



Fotos: © Steffen Neumann, Sandy Neumann



*Sandra Neumann an ihrem ganz persönlichen Kraftort, vor dem Berg Puy de la gardie. Sie lebt mit ihrem Mann Steffen abwechselnd in Hamburg und in einem alten Natursteinhaus in Tuchan, einem kleinen Dorf in Südfrankreich.*

# Mein *Seelenort*

Als sie das erste Mal nach Südfrankreich reist, weiß Sandy Neumann sofort: Hier bin ich richtig! Sie spürt eine bis dahin nicht gekannte Verbundenheit zu Land, Leuten und sich selbst und eine Kraft, die sie auf wundersame Weise heilen und ihre Seele stärken lässt.



Sandys Leidenschaft ist das Sammeln von Blumen und Kräutern und die französische Küche.



Mit Anfang Dreißig, kurz vor dem Ende ihres Psychologiestudiums traf es Sandy mit voller Wucht: Andere bekamen Kinder, sie Brustkrebs. Von jetzt auf gleich war alles unbedeutend, was vorher wichtig erschien. Danach zählte nur noch eins: überleben und geheilt durch die Therapie kommen. Immer wenn ihre Kräfte es zuließen, fuhr sie dann mit ihrem Mann in die Corbières in Südfrankreich. In Tuchan, einem idyllisch gelegenen Dorf inmitten der Corbières, kaufen Sandy Neumann und ihr Mann Steffen ein von Mandelbäumen,

wildem Fenchel und Rosmarinsträuchern umgebenes Natursteinhaus. Anfangs pendelten die beiden zwischen ihrem Wohnsitz in Hamburg und Südfrankreich, doch mit Ausbruch der Corona-Pandemie verlagern sie ihre Arbeit mehr und mehr ins Homeoffice in Tuchan.

### Es war wie Heimkommen

„Das alte Land mit seinen kargen Felsen, die Strauchheide Garrigue mit Rosmarin, Thymian, Zistrosen, Lavendel und

**Sandy Neumann** ist Autorin und Food-Bloggerin. Nach einem Psychologiestudium machte sie sich als Organisationsberaterin selbständig. Seit zwanzig Jahren bereist sie Frankreich auf der Suche nach kulinarischen Entdeckungen. Auf ihrem Blog »Confiture de Vivre« kann man sie dabei begleiten.

Immortelle und die sengende Sonne hatte mich viele Jahre zuvor für sich eingenommen. Es war wie zurückkommen zu den Wurzeln, in die Gegend, die für mich bestimmt ist“, so Sandy. Hier konnte sie Kraft und Zuversicht schöpfen. Der äußere Kraftort öffnete Ressourcen, in denen sich dann auch innere Krafträume auftaten. In diesem Umfeld konnte sie sich ihrer alten Glaubenssätze bewusst werden, die ihr bei der Heilung und Genesung im Weg standen: „Ich bin nicht gut genug.“ „Ich habe es nicht verdient, bedingungslos geliebt zu werden.“ „Ich bin es

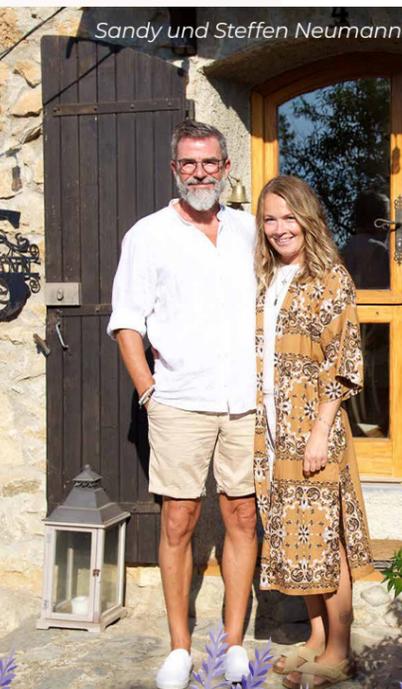


„Das Leben hier ist unmittelbarer, bringt mich näher zu mir selbst und zu dem, was mir wichtig ist.“

nicht wert, gesehen zu werden.“ Solche Sätze eben. Stattdessen hat sie es sich erlaubt, liebevoller auf sich selbst zu schauen.

