

Ellen Lutum

Das  
Leben lieben  
Die  
Liebe leben



*73 Kurzgeschichten von und aus dem Leben*

  
ELMAR

Das Leben hat so viele Facetten und so viele Gesichter. In 73 Kurzgeschichten und Texten spiegelt sich dies wider.

Ohne bestimmte Lesereihenfolge lädt das Buch zu kurzen Pausen und zum Nachdenken ein.

Du kannst dir das Buch immer wieder anschauen.  
Wenn du Zuversicht brauchst.  
Wenn du Trost brauchst.  
Wenn du lachen oder weinen möchtest.

---

*“Dieses Buch ist wie eine Schatzkiste. Wann immer man hineingreift, findet man darin etwas Wertvolles für sich.“*

*- Jennifer Otte*

---



*Ellen Lutum ist Life Coach und Autorin. In ihren Coachings, ihren Büchern und Podcasts dreht sich alles darum, Frauen zu ermächtigen, sich selbst zu lieben und Verantwortung für ihr Wohlergehen zu übernehmen. Sie ist seit fast 30 Jahren mit ihrem Mann zusammen und hat drei (fast) erwachsene Kinder.*

**ELMAR**

ISBN 978-3-9825811-3-2  
  
9 783982 581132

€ (D) 18,90

DAS LEBEN LIEBEN  
DIE LIEBE LEBEN

ELLEN LUTUM

2. Auflage 2023 (v3.04)

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2023 Ellen Lutum

Text: Ellen Lutum

Lektorat: Jennifer Otte

Illustrationen: Theresa Lutum, Canva,  
[www.gograph.com](http://www.gograph.com) / [designer33]

ISBN: 978-3-9825811-3-2

Web: [www.ellenlutum.de](http://www.ellenlutum.de)

Mail: [ellen@ellenlutum.de](mailto:ellen@ellenlutum.de)

Herausgegeben durch:

ELMAR Verlag

Oststraße 14, 48231 Warendorf

# DIE AUTORIN



Ellen Lutum ist examinierte Krankenschwester, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Autorin. Sie unterstützt und begleitet Frauen, ihre eigenen Fähigkeiten wiederzuentdecken und auf ihre Intuition zu vertrauen. Frauen zu motivieren, zu begeistern und die Sisterhood-Bewegung zu stärken ist ihre Mission.

Sie ist seit 25 Jahren mit ihrem Mann zusammen und gemeinsam haben sie drei Töchter.

## **Bleib auf dem Laufenden**

Den Podcast „Sei die Liebe deines Lebens“ findest du zum Beispiel bei Spotify oder iTunes.

Sei ein Teil der Community auf Instagram ([ellen.lutum](#)) und Facebook (Ellen Lutum).

Die Autorin ist für 1:1 Coachings, Lesungen, Vorträge und Workshops zu buchen.



## Signierte Buchbestellung

Du möchtest ein oder mehrere Exemplare meiner Produkte direkt bei mir bestellen?

Vielleicht auch als Geschenk mit persönlicher Widmung für eine gute Freundin?

Dann bist du hier genau richtig.

Du findest das Bestellformular auf meiner Webseite unter:

<https://www.ellenlutum.de/shop>

oder scanne einfach den QR-Code



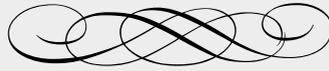
# Inhalt

Einführung.....	8
Unbegrenzte Liebe.....	9
Beweisen müssen.....	13
Du bist gewollt .....	17
Ich mach jetzt mein Ding .....	20
Bedeutungslos.....	23
Das Geschenk.....	26
Dein Weg.....	30
Wenn es mal nicht so gut läuft ... ..	33
Let me entertain you.....	37
Tu Dinge zum allerersten Mal.....	41
„Hallo“ sagen.....	44
Berühren.....	47
Leichtigkeit.....	50
Leb lieber ungewöhnlich.....	53
Ich sehe dich .....	55
Es darf einfach sein.....	57
Passiert es jetzt?.....	59
Eine einfache Anleitung zum Glücklich sein.....	61
Witz komme raus .....	63
Du bist nicht allein.....	65
Nichts tun.....	68
Gehen oder bleiben?.....	70
Warten auf später.....	73
Flow deines Lebens .....	75
Wieder in den Flow kommen.....	76
Wut und Schmerz.....	79
Nein, für mich nicht .....	82
Nahuatl-Segen .....	84
Grenzen setzen.....	86
Du stirbst. Fang an, zu leben.....	88
Angst.....	91
Authentizität .....	94
Selbstliebe.....	97
Beeindrucken .....	100
Drama .....	104

