

VANESSA IHMANN

*feeling lost (and other weird feelings)*



© Jascha Ihmann

Wie verarbeitet man am besten das Leben?  
Vanessa Ihmann, Content Creatorin aus Köln, hat  
die Antwort für sich gefunden: Schreiben.

Seit Jahren bringt sie ihre Gefühle, Ängste und Hoffnungen  
auf Papier und lässt auf ihren Social Media Accounts  
(@vanessa.ihmn) auch ihre stetig wachsende Community  
an ihrer Gefühlswelt teilhaben.

VANESSA IHMANN

# *feeling lost*

(AND OTHER WEIRD FEELINGS)

GEFÜHLE &  
GEDANKEN

LYX

LYX in der Bastei Lübbe AG

Die Bastei Lübbe AG verfolgt eine nachhaltige Buchproduktion. Wir verwenden Papiere aus nachhaltiger Forstwirtschaft und verzichten darauf, Bücher einzeln in Folie zu verpacken. Wir stellen unsere Bücher in Deutschland und Europa (EU) her und arbeiten mit den Druckereien kontinuierlich an einer positiven Ökobilanz.



Originalausgabe:

Copyright © 2025 by Vanessa Ihmann

Bastei Lübbe AG, Schanzenstraße 6 – 20, 51063 Köln, Deutschland

Bei Fragen zur Produktsicherheit wende dich bitte an:

[produktsicherheit@bastei-luebbe.de](mailto:produktsicherheit@bastei-luebbe.de)

Vervielfältigung dieses Werkes für Text- und Datamining bleibt vorbehalten.

Die Verwendung des Werkes oder Teilen davon zum Training künstlicher

Intelligenz-Technologien oder -Systeme ist untersagt.

Textredaktion: Cara Rogaschewski

Umschlaggestaltung: © Jeannine Schmelzer unter Verwendung  
von Motiven von © Shutterstock (Feodora\_21 / Masha Dav / Merfin)

Layout und Satz: Vanessa Weuffel, Köln

Illustrationen: Vanessa Weuffel unter Verwendung von Motiven von © Shutterstock  
(Le Chernina, Ramona Kaulitzki, GooseFrol, ARTvektor, Devita Art Studio, Mkamils,

Jo\_Ana, Julia Lullula, Kuznetsova Darja, Walnut Bird, anna1195, Drawlab19,  
Lana Brow, Rezza febriansyah, Feodora\_21, kaisa16, Aull11, Alarcon Studio, Yevheniia  
Lytvynovych, Ihnatovich Maryia, Merfin, Sanches11, XaladecStudio, No44Ka)

Gesetzt aus der Adobe Caslon Pro

Druck und Verarbeitung: Livonia Print, Riga

Printed in Latvia

ISBN 978-3-7363-2592-0

1 3 5 7 6 4 2

Weitere Informationen unter:

[lyx-verlag.de](http://lyx-verlag.de)

[luebbe.de](http://luebbe.de) | [lesejury.de](http://lesejury.de)

Liebe Leser:innen,

dieses Buch behandelt sensible Themen  
und potenziell triggernde Themen.

Eine Aufzählung der Inhalte findet ihr  
auf der letzten Seite.

Wir wünschen uns für euch alle  
das bestmögliche Leseerlebnis.

Eure Vanessa und euer LYX-Verlag

*Für Jascha.*

Weil du immer da warst.  
In jeder Situation aus diesem Buch.  
Ohne dich wäre ich jetzt nicht hier.

## PLAYLIST



Billie Eilish – *Getting Older*

Patrick Watson – *Je te laisserai de mots*

Bon Iver – *Skinny Love*

Winter Aid – *The Wisp Sings*

Fabrizio Paterlini – *Rue des trois frères*

Daughter – *Youth*

Low Roar – *Rolling over*

Lord Huron – *The Night We Met*

Zach Bryan – *Something in the Orange*

Tom Odell – *Heal*

Billie Eilish – *when the party is over*

Noah Cyrus – *July*

SYML – *Wheres My Love*

Novo Amor – *Anchor*

Patrick Watsons (The Cinematic Orchestra) – *To Build A Home*

## INHALTSVERZEICHNIS

*Teil 1* – Das Sommerkind

*Teil 2* – Willkommen im Gedankenkarussell

*Teil 3* – Symphonie der Jahreszeiten

*Nachwort*

*Danksagung*

*Triggerwarnung*

*Wenn du meine Texte liest und  
weinst, dann sei dir bewusst:  
Wir weinen gemeinsam.*



## TEIL 1



### *Das Sommerkind*



Hi,  
ich bin Vanessa,

ein »Sommerkind«, wie man so schön sagt, denn ich bin im Juni geboren. In der Zeit, in der die meisten Menschen glücklich sind, voller Energie und Lebensfreude.

