



Sula

Zwischen
Himmel
und **Erde**

Gedanken und Geschichten
aus dem bunten Alltag





INHALTSVERZEICHNIS

Prolog

Was das Leben lehrt

Von Flugzeugen und grünen und roten Schubläden

Klebrig wie Sirup

Von Siegern und Verlierern

Ein Tisch voller Puzzleteile

Von Mützen und Hüten

Ich habe eine Meise oder zwei, drei und bald schon ganz viele

Selbstoptimierungswahn

Irgendwie seltsam: Über Rollenverständnisse und arbeitende Mütter

#MeToo

Abgesoffen im Segen

Loslassen – Was für eine Challenge

Ferien

Nachbarn mit komplett anderem Wetter

Bis auf den Gipfel

Himmlische Perspektive

Bist du, Gott, weg oder bin ich weg?

Nahrhafte Kartoffelsuppe

Kraft-Demonstration

Der unbekannte Weg

Dem Schicksal ausgeliefert?

Begleittross

Kontrolle loslassen

Gott ist immer am Werk!?!

Liebe dich selbst...

Ich muss nicht genügen

Sonnenstrahlen aus dem Himmel

Briefe aus dem Himmel

Auf Empfang

(K)ein geistlicher Überflieger

Warum habt ihr solche Angst?

Nebeldecke

Wunder?!

Direkt und authentisch

Irdische Beziehungen!?

Wir brauchen Beziehungen, wie die Luft zum Atmen

Sage es mir doch...

Jeden Tag wirst du dich ein bisschen näher setzen können.

Die Frage aller Fragen
Gemeinde - Gemeinschaft
Verflossene Freundschaften
Im sicheren Hafen
1938 - Auf der Hauptstrasse eines Bergtals
Nie vergesse ich deine Dankbarkeit

Aus dem Familienalltag

Mütter fallen niemals aus...
Kino im Schuhgeschäft
Ein ungebetener Gast
Mama, ich nehme dich beim Wort...!
Wortwörtlich
Irgendwas ist immer
Stromausfall
Die Nähmaschine und ich
Verlorener Kampf!?
Vorbei mit der Ruhe
Schulschluss-Wahnsinn
Ich vermag alles...
Sommerferien Ade
Das bisschen Haushalt
Wer ist denn hier schon normal?
Mütter hört auf, euch zu verteidigen!
Verrücktes Leben mit Teenagern
Per Schleudersitz zur Komfortzone raus

Vom kleinen Mädchen zum Schmetterling
Offene Hände

Wandern durch Taler

Wenn Gott nicht bewahrt
Zwischen Weihnachtsguetzli und Silvester
Feiern von durchwanderten Tälern
Das Leben ist nicht immer fair
Perspektivwechsel in einer irren Zeit
Das zurückgelegte Wegstück

Jahreszeiten

Ich bin irgendwie bescheiden geworden
Ein Hauch von Abenteuer
Zurückversetzt ins Zeitalter von schwarz-weiss
Bildern
Auf der Suche nach Schönheit
Ein himmlisch schneller Sommer
Advent, Advent, die Hausfrau rennt...?
Von Gleichgültigkeit und Basilikum
Glänzende Augen im Kerzenschein
Perfekte Weihnachten
Zwischen den Jahren

Ironie des Alltags

Sport ist Mord
Ich brauche doch einfach nur ein Shampoo!

Im Intercity von Bern nach Zürich

Ich bin noch keine 40!

Die Banalität einer Bratpfanne

Geschichten

Das ungeduldige Huhn

Das Beste verpasst?

Eine richtig krasse Geschichte

Verwirrendes Leben

Hinter den Kulissen

Ich suche nur Worte und finde unendliche Gedanken

Die Geschichten der Unsichtbaren

Hochbetrieb in der Denkzentrale

1000 Eindrücke im Gottesdienst

Herzensworte

Identität

Eine Umarmung Gottes

Das Grösste an Karfreitag

Nebelgedanken-Slam

Ich bin geliebt!