### Wo die wilden Kräuter blühen

Es ist auch diese Umgebung, die Sandy bei der Entwicklung neuer Rezepte und Projekte inspiriert. Das einfache, naturverbundene Leben an ihrem ganz persönlichen Sehnsuchtsort erweist sich für sie als ein wichtiges Puzzleteil für ein neues, selbstbestimmtes Leben. In der DDR aufgewachsen, lernte sie früh, wie wichtig es ist, sich frei entscheiden zu können und für Zusammenhalt und Gemeinschaft zu sorgen. In Tuchan spürt sie nicht nur eine Nähe und Verbindung zu ihren NachbarInnen, sondern erinnert sich auch an ihre Wurzeln und, wie sie sagt, an die Weisheiten ihrer Urgroßmutter. „Mich trägt und leitet in allem Tun die Überzeugung, dass wir ganz viel, von dem, was wir brauchen und was uns wachsen lässt, in uns tragen. Unsere Geschichten und Deutungen vom So-Geworden-Sein haben eine Wirkung auf uns. Die, die wir gut und wünschenswert finden genauso wie die, die uns lästig sind.“ In ihrem Buch „Wo die wilden Kräuter blühen“ erzählt Sandy ausführlich und davon, wie sie ihren Weg gefunden hat, eigene Träume wahr werden zu lassen.



Sandy und Steffen Neumann

Zum Weiterlesen: Sandy Neumann, **Wo die wilden Kräuter blühen** Edenbooks 12,99 Euro



# „Es lohnt sich, auf die Suche nach dem eigenen guten Leben zu gehen, zu genießen und zu entdecken.“



Sandy Neumann: „Die Liebe hat mich eingefangen und zurückgeholt an den Ort, der für mich bestimmt ist.“

Sandy Neumann über ihren Seelenort, ihre Liebe zu Südfrankreich und was sie sich so alles für die Zukunft vorgenommen hat.

**Mit Anfang 30 bist du an Brustkrebs erkrankt. Zudem hattest du mit innerfamiliären Schwierigkeiten zu kämpfen. Wann und wie ist dir klar geworden, dass du dein Leben ändern musst?**

Meine Erkrankung fiel mit dem Ende des Studiums zusammen, für das ich mich mit fast 30 entschieden hatte, weil ich es immer

wollte, aber es nach dem Abitur keine Unterstützung aus der Familie gab. Alles war schnell, innere Antreiber, die aus den ganz dunklen Ecken kamen, mit Glaubenssätzen, wie ich zu sein, was ich zu tun hätte, beherrschten mein Denken, Fühlen und Handeln. Hat die Erlaubnis mal um die Ecke geschickt, die

sich für mehr Selbstbestimmtheit einsetzen wollte, ist sie ganz schnell wieder in die Schranken gewiesen worden. Schon Jahre zuvor hatte ich die langen Schatten, die meine Familiengeschichte auf mich warf, angeschaut und zu der Zeit tauchte alles geballt auf. Klar war längst vor der Erkrankung, dass das Leben

so kein gutes für mich und meinen Mann Steffen ist. Dass Veränderung notwendig ist, hatten wir begriffen. Und dass es Zeit braucht. Bis heute übrigens.

## Woher kommt deine Liebe zu Südfrankreich?

Die Liebe hat mich eingefangen und zurückgeholt an den Ort, der wohl für mich bestimmt ist. Zurück deshalb, weil ich 2003 in den Süden kam und das Gefühl mich überwältigt hatte, hier bereits gewesen zu sein, womöglich vor sehr langer Zeit. Ein Bild tauchte für mich auf, wie ich harter Arbeit nachgehe in den Weinbergen, schwielige Hände, krummer Rücken und, neben Furchen im Gesicht, ganz viel Liebe und Stolz für das Land im Herzen. Was da angefangen hat, ist weitergewachsen, eine tiefe Liebe zum Land, zur Natur und den Menschen.