Auch für mich schien lange Zeit die Sonne, denn ich war ein glückliches Kind – habe viel Zeit draußen verbracht, mit meinen Freundinnen gespielt und gelacht.

Doch irgendwann wurde mein Lachen weniger.

Ich kann nicht diesen einen Moment benennen, an dem die Regenwolken in meinem Leben zu einem permanenten Zustand wurden, denn irgendwie wurde es stetig bewölkt. Und irgendwann gab es einfach keine Sonne mehr – nicht mehr im Juni, nicht mehr im Juli, nicht mehr im August –, das ganze Jahr war geprägt von Regen.

Ich würde lügen, wenn ich sage, mir ging es schnell wieder besser. Meine Reise war lang und ehrlich gesagt auch oftmals ziemlich dunkel.

Aber ich habe die Sonne wieder in mein Leben gebracht. Und ja, sie scheint nicht jeden Tag gleich, und manchmal hält der Regen eine Zeit lang an, aber ich habe mittlerweile verstanden, dass sie immer wieder zurückkehren wird.

Denn das ist Leben.  
Zumindest mein Leben, in welches ihr durch meine Texte einen  
Einblick  
erhaltet, denn ich weiß, es gibt  
viele Menschen, die genau wie  
ich durch diesen Sturm gehen.

Und ich wünsche mir, dass meine Texte ein Regen-  
schirm für dich sind, wenn der Regen wie-  
der einmal nicht aufzuhören scheint.



Mit 16 lag ich weinend auf dem Boden, während  
meine Freunde lachten.

Mit 17 probierten sich alle um mich herum aus,  
während ich nicht mal wusste, wie ich diesen einen Tag  
überhaupt überleben sollte.

Mit 18 gingen die ersten Feiern, während ich  
überhaupt nichts mehr fühlte.

Mit 19 zerbrach ich komplett.  
Und musste beginnen, all die Teile, die ich verloren hatte,  
wieder aufzusammeln.

Mit 20 ging es mir besser, denn ich nahm endlich  
die Hand, die man mir reichte – und begann mich umzu-  
schauen.

Ich schaute nach rechts und links –  
aber ich sah niemanden.

Und zum ersten Mal realisierte ich, dass meine  
Jugend nicht davon geprägt war loszulaufen, mich auszupro-  
bieren, zu leben.

Sondern davon zu überleben.

Ich war nicht so schnell wie meine Freunde.

War nicht so weit wie sie.

Und stand nun hier – an derselben Stelle wie mit 16 – nur 4  
Jahre später.  
Und ich zerbrach erneut.  
Denn ich fühlte mich nutzlos.  
Alleine.

Gefangen in einer endlosen Schleife aus zerbrechen, zu-  
sammenkleben, zerbrechen, zusammenkleben – während ich  
keinen Schritt vor den anderen setzen konnte.  
Immer noch an derselben Stelle wie mit 16 – nur  
5 Jahre später.

Ich stand auf.  
Sah mich nochmal um und merkte, dass ich nie in die  
richtige Richtung geblickt habe. Ich sah nie nach rechts und  
links – sondern habe immer nur nach  
vorne geblickt.  
Immer nur dahin, wo all die anderen verschwunden sind.

Denn ich bin nicht alleine.  
Du bist nicht alleine.  
Es gibt so viele Menschen wie mich –  
die ihre Jugend damit verbracht haben  
zu überleben.



Denn ich weiß –  
ich bin nicht der einzige Mensch auf der Welt,  
der mit 16 weinte.  
Der mit 17 versuchte den Tag zu überleben.  
Mit 18 überhaupt nichts mehr fühlte.  
Und mit 19 komplett zerbrach.

Und wir gehen diesen Weg gemeinsam –  
unseren Weg.  
Schritt für Schritt.  
Hand in Hand.



*Vanessa Ihmann*

In deinen Zwanzigern.  
In deinen Zwanzigern sollst du leben.  
In deinen Zwanzigern sollst du dich finden.  
In deinen Zwanzigern sollst du dich ausleben.  
In deinen Zwanzigern.  
Ich kann dir sagen:

In deinen Zwanzigern bist du verwirrt.

Wenn mich jemand fragen würde, wer ich bin,  
dann hätte ich keine Antwort darauf.

Und damit meine ich nicht meine Lieblingsfarbe oder meine Lieblingslieder.

