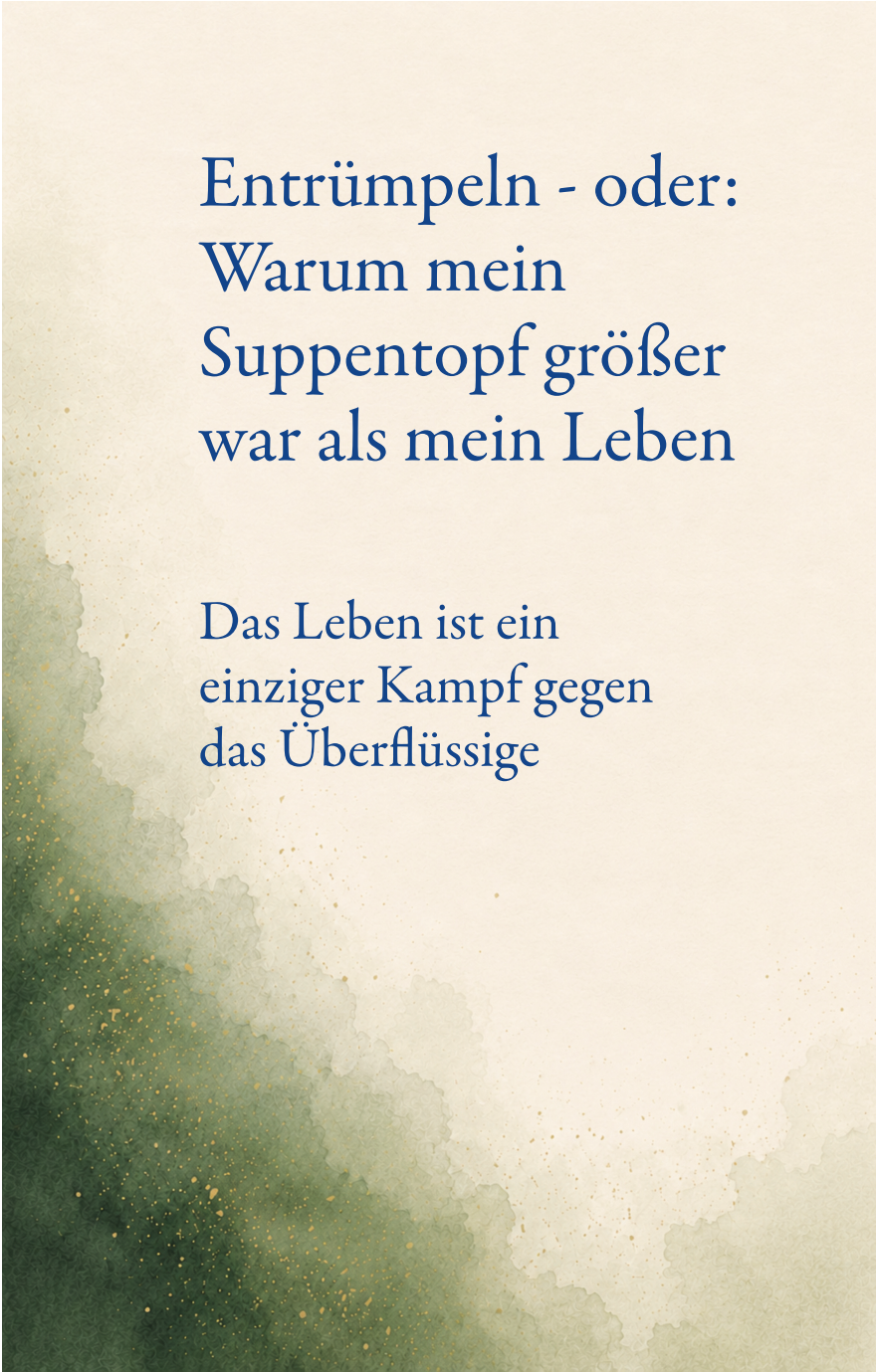


The background of the page is a watercolor wash. It features a soft, textured blend of light cream and pale yellow at the top, transitioning into a deeper, muted green towards the bottom. Scattered throughout the green area are numerous small, golden-yellow specks, giving it a starry or textured appearance. The overall effect is artistic and serene.

