

Sylvia Döttlinger
Zwischen den Tönen – Eine musikalische Reise ins Herz

© 2025 Sylvia Döttlinger
Alle Rechte vorbehalten

Satz, Umschlag & Illustrationen: Davina Maichel – davinas.coverdesign
Lektorat / Korrektorat: Mag. Julia Sittenauer

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großebersdorf
Österreich

www.buchschniede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschmiede.at

ISBN:
978-3-99181-238-8 (Paperback)
978-3-99181-237-1 (E-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Sylvia Döttlinger

Zwischen den Tönen



Eine musikalische
Reise ins Herz

Inhaltsverzeichnis

Der Beginn einer neuen Melodie

9

Die Saat ist gesetzt

13

Die Saat geht auf

17

Die Pflanze sprießt

25

»Komm, wir malen uns das Leben« von STERNBLUT

28

»Wie ich bin« von ADINA HEART

54

»Schrittgeschwindigkeit« von HAND AUFS HERZ

86

»Mut« von ALEXA FESER

118

»Zam oid wearin« von EDMUND

142

Erntezzeit

167

Samen der Liebe

171

Von Herzen danke ich

175

Die Playlist deines Lebens

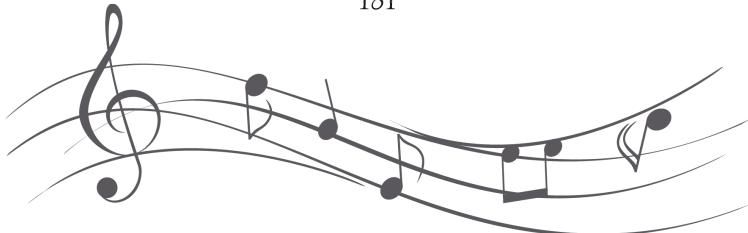
178

Empfehlungen für Herz und Ohr

179

Die Stimme hinter den Worten

181



*Ich finde, dass du unglaublich wertvoll bist.
Ich hoffe, du weißt das auch.*

*Hör immer auf dein Herz,
es schlug schon bevor du denken konntest.*

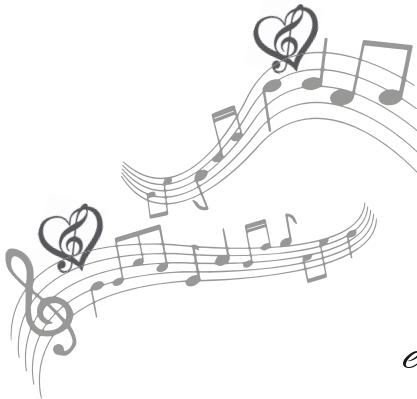


Für Mama



Eine Idee.
Fünf Lieder.
Unzählige Gefühle.

Dieses Buch ist der Soundtrack meiner Seele.
Es ist eine Sammlung von Erinnerungen, inspiriert durch die Musik,
die mich in prägenden Momenten meines Lebens begleitet hat.



Der Beginn einer neuen Melodie

Ich habe mich verändert.

Dadurch sind mein Mut und mein Selbstvertrauen, die Neugierde und die Lust aufs Leben gewachsen. Veränderung und Wachstum entstehen, wenn die Endlichkeit des Lebens bewusst wird.

Die Diagnose Brustkrebs vor einigen Jahren hat mich gnadenlos aus meiner Komfortzone hervorgeholt. Aus dem kleinkarierten, engstirnigen Denken, welches mir vorgaukeln wollte, dass Vieles nicht möglich ist. Für mich nicht möglich ist. Die Diagnose ließ mich unerschrockener werden, und ich habe mich auf den Weg gemacht. Es war kein einfacher Weg, es war eine Reise mit Rückschlägen, Stolpersteinen und Zweifeln.

Ich begann, mich wieder an meine Träume zu erinnern:
Ein Buch schreiben.
Auf einer Bühne stehen.
In einem Film mitspielen.
Ein eigener Blog.
Vielleicht sogar ein Podcast.

Doch kaum daran gedacht, schickte bereits mein Verstand altbewährte Zweifel ins Spiel.

