



LUCY CLAIRE DUNBAR  
Was das Leben dir schenkt





## Die Autorin

Lucy Claire Dunbar ist eine englische Illustratorin und Designerin aus Oxfordshire. Im Alter von zwei Jahren wurde bei Lucy Typ-1-Diabetes diagnostiziert, mit Anfang 20 verlor sie deshalb zeitweise ihr Augenlicht. Als sie wieder sehen konnte, versprach sie sich selbst, jeden Tag zu zeichnen. Seitdem begeistert sie auf Instagram Hunderttausende mit ihren Bildern und einfühlsamen Texten. Lucys Ziel ist es, mit jedem Pinselstrich die kleinen, magischen Momente des Lebens einzufangen und damit anderen Menschen wertvolle Impulse für mehr Mut, Zuversicht und Lebensfreude zu geben. Dies ist ihr erstes Buch.





# *Was das Leben dir schenkt*



L U C Y   C L A I R E   D U N B A R

Aus dem Englischen von Jochen Winter

INTEGRAL



Für all diejenigen,  
die mir Beistand geleistet haben,  
jede und jeder Einzelne von euch.

Ich hoffe, dass ihr wisst:  
Niemals geht ihr euren Weg allein.

X

Hallo, du liebe Seele,  
wenn du dieses Buch gerade liest, sollst du wohl genau hier  
sein. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir dem Universum ver-  
trauen sollten - dem Guten wie dem Schlechten, dem Sonnen-  
schein wie den Regenschauern; sie sind uns mit auf den Weg  
gegeben, um uns zu begleiten und anzuleiten.

Meine siebenundzwanzig Jahre auf dieser Erde waren eine  
Achterbahnfahrt, und nachdem ich öfter mit dem Tod getanzt  
habe, als ich es mir je vorstellen können, ist es ein Wun-  
der, dass ich da bin. Meine Güte, wie glücklich ich mich fühle,  
lebendig zu sein, und wie gesegnet, dich bei mir zu haben. Ich  
hoffe, dass alles, was ich durchgemacht habe, einer anderen  
Seele in Zeiten der Not hilfreich sein wird. Nie schien ich mit  
meinem Leben viel anfangen zu können, ein hoffnungsloser  
Fall, wie man sagt, aber langsam wird mir bewusst, dass  
meine eigentliche Bestimmung immer schon darin lag, einfach  
ich zu sein. Wir sind gut genug - genau so, wie wir sind.

Ich hoffe, dass uns dieses Buch an die Geschenke des Lebens  
erinnern kann. Wie schwer unsere Tage auch sein mögen, es

gibt doch immer Hoffnung auf ein helleres Morgen - und vor allem die Gewissheit, dass alles, was man zum Durchkommen braucht, im Innern zu finden ist. Seit jeher verfügst du über diese innere Stärke.

Wenn ich auch nur einem Menschen mit diesen Skizzen zur Seite stehen kann, habe ich in meinem Leben mehr erreicht, als ich es je für möglich gehalten hätte.

Dieses Buch war eine Reise, und wenn ich ehrlich bin, weiß ich gar nicht so genau, wie wir hierhergelangt sind - nach einer ganzen Reihe von Irrwegen, Sackgassen und scheinbar endlosem Umherkreisen. Aber immer deutlicher erkenne ich: So ist das Leben. Es gibt weder den richtigen noch den falschen Weg. Es gibt nur deinen Weg.

Lange Zeit kämpfte ich im Dunkeln - aus Angst, ich sei des Glückes nicht wert oder zu ausgelaugt, um den Kampf fortzusetzen. Erst wenn wir wieder zur Besinnung kommen, den Kopf heben und die ersten Lichtschimmer erblicken, wird uns deutlich, dass dies unsere stärksten Stunden waren.

Die Liebe ist eines der größten Geschenke des Lebens.

Wir hoffen, dass sie unseren ersten und unseren letz-

ten Atemzug umgibt und unser Leben erfüllt.

Denn ohne sie würden wir einfach erlöschen.

Sie offenbart sich in der Wärme eines Lächelns, der

Melodie eines Lachens, im Schlagen eines Herzens.

In meinen Augen ist es die Liebe, die die Welt in Gang

hält, die Liebe, die uns so weit gebracht hat.

D A S   G E S C H E N K   D E R

# Liebe



Die Liebe kann ein gebrochenes Herz heilen,  
eine erschöpfte Seele wieder aufrichten und  
Hoffnung geben, wenn alles verloren ist.



Liebe ist Magie, Liebe ist Hoffnung,  
Liebe ist manchmal alles, was wir haben.



Liebe

Manchmal ist loslassen



das Liebervollste,

was wir tun können.



Erschaffe die Welt, von der du träumst.

Liebe

13

Eine feste Umarmung



für jeden, der sie  
heute braucht.



Liebe

Erinnerung:

Du gibst

so viel Liebe,  
heb etwas  
davon für  
dich auf

X

