

**HEYNE** <

## Eine berührende Erzählung über die Kraft der Gedanken

Wir alle stehen manchmal vor den großen Lebensfragen: Wer bin ich? Wo will ich im Leben eigentlich hin? Wie treffe ich für mich die richtigen Entscheidungen? So geht es auch Marie, und sie beschließt, gemeinsam mit ihrer Mutter den Wicklow Way in Irland zu gehen. Zwischen Bergen, grünen Wiesen und malerischen Gebirgsseen begegnen sie Schafen, ungewöhnlichen Menschen und einem Affen, den es in Schach zu halten gilt. Marie versteht, warum Gedanken unseren Lebensweg beeinflussen und wie wir sie positiv steuern können. Sie begreift, was uns als Menschen antreibt und dabei so oft unglücklich macht – aber auch, was es braucht, um sein Leben mutig in die Hand zu nehmen und erfüllt zu leben.

Drei Tage, die Maries Leben verändern – liebevoll illustriert von der Autorin.

Karolien Notebaert

DREI TAGE,  
ZWEI FRAUEN,  
EIN AFFE UND  
DER SINN  
DES LEBENS

Eine inspirierende Reise zu unseren  
Gedanken, Gefühlen und unserem  
verborgenen Potenzial

*übersetzt aus dem Englischen  
von Britta Fietzke*

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel  
*The Pilgrim Who Trained Her Monkey:*  
*What the brain reveals about how to lead a fulfilled life*  
im Selbstverlag.


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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

10. Auflage  
Deutsche Erstausgabe 7/2022  
© by Karolien Notebaert 2020  
© der deutschsprachigen Ausgabe 2022  
by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
© der Illustrationen: Karolien Notebaert  
© Gehirnzeichnungen: Sofie Verhoeve  
Redaktion: Bettina Traub  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG  
unter Verwendung eines Motives von © Karolien Notebaert  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck: PB Tisk, a. s., Příbram  
Printed in the Czech Republic  
ISBN: 978-3-453-60622-7

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



**WIE ICH DEN  
AFFEN IN MIR  
BESSER VERSTEHE**

**TAG 1**

VON DRUMGOFT  
NACH GLENDALOUGH





## Unsere Gedanken formen unsere Zukunft

»Mama, woher weiß ich, wer ich bin?«

Ich war gerade dabei, meine Wanderschuhe zu schnüren, hielt inne und schaute meine siebzehnjährige Tochter erstaunt an. Sie runzelte die Stirn, als schwirrte ihr der Kopf, als sei sie sich nicht sicher, woher diese Frage plötzlich gekommen war.

Gestern Nachmittag waren wir auf dem Flughafen in Dublin gelandet. Nach einer Zugfahrt durch malerische Landschaften entlang der Ostküste von Dublin hatten wir abends unser Bed and Breakfast in Drumgoft erreicht. Die kleine Pension gehörte zu einem romantischen Bauernhof im Herzen des Glenmalure-Tals, nur wenige Minuten vom Ausgangspunkt unserer Wandertour entfernt. Heute Morgen war ich vom plätschern- den Avonbeg geweckt worden, ein kleiner reißender Fluss, der gleich neben unserer Pension den Berg herunterströmte.

»Also Mama, woher weiß ich, wer ich als Mensch bin? Und wer ich werden möchte?«, fragte Marie, als wir loswanderten.

Wie sollte ich diese elementaren Fragen in nur wenigen Sätzen beantworten?

Einmal im Jahr machten wir beide zusammen eine Urlaubs- reise, um unsere Liebe zur Natur zu zelebrieren und den Weg zu uns selbst und zueinander zu stärken. Marie – halb irisch, halb belgisch – wollte schon längst einmal ihre irische Heimat zu Fuß erkunden. Dieses Jahr haben wir uns für die Wicklow Mountains im Osten Irlands entschieden. Sie sind älter als der

Himalaya und die Alpen und strahlen eine besondere Schönheit und Ruhe aus.

