

Sylvia Döttlinger

Mrs. Perfekt
und das
Unkraut im Garten

© 2021 Sylvia Döttlinger
Alle Rechte vorbehalten.

E-Mail: sylvia.doettlinger@gmail.com
Buchtitel: Mrs. Perfekt

Illustration: Privat und Pixabay Umschlaggestaltung: Birgit Trenker
Lektorat / Korrektorat: Katharina Vasicek

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors: Buchschmiede von Dataform
Media GmbH, Wien
www.buchschmiede.at

ISBN Paperback: 978-3-99129-402-3
ISBN Hardcover: 978-3-99129-080-3
ISBN E-Book: 978-3-99129-401-6



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Wer oder was bin ich?	7
Plötzlich war ich Autorin	11
Achtung – Schreiben macht süchtig	17
Alltagsgeschichten	21
Energie – eine unsichtbare Kraft	31
Gibt es hier keine Haltestelle?	37
Ran an die Stifte und raus in die Welt	43
Weg mit dem Krempel	49
Nur kein Stress Mama – chill doch mal	57
Nichtstun – das ist die große Kunst	63
Hör gut zu – aber nicht immer	69
Das Glück ist ein Vogerl	73
Hand aufs Herz	83
Gerste, Hirse und Co.	89
Das Unkraut in unserem Garten	99
Perfektionismus ade – Fehler willkommen	109
Der Glaube versetzt Berge	115
Selbstreflexion	121
Komm in deinen Flow	129
Was ich noch sagen wollte	135
Ein großes DANKESCHÖN	139
Quellen und Buchtipps	143

Für meine **4 Männer**

Keiner liebt mich so wie ihr.

Keiner kennt mich so wie ihr.

Keiner bringt mich so auf die Palme wie ihr.

*Genau darum seid ihr meine
4 Lieblingsmenschen – für immer!*

Sylvia Döttlinger





Wer oder was bin ich?

Ich bin Ehefrau, Mutter und Hausfrau. Und nicht zu vergessen, eine Frau mittleren Alters, denn seit heuer gehöre ich zum Club der 50er. Unglaublich! Wo ist die Zeit geblieben? Befinde ich mich noch im Spätsommer oder bereits im Herbst meines Lebens? Ich fühle mich eigentlich noch nicht wirklich reif für diese runde Zahl. Sie hat dennoch auch vor mir nicht Halt gemacht und mich einfach überumpelt. Man kann und sollte sich aber auch darüber freuen und vielleicht sogar ein wenig Demut empfinden, wenn man gesund – abgesehen von ein paar Wehwehchen, Fältchen und grauen Strähnen – diese runde Zahl erreicht. Immerhin ist es nicht selbstverständlich, bereits ein halbes Jahrhundert auf dieser Welt sein zu dürfen. Zudem hat mir erst unlängst eine sehr kluge Frau berechnete Hoffnung gemacht. Die Jahre zwischen 50 und 60 können im Leben einer Frau (natürlich auch in dem eines Mannes) noch äußerst spannende und wertvolle werden. Ich brauche mich also noch nicht in Endzeitstimmung fühlen. Im besten Fall hat man in diesem Alter noch genug Energie übrig und häufig auch wieder mehr freie Zeit. Diese Stunden kann man für genau diese Dinge einsetzen, die Freude bereiten und die man noch gerne erleben und ausprobieren möchte. Statt Midlife-Crisis wähle ich also lieber besagten 2. Frühling. Dafür braucht es natürlich den geeigneten Partner an meiner Seite. Ob mein lieber Mann mit dieser Entfaltung in den kommenden Jahren stets einverstanden sein wird, das wird sich noch zeigen.

