

S Y L V I E   D E N I E R

Tanz  
der  
Sonnenkringel

Sylvie's 3-Minuten-Geschichten

S Y L V I E   D E N I E R

Tanz  
der  
Sonnenkringel

Sylvie's 3-Minuten-Geschichten

Sylvie Denier

*Tanz der  
Sonnenkringel*

**Books on Demand**

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

© 2008 Sylvie Denier  
Die Fotos zu „Tanz der Sonnenkringel“ stammen zur Hälfte von meinem Sohn Roshan Denier (Coverfoto, März, April, Juni, Juli, November und Dezember).  
Satz, Umschlagdesign, Herstellung und Verlag:  
Books on Demand GmbH, Norderstedt  
ISBN: 978-3-8423-8517-7

## Widmung

Für meine „beiden Männer“, die mir immer wieder den nötigen Freiraum für meine kreativen Ausflüge ins Reich der Fantasie gewährt haben und für Alle, die mich auf meinem Weg, der nicht immer nur ein Tanz war, begleitet haben.

## Ein ganz dickes Dankeschön

Meinem Sohn Roshan, der mir einige seiner schönsten Fotos zur Verfügung gestellt hat. Aber auch dafür, dass er mit viel Geschick und Liebe zum Detail das Cover und die Monatsbilder so gestaltet hat, dass diese persönliche Note das Ganze noch eine Spur beschwingter macht. Ein ganz spezielles Dankeschön aber auch für die Geduld, die er an den Tag legte, wenn's drum ging, mir bei computertechnischen Schwierigkeiten den Takt anzugeben, so dass die Bits und Bytes nach meinem Rhythmus tanzten.

## Herzlichen Dank

An dieser Stelle möchten wir unseren Sponsoren, der VICTORINOX AG, Schwyz und der CREDIT SUISSE für die finanzielle Unterstützung recht herzlich danken. Für die Zukunft wünschen wir alles Gute und weiterhin einen erfolgreichen Geschäftsgang.

Sylvie und Roshan Denier



# *Inhaltsverzeichnis*

Vorwort

*Januar*

Ein alter Brauch  
Wonderful World  
Zeit haben  
Sonnenuhr  
Von Stollenpneus und Elefantenfüssen  
Nur ein Viertelstündchen  
Schnäppchen  
Festessen für zwei

*Februar*

Originale  
Wenn die Katze mit der Schlange  
Masken haben viele Gesichter  
Tante Trudy  
Sind die echt  
Schwierige Sache  
Charly

*März*

Frühlingsmelodie  
Notvorrat  
Washtag  
Unser Garten  
Gott und die Welt  
Mysteriös

Flicksocken

*April*

Blütentraum

Momo lebt

Mein Hausfreund

Plastikwelten

Ein Kleid von Dior

Verflixt und zugeschweisst

Newsletter

Mohammed spielt Paradies

*Mai*

Z Miäti

Gi Seefelde nab

Das schlaue Buch

Ballettröcklein

Märchen pflanzen

Ohne Coach und doppelten Boden

Das gewisse Etwas

*Juni*

Spitzentanz

Das ganz besondere Souvenir

Steigerung möglich

Die Leichtigkeit des Seins

Kunstwerke

Kleine Welt

Liegestuhl

Einfach so

*Juli*

Sommerfreuden

Magie der Farben

Kury

Lernen fürs Leben



Hurra, wir leben noch  
Gute Reise  
S Fuxli

### *August*

Nostalgie  
Heitere Gelassenheit  
Birnau  
Hundeleben  
Gehen voll im Trend  
Niemand kannte ihn  
Was das Herz begehrt  
Glanzvolle Aussichten

### *September*

Hannibal und Co.  
Verzell du das am Fährimaa  
Handymania  
Wärme und Freude  
Antiquitäten  
Viva Italia  
Karolas Welt

### *Oktober*

Modesünden oder so  
Däumchen drehen  
Zeugen aus früheren Zeiten  
Immer mit der Ruhe  
Achtsamkeit  
Vielseitig  
Let it be

