

SOPHIE LAUENROTH

Ich geh  
mal  
meine  
Gefühle  
fühlen



SOPHIE LAUENROTH

Ich geh  
mal  
meine  
Gefühle  
fühlen

now

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

**Wir freuen uns auf eure Anregungen und Fragen**

info@nextlevelverlag.de

**Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages nicht zulässig. Das gilt gleichermaßen für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verfilmungen und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Publikation enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben; für diese fremden Inhalte können wir keine Gewähr übernehmen. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Veröffentlichung nicht erkennbar.

Auch wenn eine gendergerechte Sprache wünschenswert ist, gibt es aus Sicht des Verlages bisher keine befriedigende, gut lesbare Lösung. Der leichten Lesbarkeit zuliebe haben wir des Öfteren von der Dopp lung männlicher und weiblicher Form Abstand genommen. Selbstverständlich liegt es uns fern, dadurch einen Teil der Bevölkerung zu diskriminieren.

1. Auflage

© 2025 NEXT LEVEL Verlag

NXT LVL GmbH, An der Dornwiese 2, 82166 Gräfelfing

[www.next-level-verlag.de](http://www.next-level-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Ruth Kalmund

Schlusskorrektur: Christiane Otto

Cover- und Umschlagdesign: © Buxdesign, Ruth Botzenhardt 2025

Layout und Satz: inpunkt[w]o, Wilnsdorf

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-68969-015-1

ISBN E-Book (PDF): 978-3-68969-017-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-68969-016-8

# Inhalt

Danksagung .....	7
Widmung .....	9
Vorwort .....	11
Ein Blick zurück, ein Schritt nach vorn. ....	13
Von Sorglosigkeit und verstecktem Mut ....	19
Was bleibt, wenn man sich selbst wiederfindet .....	69
Der Duft von Kaffee und gelebten Träumen.....	123
Schlusskapitel.....	173
Zusatzkapitel – Was sich geändert hat ...	183



## DANKSAGUNG

Danke an meine Familie – Mama Lysette, Papa Gunter und meine liebste Schwester Linda. Ihr seid die beste Familie, die man sich wünschen kann.

Danke an mein treues Publikum, das es mir ermöglicht, meinen Traum zu leben.



## WIDMUNG

Für meinen Sohn. Ich liebe dich.



## VORWORT

Jedes Ende ist gleichzeitig der Anfang einer neuen Reise. In einem Abschied fand ich den Mut, mich neu zu erfinden und den Weg zu einem neuen Anfang zu ebnen.

Im Frühjahr 2024 verließ ich meine Komfortzone – und das nicht nur einmal, sondern mehrmals. Und dieser erste Schritt aus dem Netz der Gewohnheit öffnete mir Türen zu Begegnungen mit Menschen, die meine Wege sonst nie gekreuzt hätten. In ihren Geschichten fand ich nicht nur Inspiration, sondern auch wertvolle Weisheiten, die mir halfen, mein Leben neu auszurichten. Rückblickend kann ich sagen, dass all diese Schritte notwendig waren, um dorthin zu kommen, wo ich jetzt stehe.

Nach vielen Jahren in einer Beziehung, die geprägt war von unerfüllten Erwartungen, Verletzungen und zwei gebrochenen Herzen, befand ich mich am Tiefpunkt meines Lebens. Ich fühlte mich verloren, wusste nicht, wer ich eigentlich bin, warum ich mich so schlecht habe behandeln lassen und was ich verändern sollte, um wieder glücklich zu sein und meinem Leben einen Sinn zu geben. Ich fragte mich, wie andere es schafften, ihr Leben nach ihren Wünschen auszurichten. Um ehrlich zu sein, fragte ich mich das schon mein ganzes Leben lang. Ich war eine typische »People Pleaserin« – unfähig, Nein zu sagen. Ich stellte meine eigenen Bedürfnisse stets hinter die der anderen, und all das machte mich unglaublich wütend auf alle – aber vor allem auf mich selbst.