Blumen am Wegesrand



PROLOG

Ich bin Sula. Und lebe mein Leben irgendwo zwischen Himmel und Erde. Manchmal stehe ich mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Manchmal verliere ich die Bodenhaftung. Und manchmal ist der eine Fuss auf der Erde, der andere im Himmel. Die Perspektive des Himmels schenkt mir Standhaftigkeit auf der Erde. Hilft mir, die Nöte und Sorgen dieser Erde zu ertragen. Aber auch Bruchstücke des Himmels auf Erden wahrzunehmen. Ich lebe mein Leben – irgendwo zwischen Himmel und Erde. Mal mehr Erde, mal mehr Himmel.

Ich liebe es zu schreiben und Worte zu suchen für das, was seinen Weg sonst nicht an die Oberfläche findet. Schreiben ist für mich sozusagen die Veranda meines Lebens. Eine kleine Aussenansicht meiner inneren Weiten. Und wenn damit auch nur eine einzige Seele berührt wird, so lohnt es sich, ein neues Licht auf dieser Veranda bereitzustellen. Ein Licht, das vielleicht wiederum ein Lächeln auf ein Gesicht zaubern kann. Darum schreibe ich Blog, Artikel, Bücher.

So freue ich mich, dass du nun auf meiner Veranda Platz nimmst. Und eintauchst in meine Welt. In Gedanken und Erlebnisse der letzten Jahre. Zwischen den Buchdeckeln findest du einen bunten Strauss an Erlebnissen, Geschichten und Gedanken. Lustiges und Ernsthaftes. Himmlisches und Irdisches. Von allem ein bisschen. So bunt, wie das Leben zwischen Himmel und Erde eben ist. Picke nach Lust und Laune heraus oder lies alles am Stück, ganz wie es dir

gefällt. Die Texte sind kurz. Kleine Häppchen für den Abend, bevor dir nach einem intensiven Tag die Augen zufallen. Oder passend für die kleine Pause, bevor dich der Alltagswahnsinn wieder hat.

Vielleicht klingt beim Lesen etwas in dir an. Ein Gedanke setzt sich in deinem Herzen fest. Oder ein Lächeln entspannt dein Gesicht. Vielleicht tauchst du ein in meine Welt und merkst, es ist ein Stück weit auch deine. Genau dies ist der Zauber auf der Veranda. Und der Grund warum ich dir hier ein Plätzchen freihalte. Sei willkommen.

Sula



WAS DAS LEBEN LEHRT

VON FLUGZEUGEN UND GRÜNEN UND ROTEN SCHUBLADEN

«Nun ist Papa entweder gut angekommen oder abgestürzt», stellt meine Tochter ganz nüchtern und emotionslos fest. Recht hat sie. Doch glücklicherweise trifft Ersteres zu, wie bald darauf der SMS zu entnehmen ist. Die Kinder atmen auf. Ihre Angst, dass dem Papa etwas zustossen könnte, ist beträchtlich. Da nützt alles beschwichtigen nichts. Die Logik eines Siebenjährigen ist ganz einfach: «Wenn das Flugzeug runterfällt, dann habe ich keinen Papa mehr!» Hm, da hat er sogar recht! *Wenn* das Flugzeug runterfällt, hat er wirklich keinen Papa mehr. Nicht auszumalen, was das bedeuten würde... «Ich fliege nie», so der Tenor der beiden Schlaumeier. Die Fliegerei ist ihnen suspekt.

Gespannt verfolgen die beiden via Blog, was der Papa auf seiner Sizilien-Tournee erlebt. Und natürlich fiebern sie seiner Rückkehr entgegen! Auch da stürzt das Flugzeug nicht ab und Papa kommt gesund und munter nach Hause – Gott sei Dank! Nun – man höre und staune – möchten diese zwei Kinder, die sich nie in ein Flugzeug setzen würden, auch fliegen! Am besten gleich sofort und zwar nach Sizilien, genau dorthin, wo Papa gewesen ist. Sie möchten sehen und erleben, was er erlebt hat!