Verletzt.....	107
Perfektion .....	109
Träumer .....	111
Fehler .....	113
Die Zeit.....	117
Du bist nicht mehr da ... ..	121
Die Rose .....	124
Momente .....	126
Alles nur Spaß.....	129
Treiben lassen .....	132
Freibad .....	134
Meine 4 Wegweiser für ein glücklicheres Leben.....	137
Sei gut zu dir .....	139
Der innere Dialog .....	141
Veränderung deiner Wahrnehmung .....	143
Blindes Verständnis.....	146
Nur weil ich nichts sage .. ..	147
Hey du.....	149
Die Macht der Worte .....	151
Müde .....	153
Leben lieben - Liebe leben.....	154
Liebenswert.....	156
Brauchst du Urlaub, um dich vom Leben zu erholen? .....	157
Glücksfeedback .....	158
Deinen Weg muss niemand verstehen .....	160
Ratschläge.....	162
Erwartungen .....	165
Lebst du in deiner Beziehung die beste Version deiner Selbst? .....	167
Zeig der Welt, wer du wirklich bist, denn die Welt braucht genau dich .....	168
Was das Leben für uns bereit hält .....	170
“Ich würde ja gerne, aber ...“ .....	171
Geduld .....	173
Ich muss .. ..	175
Leichtigkeit leben .....	177
Let’s talk about sex .....	178
Sag mal .. ..	180
Ehrlich. Ungeschönt. Wahr. ....	181
Liebe ist die Antwort.....	183
Danksagung .....	185
Literaturverzeichnis .....	187



*Für euch*



# *Einführung*

Dieses Buch war nicht geplant. Doch ungeplante Dinge sind ja oft die besten Dinge im Leben.

Das Leben hat so viele Facetten und so viele Gesichter. Die Kurzgeschichten und Texte, die du auf den folgenden Seiten findest, spiegeln dies wider.

Das war meine Intention, dieses Buch zu schreiben. Einfach meine Gedanken über das Leben und seine Facetten aufzuschreiben. Ohne bestimmtes Ziel.

Es ist keine bestimmte Lesereihenfolge erforderlich. Du kannst die Texte einfach so lesen, wie es für dich stimmig ist.

Du kannst dir das Buch immer wieder anschauen.

Wenn du Zuversicht brauchst.

Wenn du Trost brauchst.

Wenn du lachen oder weinen möchtest.

Ich wünsche dir jetzt viel Freude beim Lesen.

Deine Ellen



# *Unbegrenzte Liebe*

Die Sonne wirft ihre Strahlen durch das Fenster. Ein Blick auf die Uhr verrät mir, dass der Tag gerade erst erwacht ist.

Ein Blick zur Seite und mein Herz füllt sich mit einer bis vor kurzem unbekanntem Art der Liebe.

Du schläfst. Dein Haar ist verwuschelt, dein Mund leicht geöffnet. Völlig gleichmäßig und tief gehen deine Atemzüge.

Ich drehe mich leise zu dir und schaue dich an.

Auch wenn ich das Gefühl habe, alles an dir zu kennen und zu wissen, entdecke ich dennoch immer etwas Neues an und in dir.

Wie lang deine Wimpern sind. Und wie schön es ist, wenn du deine Augen öffnest.

Deine Augen ... wenn ich dir in die Augen schaue, habe ich das Gefühl, in dir und mir zu versinken.

Jetzt, wenn deine Augen geschlossen sind, geht mein Blick über dein Gesicht. Deine filigrane Nase, deine vollen Lippen, das Grübchen im Kinn ... Neben der Nase entdecke ich ein paar Sommersprossen, die mir vorher noch gar nicht aufgefallen waren.