Damit meine ich nicht, wie ich meinen Kaffee am liebsten trinke oder dass ich scharfes Essen ganz furchtbar finde.

Ich meine das viel tiefgreifender.

Denn ich spüre eine Leere in mir, die ich nicht zu füllen weiß.

Mir geht es besser, versteht mich nicht falsch.

Aber diese Leere will einfach nicht verschwinden.

Sie ist da.

Und ich frage mich oft, ob sie jemals verschwinden wird.

Ich habe keine Leidenschaft.

Ich interessiere mich für alles.

Aber für nichts so richtig.

Ich kann mich in nichts vollkommen verlieren,  
bin immer in Gedanken.

Ich glaube, die Depression hat mir die Chance  
genommen, mich zu finden, als eigentlich die Zeit dafür war.

Anstatt mich zu finden und auszuprobieren, habe  
ich mich stetig nur mehr verloren.

Und das ist unfair.

Ich war einfach zu jung.

Wenn ich könnte, würde ich die Zeit zurückdrehen, und ja,  
ich würde etwas ändern.  
Aber das kann ich nicht.  
So sehr ich mir das auch wünsche.

Wenn mich jetzt jemand fragen würde, wer ich bin, dann  
hätte ich keine Antwort darauf.  
Aber ich bin mir sicher,  
ich werde sie irgendwann kennen.

*Vanessa Ihmann*

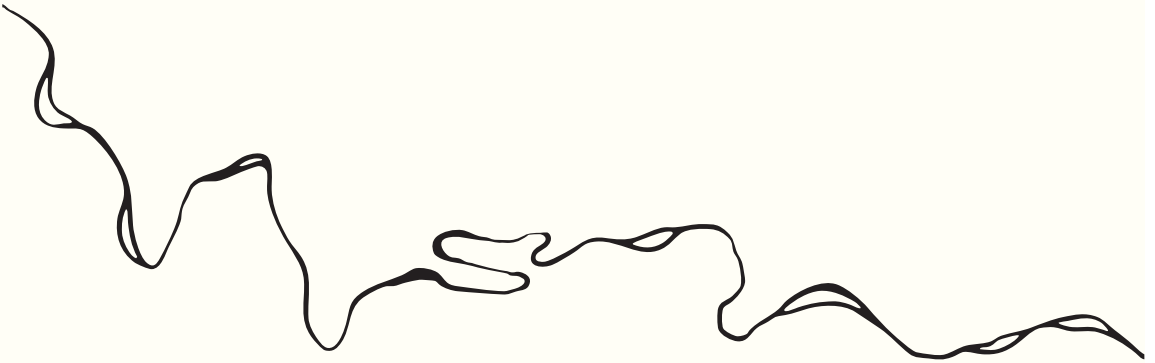
Meine Gefühle und Emotionen sind wichtig  
und dürfen gehört werden.

*Lies das noch mal.*

Ich wünschte man könnte mentale Erkrankungen sehen.  
Und nicht erst dann, wenn die Verletzungen auf der Haut  
sichtbar gemacht werden.

Man sieht sie nicht direkt wie ein gebrochenes Bein,  
aber das Herz ist gebrochen.  
Vielleicht sind sie nicht so offensichtlich wie eine blutende  
Wunde,  
aber innerlich verblutet man.

Wieso muss erst alles zusammenbrechen, bis man uns ernst  
nimmt?  
Wieso erst dann, wenn unser Äußeres eine Reflexion unseres  
Inneren ist?



Ich bin introvertiert.  
Und das ist okay.

Ich bin gern zu Hause, gern für mich, und ich  
würde einen Sommerabend auf meinem Balkon  
immer einem Abend auf einer Feier vorziehen.

Ich liebe andere Menschen, das tue ich wirklich, aber ich  
kann nichts dafür, wenn ich nach einem Treffen ausgelaugt  
nach Hause komme.  
Denn ich bin nun mal introvertiert.

Das bin ich.

Daran ist nichts falsch.  
Ich verpasse nichts.  
Ich lebe nicht zu wenig.  
Ich bin auch nicht langweilig.  
Auch wenn ich oft denke, es ist falsch,  
was ich hier tue.  
Auch wenn ich Angst habe, es irgendwann  
zu bereuen.  
Denn ich bin doch nie wieder so jung wie jetzt, richtig?  
Die Zwanziger sind da, um sich auszuleben.

Aber was ist, wenn ausleben für mich eben nicht  
bedeutet, dauerhaft unterwegs zu sein, sondern ich zu sein  
und das zu machen, was sich gut anfühlt.