Seit 22 Jahren bin ich nun mit ihm, meiner Jugendliebe, verheiratet – glücklich noch dazu. Wir haben in all den Jahren einiges zusammen erlebt, sehr viel Gutes, aber auch durch schwierige Zeiten sind wir gemeinsam gegangen. Ich finde, wir können stolz darauf sein und uns darüber freuen, insbesondere in dieser schnelllebigen Zeit. Es gibt sie nämlich nicht mehr so häufig, diese Paare, die es so zahlreiche Jahre miteinander aushalten können oder wollen. Ich möchte gar nicht wissen, wie viele Partnerschaften nur noch aufgrund von jüngeren Kindern oder

aus finanziellen Gründen existieren. Oder auch jene, die nicht zusammen, sondern nebeneinander leben – wie Bruder und Schwester, eine Art Wohngemeinschaft.

Unsere drei Burschen sind 10, 15 und 20 Jahre alt. Alle 5 Jahre haben wir also „*zugeschlagen*“. Dazwischen hatte ich ausreichend Zeit, mich zu erholen. Wie du siehst, haben wir Kinder in den unterschiedlichsten Altersphasen, vom Volksschüler über die Oberstufe bis hin zum „*Gefreiten*“, sprich, äußerst spannend, abwechslungsreich und so manches Mal durchaus eine gewisse Herausforderung. Du kannst dir also in etwa vorstellen, dass bei uns zu Hause ganz schön was los ist, insbesondere aufgrund dieses hohen Männeranteils. Sogar unser Kater Pauli und die zwei Hasen, von denen keiner mehr so genau weiß, wie alt sie sind, und für die mir einfach so, ohne mich jemals gefragt zu haben, die Hauptverantwortung hinsichtlich des Fütterns und Ausmistens übertragen worden ist. Ja, sogar diese drei sind männlichen Geschlechts. Ich habe also lernen müssen, mich zu behaupten und vor zu viel Testosteron zu schützen. Von der lieblichen Giraffensprache ist bei diesem Männerüberschuss nicht viel zu hören. Ich muss achtgeben, dass mir meine weibliche Polarität nicht verloren geht. Aber ganz ehrlich: Ich bin der Ansicht, dass meine vier Männer in vielen Dingen wesentlich unkomplizierter sind als so manche Damen. Ich glaube, der Großteil der Männer ist „*einfacher gestrickt*“, ohne sie zu beleidigen oder ihnen nahetreten zu wollen. Aus diesem Grund gestaltet sich auch der Umgang mit den meisten Exemplaren als nicht besonders schwierig, vorausgesetzt, man versteht es, geschickt zu sein. Folglich hält der Männerüberschuss in meiner Familie auch etliche Vorteile für mich parat. Meine eigenen sind jedenfalls heilfroh, dass sie nicht als Frau auf die Welt gekommen sind. Das betonen sie immer wieder aufs Neue. Ich möchte nicht behaupten, ein Mädchen als Ergänzung zu meinen Burschen wäre nicht nett gewesen. Als weibliche Unterstützung in einigen Bereichen, etwa bei Frauengesprächsthemen oder bei Shoppingtouren. Shoppen mit Jungs ist nämlich nicht gerade entspannend oder lustig. Aber egal, ob Männlein oder Weiblein, auf jeden Fall stellen wir als Familie ein ziemlich gutes Gesamtpaket dar.

Ich möchte dir nun gerne ein paar Eindrücke von unserem Familienalltag geben und dir erzählen, woraus ich meine Energie, die nötige Entspannung und auch kleine Glücksmomente schöpfe, um den oft turbulenten Alltag zu meistern und noch besser, ihn genießen zu können. Da wir uns leider bereits im zweiten Jahr

der Coronakrise befinden und dieser Zustand natürlich viele Menschen auslaugt und jedem von uns auch einiges abverlangt, sollten wir besonders gut auf uns schauen und das Beste daraus machen. Ich hoffe sehr, meine Geschichten interessieren dich, da ich nicht wirklich weltbewegende Dinge zu erzählen oder gänzlich neue Erkenntnisse zu berichten habe. Es ist nämlich so, dass ich mich extrem freue, endlich jemandem meine zahlreichen Gedanken erzählen zu dürfen. Mein Mann wird sich ebenfalls freuen, da er nicht immer entzückt darüber ist, wenn ich all diese Gedanken ausspreche. „Musst du alles sagen, was du denkst?“, höre ich manchmal. Ja, dieses Bedürfnis habe ich tatsächlich. Der Arme wird manchmal regelrecht überschwemmt mit meinen zu Worten gewordenen Gedanken.

