



Petra Lupp

Die Magie des  
**ANDERS-  
SEINS**

Wie ich in Sumatra  
meine Freiheit fand

Franzjus

Reisetagebuch/Ratgeber

# LESEPROBE





Petra Lupp

**Die Magie des  
ANDERS-  
SEINS**

Wie ich in Sumatra  
meine Freiheit fand

REISETAGEBUCH/RATGEBER

Ein Buch aus dem FRANZIUS VERLAG

Cover: Simone C. Franzius

Bildlizenzen: Cover KI generiert.

Bilder im Buch: Copyright Petra Lupp

Bild von der Autorin: Copyright Sylke Gall

Korrektorat/Lektorat: Franzius Verlag

Verantwortlich für den Inhalt des Textes

ist die Autorin Petra Lupp

Satz, Herstellung und Verlag: Franzius Verlag GmbH

Druck und Bindung: BoD, Norderstedt

ISBN 978-3-96050-277-7

Alle Rechte liegen bei der Franzius Verlag GmbH

Copyright © 2025 Franzius Verlag GmbH

[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)

Copyright der Bilder: Petra Lupp

Informationen gemäß der Produktsicherheitsverordnung der EU (GPSR):

- Der Hersteller im Sinne der GPSR ist die Franzius Verlag GmbH.
- Ansprechpartner für ist die Geschäftsführerin Simone C. Franzius.
  - Die Kontakt-E-Mail lautet: [mail@franzius-verlag.de](mailto:mail@franzius-verlag.de)
- Der eindeutige Produktcode gemäß GPSR ist die ISBN.

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

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung und Vervielfältigung des Werkes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der Übersetzung, sind vorbehalten. Ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk, auch nicht Teile daraus, weder reproduziert, übertragen noch kopiert werden, wie zum Beispiel manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung. Zuwiderhandlung verpflichtet zu Schadenersatz. Alle im Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

# Inhalt

Teil I: Die Reise ins Ungewisse .....	7
Die innere Bilanz .....	9
Ein Bergmassiv der Gefühle .....	12
Wurzeln für die Flügel .....	15
Der Flug über die Vergangenheit .....	19
Das Land der Batak .....	22
Der eigene Weg .....	25
Zu früh, zu laut, zu Petra .....	28
Teil II: Das Land der Batak, Insel Samosir, Nord-Sumatra.....	33
Ankunft in Medan .....	33
Tuktuk – Ein Dorfspaziergang .....	38
Kulturschock ist Kopfsache .....	43
Ein Spirit ist da .....	46
Das Leben der Anderen .....	51
Goldfisch vom Grill, B1 und B2 .....	54
Reinigungsrituale und die große Badewanne unter dem Wasserfall .....	57
Der Tod gehört zum Leben .....	60
Täglich grüßt der Männerstammtisch .....	65
Wie, es gibt ein Wort dafür?! .....	68
Mich kann man nicht kopieren, weil ich schräg bin .....	71
Innerlich angekommen – lebe den Moment.....	76
Hochzeit im Dorf am See .....	79
Farnbäume als Zeichen der Urkraft .....	83
Qigong am Steg.....	87
Noch zweimal Frühstück .....	91
Verantwortung / Eigenverantwortung .....	95
Meditieren am heiligen Baum.....	97
Lobster und frische Brise .....	102
Mystisch und geheimnisvoll: Der Seeadler .....	105
Erwartungshaltungen.....	109
Teil III: Im Flieger Sumatra – Frankfurt.....	112
Rückflug Medan – Doha – Frankfurt .....	112
Epilog der Reise.....	115
Teil IV: Interview mit Mama Zoé .....	117

Teil V: Umsteigen statt Aussteigen – Lebe deine Freiheit.....	136
Du bist auf der Suche? Ja, nach was denn? .....	136
Selbstreflexion – Raum schaffen .....	139
Analyse der Ist-Situation .....	146
In die Eigenverantwortung gehen.....	158
Aus Frust wird Lust – aus Stagnation Motivation .....	161
Selbstbestimmt deine Zukunft leben .....	165
Teil VI: Chillout vor Burnout – Achtsamkeit für deinen Alltag.....	168
Faktor Mensch – Team Qi.....	168
Der richtige Zeitpunkt .....	171
Raus aus der Alltagshektik – Fünf Tipps .....	173
Deine Entspannung in der Natur .....	177
Ausblick .....	182
Über die Autorin .....	183
Ratgeber bei FRANZIUS .....	185
Belletristik- Novitäten bei FRANZIUS.....	189

