

Anita Wunderlich

Das Flüstern des Jaguars

*Deine Sensibilität ist keine Schwäche.
Sie ist dein Kompass.*

Zum Buch

Dieses Buch ist eine Einladung an dich, endlich ganz bei dir selbst anzukommen.

Ehrlich und autobiografisch erzählt die Autorin von ihrem schleichenden Burnout – und dem Weg zurück zu den eigenen Wurzeln. Sie zeigt, dass die Reise zu sich selbst keine perfekte Erleuchtung bedeutet, die alle Probleme auflöst. Auch heute bleibt das Leben voller Herausforderungen. Doch erinnert durch den Jaguar, das Krafttier ihrer Kindheit, lernt die erwachsene Frau, an ihre tiefste innere Stärke zu glauben, aufrecht im Sturm zu stehen – und ihre Sensibilität als größte Kraft zu leben.

Anita Wunderlich

Das Flüstern des Jaguars

*Vom Ruf deiner Seele
und dem Mut, ihm zu folgen.
Eine spirituelle Reise zu dir selbst.*

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek:

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

© 2026 Anita Wunderlich, Saalenstein 13, D 95189
Köditz

E-Mail: info@luna-spirit.de

Website: www.luna-spirit.de

Umschlaggestaltung/Cover: Anita Wunderlich,

Bild generiert mit Google Gemini

Lektorat/Korrektur: Anita Wunderlich

Satz & Layout: Anita Wunderlich

ISBN: 9783696375690

Verlag: BoD – Books on Demand GmbH, Überseering
33, 22297 Hamburg, bod@bod.de, Druck: Libri Plureos
GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

Dieses Buch ist ein autobiografischer Roman. Obwohl
die Handlung auf realen Ereignissen beruht, wurden
Personen und Namen zum Schutz der Persönlichkeits-
rechte Beteiligter verändert oder fiktionalisiert.

INHALT

PROLOG - <i>Die Augen im Dunkeln</i>	9
TEIL I - <i>Die Wurzeln</i>	11
KAPITEL 1 - <i>Das leise Anderssein</i>	12
KAPITEL 2 - <i>Zwischen den Welten</i>	25
KAPITEL 3 - <i>Mut in kleinen Schritten</i>	41
KAPITEL 4 - <i>Licht und Schatten</i>	65
TEIL II - <i>Der Schatten</i>	85
KAPITEL 5 - <i>Am Ende der Kraft</i>	86
KAPITEL 6 - <i>Begegnung im Inneren</i>	103
KAPITEL 7 - <i>Das Erwachen</i>	118
TEIL III - <i>Die Kraft</i>	129
KAPITEL 8 - <i>Gegenwind</i>	130
KAPITEL 9 - <i>Schatten des Zweifels</i>	145
KAPITEL 10 - <i>Die Kraft der Stille</i>	158
KAPITEL 11 - <i>Leichtigkeit</i>	178
TEIL IV - <i>Das Ankommen</i>	185
KAPITEL 12 - <i>Verbunden</i>	186
KAPITEL 13 - <i>Zuhause in mir</i>	197
EPILOG <i>Die Weisheit des Jaguars – Eine Einladung an dich</i>	205
Danksagung	208

PROLOG - *Die Augen im Dunkeln*

Alicia wusste nicht mehr, wann sie aufgehört hatte, auf ihre Gefühle zu achten. Offenbar war es schleichend geschehen. Zwischen Meetings, To-do-Listen und dem Lächeln, das sie perfekt beherrschte. Vielleicht war es an einem jener Morgen gewesen, an denen der Wecker klingelte und ihr Körper sich weigerte, aus dem Bett aufzuspringen und loszupowern.

Sie stand am Fenster ihres Büros im obersten Stock. Unter ihr pulsierte die Stadt: gleichgültig, laut, unaufhaltsam. Autos zogen silberne Linien durch den Regen. Menschen hasteten mit gesenktem Blick voran, als liefen ihnen die Zeit davon. In Alicia selbst war es still. Aber es war keine friedliche Stille. Es war eine bleierne Leere, wie in einer ausgebrannten Ruine.