Bisher war bei den Kindern die Fliegerei in der roten Schublade abgelegt. Rot = gefährlich, ein No-Go. Nun ist aber dem Papa nichts passiert dabei. Plötzlich gibt es da ein positives Erlebnis, das dazu führt, dass die Fliegerei von der roten in die grüne Schublade wandert! Die Neugier überwiegt und mit der positiven Erfahrung im Hintergrund gewinnen die Kinder den Mut zu neuen Schritten, die vorher unmöglich schienen.

Bei mir ist es wohl gerade anders rum. Ich bin geflogen. Flugzeug = grüne Schublade. Doch in einem kleinen Schüttelbecher über Nordirland Turbulenzen zu erleben, ist ein mässiges Erlebnis. Die Fliegerei ist in eine andere Schublade gewandert - ich überlege gerade, ob sie orange oder rot aussieht...

Ich staune, wie einfach doch eigentlich der Mensch funktioniert! Jede Sache wird im Hirn mit Erfahrungen verknüpft. Diese Erfahrungen bestimmen über unsere Einstellung zu etwas und beeinflussen damit auch unsere Entscheidungen. Deshalb ist es gerade bei den Kindern so wichtig, dass sie viele kleine positive Erfahrungen, Prägungen und auch Erfolge abspeichern können. Dass die grüne Schublade prall gefüllt wird. Und dass sie lernen, mit Spannungsfeldern umzugehen, und erleben, wie auch einmal etwas die Schublade wechseln kann. Bestimmt gibt es dabei wichtigere Themen als die Fliegerei.

KLEBRIG WIE SIRUP

Es ist Sirup-Zeit. Nicht dass ich es liebe, stundenlang in der Küche zu stehen, Flaschen abzuwaschen und Nahrungsmittel zu verarbeiten. Doch es bietet sich geradezu an. Ein Luxusproblem eigentlich. Wir haben mehr Zitronenmelisse, Rhabarber und Minze und bald auch schon Holunderblüten, als wir verdauen können. Also entsteht daraus Sirup. Nicht zuletzt deshalb gelingt es uns auch,

komplett auf den Kauf von Süßgetränken zu verzichten. Aber ab und zu was Süßes trinken, ist halt doch lecker. Am liebsten in Kombination mit prickelndem Mineralwasser. Gerade ist die letzte Sirupflasche aus dem Vorjahr weg. Zeit für Nachschub also.

Das Kochen von Sirup bringt leider unangenehme Nebenwirkungen mit sich. Wenn endlich die Flaschen gefüllt sind und fertig ausgeknobelt ist, welcher Deckel zu welcher Flasche passt, ist die Arbeit noch längst nicht getan. Denn: Es klebt. Die Küche klebt. Herd und Abstellfläche kleben. Je nachdem, wie sorgfältig ich gearbeitet habe - und das gelingt nie gut genug - finden sich auch auf den Fliesen Spritzer. Und bleibe ich nicht auch auf dem Fussboden kleben? Lästig... Auch die eine oder andere Flasche ist klebrig.

Gibt es nicht auch im Leben so klebrige Stellen, die uns Mehrarbeit bescheren? Während ich die Küche putze, denke ich über dieses Thema nach. Ja, diese klebrigen Stellen gibt es. Alte Muster, die ich längst besiegt zu haben glaubte, tauchen wieder auf. Stolpersteine halten sich hartnäckig. Negative Prägungen haften an wie klebriger Sirup. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, damit umzugehen. Ich kann die klebrigen Spuren ignorieren. Doch dann wird es immer klebrig bleiben. Oder ich kann sie akzeptieren: «Ach ja, da ist es klebrig. Nichts Neues. Das ist schon okay.» Doch irgendwann wird es nicht mehr okay sein. Sondern Ameisen anziehen. Und dann entsteht echt ein Problem. Ich merke, wie wichtig es ist, dass ich mich den klebrigen Punkten in meinem Leben stelle. Dass ich zum Putzlappen greife und mich an die Arbeit mache. Sprich, hinschaue, an mir arbeite. Dass ich Unterstützung suche, um negative Prägungen und destruktive Muster zu durchbrechen. So dass mir diese nicht länger anhaften und eines Tages ganze Kolonien von Ameisen anziehen können. Hinschauen kostet Mut. Bedeutet Arbeit. Es ist auch ein Stück weit ein Zulassen von Verletzlichkeit. Doch es ist all dies wert. Weil am Ziel Freiheit

