



# Leseprobe

Jana Huhn

**Von Kopf bis Fuß – Weil man manchmal erst Umwege gehen muss, um bei sich selber anzukommen**

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,00 €



---

Seiten: 208

Erscheinungstermin: 16. Mai 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

Jana Huhn  
Von Kopf bis Fuß

**Jana Huhn**

**Von Kopf  
bis Fuß**

**Weil man manchmal erst Umwege gehen muss,  
um bei sich selber anzukommen**

**DIANA**

**Das Ding mit dem Erwachsenwerden ist,  
dass man eigentlich gar nicht so genau weiß,  
wie es wirklich geht.**

*Wie schön, dass du mein Buch in den Händen hältst.  
Dieses Buch habe ich aus tiefstem Herzen geschrieben für:*

*Dich.*

*Mich.*

*Und alle anderen, die es gerade brauchen.*

## Inhalt

1. Vorwort	II
2. Das bisschen Leben	17
Vom Alleinsein und unsichtbaren Mänteln	19
Erste Hürden, neue Chancen	29
Mach das, was du liebst	33
Die K-Frage	43
3. Selbstliebe	51
Ein Begriff, viele Missverständnisse	53
Was Selbstliebe für mich bedeutet	58
Hinter der Fassade	65
(K)ein Leben für Instagram	79
Warum wir Dinge loslassen müssen	86
Therapie	95
Die Last der Eltern tragen	99
Sei gnädiger mit dir	110
Grauer Schleier	118
Heilung	120

4. Liebe	125
Von Schmerz, großem Glück und dem, was bleibt	127
Nie wieder toxische Beziehungen	129
Mut, zu scheitern	136
Über die Angst, neu zu lieben	141
Ein Reminder an mich selbst	144
Wenn es schwerfällt zu vertrauen	146
Schmetterlinge	150
Über die Liebe	153
5. Freundschaft	157
Nachricht von M.	159
Was Freundschaft für mich bedeutet	171
6. Epilog	175
Worte an dich	177
Mamas Worte	180
7. Herzenstexte	191

**1**

# **Vorwort**

Wenn du dieses Buch liest, solltest du wissen, dass ich es während der Corona-Pandemie geschrieben habe. Eine Zeit, in der vieles passiert ist. Eine Zeit, in der vieles anders gekommen ist als geplant. Eine Zeit meines persönlichen Umbruchs.

Seit Monaten hadern wir mit der Zukunft, die so sicher schien, und nun gerät alles ins Wanken. Das Leben, das vorher so atemlos wie selbstverständlich war, gibt es nicht mehr, und wir erleben eine Zeit voller Unsicherheiten. Eine Zeit voller Wehmut, Ängste, Hoffnungen, Träume und der Sehnsucht nach ein wenig Normalität. Oder der Sehnsucht nach dem, was noch nicht war und plötzlich entdeckt werden will.

Doch irgendwo zwischen Hoffnung und Lähmung keimt sie, die kleine, große Chance. Eine Chance der Veränderung. In jeder Hinsicht. In einer Zeit, die so unberechenbar scheint, bekommen wir die Chance, uns neu zu sortieren.

Die Chance, mal ganz tief in uns hineinzuhorchen.

• • •

Wenn wir wollen. Und wenn wir können.

Fragen, die wir uns vorher so nicht gestellt hätten, tauchen plötzlich auf der Bildfläche auf. Bin ich glücklich? Was macht mich glücklich, was nicht, und mit wem will ich glücklich sein? Wo liegen meine persönlichen Grenzen, und wie kann ich sie meinem Umfeld mitteilen, ohne jemanden vor den Kopf zu stoßen? Wie führe ich das Leben, das ich mir wünsche? Wie mache ich Platz für Neues, ohne das Alte aufzugeben, und wie komme ich durchs Leben, ohne durchzudrehen?

Das sind nur einige der Fragen, die ich mir gestellt habe und immer noch stelle. Das Leben ist ein ständiger Lernprozess, und egal wie sehr wir glauben, alles schon zu kennen oder durchlebt zu haben, lernen wir immer wieder neu dazu. Tag für Tag. So auch ich. Ich bin im ewigen Prozess mit mir selbst.

In diesem Buch werdet ihr übers Scheitern lesen, über gute und schlechte Zeiten und was mir geholfen hat, meine eigene Mitte zu finden. Oder, besser gesagt, wie ich immer wieder von Neuem nach ihr suche.