Sollte dein Interesse nicht ausreichend sein, finde ich es zwar schade, konnte so aber meiner Schreibleidenschaft nachgehen und zugleich das Festhalten meiner Gedanken und Offenbarungen als kostenlose Therapie und schöne Erinnerung für spätere Zeiten nutzen. Vielleicht freust du dich aber darüber, weil du dich in manchen Begebenheiten wiederfindest, da auch bei dir mit Sicherheit nicht immer alles nach Plan läuft und du keine perfekte Ehe-Frau oder Übermutter bist – das hoffe ich zumindest. Das betrifft selbstverständlich auch unperfekte Papis und Ehe-Männer.

Ich habe in dieses Buch etliche eigene Erfahrungen und Erkenntnisse einfließen lassen und war dabei (meistens) sehr ehrlich. Es würde mich freuen, wenn du aus Manchem einen Nutzen oder eine kleine Anregung für dich gewinnen könntest. Falls Wiederholungen aus meinem Buch „*Ein ganzes Jahr*“ auftauchen, ist dies aus folgendem Grund: Viele Tipps und Anregungen gelten nicht nur in Zeiten einer Erkrankung.

Außerdem möchte ich dir erzählen, aus welchen Beweggründen ich in meinem reifen Alter zu schreiben begann und plötzlich zur Autorin wurde.

Nun aber genug geplaudert. Lass dich einfach überraschen, ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen.



Plötzlich **war ich Autorin**

Auf der Rückseite meines letzten Buches „Ein ganzes Jahr“ ist ein Foto von mir abgebildet, auf dem ich aussehe wie eine richtige Autorin. Nachdem ich ein Buch geschrieben habe, werde ich wohl auch eine sein. Es war übrigens mein erstes. Wer hätte das gedacht? Ich am allerwenigsten. Obwohl ich, wenn ich ganz ehrlich bin, als junges Mädchen manchmal davon geträumt hatte. Bis auf Tagebuch zu schreiben, als ich noch ein Teenager war, und diverse Gedichte zu runden Geburtstagen in meinem Verwandten- und Freundeskreis, habe ich meine Träume vom Schreiben mit dem Erwachsenwerden auf Eis gelegt – bis zum letzten Jahr. Ich erzählte in diesem Buch meine Geschichte, wie ich an Brustkrebs erkrankt war und diese Krise bestmöglich gemeistert hatte. Hätte diese Erkrankung mein Leben und meinen Alltag mit Ehemann und unseren 3 Burschen nicht gehörig durcheinandergebracht und so viele verschiedene Emotionen in mir hervorgerufen, wäre ich wohl nie in die Welt der Autoren eingetaucht.

Dieses besagte Foto von mir wurde von meiner Cousine in ihrem Garten aufgenommen. Ganz spontan und zwar an der Hecke, die an mein Elternhaus grenzt. Vielleicht hat bereits dort alles begonnen, auf dem Dachboden, wo sich noch heute meine Bücher aus Kinder- und Jugendjahren stapeln, vom Trotzkopf über Hanni und Nanni bis hin zu den fünf Freunden. Ich habe sie allesamt verschlungen. Wahrscheinlich sind sie nach all den Jahren ziemlich vergilbt und verstaubt. Ich werde ihnen in nächster Zeit einen Besuch abstatten.