### *November*

Im Paradies  
Adventskalender  
Sieg der Fantasie

Schwanensee  
Herbst-Blues  
Falsch verbunden  
Lust und Frust  
Arme Pippi, böser Robinson

*Dezember*

Heinzelmännchen  
Modern Times  
Geschenke  
Auf Birkenhaut  
Ein See und hundert Märchen  
Wenn eine Taube Daphne heisst  
Es werde Licht  
Spielen oder gamen

Ausklang

## *Vorwort*

**M**anchmal sind es die kleinen Dinge, die das Leben lebens- und liebenswert machen.

Um es gleich zu sagen: In „Tanz der Sonnenkringel“ geht es nicht um Sensationen, das Aussergewöhnliche oder um das grosse Weltgeschehen und dieses Buch erhebt auch nicht den Anspruch, ein „literarisches Meisterwerk“ zu sein. Meine Drei-Minuten-Geschichten kommen leichtfüssig daher. Sie tanzen sozusagen als kleine Lichtblitze in den Alltag der Leserinnen und Leser.

„Der Himmel ist dort, wo es keinen Nebel mehr hat“, pflegte mein alter Freund Josti jeweils zu sagen und meinte damit, dass man die kleinen Sonnenstrahlen im Alltag nicht ausser Acht lassen solle.

In der heutigen Zeit ist es doch leider so, dass Stress und Hektik schon fast raumfüllende Dimensionen annehmen und dass einen bei den Schreckensmeldungen, die uns in den Medien, auf der Strasse, im Gespräch mit Menschen begleiten, die Leichtigkeit des Seins, ein Schmunzeln, ein heiteres Augenzwinkern oder ein herzliches Lachen abhanden kommen könnte.

Manchmal scheint es, als ob die ganze Welt ein einziger Krisenherd und die Erde ein riesiger Problemhaufen sei. Meldungen über Kriege, Terroranschläge, Flüchtlingselend, Naturkatastrophen, Hungersnöte, Wirtschaftskrisen und was es sonst noch an Not und Elend gibt gehen an keinem von uns einfach so vorbei.

Auch an mir nicht, was beim Schreiben da und dort seine Spuren hinterlässt. Ich probiere aber ganz bewusst, das

Schöne, Liebenswerte und Kostbare im Alltag, sozusagen das Veilchen am Wegrand zu sehen und das Leben von der positiven Seite zu betrachten.

Gerade in der heutigen Zeit haben viele Menschen Sehnsucht nach Gefühlen, nach Wärme und Licht. Viele wagen es aber nicht, das laut zu sagen, aus Angst, ausgelacht zu werden oder sich eine Blöße zu geben. Bei meinen Geschichten dürfen Sie träumen und Ihre Gefühle leben.

„Tanz der Sonnenkringel“ mit den kleinen, heiteren, manchmal auch besinnlichen Geschichten soll zum Schmunzeln oder Nachdenken anregen. Es soll Freude machen und etwas Heiterkeit und Frohsinn, eben bunte Farbtupfer in den Alltag zaubern.

Tanzen Sie mit den Sonnenkringeln um die Wette, lassen Sie der Seele Flügel wachsen, genießen Sie das Frühlingserwachen und die Sommerfreuden, den Segen des Herbstes und den Zauber des Winters. Freuen Sie sich über die Leichtigkeit des Seins, entspannen Sie sich und genießen Sie eine Reise ins Land der Fantasie, wagen Sie es, zu träumen und Gefühle zu leben.

Beschwingte Stunden und viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

*Sylvie Denier*

*Januar*



## *Ein alter Brauch*



Wenn bei mir das Telefon klingelt und wenn mir nach dem Abheben ein fröhliches Lachen und ein „Hallo, was hast du grade gemacht?“ entgegentönt, dann weiss ich, dass Werner an der Strippe ist, den ich mal bei einem Kuraufenthalt kennenlernte. Erfahrungsgemäss setze ich mich dann bequem in einen Sessel. Unsere Gespräche sind zwar selten, aber wenn, dann so lang, dass einem fast die Ohren glühen.