Entrümpeln - oder: Warum mein Suppentopf größer war als mein Leben

Das Leben ist ein
einziger Kampf gegen
das Überflüssige

Ist das Leben nicht im Kern eine endlose Abfolge von Aufräumaktionen? Mal äußerlich – Schränke ausmisten, Böden fegen, Keller entstauben. Mal innerlich – Gedanken ordnen, Groll entsorgen, Wünsche auf ihre Haltbarkeit prüfen. Ein bisschen so, als würde man permanent versuchen, die Schublade des Daseins zu schließen, während einem das halbe Innenleben wieder entgegenquillt.

Denn das Gerümpel ist überall. Es sitzt im Dachboden voller Dinge, die uns vorwurfsvoll anstarren: „Reparier mich!“ „Lies mich!“ „Benutz mich endlich!“ – und falls das nicht klappt: „Verkauf mich doch wenigstens!“ Gleichzeitig wohnt es in unserem Kopf, in Form von Sorgen, alten Geschichten und Erwartungen. Kurz gesagt: Das Leben ist ein einziger Kampf gegen das Überflüssige.

Klingt philosophisch, nicht wahr? Leider endet es meist sehr profan – nämlich mit der Erkenntnis, dass man wieder einmal auf einem Stapel ungelesener Zeitschriften sitzt.

Jahrelang habe ich mit eiserner Disziplin mein persönliches Gleichgewicht gehalten. Kauft man einen neuen Pullover, muss ein alter gehen. Klingt gut, funktioniert aber nur, solange die Schränke nicht schon so vollgestopft sind, dass beim Öffnen die Bluse von 1997 wie ein modisches Schreckgespenst herausfällt. Irgendwann im letzten Sommer stand fest: Es reicht. Zu viel ist einfach zu viel. Mich hat regelrecht erschreckt, was sich in den letzten Jahrzehnten alles angesammelt hatte.

Also habe ich im Juli den Feldzug gestartet. Mal eine halbe Stunde, mal zwei Stunden – ich kämpfte mich durch Papiere, Bücher, Kleidung, Geschirr. Und immer wieder

fragte ich mich beim Ausräumen der Schubladen:
„Warum zum Teufel habe ich das eigentlich gekauft?“

Da war zum Beispiel der 15-Liter-Suppentopf. Ich, Singlehaushalt, Esstisch für sechs. Was dachte ich mir dabei? Wollte ich im Notfall die halbe Feuerwehrschar verköstigen? Oder war es ein unterdrücktes Bedürfnis, einmal im Leben „Kantinenchefin“ zu spielen? Ich hatte dieses Monstrum genau einmal benutzt und schüttelte beim Weggeben nur den Kopf.

Direkt daneben: Der Bräter für acht Personen. Meine Gästezahl schafft es selten über vier. Wahrscheinlich habe ich das Ding gekauft, weil es nach Zukunft roch. Leider kam die Zukunft nie vorbei.

Oder die High Heels, die ich seit Jahren nicht mehr tragen kann, ohne dass meine Füße in Streik treten. Ihr Abschied war schmerzhaft – weniger für die Füße als für die Seele. Es war, als hätte ich der Jugend persönlich die Tür gezeigt.

Überhaupt ist so ein Kleiderschrank eine echte Zeitreise, jedes Teil ein kleines Kapitel der eigenen Biografie: das Kleid der Abschlussfeier, die Bluse vom ersten Lehrertag, der Pullover von der Silvesterwanderung. Wer braucht schon ein Tagebuch, wenn er überfüllte Schränke hat?

Und dann passierte es: Mit jedem Stück, das ging, wurde nicht nur die Wohnung leichter, sondern auch mein Kopf. Als ich durch meine aufgeräumte, luftige Wohnung ging, hatte ich tatsächlich das Gefühl, eine massive Last abgeworfen zu haben. Plötzlich war wieder Platz da. Ich entdeckte die Schönheit meiner Räume wieder, konnte

atmen und fühlte mich frei. Besuch? Jederzeit! Urlaub?
Kein Problem, die Wohnung war in Ordnung!

Entrümpeln, so dachte ich mir, ist die modernste Form der Meditation: ein bewusster Abschied vom „Irgendwann“, vom „Vielleicht“, vom „Man müsste mal“. Stattdessen bleibt das, was wirklich zu mir passt – jetzt, in diesem Leben. Man sollte sich wirklich viel öfter ehrlich fragen, ob man den exotischen Früchtetee von 2011 jemals noch trinken wird. Wenn nein – verabschieden.