Kann ich diese Dinge in meinem Alter noch erreichen? Will ich das überhaupt? Ja, ich möchte schon irgendwie, aber ich könnte scheitern. Vielleicht mache ich mich ja auch lächerlich.

Die Leute könnten sich wundern und über mich reden. Und was würden meine Eltern, mein Mann und meine Kinder dazu sagen?

Also Nein, lieber nicht. Eigentlich bin ich gar nicht der Mensch für diese Dinge. Das dachte ich zumindest in einem früheren Leben. Denn all das hätte ich noch vor fünf Jahren gesagt, in den Jahren, in denen meine Zweifel siegten. Jetzt weiß ich, es ist klüger, nicht jedem Gedanken, der sich in meinem Oberstübchen tummelt, Glauben zu schenken, denn einen Großteil meiner Träume durfte ich tatsächlich bereits erleben. Der Podcast steht noch aus, doch ich habe schon viele kreative Ideen gesammelt und ich freue mich riesig auf die Umsetzung und auf meine allererste Folge. Vielleicht hast du ja Lust, mal reinzuhören, wenn es so weit ist.

Ein halbes Jahr nach der Diagnose habe ich zu schreiben begonnen, um meiner verletzten Seele Raum zu geben. Dies war eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Ich habe unzählige leere Seiten gefüllt mit meiner

WUT,
ANGST,
TRAURIGKEIT,
OHNMACHT.

Warum hat es ausgerechnet mich erwischt? Als eine von acht Frauen, die an Brustkrebs erkrankt.

Warum musste ICH diese Achte sein? Ein bitteres Schicksal, das mich unerwartet traf.

Ich schrieb auch über meine

TRÄUME,
PLÄNE,
WÜNSCHE,
VISIONEN.

Was möchte ich noch erleben? Worauf will ich am Ende meines Lebens zurückblicken? Trage ich unerfüllte Träume in meinem Herzen, vielleicht bereits seit meiner Kindheit?

Als Kind war ich eher introvertiert, ziemlich brav und angepasst. Außerdem war ich sehr fleißig, ich war die Lieblings-schülerin meiner Grundschullehrerin. Ich dachte, dies gehörte sich so. Man sagte mir, so mittendrin sei am besten. Mit dem Strom schwimmen, bloß nicht negativ auffallen. Für Eltern und Lehrer ist es zweifelsfrei angenehm. Als Erwachsener hat man nicht mehr viel vom Artig sein und vom nicht Auffallen. Im Gegenteil, es kann sein, dass man im Strom untergeht.

Heute schreibe ich Bücher und halte achtsame Schreibworkshops, Vorträge und Lesungen. Und das ist wunderbar! Denn als Schriftstellerin muss ich nicht immer artig sein. Ich darf auch mal launenhaft, extrovertiert, künstlerisch und kreativ sein. Ich darf gegen den Strom schwimmen und ich darf auf-fallen. Vor allem habe ich erkannt, dass ich hin und wieder gerne im Mittelpunkt stehe.

Das Leben ist zu kostbar für ständige Zweifel und es ist definitiv zu kurz für irgendwann. Es ist zu kurz, meinen Träumen *nicht* zu folgen.

Ich bin nie zu alt für etwas Neues, nie zu alt, um zu strahlen und mich am Leben zu erfreuen. Wäre ich nicht so mutig und offen gewesen, wäre ich einigen wunderbaren Menschen, die heute zu meinem Leben gehören, nicht begegnet. Und das wäre unglaublich schade!

Selbst im reiferen Alter ist es möglich, neue Freundschaften zu knüpfen. Die Mutter von Marie, der Protagonistin meines letzten Buches, behauptet zwar das Gegenteil. Allerdings habe ich erfahren dürfen, dass Mütter nicht immer recht haben. Gott sei Dank!

Wenn du etwas wirklich willst, finden sich immer Wege.