wartet. Eine saubere Küche. Die einlädt, hier zu leben. Neues zu wagen. Zuhause zu sein.

VON SIEGERN UND VERLIERERN

Die Leichtathletik-WM. Das war ein Grossanlass, für den sich die ganze Familie begeistern konnte. Wie gut, dass er in die Ferienzeit fiel. Wann immer möglich, setzten wir uns vor den PC und verfolgten die eine oder andere Disziplin mit. Da jubelten Champions. Verlierer vergossen Tränen. Die einen bejubelten ihre Bronzemedaille, andere weinten enttäuscht über Silber. Emotionen pur. Und sie lassen mich nicht mehr los. In Gedanken bewege ich die Geschichten weiter.

Da sind zum einen die Gewinner. Sie werden gefeiert und bejubelt. Sie sind glücklich und saugen den Moment auf. Tausende von Menschen sehen auf ihre Leistung, auf ihren Erfolg. Es ist alles, was zählt. Doch was war vorher? Wie oft scheiterte ein Athlet, bis er siegte? Wie viele Niederlagen steckte er ein? Wie oft war er am Abend eines langen Tages am Boden zerstört? Auf der Ehrenrunde zählen diese Momente nicht. Da gibt es nur Sieg. Und doch gibt es den Sieg nur, weil da auch Kampf war. Jubel ist nur, weil auch Tränen waren. Es ist nicht nur Sieg, es waren auch Niederlagen. Bei jedem einzelnen. Diese Niederlagen formten Stärke. Wille. Und die Fähigkeit, sich unbändig über Erfolg zu freuen.

Wie gerne würde ich ins Denken der Athleten auf dem Treppchen sehen. Was ist ihre Motivation? Lieben sie einfach ihren Sport und haben Spass daran? Oder laufen und springen sie, weil sie diese Anerkennung brauchen? Muss es immer höher, immer schneller sein, damit sie auch auf der Beliebtheitsskala immer weiter nach oben klettern? Gibt es Athletinnen oder Athleten, die in einer Sucht nach Liebe und Anerkennung gefangen sind? Die davon leben, bejubelt und vom Publikum geliebt zu werden?

Es ist wie überall im Sport. Berichtet wird über die Gewinner. Fans haben nur Augen für sie. Alles dreht sich um sie. Der Jubel gilt ihnen. Doch was ist mit den anderen? Sie bleiben enttäuscht zurück. Niemand interessiert sich für sie. Und sie sind so viel zahlreicher als die Bejubelten. Vielleicht braucht ein Journalist mal noch einen Lückenbüsser, bis die Champions endlich Zeit fürs Interview finden. Und interviewt deshalb doch noch einen Verlierer. Dieser hat nur eine Antwort: «Ich richte alles auf den nächsten Grossanlass aus. Da werde ich es wieder versuchen.» Und so sind die nächsten Monate wieder getaktet. Alles richtet sich darauf aus, zuoberst zu stehen. Zu jubeln. Seine Enttäuschung betäubt er mit noch härterer Arbeit.