Auf Werners Frage: „Was hast du grade gemacht?“, antwortete ich vor ein paar Tagen: „Nichts, einfach nichts.“ Ein lieber Freund hätte mir darauf wohl erklärt, dass ich so was nicht laut sagen dürfe, denn in der heutigen Zeit sei Nichtstun bestimmt bald strafbarer als alles andere, was sonst so verboten ist. Aber lassen wir das.

Mein Bekannter fand mein Nichtstun super und er erzählte mir, dass er seinerseits gerade eine Liste für seine Feuerbestattung gemacht habe. Halb besorgt, halb belustigt, da er ja recht munter tönte, fragte ich, ob er krank sei oder wieder mal eins seiner „Depressiönli“ pflege. Er beruhigte mich: „Ich habe weder ein körperliches Leiden noch ein seelisches Tief. Das mit der Feuerbestattung ist ein alter Brauch, den ich von meiner Grossmutter übernommen habe.“

„In grauer Vorzeit“, so erzählte er, „ist die Wintersonnenwende ein Tag gewesen, an dem Opfer dargebracht und verbrannt wurden, um böse Geister zu vertreiben. Bei meinen Opfern geht es um Dinge in meinem Leben, die ich gerne loswerden möchte.“

„Super!“, sagte ich. „Dann verbrenne ich die Steuerrechnung und das Strafmandat, das ich kürzlich wegen Nichtangegurtetseins eingefangen habe.“

Werner lachte und meinte: „So krass ist das Ganze dann doch nicht gemeint. Ich mache das jeweils so: Ich schreibe mir alles, was mich belastet, von der Seele und notiere alle schlechten Angewohnheiten, Ängste, Untugenden, Laster, Probleme und Sorgen, von denen ich mich lieber heute als morgen trennen möchte.“ Damit ich ihn auch ja richtig verstand, zählte er mir auch gleich ein paar Dinge auf, die er auf seiner Liste notiert hatte. Zum Beispiel seine Ungeduld, die er seinem Enkelkind gegenüber oft an den Tag lege, seine meist unbegründete Angst vor dem Zahnarzt, seine tausend Ausreden, die er finde, wenn er sich mal wieder an der frischen Luft bewegen müsste, oder seine Angewohnheit, dass er Stress vortäusche, statt sich Zeit für einen lieben Menschen zu nehmen. „All das und Ähnliches mehr kommt auf diese Liste, die ich dann im offenen Kamin verbrenne. Wenn dieser ganze unnötige Ballast den Flammen übergeben ist, wenn meine Ängste und Schwächen vom Feuer verzehrt werden, dann fühle ich mich freier, leichter und unbelasteter – mehr noch, ich freue mich dann darauf, in Zukunft einen neuen, besseren Kurs zu steuern.“

„Klingt gut“, sagte ich und fragte: „Was machst du mit den schönen Erinnerungen, den Sternstunden in deinem Leben, konservierst du die in Dosen?“

„Nein“, sagte Werner und lachte: „Aber all die schönen Erlebnisse sind wie Blumen, die man unverhofft am Wegrand findet. Ich binde sie zu einem symbolischen Strauß zusammen und gebe ihnen einen Platz in meinem Herzen. Ab und zu nehme ich eine Blüte raus, schaue sie an und gönne mir was Schönes, das Freude macht. Das kann eine Fahrt ins Blaue sein, ziellos, einfach da anhalten, wo's einem gefällt, es kann ein Treffen mit einem lieben Menschen sein, um in schönen Erinnerungen zu schwelgen,



ein feines Nachessen irgendwo bei Kerzenlicht, ein fröhliches Fest oder dass man eine verrückte Idee in die Tat umsetzt, mal was Neues ausprobiert, eine Sprache oder ein Musikinstrument spielen lernt oder einfach Wege geht, die man noch nie gegangen ist.“

Eine tolle Idee, die man gerade jetzt in den ersten Januartagen beherzigen könnte, damit man am Ende des Jahres einen riesigen, bunten Strauss hat, der einem in der Schatzkammer der Erinnerungen noch lange Freude macht.