Wenn du etwas nicht von Herzen willst, finden sich auch hier immer Ausreden und zahlreiche Gründe. Und glaube mir, ich war gut darin. Über viele Jahre hinweg. Ich war Meisterin im Ausklügeln von Vorwänden und Entschuldigungen finden, warum ich etwas nicht machen konnte. Jeder Tag ist eine neue Chance. Er ist eine neue Seite im Roman deines Lebens. Nur Du bestimmst, wie die Geschichte weitergeht. Darum: Lass auch Du Deine Seele zur Autorin werden und schreibe selbst den Bestseller deines Lebens.

Aber, vor allem:

SEI EINZIG,
NICHT ARTIG!



Die Saat ist gesetzt

Die Idee zu diesem Buch nahm ihren Anfang an einem sonnigen, warmen Freitagnachmittag. Ich liebe Freitag-nachmittage. Sie sind der Auftakt zu einem verheißungsvollen Wochenende. Lange aufbleiben, ausschlafen, faulenzen, keine Pausenbrote schmieren.

Zunächst fühlte es sich eher an wie ein zarter Keimling oder wie ein Funke, der darauf wartete, zu einem lodernden Feuer entfacht zu werden. Ich selbst war bereits Feuer und Flamme. Hier muss ich ehrlicherweise anmerken: Ich bin schnell Feuer und Flamme. Leider verpufft meine Begeisterung an einer Sache meist genauso plötzlich, wie sie gekommen ist. Entweder versinkt sie im Meer der unzähligen Möglichkeiten oder schlichtweg im Abfluss des Alltags.

Aber hier war der Ort des Geschehens mein Lieblingsplatz auf unserer Terrasse, und ich sah dies als gutes Omen an. Noch dazu befand sich mein Lieblingsmenü neben mir: der Mittags-Espresso in meiner Lieblingstasse und das köstliche Stück Bitterschokolade, das niemals fehlen darf. Ich ließ die Schokolade genüsslich auf meiner Zunge zergehen, den Kakaogeschmack mit dem letzten Schluck Koffein verschmelzen und seufzte wohlig. Zufrieden schloss ich meine Augen und legte die Beine hoch. Ach, das Leben

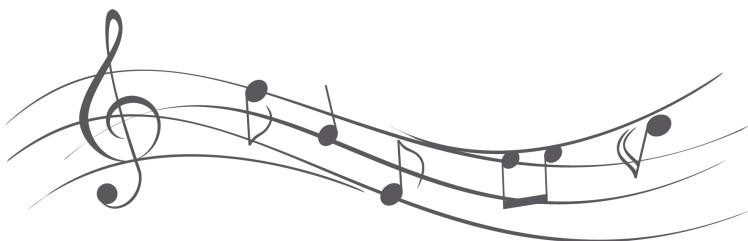
kann so einfach sein. Viel zu oft ist es der Mensch, der es kompliziert macht.

