

The background image shows a detailed view of a classical ceiling. On the left, a large white sculpture of a stag with antlers is mounted. The ceiling itself is decorated with intricate carvings, including a central panel with two cherubs and a stag. A large, ornate chandelier hangs from the ceiling on the right side.

Feuilleton Lucide

N<sup>o</sup>I

Mut zum Leuchten

Von Mme Anand

*A*  
Substantia duci formam

© 2025 Julia Anand



# Einladung



Ich habe mich oft kleiner gemacht, als ich bin. Nicht, weil ich nicht wusste, wie sehr ich leuchten kann – sondern weil ich fürchtete, was passiert, wenn ich es tue.

Ich wusste, dass ich leuchte. Schon als Kind – wenn ich spielte, wenn ich ganz aufging in meiner Welt. Wenn ich malte und alles andere um mich herum verschwand. Wenn ich sprachlos vor einem alten Bauwerk stand, eine romanische Kirche, ein italienisches Fresko. Ich leuchtete, wenn ich ein literarisches Werk so durchdrang, dass mein ganzes Inneres vibrierte. Ich erinnere mich an eine Interpretation im Studium, bei der ich selbst erschrak, wie klar ich sah.

Und dann kam es. Ein diffuses Gefühl. Ein Gefühl, dass mir sagte: „Du übertreibst“, ein „Du musst dich nicht so wichtig nehmen“, ein „Du bist zu viel“. Dachten sie das wirklich? Oder war ich es, die das von mir dachte? Manchmal hatte ich den Eindruck, einige Menschen ziehen sich still zurück, wenn ich in meinem Glanz war. Oder zog ich mich nur selber vor meinem Glanz zurück? Machte mein Leuchten den anderen Angst? Oder mir.

Ich kam zu dem Schluss: Sei weniger. Dann gehörst du dazu. Dann hält die Verbindung zu meinem Gegenüber. Oder die Verbindung zu mir?

Aber Zugehörigkeit, die an Bedingung geknüpft ist, ist keine. Und ein Licht, das gedimmt wird, wird nicht weniger hell. Es wird dunkel.

Heute glaube ich: Leuchten ist kein Ego. Leuchten ist ein Dienst. Ein Dienst an der Wahrheit. Wenn ich mir erlaube zu Leuchten, bin ich bei mir. Und wenn ich leuchte, erlaube ich anderen, es auch zu tun. Ich mache Wege sichtbar, ohne sie aufzuzwingen. Ich erinnere an Größe, nicht um zu belehren – sondern um zu erinnern.

Und wer sein Licht unterdrückt, nimmt sich selbst die Luft zum Atmen.  
Ich will atmen. Ich will leben. Ich will leuchten.



# Vertiefung: Vom Mut zu Leuchten



Strahlen ist keine Pose.

Strahlen ist die natürliche Folge davon, dass du bei dir bist.

Wenn du deine Wahrheit lebst.

Wenn du verbunden bist – mit dir selbst, mit deinem inneren Maß.

Wenn du nicht mehr ein fremdes Leben führst – sondern dein eigenes.

Strahlen ist stille Kraft.

Nicht laut, nicht fordernd.

Sondern klar.

Und weil es klar ist, wirkt es.

Doch Strahlen macht manchmal Angst. Den anderen.

Weil echtes Strahlen sie an sich selbst erinnert.

Es zeigt ihnen, wo sie sich angepasst haben.

Es zeigt ihnen, wo sie ihr eigenes Licht gedimmt haben.

Es macht sichtbar, wo sie sich selbst nicht treu geblieben sind.

Und das kann schmerzen.





Denn wenn du leuchtest, hältst du ihnen einen Spiegel hin –  
einen Spiegel, in dem sie ihre eigene Aufgabe erkennen müssten.  
Nicht jeder möchte diesen Blick wagen.  
Manche ziehen sich zurück.  
Nicht, weil du zu viel bist.  
Sondern weil dein Strahlen ihre eigene Sehnsucht berührt – und ihre  
eigene Angst.





Doch nicht nur andere fürchten dein Leuchten.  
Auch du selbst kannst davor zurückschrecken.

Denn Strahlen bedeutet *Freiheit*.

Und Freiheit heißt: keine Entschuldigung mehr.  
Keine Tarnung mehr.  
Keine Sicherheit mehr im Alten.

Wenn du leuchtest, verlierst du den Schutz der Anpassung.  
Du kannst dich nicht mehr verstecken.  
Du kannst nicht mehr sagen: "Ich war ja nicht sichtbar."  
Du stehst da. Unübersehbar.  
In deiner Freude – und in deiner Verletzlichkeit.