# Teil I

## Die Reise ins Ungewisse

Gerührt, Tränen in den Augen, fast demütig sitze ich da. Das Geräusch der Triebwerke verschlingt jeden Laut, aber in meinem Kopf ist es laut. Endlich ist es so weit. Der Startschuss, die spannende Reise ins Ungewisse, ins Geheimnisvolle.

Ein Klumpen aus Vorfreude und Erleichterung schnürt mir die Kehle zu. Was erwartet mich? Äußerlich und innerlich? Ich spüre, diese spontane Reise ans fast andere Ende der Welt wird mich verändern. Wieder einmal, denke ich und schließe die Augen. Ich nehme es an. 2024 ist und wird ein Jahr der Transformation, der neuen Ideen, der Umsetzung und der Veränderung.

Eine Träne läuft heiß über meine Wange. Ist es die Erleichterung, dass nach den anstrengenden Wintermonaten endlich etwas passiert? Oder pure Vorfreude, auf das, was mich erwartet? Eine Welle von Energie, von Qi, von



Lebenskraft. Ich suche nach Inspiration, nach einem Neubeginn. Nach Wahrheiten und Antworten.

Als Martin fragte: »Du fliegst alleine?«, wurde mir klar, dass ich diesen Weg allein gehen muss. Und es fühlte sich richtig an. Das Wir ist im Herzen dabei, aber Körper, Geist und Seele wollten allein sein. Mich selbst überwältigen diese impulsiven Emotionen. Urplötzlich heftige Tränen, dann hemmungsloses Schluchzen, dazwischen unbändige Vorfreude. Es ist unglaublich.

Ich schnappe mir eine Serviette, wische die Tränen von den Wangen und krame halbblind in meinem Rucksack nach Taschentüchern. Eine Achterbahn der Gefühle und ich mittendrin. Wird diese Reise mein Weg in noch mehr Selbstverantwortung? Geht das überhaupt? Es fühlt sich an wie ein Chillout vor dem Burnout. Ein Versuch, mehr an mich zu denken, mehr Balance, mehr Achtsamkeit, mehr Ich-Prioritäten zu setzen. Mehr Ruhe und Zeit für mich. Klarheit finden. Die innere Unruhe befrieden. Endlich.

## Die innere Bilanz

Stillstand ist Rückschritt. Ich habe diesen Satz nie verstanden. Mein Leben war immer ein turbulentes Rennen auf der Überholspur. Stets in Bewegung, im Kopf wie in der Welt. Ich wurde erzogen, zu funktionieren, neugierig zu sein und Ideen umzusetzen. Und jetzt, in der aktiven Lebensmitte, frage ich mich: Entferne ich mich räumlich von den alten Wirkungsstätten, um innerlich bei mir anzukommen?

Der Satz meines Qigong-Lehrers hallt in mir nach: »Die beste Art sich selbst zu finden, ist sich selbst zu verlieren.«

Ich kaue auf einem salzigen Cracker, den die Airline anbietet, und denke darüber nach. Der Satz klingt zu esoterisch, zu spirituell. Was ist Spiritualität für mich? Bodenständig. Freiheitlich. Sie beinhaltet Selbstbestimmung und Eigenverantwortung.

Meine Gedanken sind sprunghaft. Wie ein Dia-Karussell, das zu schnell abgespielt wird: Klick, klick, klick. Bilder aus der Vergangenheit. Bilder aus der Gegenwart. Eine Fotocollage ohne Regieanweisungen. Ist das Zufall?

Die Flugbegleiterin bringt Vanilleeis. Ich löffle und blicke aus dem kleinen Fenster. Der Anblick ist faszinierend. Gerahmt wie ein Gemälde, sehe ich einen breiten Fluss, der sich durch eine grüne Landschaft schlängelt. Vom Ufer aus sieht man nur einen Ausschnitt. Woher er kommt, wohin er fließt – das bleibt verborgen. Aber von hier oben sieht man alles. Der Fluss als Lebensader, die sich ihren Weg bahnt.