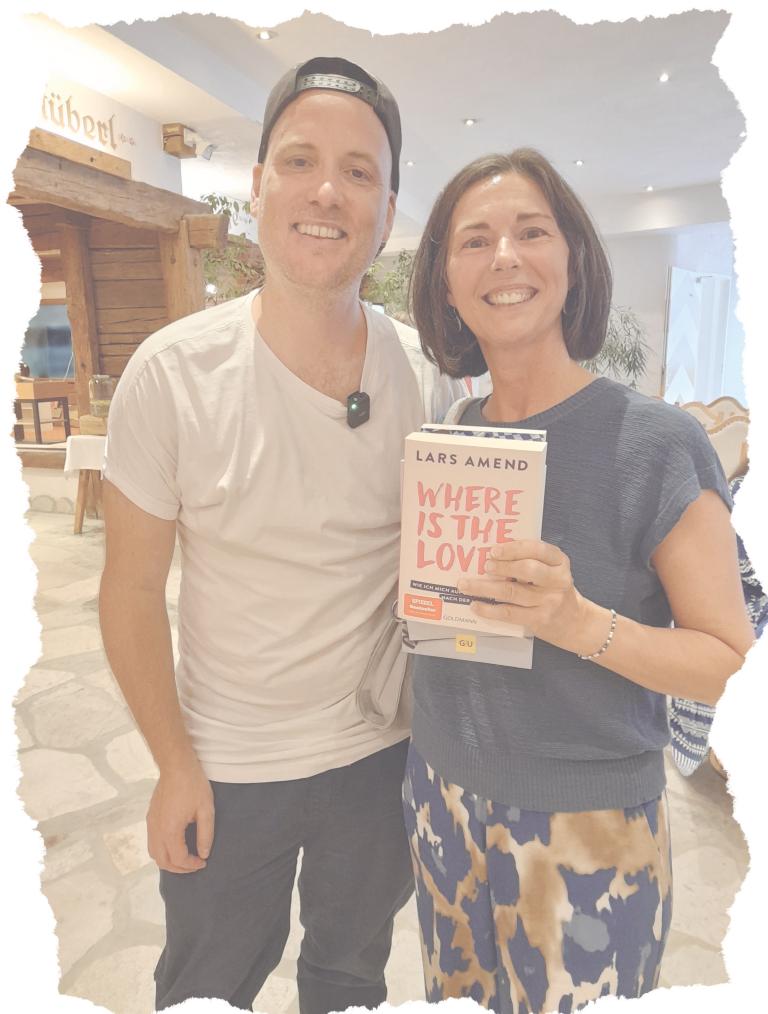
In meinen Ohren steckten Stöpsel, aus denen ein Lied erklang. Es handelte sich um einen Song, den ich nie zuvor gehört hatte. Aufmerksam lauschte ich den Worten, die mich tief in meinem Innersten berührten. Ich hörte das Lied mit dem Titel *Komm, wir malen uns das Leben ein zweites und daraufhin sogar ein drittes Mal*. Neugierig googelte ich nach der Band. Sie lautete auf den Namen *Sternblut*. Auch den hatte ich noch nie gehört. Es war nicht zu leugnen, etwas bewegte sich in mir. Zunächst konnte ich ihn nicht richtig fassen, diesen aufsteigenden Impuls. Ich spürte nur ein Kribbeln, als wanderten Hunderte Ameisen über meine Haut. Ach was, ein ganzer Ameisenhaufen. Mein Herz war in freudiger Aufregung, als wäre ich frisch verliebt. Es klopfte in unruhigem Takt und fühlte sich so an, als würde es am liebsten herauspringen und meine neue, kreative Idee umarmen.

Als die erste Euphorie vorüber war, schaltete sich mein Gehirn wieder ein und natürlich fragte ich mich: Ist es bloß eine Spinnerei? Nein, das konnte ich mir nicht vorstellen, ich wollte es gar nicht. Und falls doch, Spinnereien und große Träume haben durchaus Potenzial. Ich finde, die Menschen träumen viel zu wenig. Träumen ist wie ein Tanz zwischen Realität und Möglichkeit. Viele schöne Geschichten haben mit sogenannten Spinnereien begonnen, und was hatte ich schon zu verlieren? Ich konnte ohnehin nicht anders, als mich darauf einzulassen – ob nun Spinnerei oder glanzvolle Idee. Wer weiß das schon im Vorhinein? Irgendwie hatte ich das untrügliche Gefühl, es würde sich dieses Mal lohnen, die zarte, aufkeimende Idee weiterzuverfolgen. Zumaldest hatte ich vor, sie bis auf weiteres in meinem Hinterkopf zu konservieren.

Als mich diese Freitagnachmittagsidee nach einigen Wochen noch immer nicht losgelassen hatte und ich das Lied von *Sternblut* bereits in- und auswendig kannte, begann ich, mich

ernsthaft mit der Sache zu beschäftigen. Ja, ich war mir sicher, meine Idee war der kreative Startschuss eines neuen Buches. Allerdings bereitete mir die Umsetzung meines Projekts zunächst ziemliches Kopfzerbrechen. Ich wusste bloß eins: Es war mein sehnlichster Wunsch, Musik, Gefühle und geschriebene Worte miteinander zu verbinden. Aber wie passen diese Drei zusammen? Ich überlegte hin und her. Gab es einen gemeinsamen Nenner? Noch erkannte ich ihn nicht, doch kommt Zeit, kommt Rat. Das Samenkorn musste erst aufgehen. Nun war Geduld gefragt. Geduld und Ausdauer. Zwei meiner größten Stärken. Schön wär's!







