

# DA GIBT'S ALLES

Deine Kokosstimme



KOSTENLOSE LESEPROBE

THERESA SOPHIE



## **Am nächsten Tag.**

Ich wachte mit Muskelkater auf, der so schmerzte, als hätte ich gestern Kraftsport im großen Stil betrieben. Da sollte mir noch einer erzählen, dass Yoga nicht körperlich anspruchsvoll wäre.

Der Muskelkater konnte mir meine gute Laune allerdings nicht nehmen. Ich freute mich schon auf einen weiteren Tag am Strand: nur Emil und ich. Vergnügt packte ich meine Tasche und machte mich auf den Weg.

Wow! Ich konnte mich an der wunderschönen Umgebung kaum sattsehen. La Ciotat war traumhaft. Das Paar vom Hostel hatte nicht zu viel versprochen. Der Ort erinnerte mich in seiner Vielfalt an die Strandpromenade von Nizza und St. Tropez und zugleich an Küstenlandschaften von Kroatien und Portugal.

Ich legte meine Strandtasche ab und schnürte meine Sportschuhe etwas fester für einen Morgenlauf. Nach der Sporteinheit erfrischte ich mich im Meer und machte es mir mit meinem Notizblock gemütlich. Genauso hatte ich mir die Zeit hier vorgestellt. Die Wellen plätscherten in beeindruckender Kraft und die Sonne ließ das Wasser funkeln.

## **Stunden später, immer noch am Strand.**

„Worauf habe ich gerade Lust?“, fragte ich mich und legte den Notizblock zur Seite. Für heute hatte ich genug geschrieben. Worauf habe ich Lust? - eine Frage, die ich mir in meinem Leben früher definitiv zu selten gestellt hatte, und auch heute gab es dafür Raum nach oben.

Ich konnte in mir nicht sofort eine Antwort finden, also saß ich noch eine Weile da und genoss den Meerblick. Jedenfalls war es das Beste, der Lust nach Frankreich zu folgen. Wahrscheinlich war es genau das, was das Leben lebendig und lebenswert machte: den eigenen Impulsen nachzugehen.

„Um im Puls des Lebens zu leben, schickt mir das Leben Impulse und diesen gilt es zu folgen“, sinnierte ich und erfreute mich an den Wortspielen. Selbst wenn das Leben manchmal wie dichter Nebel schien, zeigte sich nach jedem Impuls, nach jedem Schritt ein weiterer und der Weg würde eines Tages rückblickend glasklar zu sehen sein.

Ich zeichnete ein großes Herz in den Sand und schrieb LEBEN hinein. Dabei fiel mir erstmals auf, dass das Wort rückwärts *Nebel* gelesen wurde. Im Leben herrschte eben Polarität. Alles hatte zwei Seiten.

## **Im Appartement.**

„Ach du heilige Scheiße“, stöhnte ich auf.

„Fluch nicht sorum“, meckerte die immerwährende Musterschülerinstimme in meinem Kopf.

„*Mon Dieu!*“, entgegnete ich daraufhin. Auf Französisch klang einfach alles besser.

Ich - das der Welt nur semivertrauende Sabinchen - hatte meine Wertgegenstände in der gesamten Unterkunft versteckt. Das Appartement stellte keinen Safe bereit, also wollte ich auf Nummer sicher gehen und hatte meine Geldtasche, meinen Reisepass und meinen Laptop an unterschiedlichen Plätzen verteilt. Alles - bis auf die Geldtasche - hatte ich bereits gefunden. Zu blöd, dass ich genau die brauchte. Ich wollte Surfen ausprobieren und hatte mir dafür die Geldtasche aus dem Appartement holen wollen.

Anstatt auf dem Surfbrett zu stehen, stand ich nun auf dem Bett und durchwühlte den Spalt zwischen den Matratzen.

„Sicherheit bringt ebenfalls Risiken mit sich und das Gefährliche am Alleinreisen ist die eigene Verwirrtheit“, schlussfolgerte ich aus dem Szenario und ging noch einmal jede Ecke der Unterkunft durch. Vergeblich. Zumindest gut zu wissen, dass ich im Falle eines Einbruchs safe wäre.

„Das wird gerade nichts“, stellte ich nach einer Weile fest und seufzte. Man musste Ziele bekanntermaßen loslassen, damit diese zu einem (zurück-)kommen. Also packte ich meine Tasche wieder und machte mich erneut auf den Weg zum Strand. Surfen fiel für heute ins Wasser.

Dort angekommen schoss es mir ein: „Jetzt hab ich’s: Die Geldtasche liegt im Gemüsefach vom Kühlschrank!“

Ich lachte über mich und machte es mir auf meinem Handtuch bequem. Meine Gedanken wanderten umher und ich ließ sie wie die Wellen vor mir dahinplätschern.