Perspektivwechsel. Eine meiner Lieblingsübungen. Im Waldbaden und im Leben.

Das Eis schmeckt. Ich frage mich, ob ich aus diesen Aufzeichnungen ein Buch machen soll. Wie oft habe ich das schon versucht, nur um das Projekt dann wieder aufzugeben? Aber jetzt spüre ich: Diesmal ist es anders.

Die Wolkendecke schließt sich wieder. Mein Denkfenster bleibt geöffnet.

Eigentlich bin ich auf der Sonnenseite des Lebens. Ein Grinsen huscht über mein Gesicht, doch es verschwindet schnell wieder. Ein Unbehagen macht sich breit. Ich gebe mir selbst leise zu: »Ich bin müde. Erschöpft. Irgendwie leer. Ausgepowert.«

Zu schnell unterwegs. Zu viel gekämpft. Die Pandemie, die Unsicherheiten. Ständig neu erfinden im Job. Und der Stress, der sich auf meine Partnerschaft abfärbte.

Entscheidungen treffen? Das kann ich. Lösungen finden? Das kann ich. Mich motivieren? Kann ich auch.

Jeden Tag neu aufstehen, die Ärmel hochkrempeln. Das ist mein Ding.

An mich denken? Ach, da war ja was. Mich an erste Stelle setzen? »Wäre zu egoistisch«, habe ich mir eingeredet. Andere um etwas bitten? Eine unüberwindbare Hürde für mich. Schwach sein? Ich doch nicht.

Ich war für alle da. Für alle anderen. Nur nicht für mich und meine Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Ich habe Undank erfahren. Wurde verachtet für meine Art zu leben. Verhöhnt und angefeindet. Ich bin anders. Na und? Aber über die Jahre habe ich dafür die schmerzhafteste Quittung erhalten.

Während die Erinnerungen vorbeiziehen, schreibe ich. In eine Kladde mit Karos, mit Kugelschreiber. Die Zeit nutzen. Gedanken, Emotionen, Veränderungen, Ideen notieren. Meine Zeit nutzen, die ich auf Samosir haben werde. Vielleicht ist meine 48-stündige Anreise genau dafür da. Ich kann aus diesem Flieger nicht weg. Aus meiner Haut nicht. Aus meinem Leben nicht.

Doch. Aus meinem aktuellen Sein kann ich weg. Ich kann weitergehen. Neues ausprobieren. Pläne schmieden, Sehnsüchte erfüllen.

Ich spüre es. Ich schreibe gerade ein neues, intensives Kapitel. Und ich möchte andere daran teilhaben lassen. So viel steht jetzt fest. Komme, was wolle.

## Ein Bergmassiv der Gefühle

Unter mir öffnet sich erneut ein sensationeller Ausblick. Fantastische Bergmassive, teils schneebedeckt, teils von tiefen Tälern durchzogen. Manche Gipfel sind so hoch, dass die Wolken an ihnen lecken und festhängen.

Ich lehne meinen Kopf ans Fenster und nicke. Das ist es. Das eigene Leben, abgebildet in einer Landschaft aus Höhen und Tiefen. Qualvolle Täler und Gipfel voller Lebensfreude. Auf- und Abwege, Sackgassen und sonnenbeschienene Ausblicke. All diese Erlebnisse haben mich und uns alle zu den einzigartigen Persönlichkeiten gemacht, die wir in diesem Moment sind. Das ist die Ausgangsposition. Eine Momentaufnahme der aktuellen Situation.

Ich atme tief durch und stelle mir all die Fragen, die sich in meinem Kopf drängen: Wer bin ich? Wo stehe ich? Warum handle ich so, wie ich handle? Woher kommt diese, oft so andere Meinung, dieser Wunsch, eine Revolutionärin zu sein, dieser Drang nach Freiheit?

Ich frage mich, welche Wünsche ich erfülle, die gar nicht meine sind. Welche Glaubenssätze mich einschränken.

Wann bin ich mutig und wann ziehe ich mich zurück? Bin ich diplomatisch oder gehe ich mit dem Kopf durch die Wand? Bin ich das »Schwarze Schaf auf Krawall gebürstet«?

