

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Zeitschrift:</b>  | Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin             |
| <b>Band:</b>         | 135 (2009)   |
| <b>Heft:</b>         | 4  |
| <br>                 |  |
| <b>Illustration:</b> | Unser Atem wird tief ... wir spüren jetzt die Ruhe [...] |
| <b>Autor:</b>        | Woessner, Freimut  |

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

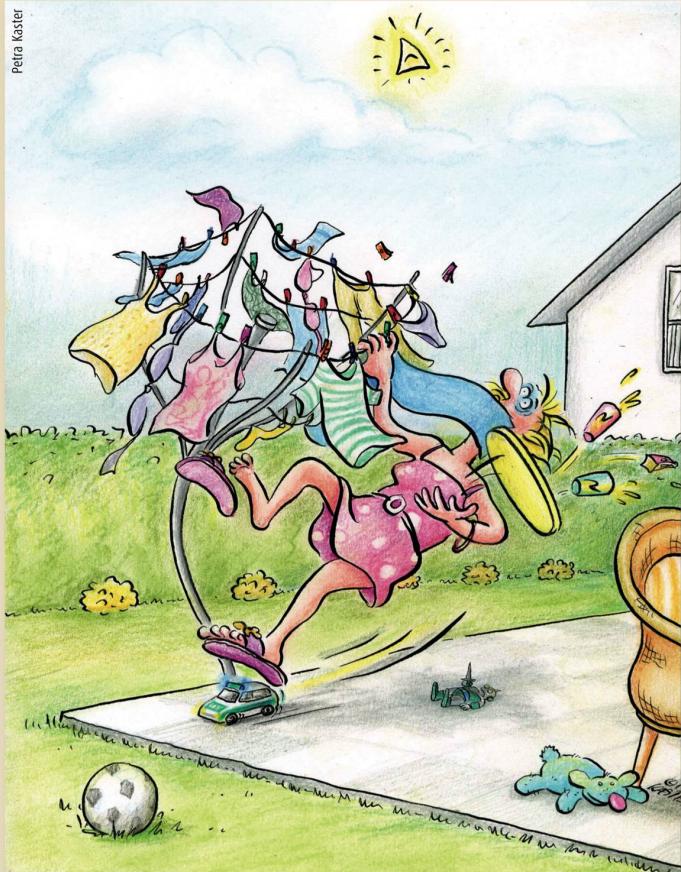
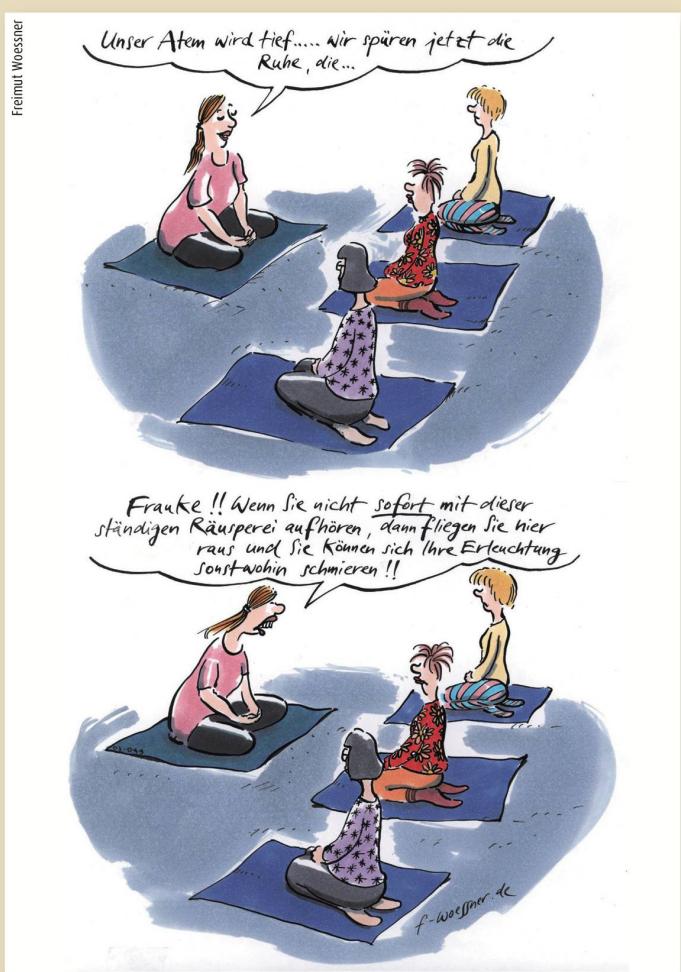
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