In diesem Buch möchte ich über meine wichtigsten Stationen der Vergangenheit sowie der letzten Jahre reden. Über Dinge, die mich schon sehr lange begleiten, die ich aber jetzt erst angefangen habe, zu reflektieren und aufzuarbeiten. Hier findet ihr Geschichten von damals und von heute. Geschichten von kurzen und langwierigen Prozessen, und wie ich stets versuche, mich und das Leben besser zu verstehen.

• • •

Dieses Buch schreibe ich vor allem für mich selbst, um all das festzuhalten, was mich geprägt, verändert und fast zur Verzweiflung getrieben hat. Dieses Buch schreibe ich aber auch für dich, um dir zu zeigen, dass du mit deinen Gefühlen, Empfindungen, Erfahrungen, all deinen unschönen und schönen Momenten nicht alleine bist. Ich sehe dich. Ich verstehe dich. Ich höre dich. Ich frage mich manchmal, ob es noch ein Buch braucht, in dem jemand über verschiedene Stationen, die Höhen und Tiefen seines Lebens redet. Aber die Antwort lautet JA, da ich glaube, Nein weiß, dass es nicht genug Bücher geben kann, durch die man sich gehört, gesehen und verstanden fühlt, egal wovon sie handeln. Wir brauchen es schwarz auf weiß, dass es Menschen da draußen gibt, die die gleichen Probleme haben wie wir selbst, damit wir uns weniger verloren fühlen.

• • •

Das Buch möchte ich mit einem Text beginnen, den ich 2019 schrieb und der aus heutiger Sicht für mich aktueller ist als je zuvor:

• • •

Du musst nicht unbedingt den kürzesten Rock anziehen und den tiefsten Ausschnitt tragen, damit dich Männer wahrnehmen. Es ist o. k., nicht zu wissen, was du beruflich machen willst und wohin der Wind dich weht, manchmal braucht es Jahre, bis du deinen Platz findest. Es ist nicht nötig, Dinge zu erfinden, nur damit dich Menschen mögen, die du eigentlich gar nicht magst. Das ist nicht clever, sondern wirft dich einfach nur zurück. Du musst nicht die unbequemste Unterwäsche

anziehen, in der du dich unwohl fühlst, nur weil es angeblich so heiß aussieht, auch Schiesser Feinripp kann sexy sein. Du musst im Bett nicht Dinge mit dir machen lassen, auf die du keinen Bock hast, nur weil es in Pornos gut aussehen mag. Gut fühlt sich anders an. Du musst nicht jedes Wochenende durch die Clubs ziehen, obwohl du einfach nur zu Hause bleiben willst, auch zu Hause ist's ganz schön. Es ist absolut o.k., keinen Bock auf Sex zu haben, manchmal hat man keine Lust, und manchmal braucht es einfach nur Zeit. Du musst nicht jedem Arsch alles hinterhertragen, und wenn du jeden Montag mit Bauchschmerzen auf die Arbeit gehst, dann ist es Zeit, zu gehen — JETZT. Wenn dich etwas stört, dann rede. Wenn du unglücklich bist, dann versuche, etwas zu ändern. Wenn du dich ausprobieren willst, dann tue es, und wenn du etwas wirklich willst, dann kämpfe. Wenn es Hürden gibt, über die du klettern musst, dann klettere, gib nicht auf und mach dich nicht klein, auch wenn man dich am Boden sehen will. Wenn du etwas zu sagen hast, dann sag es, wähle deine Worte aber weise. Beiß die Zähne zusammen, wenn's hart wird, erfinde dich neu, wenn du es willst, höre dir Meinungen an, auch wenn du sie nicht teilst, und wenn sich etwas ergibt, worauf du lange gewartet hast, dann zögere nicht. Lerne, nach links zu gehen, während andere nach rechts gehen, und stecke den Kopf nicht in den Sand, auch wenn's mal wieder nicht klappt. In vielen Dingen hätte ich dir gerne damals weitergeholfen, liebe Jana, aber es sind keine Fehler, die du gemacht hast, sondern Erfahrungen, und sie haben dich dahin geführt, wo du jetzt bist. Ich bin gespannt auf das, was da noch kommt. Auf die nächsten Jahre. Auf die Erfahrungen. Auf's Leben. Auf dich. Auf uns.

Cheers.

