

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 135 (2009)
Heft: 4

Artikel: Eins zu eins : ein Tag im Leben von ...
Autor: Burkhardt, Barbara / Kaster, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-600372>

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](#)

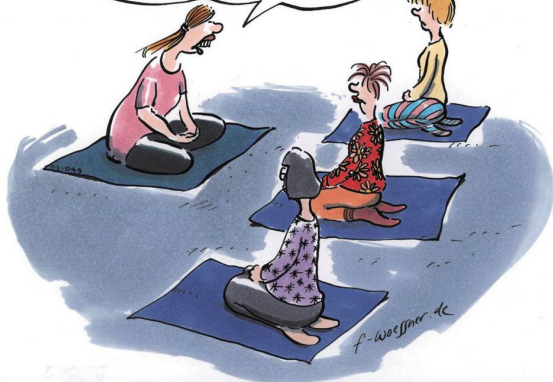
Download PDF: 08.01.2026

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

Unser Atem wird tief.... wir spüren jetzt die Ruhe, die...



Frauke !! Wenn Sie nicht sofort mit dieser ständigen Räuspererei aufhören, dann fliegen Sie hier raus und Sie können sich Ihre Erleuchtung sonstwohin schmieren !!



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 Silbermond. Das macht mich glücklich, ich fühle mich verstanden.

06.20 Uhr

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

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 Gestaltungs-therapeutin 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 Geistesheilen. 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.

17.00 Uhr

Es war eine sehr anstrengende Stunde. Ein Banker. Gefangen in seiner Welt. Die Schwere seiner Unzufriedenheit auf den Schultern. Blind für einen Ausweg, der seine Seele befreien würde. Ich hoffe, ich kann ihm den Weg in ein freieres und befriedigendes Leben ebnen.

17.05 Uhr

Ich werde nun noch eine Weile an meiner Skulptur «Freiheit» weitermodellieren. Sie wird sehr schön. Mit starken, ausdrucksvollen Formen.

18.15 Uhr

Ich mache mich mit dem Fahrrad auf in die Frauenbadi. Es findet eine Lesung statt zum Thema «Wie Wünsche wahr werden». Ich bin sehr gespannt, denn ich habe viele Wünsche.

18.30 Uhr

Als ich in der Frauenbadi ankomme, ist dort ein Schild. «Die Veranstaltung musste in-

folge Krankheit des Autors abgesagt werden». Ich fühle mich traurig. Was soll ich jetzt mit meinem Abend anfangen. Ich gehe noch ein Mango Lassi trinken. Alleine fühle ich mich heute aber nicht stark. Alle haben einen Freund oder sitzen mit einer Kollegin da. Nur ich starre an meinem Zweitstischen auf den leeren Stuhl mir gegenüber. Ich will nach Hause. In den Schutz meiner vier Wände.

19.55 Uhr

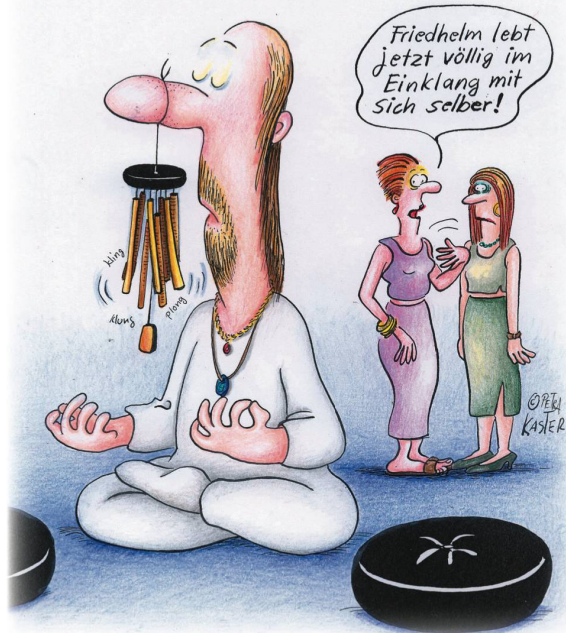
Ich bin zu Hause und stelle meinen Fernseher an. Es läuft der Film «Message in a Bottle».

21.45 Uhr

Traurig und einsam gehe ich in mein Bett.

21.46 Uhr

Nächsten Morgen werde ich wieder stark und geerdet sein. Denn ich freue mich auf meinen Termin beim Medium morgen Nachmittag.



Petra Käster



Petra Käster