Wie gern würde ich meine Hand heben und dich berühren. Sanft mit meinen Fingern über dein Gesicht streichen. Doch ich möchte dich nicht wecken.

Du trägst ein altes T-Shirt. In meinen Gedanken fährt meine Hand weiter, deinen Rücken entlang. Deine wunderschöne zarte Haut. Deine Wirbelsäule, die zu deinem wunderschönen Po führt ...

Ich lächle.

Die Sonne kitzelt deine Nase. Langsam öffnest du deine Augen. Du lächelst mich an. Diese Art von Lächeln, die mir die Knie weich werden lässt.

Diese Art von Lächeln, von der ich gar nicht wusste, was sie in mir auslöst.

Diese Art von Lächeln, die mich allen Schmerz, allen Kummer sofort vergessen lässt.

Deine Hand kommt unter der Decke hervor und streichelt mir über das Gesicht.

„Hallo“ flüsterst du mit deiner von Schlaf bedeckten Stimme.

Es prickelt in meinem gesamten Körper.

„Beobachtest du mich schon lange?“

Ich grinse.

„Ja.“

Du reckst dich. Dein Körper, dein Sein begrüßt den Tag. Ich spüre, wie du den Raum mit Leben, mit deiner Energie füllst.

Mein Herz droht überzulaufen.

Was für eine Liebe ... niemals hätte ich für möglich gehalten, so tief, so verbunden lieben zu können. Immer wenn ich denke „WOW, das ist es jetzt“, dann passiert etwas, bei dem ich noch tiefer in die Liebe versinke und dafür liebe ich dich noch etwas mehr. Es sind keine großen Gesten, die dieses Gefühl in mir auslösen. Es ist dein Anblick am Morgen. Die Art, wie du deinen ersten Kaffee trinkst. Die Art, wie du mit deiner Arbeitstasche bepackt durch den Flur läufst und deine Schlüssel suchst. Die Art, wie du jeden Hund streichelst und von jeder Katze, die du siehst, ein Foto machst.

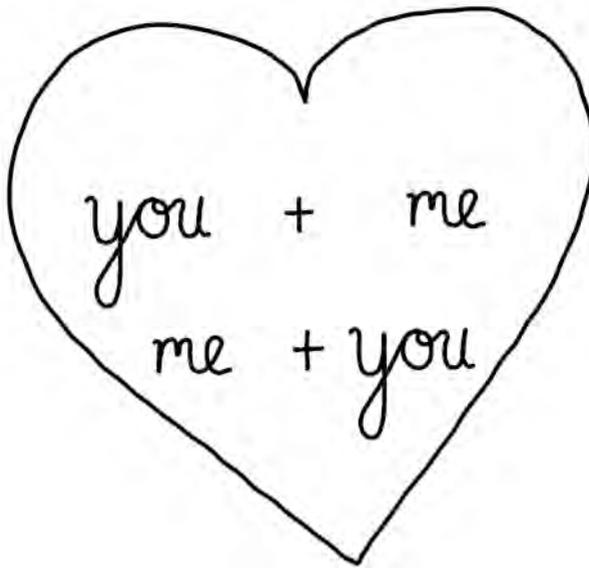
Es ist die Art, wie du deinen Apfel schälst und isst.