Nach meiner Trennung nahm ich mir zwei Wochen Urlaub von der Arbeit, um ganz allein meine erste Reise anzutreten und um

## ICH GEH MAL MEINE GEFÜHLE FÜHLEN

einfach Abstand von allem zu gewinnen, was ich bisher mein Leben genannt hatte.

Ich fragte mich, ob ich jemals einen Menschen finden würde, bei dem ich nicht das Gefühl habe, mich anpassen zu müssen und jemand anderes sein zu müssen. Aber dafür musste ich zunächst einmal herausfinden, warum ich mein Leben lang meine eigenen Wünsche als nicht wichtig genug erachtete, um gelebt zu werden. So sehr ich mich auch nach der großen Liebe sehnte, so wusste ich doch tief in meinem Inneren, dass mich mein erster Schritt in Richtung zu mir selbst führen sollte. Und so begann die Reise.

## Herz und Verstand

### **Verstand:**

*Was, wenn alles zerbricht?  
Wenn das Verlangen nicht reicht?  
Veränderung kann schmerzen,  
und du verlierst die Kraft vielleicht.*

### **Herz:**

*Ich weiß, es braucht den Mut zu springen,  
loszulassen, was schon lang nicht mehr hält.  
Denn nur im Neuen kann ich finden,  
was mich erfüllt, was wirklich zählt.*

# Ein Blick zurück, ein Schritt nach vorne

Die Sonne färbt den Horizont in ein warmes Orange, während Alex und ich auf meinem Balkon sitzen, eingehüllt in die friedliche Abendstimmung. Der leichte Wind trägt den Duft von frisch geschnittenem Gras herüber, und das Rascheln der Blätter bildet die perfekte Hintergrundmelodie zu unserer Unterhaltung. Vor uns auf dem Tisch liegt ein Stapel Fotos, die ich nach meiner Rückkehr von der Reise habe entwickeln lassen. Erinnerungen und Begegnungen, eingefroren in kleinen rechteckigen Momentaufnahmen, die bald ihren besonderen Platz im meinem Fotoalbum finden werden. Daneben ruhen drei Gegenstände: ein buntes Freundschaftsarmband, ein handgefertigtes, hellblaues Notizbuch und eine kunstvoll bemalte Schale, die ich selbst getöpfert habe. Diese Souvenirs erzählen ihre eigene Geschichte, still, aber bedeutungsvoll.

Ich nehme eines der Fotos in die Hand, das erste von vielen, und zeige es Alex, der sich neugierig zu mir lehnt. »Das hier ist das erste Bild, das ich auf meiner Reise gemacht habe – ein Selfie, noch am Flughafen in Berlin, voller Vorfreude, aber auch Ungewissheit über das, was mich erwarten würde.«

Alex nimmt das Foto vorsichtig entgegen, als wäre es ein zerbrechlicher Schatz. Ein Lächeln huscht über sein Gesicht, als er es betrachtet. »Das klingt ja unglaublich spannend. Erzähl mir mehr von deiner Reise«, sagt er mit von echter Neugier erfüllter Stimme.

Ich lache leise und lehne mich zurück, während ich mein Glas Wasser auf dem Tisch abstelle. »Okay, aber ich warne dich – das könnte eine Weile dauern. Es gibt so viel zu erzählen.« In meinem Inneren fühle ich eine Mischung aus Aufregung und Melancholie, als all die Erinnerungen wieder lebendig werden.

Alex grinst, seine Augen leuchten in der sanften Dämmerung. »Das macht gar nichts. Ich habe alle Zeit der Welt«, versichert er mir mit ruhiger und geduldiger Stimme.

Er lässt seinen Blick über den Balkon schweifen, als suche er nach weiteren Hinweisen auf das, was ich erlebt habe. Schließlich bleiben seine Augen auf den drei Mitbringseln liegen, die ich sorgfältig arrangiert habe. »Und ich nehme an, diese Dinge hier haben auch ihre eigenen Geschichten?«, fragt er, während er behutsam das Notizbuch aufhebt.

