ich wusste ja immer, dass mich doch keiner von ihnen kennt.

Und dennoch hat es mich verletzt, wenn völlig Fremde der Meinung waren, ich sei eine schlechte Mutter, weil ich über etwas geschrieben hatte, das sie für pädagogisch fragwürdig hielten. Es tat ebenso weh, wenn jemand meine Bücher miserabel fand, oder irgendeine Aussage in einer Kolumne unangemessen, peinlich oder einfach blöd.

Es hat Jahre gedauert, bis es mir gelungen ist, zwischen der Kritik an meinen Büchern und meiner Person zu differenzieren. Und ja, es ist manchmal immer noch schwierig. Meistens traf mich die Kritik da, wo es mir am schlimmsten wehtat: In meinem Mutterherz, meiner Kreativität als Schriftstellerin und meinem Mut, mich zu zeigen. Aber es war auch ein gutes Lernfeld, eine Übung und schließlich etwas, das mir half, mir ein dickeres Fell zuzulegen – und auch nicht alles zu lesen, was da geschrieben wird. Meistens zumindest. Oft genug stehen da Dinge von Leuten, die sich feige hinter irgendwelchen Fakeprofilen verstecken und einfach nur irgendwas schreiben, um sich wichtigzumachen. Häufig klingt es vor allem neidisch.

Das mit den feigen Bewertungen geht übrigens nicht nur mir so, sondern auch den meisten meiner Kolleginnen und Kollegen. Aber wie war das noch gleich? Mitleid bekommt man geschenkt, Neid muss man sich verdienen. Gut fühlt es sich trotzdem nicht an. Natürlich kritisieren mich auch diejenigen, die mich kennen. Manchmal finde ich, sie haben recht. Manchmal auch nicht. So oder so bin ich ihnen dankbar dafür, dass sie ihre Kritik in freundliche Worte verpacken und mir womöglich ein Glas Wein dazu reichen. *Sugarcoating* nennen wir das. Also die freundlich verpackte Kritik, nicht den Wein, den mag ich im Gegensatz zu solchen Worten lieber trocken.

Ja, Kritik ... mal ist sie gerechtfertigt, mal nicht. Es kommt immer darauf an, wer sie äußert – und *wie*. Man darf sich so oder so durchaus überlegen, ob man sie annimmt oder nicht. Auch da gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Ich habe kritische Worte oder gar Urteile nie hinterfragt, mir nie überlegt, ob sie wirklich was mit mir zu tun haben. Ob der- oder diejenige eben gerade nur aus egoistischen Gründen nicht mit mir einverstanden ist, vielleicht einfach auch nur grundsätzlich gerne an anderen herummeckert. Ich habe mich sofort gerechtfertigt, entschuldigt, und mich einfach nur immer weiter bemüht, besser zu werden, hilfreicher. Ich versuchte, mich noch mehr anzupassen, unauffälliger zu sein, um weniger be- oder verurteilt zu werden. Dass die Kritik ungerechtfertigt sein könnte, habe ich allerdings nie gedacht. Ja, ich wollte gemocht werden. Am liebsten von allen. Dabei weiß doch jeder, dass das nicht geht.

Ich hätte mich hinstellen und laut meine Meinung äußern, den Kritikern ins Gesicht lachen oder einfach den Raum, das Gespräch, das Internet verlassen sollen. Die Frage ist: Warum ist das so schwer? Warum setzen wir uns sowas aus? Warum lassen wir das zu? Warum wehren wir uns nicht? Lauter? Deutlicher? Lustiger? *Souveräner?*

Während ich allerdings meinen emotionalen Spagat im »Bitte hab mich lieb«-Modus immer weiter werden ließ, stellte ich fest, dass meine Ehe nicht glücklicher wurde, mein Umfeld nicht weniger kritisch und meine Kinder nicht weniger peinlich berührt, wenn sie mit mir unterwegs waren. Auch die Reaktionen auf meine Texte und Bücher wurden nicht ausnahmslos wohlwollend. Ich habe nur immer weniger aus dem Herzen geschrieben, immer weniger intuitiv gehandelt, dafür immer mehr mit dem Kopf entschieden. Ich wurde immer unsicherer, habe nichts mehr von dem gefühlt, was ich da erzählte, habe mich immer mehr zerrissen, um es nur jedem

recht zu machen – außer mir natürlich – und am schlimmsten: Ich habe mich dabei selbst immer mehr und mehr in Frage gestellt. Denn die anderen waren sich schließlich einig. Also mussten ihre Wahrnehmung und ihre Meinung ja stimmen.