An manchen Tagen glaubte Beate K., Gott arbeitete mit versteckter Kamera.

## Eins zu eins

### Ein Tag im Leben von ...

#### Aus dem Tagebuch einer partner- und kinderlosen Frau im Alter zwischen 35 und 45.

##### 06.15 Uhr

Mein Wecker klingelt. Das Radio weckt mich mit dem Song «Zeit für Optimisten» von Silvermond. Das macht mich glücklich, ich fühle mich verstanden.

##### 06.20 Uhr

Ich stehe auf. Wie jeden Dienstagmorgen gehe ich zur Yogastunde in den Park. Es tut gut, so früh die klare und reine Morgenluft einzutauen.

##### 06.21 Uhr

Im Badezimmer mache ich mich für den Tag fertig. Ein bisschen Deokristall und meine Weleda-Wildrosencreme fürs Gesicht. Das reicht. Kurz eine Tasse «Guten Morgen»-Tee. Dann gehts los.

##### 06.45 Uhr

Ich mache mich mit meinem Fahrrad auf zum Park. Ich freue mich auf meine Yogaklasse. Schon am ersten Tag habe ich Freundschaft mit Elisa geschlossen. Sie ist Gestaltungstherapeutin und macht jetzt zusätzlich noch eine Reiki-Ausbildung. Erst gestern Abend waren wir zusammen an einem Vortrag über das Thema «Von der Zurückweisung zur Anerkennung». Es war sehr spannend und tat uns beiden gut.

##### 07.00 Uhr

Die Yogastunde beginnt und ich begrüsse den Tag.

##### 08.00 Uhr

Meine Yogastunde ist vorbei und ich fühle mich stark und

frei genug für den Tag. Ich fahre nach Hause. Kurz mache ich einen Zwischenstopp beim Bäcker. Ich kaufe ein Haferkleienbrot, denn meine Freundin Lara kommt zum Frühstück vorbei.

##### 08.20 Uhr

Ich decke den Tisch für unser Frühstück. Lara habe ich an der Esoterikmesse kennengelernt. Gemeinsam haben wir da das Seminar «Die Nacht der Göttinnen – Herzensenergie» besucht. Lara ist Aura-Fotografin und hat zwei Kinder. Sie ist eine richtige Powerfrau! Ihre Kinder Luna und Stella sind richtige Goldschätze. Sie gehen in die Rudolf Steiner Schule. Eine Familie voller Harmonie und Liebe.

##### 10.00 Uhr

Das Frühstück mit Lara war sehr schön. Wir haben Pläne geschmiedet und werden am Samstag zusammen an ein Tanztherapie-Seminar gehen.

##### 12.00 Uhr

Ich gehe zu meinem Gemüsehändler um die Ecke und kaufe mir frisches Obst. Er kommt aus Sri Lanka. Man merkt, dass er viel durchgemacht hat. Aber trotzdem strahlen seine Augen Wärme und Liebe aus.

##### 12.45 Uhr

Ich setze mich mit einem Apfel in die Sonne und lese ein wenig in meinem Buch über Medialität und Geistheilen. Ein Thema, das mich sehr fasziniert.

##### 15.45 Uhr

Ich gehe in mein Atelier, gleich habe ich einen Patienten. Ich bin Gestaltungstherapeutin. Ich arbeite mit offenem Herzen, mit der Kraft der Liebe.