## *Wonderful World*



Es war ein wunderschöner, klirrend kalter Wintertag. Die Sonne liess die Schneesterne wie Diamanten funkeln und tauchte die ganze Landschaft in ein warmes, goldenes Licht. Winterzauber in seiner schönsten Form und den wollten wir am See geniessen.

Warm eingepackt stapften wir durch den unberührten Schnee. Von den Bäumen rieselte Sternensilber und machte das Wintermärchen so richtig perfekt.

Nach einigen Metern begegnete uns ein älteres Ehepaar, das wir flüchtig vom Skifahren kannten. Wir blieben stehen und fragten, wie's ihnen so gehe und ob sie schon startklar für die neue Skisaison seien.

„Ans Skifahren haben wir noch gar nicht gedacht“, sagte die Frau und ergänzte: „Mein Knie tut nicht so recht, wie es sollte; überhaupt die Gelenkschmerzen überall machen mir schon zu schaffen.“ Ihr Mann schaltete sich ein und meinte, das mit dem Skifahren sei heutzutage eh so eine Sache.

Und dann ging's erst richtig los: „Die neuen Carving-Skis sind schon nicht das Gelbe vom Ei. Da hat jeder das Gefühl, er sei ein Rennfahrer. Auf den Pisten ist man nirgends mehr sicher, was durch die Bars mit Jagertee und Glühwein noch geschürt wird. Aber eben, Rowdies gibt's ja auch auf den Strassen. Die jungen Leute kennen da keine Grenzen mehr, lassen sich in Discos volllaufen und düsen dann wie Irre durch die Nacht. Wo bleibt da die Vernunft?“

Aber das könne man sich auch fragen, wenn sie überall rumrandalierten und Sachen beschädigten. Die sollten halt mal so richtig fürs Geld arbeiten müssen, dann würden

denen die Flausen schon vergehen. Daraufhin erfuhren wir, dass wir in einer verrückten Welt lebten, die Jungen fänden weder Lehrstellen noch Arbeitsplätze und in unserer Region sei das eh schwierig, weil wir ja bald nur noch Verbindungsweg durch die Alpen seien. Möglichst schnell von Norden nach Süden. Aber ob die Neat das Richtige sei, sei mehr als fraglich. Da gebe dann mal wieder die Natur die Antwort, und zwar in Form von Erdrutschen, Lawinen und Überschwemmungen.

Und dann war da noch die Rede vom Irakkrieg, der Vogelgrippe, von Sars, Tsunami, Hungersnöten und von Reichen, die immer reicher, von Armen, die immer ärmer würden. Ausserdem überfluteten die Asiaten bereits Amerika, und was dort ein Problem sei, werde demnächst auch uns betreffen usw., usw.

Langsam, aber sicher wühlte sich die Bise durch meine Kleiderschichten und irgendwo hatte ich das Gefühl, dass auch mein Herz bald unter einer Eisschicht begraben sei. „Aber wenigstens haben wir im Kanton Uri ein Krankenhaus“, hörte ich die Frau noch sagen. Mit dieser erfreulichen Information verabschiedeten wir uns von den beiden, und zwar bevor es mit dem schmerzenden Knie wieder von vorne losging.

Zu Hause machten wir es uns vor dem Cheminee gemütlich und genossen die behagliche Wärme. Und da tönte aus dem Radio die rauchige, dunkle Stimme von Louis Armstrong, der voll Freude sein „What a Wonderful World“ sang.

Grüne Bäume und rote Rosen, die für uns blühen, blauer Himmel und weisse Wolken, die Farben des Regenbogens und Menschen, die sich die Hände geben und „Ich liebe dich!“ sagen - mir wurde wieder warm ums Herz, und als der Sänger diese ganzen Schönheiten unserer Erde auch noch mit einem fröhlichen „Oh yea!“ bekräftigte, konnte auch ich mich wieder freuen an diesem zauberhaften

Wintertag, mit seinem Farbenspiel, der behaglichen Wärme in der Wohnung und den Menschen, die um mich waren.