„Hier fühle ich mich zu Hause“, dachte ich, „Und wer weiß, vielleicht würde es ja auch einmal mein Zuhause werden. Ich grinste, bemerkte ein aufregendes Kribbeln in meiner Brust und spürte förmlich, wie meine Seele zu tanzen begann.

„Aber ach, wollte ich nicht auch ein Yogastudio in meiner Heimatstadt eröffnen? Wie soll das alles bloß klappen?“, prasselte der nächste Gedankengang auf mich ein und erschlug die besagte Tänzerin wie ein aufknallender Steinblock einen umhertänzelnden Schmetterling.

„Fern von *entweder - oder* ist alles möglich,

Sabinchen. Da gibt's alles für dich!“, flüsterte eine zarte Stimme in mir und ich konnte ihren Kokosgeruch förmlich riechen.

Oh, fast hätte ich's vergessen. Danke, liebes Leben!

„Eine Frage habe ich noch“, suchte ich später den Dialog mit meiner Kokosstimme erneut, während ich den Strand entlangspazierte.

„Ja, bitte?“, antwortete sie warmherzig. „Ich bin ganz Ohr!“

Ich hielt einen Moment inne. „Wie? Wie ist *alles* möglich? Wie geht das?“, fragte ich.

„Darüber mach dir keine Gedanken, das *Wie* ist nicht deine Aufgabe, *ma belle fille*. Das *Wie* überlässt du dem Leben. Du sagst, was du dir wünschst, und das Leben reagiert: Mal sind es Impulse, mal ein zukunftsweisender Gedanke, mal eine kluge Frage oder ein anregendes Buch. Deine Aufgabe ist es, dem nachzugehen. Übe dich im Empfangen und im Der-Spur-Folgen. Impuls und Aktion. Einatmen, Ausatmen. Dann entstehen aus Gedanken Yoga-schulen, Bücher und französische Baguettes. Die Frage ist nicht, *ob* alles möglich ist. Die Frage ist auch nicht, *wie* alles möglich ist. Die Frage lautet immer nur: Was, wenn alles möglich ist? Wie würdest du handeln?“

Ich nickte nachdenklich und hakte nach: „Und was dann?“

Wohllullend ging die Stimme darauf ein: „Dafür möchte ich ein wenig ausholen. Es kann sein, dass auf diesem Weg manchmal Zweifel aufkommen. Das sind Momente des Egos, das sich noch getrennt vom großen Ganzen fühlt. Dann darfst du dein Ego anerkennen, ihm liebevoll Raum geben und dich gleichzeitig an deine Verbundenheit erinnern. Die Natur ist für solche Momente stets ein guter Ort und auch Gespräche mit Personen, die einen ähnlichen Weg bereits gegangen sind. Jetzt zu deiner Frage ‚Was dann?‘: *Dann* darfst du handeln. Du bist Empfangen und Aktion. Du darfst kleinen und auch großen Impulsen nachgehen. Also sei achtsam mit ihnen.“

„Kraß“, entgegnete ich und überlegte, woher diese Stimme in mir wohl stammte. Also fragte ich sie: „Woher kommst du und warum bist du dir so sicher mit dem, was du von dir gibst?“

Für einen Moment war es still. Dann antwortete sie in mir: „Der Kopf kann nur das wissen, was er gelernt hat. Im Körper hingegen ist eine intuitive Intelligenz beheimatet, die weiß, wie Geburt, Wachstum, Atmung und all die Lebensvorgänge vor sich gehen, lange bevor der Kopf verstehen kann, wie



all das funktioniert. Würden wir uns vor der Geburt Sorgen machen können, ob das mit der Atmung bei uns klappt, würde es sich der Kopf vermutlich auch anders überlegen und lieber in der wohlbehüteten Gebärmutter bleiben.“

Ich schmunzelte bei dieser Vorstellung. Es ging also nicht darum, es zu verstehen, sondern darum, es zu erfahren.

„Und zu deiner Frage, woher ich stamme“, setzte die Stimme erneut an, „Ich entspringe der Quelle, die alles verbindet und bewohne deinen Körper. Du spürst, wenn ich zu dir spreche, weil das aus der Tiefe kommt. Manchmal spürst du mich im Bauch- oder Brust-bereich. Manchmal durchläuft dich ein kalter Schauer, und manchmal ist es ein Schmerz. Ich bin verbunden mit deiner körperlichen Intelligenz und kommuniziere über sie. So nehme ich dem Körper zum Beispiel auch die Energie an gewissen Stellen, wenn der Weg gerade nicht dein authentischer ist.“

„Entsteht so Krankheit?“, hakte ich nach.