Ich nicke und spüre, wie ein Gefühl der Zufriedenheit mich durchströmt. »Ganz genau«, antworte ich. »Aber das Beste ist, wenn ich von Anfang an erzähle. Nur so wirst du verstehen, warum diese Reise so besonders für mich war.«



Der Flug von Berlin nach Barcelona dauerte knapp zweieinhalb Stunden, doch diese kurze Zeitspanne fühlte sich für mich wie eine Ewigkeit an. Ich saß am Fenster, mein Blick schweifte über die

Wolken, während meine Gedanken tief in mir selbst versanken. Ich fragte mich, wie es so weit kommen konnte, dass ich mich in meinem eigenen Leben verloren fühlte. In den Handgepäckfächern über mir ruhte mein kleiner Reisekoffer, hastig gepackt, als hätte ich Angst gehabt, es mir anders zu überlegen. Ein paar Sommerkleider, Sonnencreme, meine Kosmetiktasche, ein Buch und ein paar Hundert Euro – das war alles, was ich mitnahm, um mich einer unbekannten Zukunft zu stellen.

Als wir das nächste Foto betrachten, das mein schlichtes, aber sauberes Hotelzimmer zeigt, halte ich einen Moment inne. Der Balkon, von dem man direkt auf die belebte *La-Rambla*-Straße blickt, ist eindeutig das Herzstück dieses Zimmers. Das schmiedeeiserne Geländer, kunstvoll geschwungen, verleiht ihm eine klassische Eleganz, die in scharfem Kontrast zu der lebhaften, modernen Stadt steht. Ich verbrachte unzählige Stunden auf diesem Balkon, beobachtete die Touristenströme und ließ meine Gedanken schwiegen, als würde der Wind meine Sorgen davontragen. Dieser Balkon wurde mein persönlicher Zufluchtsort, ein Ort, an dem ich abends die Gespräche des Tages Revue passieren ließ und versuchte, den Faden meines Lebens neu zu knüpfen.

Nach der schmerzhaften Trennung entschied ich mich, eine Woche Urlaub von der Arbeit zu nehmen und allein auf Reisen zu gehen – etwas, das ich schon lange geplant, aber nie gewagt hatte. Ich kann bis heute nicht genau sagen, was mich dazu bewogen hat, aber tief in mir wusste ich, dass diese Reise mehr als nur eine Flucht sein würde. Sie sollte eine Suche werden – eine Suche nach mir selbst.

*Wenn andere das können, kannst du das auch!*, wiederholte ich mir unablässig, während ich das Ticket buchte. Doch die Zweifel ließen mich nicht los. War es die Angst vor der Einsamkeit, die mich zögern ließ? Oder die Unsicherheit, was mich in dieser fremden Stadt erwarten würde? Vielleicht war es die Furcht vor den stillen Momenten, in denen ich gezwungen wäre, mich meinen

eigenen Gedanken zu stellen. Ich war es gewohnt, die Bedürfnisse anderer über meine eigenen zu stellen, konnte nicht Nein sagen und ließ zu, dass man meine Grenzen immer wieder überschritt. Dass ich selbst einen Teil dieses Leids verursacht hatte, erkannte ich erst viel später. Oft fragte ich mich, wie es andere schafften, ihr Leben nach ihren eigenen Wünschen zu gestalten. Dieser Gedanke verfolgte mich, seit ich denken konnte, doch ich hatte nie den Mut, nach der Antwort zu suchen.

»Warum verfolgst du nicht deine Träume?« Diese Frage stellte ich mir erst an dem Tag, als ich entschied, nach Barcelona zu fliegen.