Fürs neue Jahr wünschte ich mir, es gäbe mehr Louis Armstrongs, hoffentlich auch unter den Medienschaffenden, die die Menschen bei der Hand nehmen und ebenfalls, statt Horrormeldungen zu verbreiten, die wunderschöne Welt besingen, damit's auch mal in den Herzen chronischer Schwerenöter warm wird.

## *Zeit haben*



„Träume nicht dein Leben, lebe deinen Traum!“ Dieser Spruch scheint es einem meiner Bekannten ganz besonders angetan zu haben. Jedenfalls hängt er in Zierschrift getippt und eingerahmt über Mauros Bett, ist in einem kleinen Rähmchen unübersehbar auf seinem Schreibtisch aufgestellt und klebt in Miniausgabe am Armaturenbrett seines Autos.

Dieser Spruch ist dann auch meist Thema Nummer eins bei unserem schon längst zur Tradition gewordenen Neujahrstreff. Auf die Frage, welchen Traum Mauro denn in diesem Jahr verwirklichen wolle, gibt er meist zur Antwort: „Jetzt fange ich an zu leben.“

Und dazu gehört zum Beispiel, endlich eine Kreuzfahrt zu machen. Wie das sein wird, schildert dann Mauro in den prächtigsten Farben: Stundenlang würde er an der Reling stehen, um sich nichts als das wogende Meer, den Wind würde er auf der Haut spüren und sein Blick würde sich im endlosen Blau des Himmels verlieren. Er würde das Farbenspiel des Sonnenuntergangs geniessen und nachts die Sterne zählen. An nichts würde er sparen, keine Kompromisse machen, einfach nur in den Tag hineinleben ohne Verpflichtungen und Terminkalender.

Nicht genug damit, Mauro möchte auch mindestens einmal im Monat mit seinem Auto an einen Ort in der Schweiz fahren, den er noch nicht kennt. Er möchte, um fit zu bleiben, viel in unserer schönen Gegend rumstromern, vielleicht sogar ab und zu einen unserer Berge besteigen. Jeden schönen Sommertag würde er am See geniessen, sich

die Sonne auf den Bauch brennen und den lieben Gott einen guten Mann sein lassen.

Ein Openair besuchen möchte er auch noch und mal eine ganze Nacht lang durchtanzen, die blaue Lagune aus dem gleichnamigen Film suchen und Ähnliches mehr. Mauros Fantasie ist grenzenlos, wenn er so unbekümmert Luftschlösser und Traumpaläste bauen kann. Und immer wieder bekräftigt er: „Langweilig wird mir bestimmt nie, wenn ich dann einfach nur noch lebe.“

Meist ist es seine Frau, die ihn unsanft aus seiner Wunderwelt rausholt, indem sie fragt: „Wie und wann fängst du mal an, irgendwas von alledem zu realisieren?“

Und dann geht's los: „Also erst muss nach den Festtagen der Christbaum entsorgt werden. Dann muss ich noch meine Tante besuchen, um da eine defekte Steckdose zu reparieren. Mein Auto muss ich noch vorführen und zum Coiffeur, ausserdem muss ich neue Briefbogen und Visitenkarten bestellen, den Dachboden entrümpeln und das Budget fürs neue Jahr machen.“

Kurz, die Liste seiner Pflichten und Termine ist weit länger als die seiner Wünsche und Träume, leider auch viel konkreter und realistischer. Es wird wohl so sein, dass Mauro auch in diesem Jahr keine Zeit finden wird, um mit Tatkraft, starkem Willen, mit Ausdauer und Flexibilität ein paar Klippen zu umschiffen, was ihn dem „Leben seiner Träume“ einen Schritt näher brächte.