Dabei habe ich gar nicht bemerkt, dass mich der Wunsch, es allen und jedem recht zu machen, unaufrichtig gemacht hat – und das, obwohl mir Ehrlichkeit so unglaublich wichtig ist. Ich habe zwar nicht gelogen, das meine ich auch nicht damit. Aber ich habe auf jedes »Wie geht es dir?« instinktiv mit »Gut« geantwortet und gelächelt, auch wenn mir gar nicht danach war. Hatte ich einen schlechten Tag oder Sorgen, habe ich mich versteckt, aus lauter Scham und dem Wunsch, mich so niemandem zuzumuten. Habe niemals Schwäche gezeigt, um Hilfe gebeten oder um Rat gefragt. Ich musste alles können, meistern, wissen. Als ob meine Liebsten und alle anderen mich nur mögen würden, wenn ich ihnen permanent meine lebenswerte, lustige und unkomplizierte Schokoladenseite zeige.

Ich habe mich mir selbst vorenthalten, mir nicht erlaubt, ganz zu sein, niemandem gezeigt, wie ich wirklich bin, als ob nur die bunte Person lebenswert ist. Dabei ist das der größte Irrtum, dem ich je aufgesessen bin. Mittlerweile weiß ich, dass zur Selbstliebe das ganze Lucinde-Bundle gehört:

- Stark und gleichzeitig verletzlich.
- Laut und leise.
- Mutig und ängstlich.
- Souverän und unsicher.
- Fröhlich, wütend, traurig, beschämt, voller Fehler und großartiger Eigenschaften.
- Licht und Schatten.
- Ein Mosaik aus hellen und dunklen Steinen, manche fest, andere ein bisschen lose.

Eine Lucinde, deren Freunde und Familie sie nicht nur mögen, *obwohl* sie so ist, wie sie eben auch ist – sondern genau *deshalb*! Ich habe außerdem begriffen, dass mich nicht nur die Bewertung von anderen verletzen kann, sondern auch meine eigene, die manchmal noch viel strenger und gemeiner ist. Und dass auch ich schleunigst damit aufhören muss, mich zu verurteilen.

Ganz sicher haben auch mich die sozialen Medien mit ihren Erfolgsgeschichten und ewig glücklichen Gesichtern geprägt. Sich nicht so fühlen – oder das Gefühl zu haben, mithalten zu müssen – hat mich total unter Druck gesetzt, ohne dass ich es zunächst bemerkt habe. Und schlimmer noch, ich dachte durchaus immer wieder, ich sei gescheitert, wenn ich mal nicht glücklich war oder nichts zu zeigen hatte. Aber ganz ehrlich: was nützt uns ein Leben voll scheinheiliger Happy Faces? Photoshop, Filter, Fake News – kann jeder. Aber die Sehnsucht bleibt – und auch die Dankbarkeit und Erleichterung, wenn jemand mal zugibt, dass nicht alles nur megatoll, lustig und großartig ist. Das kann so unglaublich befreiend sein. Davon abgesehen ist es auch gar nicht schlimm.

Was ist denn dabei, zuzugeben, dass wir Falten und graue Haare haben, keine Ahnung davon, wie man Steuererklärungen erstellt oder uns irgendetwas misslungen ist, wir mal müde, schlecht gelaunt oder traurig sind?

Nun. Ich hätte natürlich so weitermachen, meine Schatten für mich behalten und nur mein Licht zeigen können. Passiert wäre vermutlich gar nichts. Alles wäre geblieben, wie es ist. Aber eben auch diese Sehnsucht danach, aufrichtig zu sein und somit aufrichtig geliebt oder anerkannt werden zu können. Ganz. Mit allen Macken, mit den dunklen Seiten, die die hellen umso heller scheinen lassen, und mit den Fragen, Zweifeln und Sorgen, die ich nun mal habe wie jeder andere Mensch auch. Aber wie soll jemand anderes das alles sehen und mir zugestehen, für mich da sein und

mich gegebenenfalls auch mal in den Arm nehmen und »Alles wird gut« sagen können, wenn ich immer weiter vorgebe, dass es mir prima geht und ich alles im Griff habe?

Ich werde also aufrichtig sein. Meine Fehler zugeben, mal traurig sein, Angst haben, scheitern. Ich kann und muss das aushalten. Weil ich zum Glück weiß, dass es auch andere Momente gibt: lustige, fröhliche, welche voller Energie, Stolz und Freude. *Everything comes in waves*, heißt es ja nicht umsonst. Das Schöne und das weniger Schöne. Zum inneren Wachsen sind die nicht so schönen Momente sicher hilfreicher, die Nadelöhre, durch die man sich manchmal quetschen muss, um auf der anderen Seite festzustellen, dass das alles das Beste war, was einem passieren konnte. Die größte Herausforderung dabei ist vermutlich, sich selbst treu zu bleiben, nicht aufzugeben und in alte Verhaltensmuster zurückzufallen, vor allem doppelt dann nicht, wenn man gerade durch die tiefen Täler hindurchwaten, egal, wie scheußlich es sich anfühlt.