## Wie kam es dazu, dass ihr nach Tuchan gezogen seid?

Nicht nur Urlaub machen, sondern näher am wirklichen Leben sein, das hat uns angezogen und uns dazu verlockt, uns auf die Suche nach einem Haus in Südfrankreich zu begeben. Einen Platz, einen Rückzugsort zu haben, der uns hält und an den wir zu jeder Zeit kommen können, wenn es für uns stimmt. Heute empfinde ich die Freiheit zu entscheiden, wann wir wo sind, von wo aus wir arbeiten und leben, als ein großes Geschenk.

## Was ist es, das dir so gefällt an deinem Leben in Tuchan?

Es ist dieses Verbundensein mit

der Natur, eingebettet in diese grandiose Landschaft, dass wir hier alles etwas geruhsamer angehen zu können. Und die Nähe zu den Menschen, die leidenschaftlich für ihre Produkte arbeiten und die genauso gern essen wie ich. Das macht das Leben hier für mich so wertvoll. Es ist unmittelbarer, bringt mich näher zu mir selbst, zu dem, was mir wichtig ist.

## Was sind eure Pläne für die Zukunft?

Im Sommer wird es ein Bistrot éphémère geben, ein Pop-up-Restaurant auf unserer Terrasse. Das ist Teil einer Ausstellung, die unter dem Motto „Verbinden & wieder verbinden“ steht, die ich zusammen mit meinem Mann Steffen und meiner Freundin Pascale anbiete. Dienstags und donnerstags wird es „Lo Cortal“ geben - ein Tisch, acht Personen, 22 Fragen in mindestens zehn Sprachen und ein multisensorielles Drei-Gänge-Menü. Das Konzept lädt dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen, sich zu verbinden - mit sich selbst und anderen. Steffen will sein Backofen-Projekt umsetzen - ein gemauerten Steinbackofen für Brot, so, wie es einmal einen im Dorf gab. Diese Tradition wollen wir wieder aufleben lassen. Wir wollen wieder einen Platz schaffen, wo man sich austauschen kann.

## Was rätst du Menschen, die mit ihrer Lebenssituation unzufrieden sind, aber sich nicht trauen, ihrem Lebenstraum nachzugehen?

Es gibt nichts aufzuschieben. Vor allem nicht das Leben.

Jetzt  
reinhören!



Hör auf das,  
was wichtig ist!

## bewusster leben Podcast „Tu dir gut“



### #11: Räuchern mit Heilkräutern

Ruby Nagel nimmt dich mit in die spannende Welt des Räucherns und zeigt, wie du dir mit dieser alten Tradition guttun kannst.



### #10: Jetzt bin ich dran

Carola Kleinschmidt stellt einfache Wege zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude vor.



### #9: Die Kraft der Zuversicht

Katarina Michel zeigt, wie es uns gelingt, unser Vertrauen in die Zukunft zu pflegen und zu stärken.



### #8: Loslassen ist das neue Anpacken

Nicola Fritze gibt Impulse für einen Neuanfang und warum wir dafür negative Gedanken und Gefühle erst einmal zulassen müssen.



### #7: Die 5 besten Anti-Stress-Strategien

Anti-Stress-Coach Lea Halm zeigt, wie ein positiver Umgang mit negativen Gefühlen gelingt.



### #6: Was dich richtig stark macht

Die Bestsellerautorin Karima Stockmann erklärt, wie Selbstbestimmtheit unser Selbstvertrauen stärkt.

Überall, wo es  
Podcasts gibt!

[www.bewusster-leben.de/podcasts](http://www.bewusster-leben.de/podcasts)  
[anchor.fm/bewusster-leben](http://anchor.fm/bewusster-leben)