Ihm, mir, uns allen wünsche ich täglich ein Viertelstündchen Auszeit, um mindestens mal am Fundament eines Luftschlosses zu schaffen, Pläne zu schmieden, was als Erstes getan werden müsste, damit ein Traum Wirklichkeit wird. Nehmen wir uns diese Zeit, jeden Tag, denn jeder Tag ist ein Neuanfang, damit muss man nicht bis zum nächsten Jahreswechsel warten.

Mauro, mir und uns wünsche ich Zeit - Zeit haben zum Leben.

## Sonnenuhr



„Ich wünsche dir ein gutes, glückliches neues Jahr.“ Solche und ähnliche Texte erreichen uns zum Jahreswechsel von guten Freunden, Verwandten, Bekannten oder Geschäftspartnern. Gesundheit, Glück, Sonnenschein, Zeit für sich und andere, Erfolg, gutes Gelingen bei allem, was man anpackt, Freude, Frieden, Harmonie auf der ganzen Linie wird einem gewünscht. Halt eben all das, was des Menschen Herz erfreut und wärmt.

Schön wäre es, wenn man sich wirklich auf all diese guten Gedanken von Liebe, Zuversicht, Fröhlichkeit, Herzenswärme und Freude besinnen würde und das Leben geniessen könnte. Stattdessen werden uns von den Medien die Jahresrückblicke serviert. Der pure Graus, das schiere Entsetzen, der blanke Horror prasselt da in Wort und Bild auf uns nieder, hübsch-hässlich gewürzt mit Angst und Schrecken.

Was das Zeugs hält, wird gejammert, wie schlecht die Welt sei. All das Unheil der vergangenen 12 Monate wird noch mal aufgeköcht; Die schlimmsten Ereignisse, Kriege, Terroranschläge, Naturkatastrophen, hungernde Kinder, randalierende Jugendliche, Menschen, die in Not und Elend leben, Klimaerwärmung, Wirtschaftskrisen, politische Fehlentscheide, Mord und Totschlag lässt man da noch mal hochleben und irgendwie scheint es, dass das Schrecklichste am genussvollsten präsentiert wird. Die schlimmsten Ereignisse liefern die grössten Schlagzeilen, angeblich weil die Leute das so wollen.

Negative Nachrichten rund um die Uhr vermitteln ein Menschenbild, das uns als Vandalen und Zerstörer zeigt, sie zeichnen eine Welt, die den Bach runtergeht, während niemand etwas dagegen tut. Will da jemand, dass wir gesenkten Hauptes mit permanent schlechtem Gewissen uns selber verachten für das, was wir an Schlechtem jeden Tag verursachen?

Das kann's doch wohl nicht sein. Wie soll aus dieser Haltung was Neues und Besseres entstehen? Diesem negativen Weltbild müsste endlich der Kampf angesagt werden und damit könnte man schon beginnen, wenn die Medienmogule in ihren Jahresrückblicken auch auf das Gute und Schöne hinweisen und den Menschen die zentralen Werte wie Liebe, Mitgefühl und Respekt näherbringen könnten. Einfach das Prinzip Hoffnung zum Thema machen, aufzeigen, dass mit Liebe zum Schönen, zur Natur und zu den Menschen, dass mit Lebensfreude und Begeisterung Grosses geschaffen werden kann. Positive Gedanken bergen ein riesiges Potenzial in sich, mit dem Vieles sich zum Bessern wenden könnte.

Das soll jetzt nicht heissen, dass man die Augen vor dem verschliessen soll, was an Traurigem um uns herum geschieht. Achtsam und wachsam sein, da helfen, wo Hilfe nötig ist, das geht auch ohne reisserische Schlagzeilen und Bilder, die nicht selten die Menschenwürde der Betroffenen noch mit Füßen treten.