Meine Oma prophezeite mir stets: „Kind, du bekommst sicher einmal schlechte Augen, bei diesem schummrigen Licht noch zu lesen!“ Das ist dann auch tatsächlich eingetreten, tat aber meiner Begeisterung fürs Lesen keinen Abbruch, denn sie hat sich bis heute fortgesetzt. Das Problem mit den Augen wird aufgrund meiner fortschreitenden Alterssichtigkeit jedoch nicht wirklich kleiner. Auf mei-

nem neu erworbenen Kindle habe ich bereits einige E-Books gelesen und zur Belustigung meines Mannes eine ziemlich große Schrift definiert. Das Lesen hat mir in der Zeit meiner Erkrankung neben vielen anderen Dingen, die ich im Buch beschrieben habe, sehr geholfen. Ich finde es großartig und sehr bereichernd, in eine andere Welt einzutauchen und eine Zeit lang alles um mich herum zu vergessen. Man sagt, die Bibliothek eines Menschen verrät so einiges über ihn, nicht nur über seine Interessen, sondern auch über seine Gefühle und Sehnsüchte. Ein Leben ohne Bücher, das wäre nichts für mich.

Kennst du den folgenden Spruch? Ich finde, er trifft den Nagel auf den Kopf:

*„Ein Leben ohne Bücher
ist wie eine Kindheit ohne Märchen, ist wie eine Jugend ohne Liebe,
ist wie ein Alter ohne Frieden.“*

(Carl Peter Fröhling)

Herr Fröhling spricht mir und vielen anderen Bücherwürmern aus der Seele. Mein Traum wäre ein eigenes Lesezimmer mit vielen Regalen und einem gemütlichen Lesesessel, was sich in unserer Wohnung leider platztechnisch nicht ausgeht. Wir haben uns dennoch ein paar gemütliche Plätzchen geschaffen, wo wir entspannt unserem Hobby nachgehen können. Mein Mann liest nämlich auch sehr gerne und viel. Er hat sogar sein eigenes Bücherregal, welches er penibel verwaltet, nach Genre geordnet. Den Großteil dieser Bücher hat er als sein Eigentum gekennzeichnet. Er sieht es gar nicht gerne, wenn ich Unordnung in sein System bringe, etwa beim Staubwischen. Noch weniger kann er es leiden, wenn ich ohne seine Erlaubnis eines seiner Bücher verleihe. Ach, das wäre herrlich, wenn er in manch anderen Dingen dieselbe Sorgfalt aufbringen würde. Noch bis vor ein paar Jahren hat er überwiegend Thriller oder Krimis gelesen. Seit einiger Zeit ist er auf Sachbücher umgestiegen. Am liebsten liest er zurzeit Geschichtsbücher, von den Habsburgern angefangen über geschichtsträchtige Ereignisse, die die Welt veränderten,

bis hin zu zeitgenössischen oder politischen Werken. Beim gemeinsamen Essen belehrt er uns des Öfteren über wichtige Feldherren und ihre Schlachten. Sehr interessant und informativ, nur leider vergessen wir das meiste schnell wieder.

Aber zurück zu meinem Foto. Wie du siehst, neige ich dazu, immer wieder abzuschweifen. Meine Cousine, der dieses äußerst seriöse Foto von mir gelang, war die erste, die mich als Autorin sah. Zu einem Zeitpunkt, zu dem ich auf dem Weg der Genesung war und gerade beschlossen hatte, meine Arbeitsstelle im Büro zu kündigen. Ich war auf der Suche nach etwas Neuem und Sinnvollem, das mich beschäftigen und mein Herz erfreuen würde. Ich hatte bereits einige Aufzeichnungen gemacht und liebäugelte damit, meine Geschichte für mich und meine Familie in eine Art Buchform zu bringen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich jedoch bei weitem noch nicht die Absicht, diese in einer professionellen Form zu gestalten, geschweige denn gar zu veröffentlichen.