Während ich erzähle, denke ich an all die Male, in denen ich mich fragte, ob ich jemals jemanden finden würde, bei dem ich »ich selbst« sein konnte. Doch bevor ich diese Person finden konnte, musste ich herausfinden, warum ich mein Leben lang die Bedürfnisse anderer über meine eigenen stellte. Es war ein schwieriger, aber notwendiger Schritt.

Und nun sitze ich hier, als eine attraktive, sportliche 30-jährige Frau, die zum ersten Mal in ihrem Leben das Gefühl hat, die Kontrolle zurückzugewinnen. Natürlich gibt es immer noch Momente, in denen ich in alte Muster verfalle, doch das Wissen, was ich ändern muss, gibt mir die Kraft, mein Leben neu auszurichten. Die Worte, die ich auf meiner Reise hörte, haben sich tief in mein Herz eingraviert und sind zu einem Teil von mir geworden.

Jedes Ende ist der Beginn einer neuen Reise. In einem Abschied fand ich den Mut, mich neu zu erfinden und den Weg für einen Neuanfang zu ebnen.

In diesem Frühling habe ich meine Komfortzone mehrmals verlassen, und jeder dieser Schritte hat mir Türen zu Begegnungen geöffnet, die ich sonst nie erlebt hätte. Die Geschichten der Menschen, die meinen Weg kreuzten, inspirierten mich und gaben mir die Weisheit, mein Leben neu zu gestalten. Wenn ich zurückblicke, sehe ich, dass jeder dieser Schritte notwendig war, um dorthin zu gelangen, wo ich jetzt stehe.

Eine lange, eindrucksvolle Reise liegt hinter mir, und obwohl ich allein nach Barcelona geflogen bin, habe ich dort die meiste Zeit nicht allein verbracht. Jedes Mal, wenn ich an diese Reise zurückdenke, fühle ich mich, als wäre ich wieder dort – bei den Menschen, die mein Leben verändert haben. Mit einem Lächeln denke ich an die Begegnungen mit Juan, Lola, Miguel, Ana und Luis zurück. Als ich diese Reise antrat, wusste ich noch nicht, dass diese Menschen mein Leben tiefgreifend verändern würden. Doch nun verstehe ich, wie wertvoll sie und ihre Botschaften für mich waren.

Es war meine erste Reise alleine und auch das erste Mal, dass ich überhaupt nach Barcelona reiste. Du fragst dich vielleicht, warum ich ganz allein reiste? Nun, es war einfach an der Zeit, etwas nur für mich zu tun. Mein ganzes Leben lang lebte ich nach den Vorstellungen, Erwartungen und Wünschen anderer und vergaß dabei völlig, wer ich selbst bin. Ich wusste nur eines: Ich wollte endlich wieder frei sein. Also buchte ich nach meiner Trennung ein Ticket für den nächsten Flug nach Barcelona – bereit, einen Neuanfang zu wagen.



# Von Sorglosigkeit und verstecktem Mut

Ich schlenderte eine Weile durch den Park, als mein Blick auf einen malerischen See fiel, der von zahlreichen Booten durchzogen war. Paare und Familien, die lachend und plaudernd in kleinen Ruderbooten saßen, glitten sanft über das Wasser. Es war ein friedlicher Anblick, der mich kurz innehalten ließ, um die Ruhe und das lebendige Treiben gleichzeitig zu genießen.

»Das ist mein Lieblingspark in ganz Barcelona!« Eine helle, klare Stimme riss mich aus meinen Gedanken. Erschrocken drehte ich mich zur Seite und erblickte ein kleines Mädchen mit langen, dunkelblonden Haaren, die wie ein seidiger Vorhang über ihre Schultern fielen. Sie trug ein T-Shirt, auf dem bunte Schmetterlinge tanzten, und ihre Schuhe glitzerten bei jedem Schritt im Sonnenlicht.

»Wo kommst du denn auf einmal her? Du hast mich ganz schön erschreckt!«, entfuhr es mir, während mein Herz noch ein wenig schneller schlug.