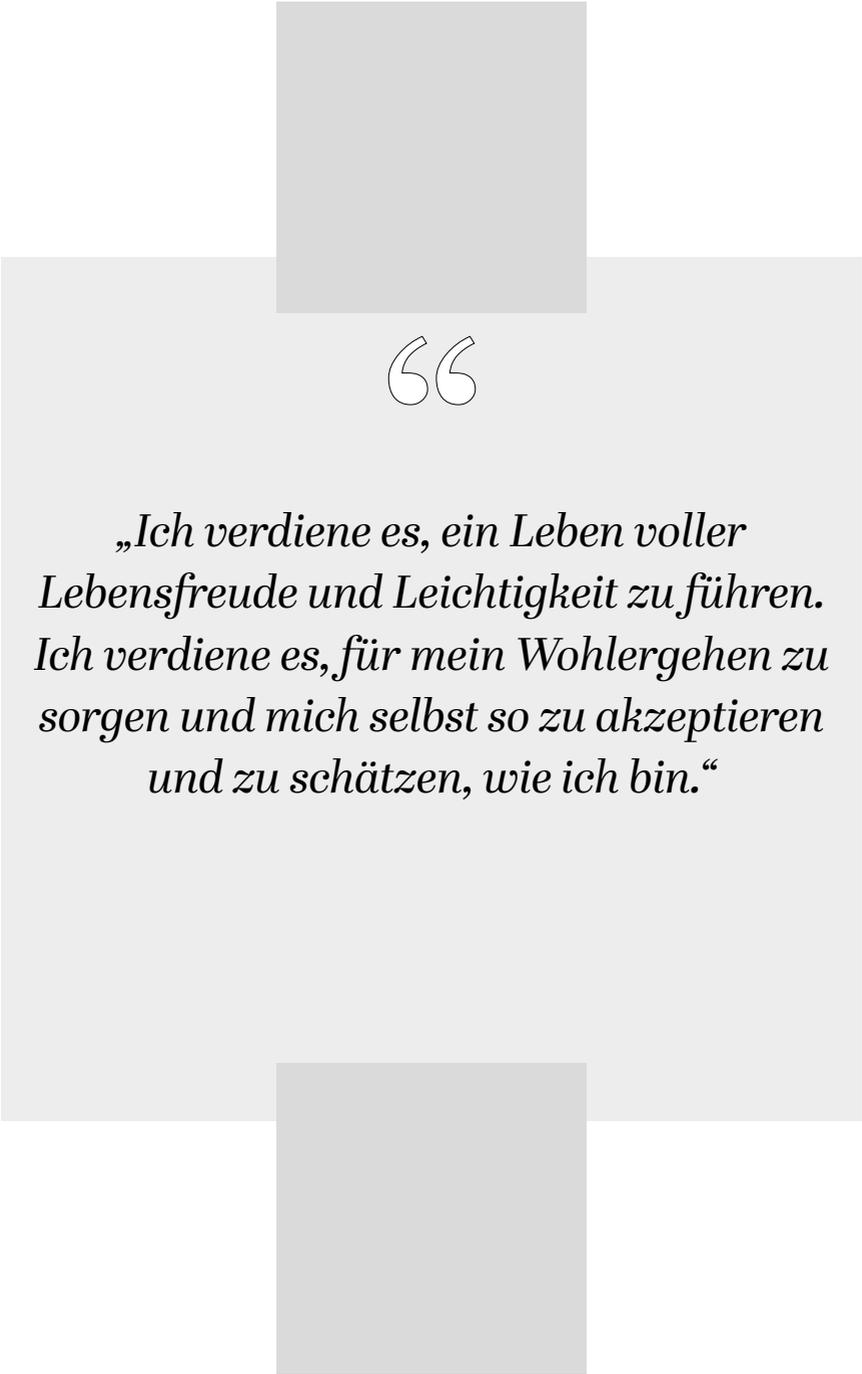
Es ist die Art, wie du einen Raum betrittst.

Es ist die Art, wie du voller Genuss in einen kandierten Apfel beißt.

Es ist die Art, wie du läufst.

Oft habe ich den Gedanken „Tiefer als jetzt kann ich gar nicht mehr lieben“. Doch du und dein wundervolles Sein zeigt mir jeden Tag, dass die Liebe grenzenlos ist.





“

*„Ich verdiene es, ein Leben voller  
Lebensfreude und Leichtigkeit zu führen.  
Ich verdiene es, für mein Wohlergehen zu  
sorgen und mich selbst so zu akzeptieren  
und zu schätzen, wie ich bin.“*



## *Beweisen müssen*

Das Handy klingelt ...

Ein Blick aufs Display reicht, um meine Laune sinken zu lassen.

Wenn du anrufst, bedeutet das oft Stress für mich. Mich erklären und rechtfertigen müssen.

Du meinst es ja nur gut, dennoch ist es sehr anstrengend.