Das Thema dieses ersten Buches war zweifelsohne ein sehr ernstes und emotionales. Meine Erkrankung rief eine Kreativität und einen unvorstellbaren Mut in mir hervor, welches ich in diesem Ausmaß nie von mir erwartet hätte und die mich daher selbst zum Staunen brachten. Brauchte es tatsächlich ein derart einschneidendes Ereignis in meinem Leben, um das Beste aus mir herauszuholen und meine kreative Ader zu wecken? Ich hätte mir zudem nie vorstellen können, mein Innerstes nach außen zu kehren und andere daran teilhaben zu lassen. Wenn wir ganz ehrlich sind, haben es die meisten von uns nämlich nicht so gerne, anderen Menschen Einblick in unser Seelenheil zu gewähren – außer einem Therapeuten vielleicht. Es könnten diverse Schwächen oder sogar Geheimnisse an die Oberfläche kommen, und genau das möchten wir, wenn es irgendwie geht, vermeiden. Wir antworten ja auch nicht immer ehrlich auf die Frage nach unserem Befinden. Selten hört man von jemandem, es gehe ihm zurzeit nicht so gut, außer es ist offensichtlich und ohnehin nicht zu leugnen. Ich kann und will mir nicht vorstellen, dass es tatsächlich Menschen gibt, bei denen nie größere Probleme oder Krisen, welcher Art auch immer, anfallen. Entweder sind dies absolute Ausnahmemenschen oder sie schwindeln eben bei den Fragen danach. Aber Gott sei Dank kann keiner in uns hineinsehen und dabei erkennen, dass es innen drin manchmal gar nicht so rosig aussieht, wie es äußerlich erscheint. Nur nicht zum Gesprächsthema werden! Es gibt ihn einfach in beinahe jedem Menschen,

diesen klatschsüchtigen Teil, mehr oder minder ausgeprägt, der nur darauf lauert, sich über Probleme anderer auszutauschen. Ob dies eine Scheidung betrifft, Beziehungsprobleme oder eben auch eine Krankheit, wie ich sie erlebt habe. In dieser Hinsicht bin ich schmerzbefreiter als früher. Es macht mir bei weitem nicht mehr so viel aus, wenn über mich geredet wird. Es dauert meistens ohnehin nicht lange und ein anderes Ereignis ist interessanter und verspricht neuen Gesprächsstoff. Ich möchte hier auch keinem unterstellen, in boshafter Absicht zu handeln oder gar anderen Schlechtes zu wünschen. Nein, das denke ich auf keinen Fall. Es liegt eben in der Natur der Menschen, neugierig zu sein. Ich habe selbst erfahren, wie meine Umgebung plötzlich darüber gerätselt hat, ob ich krank sei und auch wie schnell sich eine Neuigkeit verbreiten kann. Spätestens dann, als ich mich ein paar Wochen nach der letzten Chemo mit raschelkurzem und an den Schläfen ergrautem Haar das erste Mal wieder unter die Leute mischte, wussten die meisten Bescheid. Dies war zu Beginn eine große Herausforderung für mich. Inzwischen färbe ich meine Strähnchen der Weisheit gar nicht mehr und habe kein Problem damit – zumindest die meiste Zeit nicht. Das hätte ich mir vor meiner Krankheit niemals vorstellen können. Es bedeutet aber auch eine gewisse Erleichterung, nicht ständig ans Färben meiner Haare denken zu müssen. Außerdem macht es meine Friseurbesuche um einiges günstiger. So ändern sich eben manche Dinge in gewissen Lebenssituationen. Sie verlieren entweder an Bedeutung oder man macht eben das Beste daraus.

Aber nun endlich zurück zu meinen Aufzeichnungen. Du siehst, ich bin eine sprunghafte Frau. Als meine Geschichte immer umfangreicher geworden war und mehr und mehr an Gestalt angenommen hatte, packte mich plötzlich der Ehrgeiz. Ich wurde in meiner Entscheidung immer sicherer, nun doch ein richtiges Buch aus meinen Notizen zu erschaffen. Nach einigen Recherchen erfuhr ich von der Möglichkeit der Selbstveröffentlichung und so nahmen die Dinge ihren Lauf. Auf diese Weise konnte ich sicher sein, dass meine Geschichte genau so erzählt wurde, wie ich sie geschrieben hatte. Das war mir enorm wichtig. Ich wollte keine Verbesserungen oder Abänderungen. Es war meine sehr persönliche und emotionale Geschichte. Außerdem brauchte ich in diesem Fall nicht die Ablehnung eines Verlages zu befürchten. Ich konnte so viele Exemplare drucken lassen, wie ich wollte. Der einzige Nachteil war, dass ich Vorkasse leisten musste und nicht abschätzen konnte, wie viele Leute mein Buch denn überhaupt lesen

wollten. Aber ich hatte die Möglichkeit, jederzeit nachzubestellen, falls größerer Bedarf vorhanden sein sollte.