Ihr Kopf dröhnte, der Magen war eine geballte Faust. Und irgendwo zwischen Brustbein und Kehle saß dieser Druck – ein verknotetes Etwas, für das sie keine Worte fand.

Etwas Wesentliches war verloren gegangen.

Sie schloss die Augen. Und für ein paar Sekunden war es da. Dieses Gefühl von früher. Das kühle Gras unter bloßen Füßen. Wind im Haar. Der süße Duft eines Sommers, der niemals enden wollte.

Eine Welt, die größer war als Zahlen, Termine und die Erwartungen anderer.

Und dann – ganz leise, ganz tief – sah sie ihn. Kein klares Bild, eher ein Schatten. Zwei goldgelbe Augen im Dunkel ihres Inneren. Ruhig. Wachsam. Unendlich geduldig.

Alicia riss die Augen auf. Im Konferenzraum nebenan begann das übliche Schauspiel. Stühle wurden gerückt, Stimmen machten sich wichtig, jemand lachte zu laut. „Reiß dich zusammen“, befahl die gewohnte Stimme in ihrem Kopf. Doch eine andere – tiefer, älter, wie aus der Erde selbst – flüsterte: Du hast dich verirrt.

Alicias Atem stockte. Zum ersten Mal seit Monaten fühlte sie kein Versagen. Sondern ein Zittern. Einen Ruf.

TEIL I - *Die Wurzeln*

KAPITEL 1 - *Das leise Anderssein*

Es war ein milder Tag Ende April. Die Luft roch nach Frühling, und die Sonne wärmte die Straßen, als hätte der Sommer sich ein wenig zu früh gezeigt. In einem kleinen Krankenzimmer kam Alicia zur Welt – wach, ruhig und mit einem Blick, der schon erstaunlich aufmerksam wirkte. Sie strahlte, als wäre sie neugierig auf alles, was noch kommen würde.

Alicia war ein hübsches Baby. Nicht auf eine optisch auffällige Weise – eher so, dass Menschen unwillkürlich stehen blieben, wenn sie in den Kinderwagen blickten.

„Die sieht ja aus wie eine Puppe!“, rief die Nachbarin einmal, eine rundliche Frau mit roten Wangen, die sich weit über den Wagen beugte und dabei nach Waschmittel und Vanillepudding roch. Alicia versuchte, den großen Zeigefinger, der ihr bedrohlich nah kam, wegzuboxen. Aber ihre Arme waren zu kurz. Sie grinste aus dem Wagen und machte große, wache Augen. Als würde sie nicht staunen über die Welt – sondern sie bereits kennen.

Ihre Mutter, Margit, war eine ruhige Frau mit festen Händen und klaren Gedanken. Sie arbeitete als

Chemielaborantin, gewissenhaft, ordentlich, zuverlässig.

Abends legte sie ihr Kind mit derselben Sorgfalt ins Bett, mit der sie Reagenzgläser beschriftete. Liebe zeigte sich bei ihr nicht laut, sondern unbeirrbar.

Wenn sie mit Alicia durch die Siedlung lief, merkte sie, dass das kleine Mädchen an der Hand die Welt anders wahrnahm als andere Kinder. Während Margit zügigen Schrittes zwischen Häusern und Gärten entlanglief, blieb das Mädchen alle paar Meter stehen. Die Welt war einfach zu laut, zu bunt, zu voller Wunder, um einfach an ihr vorbeizugehen.

Für Alicia war ein einfacher Wegrand keine braune Böschung, sondern ein Meer aus entdeckungswürdigen Wundern. Sie kniete sich ins Gras, berührte vorsichtig die leuchtend gelben Blütenblätter des Löwenzahns oder roch an den winzigen, lila Taubnesseln. „Schau mal, Mama, die riecht wie Honig!“, rief sie dann und streckte ihrer Mutter eine zerknitterte Blüte entgegen. Sie konnte minutenlang fasziniert zusehen, wie der Wind durch ein Weizenfeld strich oder wie ein Käfer über einen glatten Kieselstein krabbelte. Margit lächelte dann, zog sanft an ihrer Hand und sagte schmunzelnd: „Komm, kleine Träumerin, wir

müssen weiter.“ Doch für Alicia war in diesen Momenten die Zeit einfach stehen geblieben.