Die Saat geht auf

Die Monate vergingen. Andere Dinge rückten in den Vordergrund, teils banale, teils wichtigere. Trotzdem stahl sich besagte Idee immer wieder in meinen Kopf, und wie es der Zufall so wollte, fand ich das passende Bindeglied eines Tages völlig unerwartet auf einer Veranstaltung. Es war Freitag, der 19. Oktober 2023. Meine Schwester und ich standen in einer Menschen Schlange vor der Freiheitshalle in München und warteten geduldig auf Einlass. Ich hatte ihr zum Geburtstag ein Ticket für die Lars Amend-Tour *Imagine – der Soundtrack deines Lebens* geschenkt. Ehrlich gesagt, wussten wir beide nicht wirklich, was an diesem Abend auf uns zukommen würde. Kaum jemand aus meinem Bekanntenkreis kannte Lars, als ich ihnen voller Begeisterung von unserem bevorstehenden Event erzählt hatte. Auch ich kannte ihn erst seit kurzer Zeit. Ich war über eines seiner Bücher gestolpert und hatte mir bereits einige Folgen seines Podcasts *Auf einen Espresso mit Lars Amend* angehört. Darin geht es um PersönlichkeitSENTWICKLUNG, Bücher und Espresso – ein gefundenes Fressen für mich. Es blieb mir gar nichts anderes übrig, als seinen Podcast zu abonnieren. Ich empfehle ihn gerne weiter, möchte an dieser Stelle allerdings darauf hinweisen, dass Lars sehr langsam spricht, und manchmal stellt er meine Geduld

arg auf die Probe. Nicht nur einmal war ich versucht, seine Sprechgeschwindigkeit zu erhöhen. Ich habe es nicht getan. Es ist genau diese Langsamkeit, die meine Gedankenflut entschleunigt. Sie schenkt mir Zeit zum Nachdenken.

Lars Amend ist ein deutscher Autor, Podcaster und Speaker. Unter anderem hat er das Buch *Dieses bescheuerte Herz* geschrieben, welches vor einigen Jahren erfolgreich verfilmt wurde. Ich habe bemerkt, dass nicht wenige Menschen den sehenswerten Film über den fünfzehnjährigen herzkranken Daniel kennen, und mit ein Grund ist wahrscheinlich, weil Elyas M'Barek eine Hauptrolle spielt. Aber ich glaube, nicht alle wissen, dass Lars das Buch dazu geschrieben hat.

Jedenfalls warteten meine Schwester und ich voller Neugierde auf Einlass. Plötzlich sprach uns eine junge Frau an. Es war eine hübsche Dunkelhaarige, die mit ihrer Freundin mehrere Stunden zum Event angereist war. Aufgereggt fragte sie uns, ob wir denn schon öfter auf einer spirituellen Veranstaltung gewesen seien. Mein erschrockener Blick huschte zu meiner Schwester. Spirituell?! Oje, worauf hatten wir uns hier eingelassen? Ich und Spiritualität? Das passte doch hinten und vorne nicht zusammen.

Wir nahmen ziemlich weit vorne Platz und warteten gespannt darauf, bis Lars endlich die Bühne betreten würde. Dieser Auftritt in München war der zweite Abend seiner Tour, und ich konnte spüren, dass die Imagine-Tour etwas Neues für ihn bedeutete und er sich mit dem Publikum erst vertraut machen musste. Nicht zuletzt aus diesem Grund fand ich ihn auf Anhieb so wunderbar normal – im positiven Sinne –, charismatisch, ehrlich, authentisch. Ein Mensch, wie du und ich. Einer, der ebenfalls seinen ganz persönlichen Rucksack an Erfahrungen mit sich trägt. Jemand, der genau wie jeder andere hin und wieder strauchelt oder daran zweifelt, ob er auf dem richtigen Weg ist. Ein Mensch, der bereit ist, sich verletzlich und echt seinen Mitmenschen zu zeigen, und genau das macht ihn aus.