Doch es gibt auch die stillen Sieger. Kaum einer wird auf sie aufmerksam. Wie der Mann im 10'000m-Lauf. Er wurde vom späteren Sieger und dessen schnellen Verfolgern zweimal überrundet! Trotzdem lief er persönliche Bestleistung. Er liess sich nicht beirren. Lief sein Tempo und freute sich über seinen ganz persönlichen Erfolg. Es war ihm egal, dass er mit grossem Abstand Letzter war. Es war ihm nicht wichtig, was die Leute dachten. Für ihn zählte nur, dass er alles gab. Dass er sein ganz persönliches Ziel erreichte: Eine gute Leistung an der WM!

In jedem einzelnen Punkt gibt es Parallelen zu meinem und deinem Leben. Zählen nur die erfolgreichen Momente? Braucht es nicht dazu auch die Kämpfe, die Niederlagen? Sie machen mich stärker. Sie lassen mich wachsen. Und sie tragen dazu bei, dass ich mich über die glücklichen Tage freuen kann. Diese «Bewährungstage» sind so viel zahlreicher. Doch ich darf wissen: Gott ist im Verborgenen am Werk! Und eines Tages werde ich sehen, was daraus geworden ist.

Mit welcher Motivation gehe ich durchs Leben? Bin ich abhängig von dem, was andere über mich denken? Suche ich die Liebe und Aufmerksamkeit meiner Mitmenschen? Tue ich das, was ich tue, um anderen zu gefallen? Oder weiss

ich, wer ich bin, egal was andere über mich sagen oder denken? Bin ich gefangen in Leistung und Perfektion? Muss ich immer besser, immer schneller sein? Muss ich gar die Beste sein? Es lohnt sich, die eigenen Motive immer wieder zu überprüfen. Und wenn nötig zu korrigieren. Mich darauf zu besinnen, dass Gott Wert gibt. Wert, der unabhängig von Leistung ist. Unabhängig von der Meinung anderer. Ich muss mich nicht beweisen. Ich bin geliebt, so oder so. Was für eine gute Nachricht!

Sehe ich nur die Gewinner? Lasse ich mich blenden von Menschen, die es verstehen, die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen? Von Menschen, die sichtbaren Erfolg haben? Oder habe ich auch die unscheinbaren im Blick? Menschen, die Niederlagen zu verdauen haben. Menschen, die kämpfen. Oder ganz im Hintergrund ihren eigenen Weg gehen. Bei diesen Menschen finde ich die Geschichten, die das wirkliche Leben schreibt. Geschichten, die Mut machen. Erstaunlich, oder? Nicht die grossen Erfolgsgeschichten machen uns Mut. Nein, vielmehr die Geschichten von Menschen mit Hochs und Tiefs. Geschichten von Menschen wie du und ich, die nicht aufgeben und immer weiterlaufen. Bis zum Ziel.

EIN TISCH VOLLER PUZZLETEILE

Die Beleuchtung im Raum ist knapp. Puzzleteile liegen auf dem Tisch. In allen Farben und Formen. Welche passen wohl zusammen? Das rote mit dem knallgelben? Wohl kaum. Das ganz schmale mit diesem hier? Vielleicht, aber was passt dann weiter dazu? Ich beginne zu begreifen, dass da nicht nur Teile von einem Bild liegen. Sondern von mehreren. Super. Da hat wohl jemand beim Aufräumen die Abkürzung genommen. Es sind also verschiedene Schlussbilder möglich. Leider habe ich keine Ahnung, wie diese aussehen werden. Und welche Teile zu welchem Bild gehören. Ich

knoble weiter. Mal finde ich zwei passende. Zwei weitere passen auch. Aber nicht an die ersten beiden. Es braucht Geduld. Und die habe ich nicht. Ich möchte gleich das Schlussbild sehen. Doch Tag für Tag, Woche für Woche dranbleiben und Geduld haben, ist gefragt. Dann wird irgendwann das Bild sichtbar werden. Das Bild, das ich eigentlich jetzt sofort sehen will.