Dennoch: Zum besinnlichen Jahresausklang wünschte ich mir und meinen Mitmenschen, dass auf die grässlichen Jahresrückblicke verzichtet würde, dass man statt Schuldgefühlen das Positive im Menschen weckt, ihm aufzeigt, was es an Schönem zu geniessen, aber auch zu erhalten gibt, dass man fröhliche Menschen zeigt, die sich die Hand reichen, die lachen, einander helfen, motiviert ihr Tageswerk angehen und heiter ihre Arbeit tun. Menschen, die das blühende Frühlingserwachen, die Freuden strahlender Sommertage, den reichen Segen des Herbstes



mit seiner ganzen Farbenpracht und den reifen Früchten, den Zauber des Winters mit gemütlicher Wärme in der Stube und den Herzen genießen und die so auf ein heiteres und glückliches Jahr zurückblicken könnten. So gestärkt könnte man dann voll Zuversicht, Freude und gutem Willen das neue Jahr angehen.

Ein fast vergessener Spruch würde dann endlich wieder zum Tragen kommen: „Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die heiteren Stunden nur.“ Irgendwie habe ich das Gefühl, dass dann die Welt – und wir mit ihr – am Ende des Jahres sich um einiges besser fühlen und etwas fröhlicher und optimistischer aussehen würde. Vielleicht hätte man dann richtig Grund, Danke zu sagen für all das Schöne und Gute, für all die Liebe, die man in den vergangenen Tagen erleben durfte.

## *Von Stollenpneus und Elefantenfüssen*



„Alle Jahre wieder“, lachte mein Schuhmacher, als ich ihm kürzlich meine Stiefel für den Service brachte. „Ja, ich hab eben noch keine schöneren gefunden“, sagte ich achselzuckend. „Ich auch nicht“, meinte der Mann, drehte die Stiefel fast liebevoll in den Händen herum und sagte dann: „Wenn die Absätze und Spitzen wieder gemacht sind, ist das immer noch ein Traumschuh.“

Hm, Traumschuh, ich erinnere mich noch genau an die Kommentare, die ich zu hören bekam, als ich diese sogenannten City-Stiefel vor rund fünf Jahren auf einem Markt in Italien kaufte. Gute Eigenschaften schienen sie nur zwei zu haben. Wer sie sah, fand sie schön und elegant und ein guter Freund meinte: „Wenigstens läuft dir da der Schnee nicht oben rein.“ Ansonsten aber war es erstens völlig unvernünftig, an einem Marktstand Schuhe zu kaufen, und zweitens prophezeite man mir, dass diese Stiefel in unseren Breiten nicht mal die ersten Herbst-, geschweige denn Wintertage überstehen würden. Man riet mir, der hohen Absätze wegen, eine Lebensversicherung mit Gefahrenzulage abzuschliessen. Andere behaupteten, damit mache ich die Füße und den Rücken kaputt und chronisch erkältet sei ich dann auch noch, weil diese Dinger nie und nimmer wasserdicht seien. Trotz dieser Schwarzseherei – meine Stiefel leben immer noch und ich auch.

Dennoch gebe ich zu, dass ich in Sachen Schuhe einen Tick habe. Fein müssen sie sein, elegant, leicht und bequem, und je höher der Absatz, desto besser. Was zurzeit

in den Schuhgeschäften angeboten wird, beschert mir Albträume. Immer wenn ich diese klobigen, klotzigen Schuhe sehe, weiss ich nicht so recht, ob ich da vor irgendwelchen Restbeständen aus der Ardennenschlacht stehe oder ob hier der Notvorrat an Briketts lagert. Beim Anblick der Sohlen frage ich mich, ob wir Frauen jetzt erst Testläufe machen müssen, um Profile und Stollenpneus für Motocrossmaschinen zu erproben, oder ob wir jeden Glauben an die Erdanziehungskraft verloren haben, dass wir uns solche Gewichte an die Füße schnallen müssen. An Elefanten- oder Dinosaurierbeinen kann ich mir solche Klötze ja noch vorstellen, nie und nimmer aber zu eleganten Kleidern oder chicen Hosen.