Plötzlich war meine Aufregung groß. Mithilfe einer lieben und äußerst kreativen Bekannten entstand ein gefühlsvolles und perfekt für mich passendes Cover. Ich ließ meinen Mann und meine ehemalige Chefin Korrektur lesen und reichte mein Werk zur Veröffentlichung ein. Ich konnte es kaum erwarten, mein eigenes Büchlein in den Händen zu halten. Als dann kurz darauf die Eigenexemplare eintrafen und ich das erste Mal einen Blick darauf werfen durfte, war mir spätestens zu diesem Zeitpunkt klar: Ich war tatsächlich eine richtige Autorin. Mein Name stand auf dem Cover und das besagte seriöse Foto von mir befand sich auf der Rückseite. Ich kann nur sagen: WOW, absolut cool! Ein Buch in den Händen zu halten und zu wissen, es ist deins, ist einfach ein unglaubliches Gefühl. Ich habe mich getraut, meine Geschichte aufzuschreiben. Es war mir sehr wichtig, es zumindest zu versuchen, sonst hätte ich es ewig bereut. Manchmal schafft man mehr, als man denkt.

Wie es trotz dieser Freude und meinem Stolz dazu kam, dass ich nach einiger Zeit plötzlich ein Gefühl der Leere verspürte, kannst du auf den folgenden Seiten lesen.





Achtung Schreiben macht süchtig

Als mein Buchprojekt abgeschlossen war und ich bereits etliche Exemplare verkauft und verschenkt hatte, war ich natürlich erleichtert und sehr stolz auf mich. Ich erhielt viel Lob, positive Reaktionen und freute mich sehr über die herzerwärmenden Nachrichten und Feedbacks. Manchmal war ich ein wenig enttäuscht, weil von einigen Leuten nach dem Lesen meines Büchleins keinerlei Reaktion gekommen oder vorab gar nicht auf meine Information reagiert worden war. Ich konnte eben nicht erwarten, dass meine Geschichte alle in dem Ausmaß interessierte, in dem ich es mir erhofft hätte. Hier herrscht eindeutig noch Potential in meiner Entwicklung. Mich zu viel über Reaktionen anderer zu ärgern oder gekränkt zu sein, tut mir nicht gut.

Da die Verwirklichung meines Projekts etliche Monate in Anspruch genommen und natürlich viele Stunden meiner Zeit erfordert hatte, hatte ich nun nach Beendigung plötzlich wieder viel mehr Freizeit übrig. Nachdem ein paar Wochen vergangen waren, spürte ich plötzlich, wie sich eine gewisse Leere in mir ausbreitete. Ich möchte nicht behaupten, mir wäre langweilig gewesen. Nein, das war es nicht! Langeweile gibt es in einem großen Haushalt nun wirklich nicht. Irgendwas gäbe es immer zu tun, wenn man denn will. Obwohl Langeweile auch ein guter Zündstoff für kreative Einfälle sein kann. Als unsere Kinder noch jünger waren, jammerten sie manchmal, dass ihnen langweilig wäre. Da ich keine Animateurin oder Freizeitgestalterin bin, antwortete ich häufig darauf: „Da bin ich nun aber gespannt, was euch Interessantes und Kreatives einfällt.“ Das hörten sie äußerst ungern. Das war jedoch zu einer Zeit, in der Smartphone und Co noch nicht den Stellenwert hatten, den sie heute einnehmen, und somit hat in der jetzigen Zeit leider auch die Langeweile nicht mehr dieselbe Bedeutung wie früher. Hin und wieder blitzen sie noch auf, diese seltenen Momente der Langeweile, wenn das WLAN streikt oder die mobilen Daten aufgebraucht sind.