Ich war hochmotiviert und fest entschlossen: So weit lasse ich es nie wieder kommen. Ich stellte sogar einen Putzplan auf und fragte mich bei jedem Einkauf ganz bewusst: „Brauche ich das wirklich?“ Zumindest am Anfang.

Dann passierte das, was wahrscheinlich vielen passiert: Das Leben kam dazwischen.

Ich wischte nicht mehr nach jeder Benutzung das Waschbecken ab. Die Ablagen blieben nicht mehr frei. Kleidung landete wieder auf dem Bett statt im Schrank. Und auch beim Einkaufen war ich plötzlich nicht mehr ganz so achtsam. Aus dem aussortierten Suppentopf hatte ich offenbar überhaupt nichts gelernt.

Ein paar Monate später erzählte mir eine Freundin begeistert vom neuen Airfryer ihrer Tochter. Wie knusprig der Lachs darin werde und welche tollen Rezepte es gäbe. Das ließ mich völlig kalt. Ich dachte nur abwertend: „Was für mich der Thermomix ist, ist für die junge Generation eben der Airfryer.“

Wieder sechs Wochen später besuchte ich meine Schwester. Und was stand prominent in ihrer Küche? Ein Airfryer.

Natürlich musste ich nachfragen. Sie schwärmte, dass inzwischen sogar ihr Mann freiwillig in der Küche stehe. Und genau in diesem Moment hatte es mich erwischt.

Kaum war ich wieder zu Hause, begann ich im Internet zu suchen. Und natürlich kam nicht irgendein Gerät infrage. Nein. Wenn schon, dann der beste. Und am besten gleich der größte.

Heute bin ich stolze Besitzerin eines 10,5-Liter-Airfryers mit Keramikbeschichtung. Ein völliger Fehlkauf. Ich benutze selten meine Pfanne und noch seltener mein Backrohr. Warum also brauche ich ein Gerät in dieser Dimension? Ehrlich gesagt, ich weiß es nicht.

Was bleibt, ist die Frage, warum ich immer wieder so einkaufe. Warum sortiere ich einen riesigen Suppentopf aus, nur um kurze Zeit später einen fast ebenso überdimensionierten Airfryer zu kaufen?

Je länger ich darüber nachdenke, desto deutlicher erkenne ich ein Muster. Offenbar verbindet etwas in mir Größe mit einer vielversprechenden Zukunft. Große Töpfe, große Vorratsbehälter, große Küchengeräte. Als würde ich unbewusst für ein Leben einkaufen, das irgendwann noch kommen soll.

Zum ersten Mal ist mir dieses Muster wirklich bewusst geworden. Vielleicht beginnt Veränderung nicht beim perfekten Vorsatz, sondern bei der ehrlichen Einsicht: „Interessant. Das mache ich offenbar immer wieder.“

Ich möchte dieses Gefühl vom letzten Sommer zurückhaben. Diese Leichtigkeit. Diese Ruhe. Diese

luftige Wohnung, in der ich mich plötzlich wieder richtig wohlfühlt habe.

Vielleicht geht es beim Entrümpeln am Ende gar nicht nur um Dinge, sondern darum, sich selbst ein wenig besser kennenzulernen.

Schluss mit Cassandra!

Ein Best-of der toxischen
Glaubenssätze

Die letzten zwei Wochen lag ich flach. Krankenbett, Teetassen, Taschentücher – das volle Programm. Und weil man im Bett ja nicht viel tun kann, blieb mir Zeit zum Nachdenken. Dabei stolperte ich über eine Frage: Warum fühle ich mich erst dann berechtigt, mich auszuruhen, wenn ich krank bin?

Darf ich vorstellen: Cassandra. Nein, nicht die tragische Gestalt aus der griechischen Mythologie, sondern meine ganz persönliche innere Stimme. Sie ist eine Giftspritze erster Klasse, scharfzüngig, zynisch und gnadenlos. Seit Jahrzehnten raunt sie mir ihre Weisheiten ins Ohr, und ich habe ihr viel zu lange geglaubt.