Wir ließen das Bed and Breakfast hinter uns und überquerten den Avonbeg über eine steinerne Brücke, um den 130 Kilometer langen Wicklow Way zu erreichen. Die »Herz-Wicklow-Tour« zwischen Drumgoft und Enniskerry mit unberührten Wanderwegen und spektakulären Landschaften war unser Ziel, das Glendalough-Tal mit seinen Seen und einem der höchsten Wasserfälle Irlands bei Powerscourt faszinierten mich besonders.

Bis einen Tag vor unserer Abreise aus Frankfurt hatte ich in der Arbeit noch alle Hände voll zu tun und brauchte diese Pause umso nötiger. Ich konnte mir im Moment nichts Schöneres vorstellen als Natur, Stille, Laufen, Reden – und all das mit meiner Tochter zusammen.

»Na ja, zuallererst: Du bist schon jemand«, nahm ich das Gespräch auf. »Ich glaube fest daran, dass wir bei jedem Schritt unseres Weges vollkommen sind, aber nicht vollendet. Deshalb entwickeln wir uns kontinuierlich weiter und verändern uns«, dachte ich eher laut vor mich hin, als ich Marie eine konkrete Antwort geben wollte.

»Woher weiß ich denn, zu welcher Art Mensch ich mich verändern möchte?«

Anscheinend hatte ich bei Marie mehr Verwirrung gestiftet als für Klarheit gesorgt.

»Woher weißt du, wer *du* bist?«, fügte sie hinzu.

Ich dachte einen Moment nach. »Manchmal habe ich für mich herausgefunden, wer ich war, indem ich lernte, wer ich *nicht* sein wollte.«

»Wie meinst du das?«

»Lass es mich an einem Beispiel erklären. Als du noch



ein kleines Kind warst, arbeitete ich bereits über zehn Jahre als Neurowissenschaftlerin. Ich sammelte Daten über das menschliche Gehirn und beschäftigte mich mit diversen Fragen, vor allem wie das Gehirn Hochleistungen erbringen kann. Dazu habe ich mit meinem Team viele Experimente durchgeführt. Eines Tages ging ich mit einer Kollegin zum Mittagessen. Wir diskutierten dabei über unsere Projekte, und sie sagte plötzlich: »Wenn ich nur ein paar freie Tage allein mit mir, meinen Daten und Analysen hätte – ich wäre der glücklichste Mensch der Welt!« Im ersten Moment dachte ich, sie würde mich aufs Korn nehmen. Aber ihrem Gesichtsausdruck zufolge würde genau das sie glücklich machen – sie allein mit ihren Daten. Zuerst fragte ich mich, ob sie noch ganz bei Trost war. Denn ich würde mir eher eine Pause von meinen Daten gönnen, wenn ich ein paar Tage freihätte. Danach dämmerte mir aber ebenso schnell, dass es – ganz im Gegenteil – meiner Kollegin gut ging, aber mir nicht. Sie war, zumindest in ihrem Job, glücklich, während mich meine Arbeit so gar nicht erfüllte. Was aber noch viel schlimmer war: Bis zu diesem Gespräch hatte ich geglaubt, dass es normal sei, nicht von seinem Job begeistert zu sein. Es war doch schließlich *Arbeit*. Auch wenn mich neueste wissenschaftliche Erkenntnisse begeistern konnten und ich gerne großartigen Forschern und Forscherinnen zuhörte, fehlte mir bei so viel Theorie immer irgendetwas. In dieser Mittagspause hatte ich ein richtiges Aha-Erlebnis, denn ich realisierte, dass ich nicht *diese* Art Wissenschaftlerin sein wollte. Dieses Erkenntnis hat mich mehr und mehr erleichtert, ich fühlte mich innerlich befreit und konnte es kaum erwarten, neue Wege zu entdecken.«

Beide saßen wir gedankenversunken da, bis Marie nach ei-