Oft ist es der Schmerz, der uns antreibt. Ich habe es so oft im Bekanntenkreis erlebt: Wenn es uns noch nicht schlecht genug geht, sind Veränderungen nur kosmetischer Natur. Da wird gejammert, wie schlimm alles ist, aber nichts ändert sich. Man will Mitleid, Aufmerksamkeit. Nur kurzfristig auf Hochglanz polierte Versprechen, die nie eingehalten werden. Erst wenn die Gesundheit, das Wohlbefinden oder die Zukunft wirklich betroffen sind, wird panisch nach Lösungen gesucht. Plötzlich ist alles andere nebensächlich.

Bei neuen Zielen spielen Werte, das Umfeld, eigene Bedürfnisse und vor allem Spontanität und Entscheidungsfreude eine Rolle. Wer nicht sofort handelt, verpasst die Chance. Denn manchmal verbessert sich die Lage augenscheinlich – nur, um uns einzuschläfern. Alles war ja doch nicht so schlimm. Doch was, wenn es nur der Vorbote für das ist, was noch kommt?

Es ist immer der falsche Zeitpunkt. Oder eben genau der richtige. Die Entscheidung liegt allein in uns. Stress, Termine, Krankheiten, Erwartungen – sie werden uns immer begleiten.

Ein Flugbegleiter reicht mir Orangensaft und Wasser. Der Moment reißt mich aus meinen Gedanken. Ich sehe mich um. Einige Passagiere schlafen, andere starren auf Bildschirme. Viele wissen nicht mehr, wie sie sich hinsetzen sollen. Ich fliege Eco, nicht Business. Das gesparte Geld gebe ich lieber für etwas anderes aus.

Money-Mindset. So nennt man es heute. Im Grunde geht es nur darum, Einnahmen und Ausgaben im Blick zu behalten, zu wissen, wie sie zueinanderstehen. Ich habe mir dieses Prinzip schon als Kind angeeignet: Haushaltsbuch statt Konsumrausch. Ohne Erbe, ohne Millionen, habe ich immer einen Weg gefunden. Ich habe gespart und mir dann etwas geleistet. Nicht auf Pump – bis auf den Hauskauf, aber wer bezahlt Immobilien schon bar?

Ich denke an einen Vortrag, den ich letztes Jahr gehört habe: »Wenn Geld Ihr Problem ist, ist Geld nicht Ihr Problem.«

Der Satz ist haften geblieben. Er beschreibt genau das Prinzip, das ich lebe. Echter Mangel entsteht nur, wenn Wissen und Überblick fehlen. Erst dann schleicht sich die Angst ein, die einen zerstörerisch lähmt.

Ich darf stolz sein, denke ich mir, lehne mich zurück und genieße den Schluck Orangensaft. Und ich fühle mich dankbar, dass die Berge und Täler meines Lebens mich hierher gebracht haben.

# Teil V

## Umsteigen statt Aussteigen – Lebe deine Freiheit

**Du bist auf der Suche? Ja, nach was denn?**

Du bist latent unzufrieden, trotz äußerlicher Fülle? Du steckst in der aktiven Lebensmitte, gefangen in Normen und Erwartungen, perfekt konditioniert in deinem selbstgebauten Gefängnis. Job, Karriere, Familie und Gesellschaft fordern dich, statt dich zu fördern. Während viele dich bewundern, rennst du dir jeden Tag selbst hinterher. Du bist ausgelaugt, müde, leer.

Dann bist du hier genau richtig. Denn: Du bist nicht falsch, nur anders!

Auf den nächsten Seiten führe ich dich aktiv auf einen neuen Weg. Die Inhalte sind Auszüge aus meinem



Mentoring-Programm und geben dir erste Impulse. Bodenständig, spirituell und dabei achtsam normal.

Wir alle wissen, wie Menschen mit Krisen umgehen:

- a) Meckern, wütend werden sowie Jammern und Mitleid suchen.
- b) Verdrängen beziehungsweise Weglaufen.
- c) Annehmen, was ist, und Lösungen finden.

Mein Lebensmotto ist: Lebe deine Freiheit, egal was andere denken oder sagen. Meine Art, mit Krisen umzugehen, ist daher ganz klar c).