Das Wort „Langeweile“ ist übrigens ein sehr aussagekräftiges. Es sagt nämlich genau das aus, was es beschreibt: „eine lange Weile“. Etwas äußerst Seltenes in dieser schnelllebigen Zeit, in der die Stunden ausgefüllt werden möchten.

Also, was war es dann? Irgendetwas fehlte mir! Diese Aufregung in mir, wenn ich beim Schreiben war, das Spiel mit den Worten und das Formulieren der Sätze. Ich vermisste dieses Gefühl und wollte es wieder spüren. Die besten und kreativsten Einfälle hatte ich bereits beim ersten Buch im Bett, wie auch immer man das verstehen möchte. Daher schnappte ich mir ein Notizbuch und einen Stift und legte beides auf meinen Nachttisch. So, nun war ich gewappnet und bereit für meine literarischen Einfälle. Es dauerte jedoch nicht lange und Ernüchterung machte sich breit. Mir fehlte nämlich das Thema, daher mein nächster Gedanke: Worüber sollte ich bloß schreiben? Meine Geschichte war erzählt und ich hoffte inständig, nie wieder über eine derart ernsthafte Erkrankung schreiben zu müssen. Ich bin keine Roman- oder Krimiautorin, dafür fehlt mir die Fantasie bzw. die blutrünstige Ader. Selbsthilfebücher über Glück, Erfolg und Zufriedenheit gibt es wahrscheinlich bereits zur Genüge. Viele davon, auch durchaus gute und hilfreiche, stehen in unseren überfüllten Bücherregalen. Nicht nur in Büchern, auch in den sozialen Netzwerken werden genügend positive Lebensweisheiten verbreitet – so viele wie nie zuvor. Zahlreiche Menschen sind auf der Suche nach dem Glück oder sich selbst. Anscheinend haben sich viele auf ihrem Weg verloren. Außerdem war es nicht einfach, an ein derart sensibles und emotionales Buch anzuknüpfen, welches insbesondere meine Familie und Bekannten stark berührt hatte.

Also beschloss ich, über das Abenteuer Leben zu schreiben, unser schönstes und wertvollstes Geschenk, das wir schätzen und bestmöglich nutzen sollten. Über die Schönheiten, Widrigkeiten und banalen Dinge des Alltags. Dinge, die meist gar nicht so banal sind, wie sie uns auf den ersten Blick erscheinen, sondern sehr wohl eine große Wirkung auf unsere Stimmung und unser Wohlbefinden ausüben können. Als da wären: der liebevoll zubereitete Espresso nach dem Essen, das Streicheln einer Katze (keiner lässt sich sein Bauchern so mit Genuss kraulen wie unser Pauli), unser Lieblingsduft oder das Glas Wein am Abend. Aber auch die leeren Klopapierrollen, für die sich niemand verantwortlich fühlt oder die Zahnpastaresten im Waschbecken, die keiner sieht und die nie von allein verschwinden.

Durch mein langjähriges Dasein als Ehefrau, Hausfrau und Dreifachmama habe ich viel erlebt und dabei meine Energiereserven gut einteilen müssen. Daher vertraue ich mich zu behaupten, durchaus in der Lage zu sein, einige Tipps oder Anregungen auf gute alte Hausfrauenart weiterzugeben. Eine Redewendung, die meine ehemalige Lehrerin und spätere Direktorin unseres ältesten Sohnes stets gerne benutzte. Eine Aussage, die nichts anderes bedeuten sollte, als auf möglichst einfache und verständliche Art und Weise. Damit es jeder kapiert.

Wie manchmal, ganz unerwartet und ohne danach zu suchen, kleine Glücksmomente aufblitzen, wie wir unsere Gedanken sortieren können und womit wir unser Herz erfreuen. Gibt es etwas Spannenderes oder Wichtigeres? Vielleicht entdeckst du in deinem eigenen Alltag Ähnlichkeiten zu meinem, über den ich dir auf den folgenden Seiten erzählen werde.