„Hey, was gibt es?“

Ja, wie ich schon gedacht habe, du hast von dem Projekt gehört und jetzt kommt die Predigt dazu.

Schweigend lasse ich es über mich ergehen, atme tief durch und werde traurig.

So viel habe ich in meinem Leben erreicht und richtig gemacht. So viele Momente, in denen ich dafür gesorgt habe, dass du glücklich bist. Wie sehr habe ich mich angestrengt und bemüht. Immer und immer wieder. Doch so sehr ich mich auch angestrengt habe, ich habe es einfach nicht geschafft.

Und während ich dir zuhöre, schweifen meine Gedanken ab. Mir kommen Bilder von uns beiden in den Kopf, wie wir im Garten auf der Decke liegen und picknicken. Die gesamte Familie ist dabei und ich bin in deiner Nähe. Du lachst und klopfst mir dabei oft auf die Schulter oder den Arm und ich sauge diese Geste auf wie ein trockener Schwamm.

Es tut mir so gut.

Dann wandern meine Gedanken zu einer Situation in deiner Vergangenheit und ich erlebe dich, wie du klein und unsicher wirst. Du erntest kein Lob, du bekommst keine Anerkennung. Du wirst beschuldigt, es nicht gut genug zu machen.

Deine Stimme in meinem Ohr hilft mir, tiefer in die Erinnerung einzutauchen. Wie du ganz liebevoll und vorsichtig ein kleines Baby hältst. Ich stehe neben dir und beobachte dich. Du bist so sanft. So lieb. Und aus dem Nebenraum kommt eine polternde Stimme, die ich nicht einordnen kann und die dir zuruft, dich endlich wieder um wichtigere Dinge zu kümmern.

In diesen Erinnerungsfetzen schwelgend merke ich, dass mein Herz sich öffnet. Es breitet sich ein Lächeln auf meinen Lippen aus. Meine Aufmerksamkeit geht wieder zu unserem Gespräch. Dein Monolog ist so gut wie beendet. Ich atme tief durch und sage einfach nur „Okay“.

Das ist der Moment, in dem ich meine Waffen dir gegenüber fallen lasse.

In dem ich dich nicht als meckernden Menschen wahrnehme, der nie zufrieden ist, sondern als einen Menschen, der selbst nicht viel Liebe erfahren hat. Dieser Mensch, der es im Leben nicht leicht hatte und für den immer nur das Wohlergehen seiner Liebsten im Vordergrund stand. Du hast es immer so gemacht, wie es sich für dich richtig anfühlte.

Du konntest es ja gar nicht anders.

Du wusstest nicht, dass Lob und Anerkennung viel mehr bringen als Tadel, weil du es selbst nie erfahren hast.

Du durftest deinen Gefühlen keinen Raum geben. Du musstest immer hart und stark sein. Schwache Momente durftest du dir nicht erlauben.

Sich vor Augen zu führen, wer du bist, was du erlebt hast, ist mein Schlüssel zur Liebe zu dir.

Ich höre auf, zu kämpfen. Ich höre auf, zu denken, ich müsste dir etwas beweisen. Du sagst mir auf deine Art und Weise, wie sehr du mich liebst. Ich bin es, die das akzeptieren darf. Du musst nicht anders sein. Du bist genau richtig. Ich sende dir jetzt ganz viel Liebe.

In dem Moment fragst du, ob ich noch da bin.

„Ja“, antworte ich. Ein Grummeln ins Telefon.

„Ah okay. Und was sagst du dazu?“

„Ich habe dich lieb. Danke, dass es dich gibt“.

Stille.

Jetzt bin ich an der Reihe zu fragen, ob du noch da bist.

„Ja, bin ich. Ja, ähm– ich habe dich auch lieb.“

Das Gespräch endet anders als ich es beim ersten Klingeln erwartet hätte. Du hast nichts anders gemacht. Ich war es. Ich habe uns und dir eine völlig andere Bedeutung gegeben.

Es liegt in unserer Hand, ob wir in Liebe denken wollen.

Es liegt in unserer Macht, wie unsere Beziehungen aussehen dürfen.