So komme ich mir schon seit Wochen vor. Auf der Suche nach Puzzleteilen. Veränderungen stehen an. Aber ich weiss nicht, wie sie aussehen werden. Bereits sind ein paar Puzzleteile aneinandergereiht. Ganz so gross ist das Rätsel nicht mehr. Aber das Bild ist noch nicht erkennbar. Wichtige Teile fehlen noch. Es gibt noch so viele Varianten. Und ich frage mich: Gibt es da auf dem Tisch wirklich die Teile, die es für ein komplettes Bild braucht? Ich weiss es nicht. Und es bleibt mir nichts anderes übrig, als Geduld zu haben. Einen Schritt zurückzutreten. Und zu schauen, was wird. Nicht krampfhaft zu versuchen, das Bild sofort fertig zu stellen. Wie gerne nehme ich alles selber in die Hand. Habe Klarheit. Doch auf so vieles habe ich keine Antwort. Und keinen Einfluss. Ich kenne das nächste Puzzleteil nicht. Doch das muss mich nicht nervös machen. Denn Gott sieht mehr. Irgendwie tröstlich. Es gibt einen, der schon weiss, welche Schlussbilder da möglich sind. Das macht mich gelassen. Hilft mir, diesen einen Schritt zurückzutreten. Geborgen und gehalten. Im Wissen, dass Teil um Teil sichtbar wird. Bis am Schluss ein Bild entsteht.

VON MÜTZEN UND HÜTEN

Ich mag Mützen. Ganz einfach, weil ich keine kalten Ohren mag. Das kann ich wirklich nicht leiden. Und finde ich sehr schmerzhaft. Also trage ich im Winter eine Mütze. Ich bin nicht eitel. Das kommt mir entgegen, wenn ich die Mütze wieder von meinem Kopf nehme und eine platte Frisur zum

Vorschein kommt. Doch immer noch besser als kalte Ohren. Ich habe verschiedene Mützen. Da gibt es zwei selber gehäkelte, die eine für schön, die andere für Spaziergänge. Dann gibt es die ganz warme, für die ganz harten Winterausflüge. Es gibt die dünnen praktischen Multifunktionstücher. Aus diesen werden praktische Ohrenwärmer für sportliche Aktivitäten. Dann gibt es noch die alte Mütze. Sie steht im Hühnerstall, beim Baum schneiden und anderen Ausflügen in den Dreck im Einsatz.

Manchmal werde ich gefragt, wie's mir geht. Keine einfache Frage! Denn sie lässt sich nicht einfach in zwei Sätzen beantworten. Dazu bin ich zu kompliziert gestrickt. Und das Gegenüber möchte ja oft sogar nur einen einzigen Satz hören. Oder gar nur ein Wort. Da bin ich dann manchmal schlichtweg ratlos, wie ich denn nun so eine komprimierte Antwort hinbekommen soll. Ist es dir auch schon so ergangen? Man hat ja so seine Antworten, nicht wahr. Und meistens gibt sich das Gegenüber auch zufrieden damit. Natürlich gibt es auch Menschen, die wirklich wissen wollen, wie's geht. Und die mehr als zwei Sätze Antwort vertragen. Momentan kommt es vor, dass ich ihnen gegenüber kurz und bündig äussere, dass es mich fordert, alles unter einen Hut zu bringen: Familie, Haushalt, Haus und Garten, Beratungen, Vorträge, Schreiben und mein Teilzeit-Job. Ja, das ist in diesen turbulenten Wochen wirklich eine grosse Herausforderung. Aber die Redewendung mit dem Hut ist sowas von bekloppt.

Niemals passt alles unter den Hut. Das gäbe ja ein richtiges Gerangel! Jeder Bereich würde versuchen, den andern zu verdrängen, um einigermaßen unter den Hut zu passen. Ein ständiger Kampf. Ständige Konkurrenz. Ein ewiger Fight um den Platz. Mir wird bewusst, ich trage gar keinen Hut. Sondern verschiedene Mützen. Ganz viele verschiedene. Und meine Herausforderung ist nicht, möglichst alles darunter zu quetschen. Sondern ganz einfach, immer die jeweilige Mütze zu wählen. Zu spüren,