Ihre Botschaften? Ein Best-of der toxischen Glaubenssätze: „Ohne Fleiß kein Preis!“, „Wenn es nicht wehtut, hast du dich nicht genug angestrengt!“, „Du bist faul!“, „Du willst doch niemandem zur Last fallen!“ und mein persönlicher Favorit: „Irgendwas stimmt nicht mit dir.“

Ich habe sie alle verinnerlicht.

Doch was sind Glaubenssätze eigentlich? Sie sind Annahmen über die Welt, die wir für absolute Wahrheiten halten. Sie sind wie eine unsichtbare Brille, durch die wir die Welt sehen, ohne zu merken, dass wir sie tragen. Oft haben wir sie schon in unserer Kindheit aufgesetzt bekommen, durch Erziehung, Kultur oder Prägungen.

Doch nur weil ich diese Brille trage, heißt das nicht, dass ich sie nicht absetzen kann!

Also habe ich mich in meinem Krankenbett entschieden: Es reicht, Cassandra.

Statt ihr weiterhin zuzuhören, will ich meine eigene, viel freundlichere Stimme finden und ihr Raum geben. Eine Stimme, die mir sagt, dass ich mich auch ohne Krankheit ausruhen darf. Dass ich wertvoll bin, selbst wenn ich einmal nichts leiste. Dass nicht alles schwer sein muss und ich Hilfe annehmen darf. Und dass ich jeden Tag ein kleines Stück mehr ich selbst werden kann.

Ich möchte mich selbst mit Mitgefühl und Nachsicht behandeln. Mir auf die Schulter klopfen, anstatt mir in die Rippen zu treten. Und ja, das wird eine Weile dauern. Der erste Schritt ist, überhaupt hinzuhören: Was erzählt mir meine innere Stimme eigentlich den ganzen Tag? Und dann die Entscheidung treffen: Will ich das wirklich weiter glauben?

Denn am Ende sind Glaubenssätze nichts weiter als Gedanken, die wir so oft gedacht haben, dass wir sie für die Wahrheit halten. Heute weiß ich, dass ich nicht jeden Gedanken glauben muss. Ich kann auch andere Gedanken wählen. Gedanken, die mir guttun, mir Kraft geben und ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Also: Danke für nichts, Cassandra. Ich habe eine neue Erzählerin in meinem Kopf, und sie ist freundlich, zuversichtlich und überzeugt davon, dass ich ein wertvoller Mensch bin. Zeit, ihr zuzuhören! Ich hoffe, eines Tages ist ihre Stimme lauter als deine.



Ein Ficus für die Ewigkeit

Es lohnt sich,
hinzuschauen

Bei unserer letzten Hausversammlung geschah etwas Merkwürdiges. Nicht laut, nicht dramatisch – eher eine dieser kleinen Begebenheiten, die man fast überhört, wenn man nicht genau hinhört.

Jemand stellte die Frage in den Raum: „Was machen wir eigentlich mit dem toten Ficus?“ Ein sachlicher Satz, vernünftig und naheliegend.

Ich hatte sofort eine Antwort. Eine sehr klare sogar: Entsorgen. Ich habe sie nur nicht ausgesprochen. Nicht aus Höflichkeit und auch nicht aus Unsicherheit, sondern aus einem ganz praktischen Grund: Ich hatte den leisen Verdacht, dass ich sonst am Ende selbst damit beauftragt worden wäre. Und obwohl wir einen Hausmeister haben, wollte ich das Risiko nicht eingehen. Also schwieg ich.

Und ich war damit nicht allein. Der Satz blieb im Raum stehen. Niemand griff ihn auf, keiner sagte etwas, keiner machte einen Vorschlag.

Eine Woche später stand der Ficus immer noch da.

Aber nicht mehr ganz so, wie ich ihn in Erinnerung hatte. Jemand hatte ihn mit Papierblumen geschmückt. Man muss sich das vorstellen: ein toter Ficus – seit Jahren ohne ein einziges grünes Blatt – dekoriert mit bunten Blüten aus Papier. Sorgfältig angebracht, ja liebevoll.

Ich blieb stehen und schaute ihn lange an. Und plötzlich war da diese leise Frage: Warum steht dieser Ficus eigentlich noch hier? Die wahrscheinlichste Antwort ist die einfachste: Weil er schon immer da stand. Vielleicht ist dieser Ficus für andere längst kein Problem, sondern ein vertrautes Stück Hausgeschichte.