Ihr Vater kam aus Ungarn. Er war als junger Mann nach Deutschland gekommen, mit wenig Gepäck und großen Hoffnungen. In den ersten Jahren lachte er viel, hob Alicia hoch, als sei sie aus Licht gemacht.

Als Alicia schon fast sicher allein laufen konnte, unternahmen ihre Eltern eine lange Reise mit ihr. Sie fuhren mit der Eisenbahn Richtung Süden. Stundenlang ratterte der Zug über die Schienen, während draußen Bäume, Häuser und Felder vorbeizogen wie Bilder in einem endlosen Film.

Irgendwann hielten sie an einem großen Bahnhof. Ein Mann mit grauen Schläfen und Schnauzbart wartete dort auf sie. Alicia kannte ihn nicht. Er sprach in einer fremden Sprache, die für sie wie ein schnelles Murmeln klang. Er brachte sie in einem klapprigen Auto zu einem einfachen, gemauerten Flachbau. Das Haus wirkte alt und ein wenig heruntergekommen. Der Putz bröckelte an manchen Stellen. Das Dach lag flach und schwer auf den Mauern, als hätte es schon viele Jahre gesehen. Vor dem Eingang führte ein schmaler, unebener Weg entlang, auf dem sich kleine Pfützen gesammelt hatten. Als alle Koffer ausgeladen waren, fuhr der Mann mit dem Schnauzbart ohne ein Wort

zu sagen in die Nachbareinfahrt und verschwand in seinem Schuppen.

Margit stellte erschöpft den Koffer vor der Haustür ab und drückte auf einen Klingelknopf, von dem ein Draht durch das Fenster ins Haus führte. Ein helles Dingdong ertönte. Kurz darauf öffnete eine kräftig gebaute Frau in geblümter Schürze die Tür. „Szia!“, rief sie laut und breitete die Arme aus.

Als sie Alicia erblickte, schlug sie freudestrahlend die Hände vor ihrem rundlichen Gesicht zusammen und sagte etwas auf Ungarisch. Es war irgendetwas mit „Enkelkind“ und „süß“. Alicia verstand kein Wort – aber sie hörte die Freude darin. Sie war müde von der langen Reise. Doch in den nächsten Tagen gab es viel zu entdecken.

Das Haus wirkte alt und ein wenig fremd. Wenn jemand durch die Zimmer ging, knarrten die Dielen leise unter den Schritten. In den Räumen standen schwere, dunkle Möbel, die nach Holz, Staub und etwas Unbekanntem rochen. Ein Geruch, der anders war als zu Hause – würziger, dichter, voller Geschichten, die Alicia noch nicht verstehen konnte.

Meist lag sie auf dem Arm ihrer Mutter oder in dem kleinen selbst gebauten Kinderbett und

beobachtete die Welt um sich herum mit großen Augen. Stimmen klangen hier anders, schneller, voller fremder Wörter. Manchmal beugte sich ein Gesicht über sie, lächelte, sprach etwas Unverständliches und strich ihr sanft über die Wange. Schon damals spürte Alicia die Schwingung hinter den Worten – sie brauchte die Sprache nicht, um zu wissen, ob ein Mensch mit warmem Herzen oder voller innerer Unruhe vor ihr stand.

Durch ein offenes Fenster drang der Duft von Erde und Gras herein. Draußen bewegten sich die Äste der alten Obstbäume im Wind, und irgendwo summte ein Insekt. Wenn die Tür zum Garten offen stand, fiel warmes Licht in den Raum, und Alicia blinzelte neugierig in die Helligkeit.

Einige Zeit später, als Alicia schon selbst laufen konnte, reisten sie noch einmal in dieses Haus in Ungarn. Diesmal erlebte Alicia alles bewusster. Die lange Zugfahrt kam ihr nicht mehr endlos vor, sondern aufregend. Sie drückte die Nase an die Fensterscheibe und beobachtete, wie Felder, Wälder und kleine Dörfer an ihr vorbeizogen. Ihre Beine schaukelten auf der glatten Kunstlederbank. Sie packte ihre Malstifte und das Notizbuch aus. Die Blätter füllten sich mit kleinen Häuschen, Bäumen und bunten Kritzellinien.