Ich freue mich, dass auch du Lösungen finden möchtest. Glückwunsch, du hast deinen inneren Schweinehund mit Mut gefüttert und bist bereit für die Herausforderungen der nächsten Seiten. Jeder hat seine eigene Geschichte, geprägt von Höhen und Tiefen. All das fließt mit Hingabe in meine Projekte und in dieses Buch ein. Stück für Stück lichtet sich so der Nebel deiner eigenen Unwissenheit.

Doch wo anfangen, wo aufhören? Ich betone es immer wieder: Innere Freiheit bedeutet so viel mehr als die Hochglanzwelt aus Konsum und Luxus. Es geht auch anders, wenn du deinen Werten folgst. Aber um ihnen zu folgen, musst du sie kennen.

Sind es wirklich deine Werte? Oder sind es die Wertvorstellungen deiner Familie, deines Jobs oder deiner Freunde, die du übernommen hast?

Zack, sind wir mittendrin in der Selbstreflexion und der Ist-Analyse.

Zurück zum Satz: Du bist nicht falsch, nur anders! Diese Erkenntnis ist schmerzhaft, aber auch erlösend. Endlich zu wissen, warum man immer wieder aneckt, stärkt das Selbstbewusstsein und setzt ungeahnte Energie frei. Viele versuchen, sich einzufügen, um dazuzugehören. Doch in Herz und Seele denken und fühlen wir anders.

Du nickst gerade? Dann wirst du mit Interesse und Neugier die folgenden Fragen für dich beantworten, um dich selbst besser kennenzulernen.

# Über die Autorin

## Petra Lupp – Freiheitsmentorin mit Tiefgang

Petra Lupp ist Brückenbauerin zwischen Tempo und Tiefe, zwischen digitalem Nomadentum und innerer Einkehr. Seit über 18 Jahren verbindet sie ortsunabhängiges Arbeiten mit bewusstem Leben – als Gründerin einer Presseagentur, Reisejournalistin, Autorin, Speakerin, Qigong-Trainerin und Achtsamkeitsmentorin.



Privat ist sie bewusst zum dritten Mal verheiratet und Mutter einer erwachsenen Tochter.

Nach zwei tiefgreifenden gesundheitlichen Einschnitten entwickelte Petra Lupp zusätzlich zur Presseagentur alltagstaugliche Konzepte wie »Chillout vor Burnout« und »Umsteigen statt Aussteigen«, um Menschen auf dem Weg in ein freies, selbstbestimmtes Leben zu begleiten.



# Die Magie des Andersseins

**Deine Reise beginnt jetzt: Ein Roadtrip zur inneren Freiheit.**

Fühlst du dich fremdbestimmt?  
Dieses Buch ist dein Begleiter auf  
dem Weg zu mehr **Eigenverantwortung**  
und **Achtsamkeit**.

Petra Lupp



Die Autorin teilt ihre ehrliche, transformative Reise – vom Motorrad-Traum über einen Unfall und mystische Begegnungen in der lebendigen Batak-Kultur am Lake Toba bis hin zur tiefen **Entschleunigung**.

## Wahre Freiheit ist ein Lebensstil

Lerne auf diesem Trip, wie du:

- Deine Routenplanung neu schreibst: Erkenne „Manipulatoren“ und „Krankmacher“ durch eine ehrliche **Ist-Analyse**.
- Dein eigenes Navi programmierst: Übernimm Verantwortung durch ein **selbstbewusstes** „Nein“ zu anderen und ein lautes „Ja“ **zu dir selbst**.
- Deine persönlichen **Ruhe-Oasen** findest: Entdecke die Kraft des **Waldbadens** (Shinrin Yoku) und einfache „**Chillout vor Burnout**“-Methoden für **neue Energie**.
- Dein inneres schwarzes Schaf befreist: Löse dich von Konditionierungen und gestalte dein Leben so, **dass es endlich zu dir passt**.

Dieses Buch ist der Beweis, dass das Leben Bewegung und Veränderung ist. Pack deinen Rucksack, lass deine Widerstände hinter dir und begib dich auf den wichtigsten Trip deines Lebens.

**Lebe deine Freiheit, egal was andere denken oder sagen!**

978-3-96050-277-7



9 783960 502777