Lars nahm uns mit auf eine Reise voller musikalischer Leckerbissen, längst vergessenen Liedern und berührenden Geschichten von Menschen, die hinter den Musikstücken steckten. Auch seine eigene faszinierende Liebesgeschichte floss in den herzerwärmenden Abend mit ein. Am Ende der Veranstaltung gab es ein Meet & Greet, bei dem er Bücher signierte, plauderte und Fotos von sich und seinen Fans machen ließ. Dabei strahlte er eine bewundernswerte Ruhe und Geduld aus. Ich habe Lars Amend als einen Menschen kennengelernt, der seinem Herzen folgt, der so mutig und stark ist, einen neuen Weg einzuschlagen, obwohl das Ende nicht vorhersehbar ist. Weil es im Leben weder Sicherheit noch Garantien gibt. Er ermutigte uns, offen und neugierig zu sein. Sein Motto lautete: Jeder Tag im Leben bedeutet eine neue Chance. Du bist nie zu alt, um etwas Neues zu wagen – getreu dem Spruch auf der Karte, die auf jedem Sitz bereit lag:

»Wir können die Vergangenheit nicht rückgängig machen, aber was wir können, ist, noch einmal von vorne zu beginnen. Das Leben neu zu entdecken, neu zu leben, neu zu lieben.«

(Lars Amend)

Als ich inmitten all dieser Menschen die friedliche Atmosphäre in mich aufsaugte, erkannte ich mit einem Male: Wenn genau das Spiritualität bedeutete, dann hatte ich absolut kein Problem damit – im Gegenteil. Was gab es Sinnvolleres, als meinem Herzen zu folgen? Als ehrlich zu sein und meine Bedürfnisse und Werte zu erkennen und vor allem danach zu leben.

Diese Erkenntnis war etwas ungewöhnlich für mich, denn lange Zeit hörte ich lieber auf meinen Kopf. Damit fühlte ich mich sicherer. Dennoch hatte sich in den letzten Jahren mein Herz mehr und mehr in meine Überlegungen und Entscheidungen eingeschlichen. Es begann, sich einzumischen, langsam, aber immer fordernder. Ich war hin- und

hergerissen und es stellte sich mir nicht nur einmal die Frage:

»Herz oder Kopf – wer gewinnt?«

Auf diese Weise kam ich also still und leise mit dieser geheimnisvollen Spiritualität in Verbindung, ohne es zu wollen oder mir anfangs dessen bewusst zu sein. War ich doch stets davon überzeugt, dieser Hokuspokus wäre nichts für mich. Ganz ehrlich: Spirituelle Menschen waren mir stets etwas unheimlich. Abgehoben, nicht greifbar, mysteriös, wie von einer anderen Welt. Einer Welt, die ich nicht verstand, die ich nicht verstehen wollte. Immerhin war es seit jeher mein sehnlichster Wunsch, normal zu sein und die Dinge mit meinem Verstand zu begreifen.

»Du musst vernünftig sein«, hieß es häufig in meiner Kindheit und dieser Satz holte mich stets auf den Boden der Realität zurück. Ich wollte also vernünftig und gefestigt sein. Das ist im Prinzip ja nichts Schlechtes. Mit beiden Beinen auf der Erde stehen: sicher, verwurzelt, getragen. Ich muss doch denken, und mit dem Herzen kann ich das nicht. Immer öfter stellte ich meine alte Denkweise infrage. Bestand am Ende doch eine Möglichkeit, dass sich die beiden verbinden und zusammenarbeiten? Als Dream-Team. Zugegeben, eine überaus herausfordernde Aufgabe, aber nicht unmöglich.

Spiritualität hin oder her, zum Glück erkannte ich an diesem Abend in München noch etwas anderes, ganz Wesentliches. Endlich hatte ich das Bindeglied für meine Terrassen-Idee gefunden. Es hatte eine Weile gedauert, aber nun war das eingepflanzte Samenkorn aufgegangen. Ja, sie war es: die Spiritualität. Sie war der Weg zum Herzen, der die Verbindung darstellte.

Musik, Gefühle, Worte – sie passten perfekt zusammen. Wie hatte ich jemals daran zweifeln können? Lars Amend hatte es mir auf wunderbare Weise vorgelebt und aus heiterem Himmel machte es in meinem Kopf Klick. Plötzlich wusste