Die Stimme gab mir zur Antwort: „Ja, das ist möglich. Wenn der Körper erkrankt, wird über seine Intelligenz kommuniziert, dass der aktuelle Weg die Energien nicht frei fließen lässt.“

Ich nickte wieder. Für einen Moment hatte ich das

Gefühl, zu verstehen, doch im selben Atemzug taten sich neue Frage in mir auf: „Und wie kann ich unterscheiden, welche Stimme gerade in mir spricht?“

Die Stimme holte in ruhigem Tonfall aus: „Wenn der Käse dir etwas einreden will, ist er oft sehr laut, vielleicht auch panisch oder dramatisch. Ich bin leise, aber klar. Und kommuniziere mit Gefühlen, Empfindungen und spontanen Impulsen. Mit einem Wissen, das nichts mit Gelerntem zu tun hat, sondern mit tiefer Weisheit.“

Ich blickte in die Ferne und lauschte dem Wellengang. Frankreich kam definitiv auf die Liste der Orte mit besonders großer Verbundenheit. Gleich neben Omas Fischteich.

„Ok, eine Frage noch“, begann ich die Konversation erneut, als die Sonne bereits kurz davor war, am Horizont zu verschwinden.

„Ich bin da“, antwortete die Stimme in mir. Ich grinste. Wo sollte sie auch sonst sein?

„Ist das auch in Beziehung möglich? Gemeinsam hundert Prozent zu erleben? Du weißt schon, ich bin in dem Thema noch kein Profi“, fragte ich zögerlich.

„Alles, *ma belle*. Alles!“, kam von ihr.

„... ist möglich“, beendete ich ihre Worte in Gedanken.

Ein breites Lächeln zierte meine Lippen. Ich planschte noch einmal mit meinen Füßen im Meer, bevor ich mich auf den Heimweg machte. Kaum zu glauben, wie spät es schon war. Ich war bestimmt stundenlang spazieren gewesen. Unendliche Dankbarkeit stellte sich in mir ein, solche Lebensperspektiven empfangen zu dürfen.

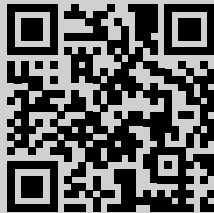
„Danke“, flüsterte ich. Auch wenn ich die Stimme nicht sehen konnte, spürte ich sie in mir wohlwollend lächeln.

„*De rien*“, entgegnete sie mir wie eine liebevolle französische Großmutter.

Ob andere Personen wohl auch so eine Kokosstimme in sich trugen?

Da *gibt's alles* erscheint  
am 3. Juni 2024 im marly  
books Verlag. Sichere dir  
noch heute deine Ausgabe  
mit einer Vorbestellung unter:

[www.marly-books.com/dga](http://www.marly-books.com/dga)



# ÜBER DIE AUTORIN



**Theresa Sophie** wurde 1995 in Graz geboren und ist Autorin, Psychologin, Coach und Yogatrainerin. Sie könnte Tag und Nacht über persönliche Weiterentwicklung sprechen, also tut sie das auch und teilt

auf ihrem Instagram-Account [@theresaxsophiex](#) Inspirationen für dein Mind- und Heartset. Theresa mag alles, was glitzert, und liebt es, Menschen an ihr Strahlen zu erinnern und in ihr Leuchten zu begleiten.

Mit den Büchern der Kokosstimmen-Reihe ermutigt Theresa dich, deinen Träumen zu folgen – sei es im beruflichen oder im privaten Kontext. Denn: *Da gibt's alles* für dich.

# NACHHALTIGKEIT

Weil die Welt von morgen uns am Herzen liegt und damit du dich beim Lesen tatsächlich entspannen kannst, erfüllen die Bücher von marly books höchstmögliche Nachhaltigkeitsstandards. Dabei handeln wir nach dem Prinzip „Vermeiden vor Ausgleichen“, setzen bewusst auf klimaschonende Produktion und nachhaltige Praktiken im Vertriebsprozess. Erfahre mehr über das Konzept hinter unseren fairen Büchern unter: [www.marly-books.com/nachhaltigkeit](http://www.marly-books.com/nachhaltigkeit)

# ES GIBT ALLES FÜR DICH! ALLES, WAS DEIN HERZ BERÜHRT.

Nachdem Sabine in *Da gibt's noch mehr* die Reise in ihr neues Leben begonnen hat, setzt sie sich von nun an keine Grenzen mehr. Sie will all ihre Träume leben und erleben. Wie das klappen soll, ist ihr nicht immer klar, und auch ihr Therapeut scheint mehr Fragen zu stellen, als Antworten bereitzuhalten. Doch gerade dadurch findet Sabine die passenden Lösungen in sich selbst. Sie reist nach Frankreich, will endlich ihr erstes Kinderbuch herausbringen und ihr eigenes Yogastudio eröffnen. Ob es auch in Sachen Liebe alles für sie gibt? Die Kokosstimme in ihr sagt: „Ja.“

**marly books**

[www.marly-books.com](http://www.marly-books.com)