Strahlen ist *Mut*.  
Denn es heißt: Ich stehe zu mir – auch wenn andere sich abwenden.  
Ich stehe zu mir – auch wenn ich dadurch alte Verbindungen verliere.  
Ich stehe zu mir – auch wenn es bedeutet, neue Wege zu gehen.

Vielleicht geht es beim Strahlen nie darum, geliebt zu werden –  
sondern darum, zu lieben, was *in dir* lebt.  
Vielleicht geht es nie darum, Zustimmung zu erhalten –  
sondern darum, dich selbst nicht länger zu verraten.

Wenn du bei dir bleibst, wird dein Licht stark. Und still.  
Es sucht nicht mehr Applaus.  
Es vergleicht sich nicht mehr.  
Es leuchtet einfach.





Und genau dann entsteht das, wonach du dich immer gesehnt hast:

Wahre Begegnung.

Nicht dort, wo du dich kleiner machst, um niemanden zu stören.

Sondern dort, wo andere in deinem Licht nicht erschrecken –  
sondern erinnert werden:

"Ich darf auch leuchten."

Dein Strahlen wird nicht trennen.

Es wird verbinden.

Echter, tiefer, freier.

Vielleicht nicht mit allen. Aber mit den Richtigen.

Weil es nicht mehr um Perfektion geht.

Sondern um Wahrheit.

**Und Wahrheit verbindet.**



# Reflexionen für deinen *Salon Intérieur*



Wann habe ich zuletzt gespürt, dass ich in meinem Licht war?

In welchen Momenten neige ich dazu, mein Strahlen zu dimmen?

Welche inneren oder äußeren Stimmen flüstern mir zu, kleiner zu sein?

Wie fühlt es sich an, wenn ich mir erlaube, in meiner ganzen Wahrheit zu stehen?

Was wäre möglich, wenn ich mein Licht nicht länger an Bedingungen knüpfe?



# Ritual für das Leuchten



## Der Auftakt

Setze dich an einen stillen Ort.

Zünde eine einzelne Kerze an – nicht um Licht zu machen, sondern um dein eigenes Licht zu erinnern.

Lege eine Hand leicht auf dein Herz.

Schließe die Augen.

Atme tief ein – nicht, um dich zu verändern, sondern um bei dir anzukommen.

Sprich leise, innerlich oder laut:

"Ich lasse mein Licht leuchten.

Ohne Entschuldigung.

Ohne Angst.

Nicht gegen andere – sondern für das Leben."

Lass die Flamme der Kerze einige Minuten lang still brennen.

Spüre, wie dein eigenes Licht sich entfaltet – leise, stark, unübersehbar.

Lösche die Kerze nicht mit einem Hauch –

sondern decke sie mit Würde ab:

als Zeichen, dass dein Licht bleibt, auch wenn es nicht immer sichtbar ist.





# Worte zum Nachklingen



„Dein Licht ist kein Beweis.  
Keine Forderung.  
Keine Entschuldigung.  
Es ist ein stiller Ruf –  
zu dir selbst zurück.  
Und je mehr du es annimmst,  
desto mehr wird es das tun, was Licht immer tut:  
es berührt,  
es wärmt,  
es erinnert.  
Ohne Lärm.  
Ohne Bedingung.  
Ohne Angst.  
Nur weil es ist.



# Salon-Notiz von Mme Anand



Dieses erste Feuilleton ist ein Auftakt.  
Ein leiser Beginn einer Reise zurück zu dir selbst.  
Die Feuilletons, die folgen werden, führen in die Tiefe:  
Sie sind keine schnellen Antworten.  
Sie sind Einladungen zum Verweilen, zum Erkennen, zum Erinnern.  
Manchmal tragen sie praktische Impulse.  
Oft weben sie innere Bilder – Bilder, die sich einprägen und begleiten,  
wenn Worte längst verklungen sind.  
Sie wollen nichts aufdrängen.  
Sondern etwas in dir zum Schwingen bringen: deine eigene Wahrheit.

Dieses erste Feuilleton will dir ein Geschenk machen:  
Mut, dein Licht wieder zu bewohnen.  
Und damit ein anderes Maß für dein Leben zu setzen.

Wenn du magst, begleite ich dich weiter –  
mit weiteren Feuilletons als kleine literarische Miniaturen und meinem Werk Kuratiertes  
Leben.

Alle Informationen und Neuigkeiten findest du auf:  
[www.juliaanand.de](http://www.juliaanand.de)

*Herzlichst,  
Mme Anand*



© 2025 Julia Anand. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Es ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder Weitergabe – ganz oder in Teilen – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.



A  
Substantia ducit formam