Eines beruhigt mich zutiefst. Nämlich, dass am Ende immer eine tolle Erkenntnis wartet, ein neues Gefühl von Freiheit, Kraft und Zuversicht. Ich weiß es, weil ich dort gewesen bin. Immer wieder. Oft. Und nein, es hätte mir überhaupt nichts genutzt, wenn ich dort unten diese Prinzessinnenkrone aufgehoben und auf meinem Kopf zurechtgeruckelt hätte. Was bringt sie mir, wenn ich eine Hand brauche, die mir hilft? Ich bin dankbar dafür, dass es da draußen Menschen gibt, Freunde, die mich so gut kennen, dass sie wissen, wann es Zeit dafür ist, und mir diese Augenblicke nicht übelnehmen, mich auslachen oder andere Dinge tun, vor denen ich völlig zu Unrecht Angst hatte. Im Gegenteil. Sie sind da. Genauso, wie ich für sie da bin, wenn sie mich brauchen und ich diejenige bin, die die Flagge der Zuversicht schwingt.

In diesem Buch geht es also um mich. Aber nicht nur. Ich will auch anderen, dir, Ihnen, mit meiner Geschichte Mut machen, die eigenen Grenzen zu hinterfragen, aufzubrechen und zu begreifen, wie kostbar das Leben und die Liebe zu uns selbst sind. Ich will versuchen, Balance zwischen dem Anspruch an mich, einer Weiterentwicklung und einem gesunden und entspannten Loslassen zu schaffen. Einem Akzeptieren von »das ist halt so«. Glaubensmuster enttarnen und neue schaffen. Gute natürlich. Und ja, ich schreibe auch über Liebeskummer, über Abschiede. Beides gehört zum Leben dazu. Ich will mich auf die Suche nach meiner Stärke und meiner Unabhängigkeit von anderen machen. Das ist mein Plan. Das ist mein Ziel.

Ich weiß, dass ich manchmal auch unangenehmen Dingen ins Auge sehen, Talsohlen überwinden muss, und ich habe bisher immer gekniffen. Vielleicht geht es auch nicht nur ums Aufbrechen, ums Unterwegssein, sondern auch ums Ankommen.

Nicht nur an einem Ort, sondern bei mir.

Um Mut.

Um Blickwinkelwechsel.

Darum, wie schön das Leben ist und wie schmerzhaft und schwierig es mitunter sein kann. Dass es nicht fragt, ob es jetzt gerade passt, wenn es mit Herausforderungen um die Ecke kommt. Oder auch mit unverhofftem Glück, Erkenntnissen und Gründen, mich selbst zu feiern. Um es kurz zu machen: Es geht um alles.

Ich freue mich riesig darauf, mich selbst kennenzulernen. Andererseits habe ich auch Angst davor, was ich vorfinden werde. Worauf habe ich mich da nur eingelassen? Und: Kommt jemand mit?

Es ist Mai

Es ist Mai, fünf Monate nach meinem Auszug, und ich sitze auf meiner Couch. Draußen ist beinahe Sommer, ich habe Jeans gewaschen und sie wie in meinem alten Zuhause über dem Balkongeländer zum Trocknen aufgehängt. Ich arbeite. Vielmehr: Ich sollte arbeiten. Aber ich kann nicht. Ich kann noch nicht einmal anfangen. Ich fühle mich wie gelähmt und allein. Ich prokrastiniere wie eine Weltmeisterin, lese Nachrichten, die mich nicht interessieren, und spiele Spiele auf meinem Handy, die mich nerven und die ich trotzdem nicht lassen kann. Ich bin voller Fragezeichen, kämpfe mit Selbstzweifeln. Warum bin ich überhaupt in diese Situation geraten? Ich sehe vor meinem inneren Auge meinen zukünftigen Exmann mit seiner Freundin, in meinem Haus mit meinen Kindern, meinen Katzen und dem Leben, das ich bis vor Kurzem selbst geführt habe, sage mir immer wieder, dass ich diesen Weg schließlich selbst gewählt und überhaupt kein Recht darauf habe, hier so gnadenlos in Selbstmitleid zu versinken. Ich kann es überhaupt nicht leiden, wenn jemand jammert und immer nur das Negative sieht. Und noch viel weniger, wenn ich mich dabei ertappe, wie ich das selbst mache. Aber genau das passiert mir gerade, und ich fühle, wie eine Schwere an mir zieht, die ich kaum abwehren kann. Ich will lachen, fröhlich sein und mich sicher fühlen. Aber ich kann nicht. Nach außen hin ist alles, wie es sein sollte. Wie ich es mir gewünscht habe. Einerseits bin ich erleichtert, weil die Dinge, vor denen ich Angst hatte, nicht eingetreten sind. Dafür aber andere, mit denen ich niemals gerechnet hätte.