



Genevieve Novak

No Hard Feelings

aus dem Englischen von Babette Schröder

Pola 2025 · 368 S. · 18.00 € · 978-3-7596-0023-3 ★★★★★(★)

Penny ist Mitte 20 und nicht so richtig zufrieden mit ihrem Leben: In Ihrem Job als Account Managerin in einer Marketing-Agentur spürt sie schon lange keine Leidenschaft oder Freude an der Arbeit mehr, dabei macht sie den Job erst seit sechs Monaten. Ihr Ex-Freund Max meldet sich immer wieder bei ihr, wenn er Sex möchte, sobald Penny aber anspricht, dass sie mehr will und sie doch de facto wieder in einer Beziehung stecken,

macht er dicht und straft sie mit Schweigen. Also tut sie alles dafür, ihn nicht zu verärgern, und spielt nach seinen Regeln. Ihre besten Freundinnen Bec und Annie scheinen jeweils viel weiter zu sein, sind erfolgreich im Job oder verlobt und ärgern sich langsam über Penny anhaltende Negativität und vor allem ihre toxische Beziehung zu Max. Einzig Pennys Mitbewohner Leo ist mit seiner positiven und freundlichen Art ein Lichtblick und wird langsam aber sicher zu einer wichtigen Bezugsperson in ihrem Leben. Als der Leidensdruck im Job und mit Max immer stärker wird, beschließt sie eine weitere Therapie zu versuchen, aber es fällt ihr schwer sich auf die Ansätze ihrer Therapeutin einzulassen. Als ihre negativen Gefühle und Gedankenspiralen immer schlimmer werden, überschlagen sich die Ereignisse und Penny muss ein für allemal entscheiden, ob sie so weitermachen kann und will...

Dieses Buch hat sehr unterschiedliche Bewertungen von der Leserschaft erhalten, aber über eines waren sich fast alle einig: Kalt lassen tut es niemanden! Penny ist eine sehr starke und authentisch gezeichnete Protagonistin. Sie lässt uns sehr detailliert und tief an ihren Gedanken und Gefühlen teilhaben, die über große Teile des Buches von Negativität, Angst und Selbsthass geprägt sind – alles Ausdruck von zugrundeliegenden psychischen Problemen, die so anschaulich, überzeugend und realistisch beschrieben sind, dass sich viele Betroffene darin wiederfinden und begeistert sein werden davon, wie gut sich die Autorin hier einfühlen kann und wie authentisch und nachvollziehbar Penny diese Gefühle wiedergibt. Dass Penny so ungeschönt und authentisch gezeichnet wird, führt allerdings auch dazu, dass vor allem Leser, die diese Art von psychischen Problemen nicht kennen, irgendwann zwangsläufig genervt sind, weil Penny in ihrem Teufelskreis dieselben Fehler – vor allem mit Max – immer und immer wieder macht. Das ist jedoch gerade ein Verhalten, das sehr typisch für ihr Krankheitsbild ist, und daher ist es genau richtig, es auch so darzustellen!

Die Erzählweise ist super flüssig und anschaulich, die Dialoge sind überzeugend und unterhaltsam und alle Gefühle, Gedanken und Handlungen absolut nachvollziehbar. Pennys Lebensrealität trifft sicherlich für viele Mittzwanziger genau ins Schwarze – wenn auch nicht unbedingt in dieser Intensität –, und in dieser Hinsicht ist *No Hard Feelings* auch ein extrem gut gezeichnetes Generationenporträt. Es gibt zwischen der Schwere der Themen auch immer wieder viele leichte Momente und Pennys selbstironische Art macht häufig einfach nur Spaß. Im Laufe des Buches zeigt sie eine klare Entwicklung, die in großen Teilen auch nachvollziehbar ist, nur an einer Stelle geht es mir etwas zu schnell und zu plötzlich mit der Selbsterkenntnis



und Änderung ihrer Muster, ohne dass es jetzt klar einen Aha-Moment gegeben hätte. Andererseits ist auch das häufig die Realität einer Therapie, steter Tropfen höhlt den Stein, die Sitzungen sind hart und anstrengend, aber irgendwann macht es klick!

No Hard Feelings ist ein wirklich exzellenter Roman, der die Lebensrealität einer Mittzwanzigerin, die mit psychischen Problemen zu kämpfen hat und nach ihrem Platz in der Welt sucht, perfekt widerspiegelt, und ist für mich eine absolute Leseempfehlung!