Aber wenn ich ehrlich bin: Für mich ist der Ficus vor allem eines – ein Beispiel. Ein Beispiel für Gewohnheit. Für Dinge und Abläufe, die längst keinen wirklichen Sinn mehr haben – die mich vielleicht sogar belasten – und die ich trotzdem beibehalte. Nicht aus Überzeugung, sondern weil sie sich eingeschlichen haben. Weil sie vertraut sind. Weil ich mich nicht darum kümmere.

Und plötzlich wurde mir klar, dass es um mich selbst ging. Denn ich habe in den letzten Wochen etwas erlebt, das mich ins Nachdenken gebracht hat. In der Fastenzeit habe ich mein Leben ein wenig heruntergefahren. Weniger Termine. Weniger Lärm. Weniger Ablenkung. Kein radikaler Rückzug, eher eine Art kleines Retreat.

Mein Tinnitus wurde leiser, so als würde jemand im Hintergrund die Lautstärke ein Stück zurückdrehen, ohne dass ich genau sagen könnte, wann es passiert ist. Ich war zuerst erleichtert, dann wurde ich nachdenklich: Lebe ich eigentlich so, dass es mir guttut? Wenn mein Tinnitus schon auf kleine Veränderungen reagiert, warum ändere ich meinen Alltag nicht konsequenter?

Ich kenne meine Hörbeeinträchtigung. Ich weiß um meine Grenzen. Und doch gestalte ich meinen Alltag oft so, als würden sie nicht gelten. Ich fülle meine Tage, halte Geräusche aus, gehe über Signale hinweg, die mein Körper mir längst schickt. Nicht, weil ich es nicht besser wüsste, sondern weil ich es so gewohnt bin.

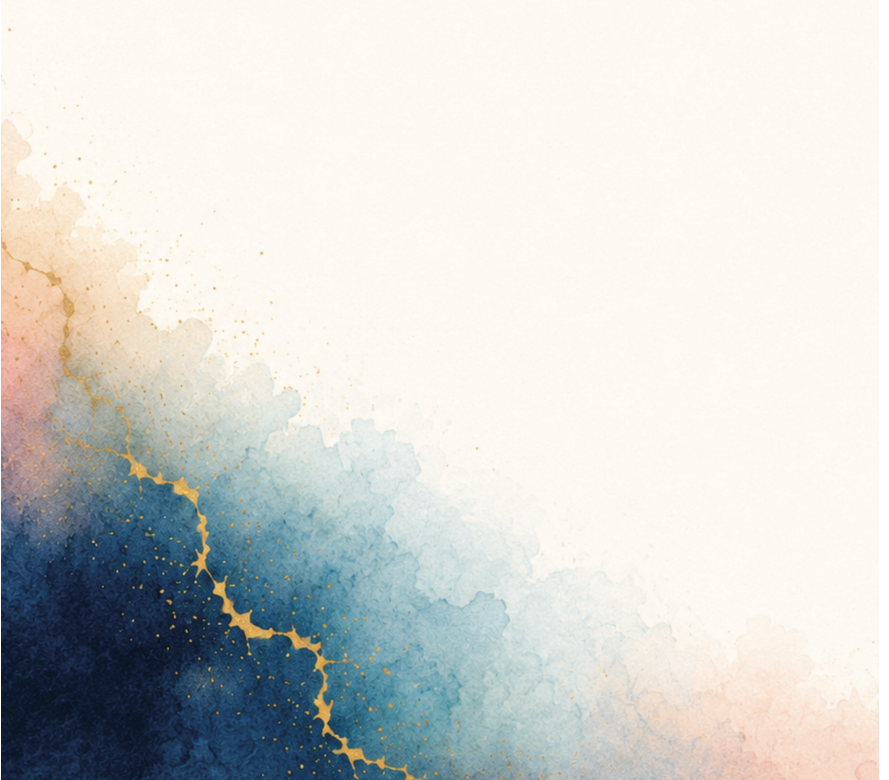
Wir alle haben solche Dinge. Kleine Rituale, die uns nicht guttun. Gewohnheiten, die wir nicht hinterfragen. Strukturen, die wir beibehalten, weil sie vertraut sind.