Ehrlich gesagt, ich kann's kaum erwarten, bis die italienischen Schuhdesigner mit ihren Stiletto auch unsern Markt erobern. Dann werde ich wieder Schuhe kaufen, auch wenn meine Bekannte wettert, diese Stelzen seien eine Erfindung der Männer, die es nicht leiden könnten, wenn Frauen mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen würden. „Wenn du solche Marterpfähle von Schuhen kaufst“, sagt sie, „hoffe ich nur, dass sich der Schuhverkäufer dafür nicht bedankt, wohl aber Hals- und Beinbruch wünscht.“

Tut er nicht, ist mir aber auch egal, denn schliesslich gehe ich mit diesen Sprungschanzen für Mäuse nicht wandern, wohl aber tanzen oder bummeln, und da ist es mir zuweilen ganz lieb, wenn ich ein bisschen abheben kann und nicht mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen muss.

## *Nur ein Viertelstündchen*



„So, jetzt sind Sie wieder wie neu“, sagte mir kürzlich ein Masseur, nachdem er mich von oben bis unten durchgeknetet hatte, und er ergänzte: „Wenn Sie jetzt noch täglich ein Viertelstündchen morgens und abends die Übungen machen, die ich Ihnen gezeigt habe, dann kann eigentlich nichts mehr passieren.“ Ha, das musste ja kommen, zweimal ein Viertelstündchen macht nach Adam Riese ein halbes Stündchen. Und damit, genau damit habe ich langsam, aber sicher Mühe.

Wer kennt das nicht: Um Haare wie Samt und Seide zu bekommen, rät einem der Coiffeur zu den berühmten hundert Bürstenstrichen, dauert nur zehn Minuten. Parodontose und Karies haben keine Chance, wenn ich nebst dem Zähneputzen die Zwischenräume täglich mit Zahnseide reinige, ist keine Sache und in fünf Minuten erledigt. Wenn ich pro Woche zweimal zwanzig Minuten eine Gesichtsmaske oder ein Peeling mache, bleibt meine Haut bis ins hohe Alter faltenfrei. Mit zehn Minuten Augengymnastik kann ich meine Brille schon bald vergessen und sehe dennoch wie ein Adler. Mit Wechselduschen, jeden Tag ein Viertelstündchen, könnte ich meinen Kreislauf in Schwung bringen und mit gezielten Übungen, eine halbe Stunde täglich, bleiben Busen, Po und Beine in Form. Allerdings, hätte ich einen Bauch, müsste ich zusätzlich noch zehn Minuten investieren.

Um eine Fremdsprache in drei Monaten perfekt zu beherrschen, habe ich pro Tag eine halbe Stunde zu lernen. Damit würde ich dann zwei Fliegen mit einer Klappe

schlagen. Ich könnte nicht nur problemlos in andern Sprachen parlieren, sondern hätte noch was gegen das Rosten der grauen Hirnzellen getan. Körper, Geist und Seele würden sich freuen, wenn ich noch täglich zwanzig Minuten meditiere und mich eine Stunde an der frischen Luft bewege.

Hier fünf Minuten, da ein halbes Stündchen. Zu wie viel Stunden und Minuten sich all dies zusammenlappert, kümmert die Experten des jeweiligen Fachgebiets nicht und sie fragen auch nicht, wo das alles neben Arbeit und Pflichterfüllung noch Platz hat. Denn - wer sich gestresst fühlt, kann sich ja nach dem Mittagessen noch ein Viertelstündchen aufs Ohr legen.

Also ich weiss nicht, in meinem Hinterkopf rebellieren ein paar bunte, freiheitsliebende Hirnzellen aufs Heftigste und erinnern mich lautstark daran, dass ich eigentlich noch leben, lieben und sein wollte, einfach so, ohne Plan und Stoppuhr in der Hand. Irgendwie verbinden die Viertelstündchenräuber das mit Spass und Freude und meinen, dass ich nur so fröhlich, aufgestellt und glücklich sein könne und dass dies doch für mich selbst, aber auch für meine Mitmenschen ein Geschenk der besonderen Art wäre.