Dinge, die einmal Sinn hatten. Die gewachsen sind und sich etabliert haben. Und die jetzt einfach weiterlaufen – obwohl sie uns längst nicht mehr dienen. Und manchmal dekorieren wir sie sogar noch. Mit kleinen Rechtfertigungen. Mit guten Gründen. Mit Papierblumen. Damit sie nicht ganz so tot aussehen.

Ich habe mein Wohnzimmer nach diesen Wochen des Fastens nicht als neuer Mensch verlassen. Keine große Verwandlung und auch keine spektakulären Erkenntnisse. Aber eine Einsicht ist geblieben: Es lohnt sich, hinzuschauen. Und der Ficus steht mit seinen Papierblumen immer noch im Stiegenhaus. Ich gehe an ihm vorbei – ein wenig langsamer als früher.

Auf in die Schlucht

Wasser sucht seinen Weg



Es gibt Orte, die eine geradezu magische Anziehungskraft auf mich haben. Jahr für Jahr besuche ich die Wolfsschlucht. Immer wieder aufs Neue bin ich von der Schönheit dieser Landschaft überwältigt.

Über Jahrtausende hat das Wasser diese Klamm geformt. Ich finde es faszinierend. Hier zeigt sich, wozu die Natur fähig ist: schäumende Wasserfälle, vom Nass umtoste Granitblöcke und bizarre Felsformationen, die im Laufe der Jahrtausende entstanden sind.

Überall ist Wasser: Es glitzert in feinen silbrigen Adern auf grauem Fels, plätschert in Bächen talwärts und tost in Wasserfällen. Das Rauschen begleitet jeden Schritt durch die Schlucht. Kein Wunder also, dass diese Schlucht schon früher eine besondere Anziehungskraft hatte. Bereits im 19. Jahrhundert suchten Menschen hier in der „Kaltwasseranstalt“ von Bad Kreuzen Kraft für Körper, Geist und Seele.

Heute führt ein gut ausgebauter Wanderweg durch die Schlucht hinauf zur Burg Kreuzen. Oben kehre ich in der Burgschenke ein und genieße die Aussicht. Danach zieht es mich wieder hinunter zum Wasser.

Besonders gerne sitze ich auf der Bank, über der „Anton-Bruckner-Zuflucht“ geschrieben steht. Es ist ein lauschiges Plätzchen an einem Wasserfall – ein Rückzugsort in wilder Natur, einst für Anton Bruckner und heute für mich. Hier wird es still in mir.

Meine Verbindung zum Wasser ist tief. Immer wenn ich einen See, einen Fluss oder ein anderes Gewässer sehe oder höre, sagt eine Stimme in mir: „Geh dort hin, bleibe dort.“

Das ist ein guter Ort.“ Und tatsächlich werde ich dort ruhig, kreativ und spüre, wie ich mich entspanne.

Während ich dem Wasser zuschaue, denke ich daran, dass dieses Wasser schon unzählige Wege hinter sich hat. Es ist verdunstet, als Regen gefallen, durch Bäche und Flüsse geflossen und wird irgendwann wieder ins Meer zurückkehren. Dieser ewige Kreislauf erneuert das Wasser immer wieder.

Manchmal träume ich mich hinein in dieses große Spiel der Wandlungen. Ich werde zur Wolke, lasse mich vom Wind über die Erde tragen, regne irgendwann herab, sickere in die Erde und lasse mich von den Wurzeln reinigen, um später als klare Quelle wieder ans Licht zu kommen.

Wasser sucht sich seinen Weg. Unaufhaltsam fließt es bergab, umspült Felsen und gräbt sich tief in die Landschaft ein. Es dringt bis zum tiefsten Punkt vor. Es wirkt weich und nachgiebig, und doch formt es über Jahrtausende Felsen und ganze Schluchten. Seine Kraft liegt nicht im Widerstand, sondern in seiner Beharrlichkeit. Doch Wasser hat auch seine dunkle Seite. Wer hineinfällt, gerät in Gefahr. Wir können im Element des Lebens ertrinken. Wasser vereint Gegensätzliches: Es ist Substanz und doch ohne feste Form, still und bewegt, Ursprung und Ende zugleich.

Da muss ich an Laotse denken: „Nichts auf der Welt ist so weich und nachgiebig wie das Wasser. Und doch bezwingt es das Harte und Starke.“

Während ich dem Wasserfall lausche, denke ich:
Hätte ich das Talent eines Anton Bruckners, würde ich
eine Wassersinfonie komponieren.