



«work is life» - Warum wir uns für ein Leben ohne Trennung entschieden

Episode #1

Teaser

[Sandra]

(Lachen) Ah, ich liebe es. Wenn die Leute uns jetzt so sehen könnten, wie wir hier in einem umgebauten Beichtstuhl sitzen, müssten sie vielleicht schon ein wenig lachen.

[Lukas]

Aber so verändern sich Dinge. Vor 50 Jahren hat man diesen Beichtstuhl noch gebraucht. Und wir brauchen ihn wieder, aber ganz anders.

Intro

[Sandra]

Wir leben in Gemeinschaft in einem alten Kloster mit einem Garten. Unser Alltag ist deshalb sehr abwechslungsreich.

[Lukas]

Wir leben zusammen mit Gästen in Krisensituationen. Unser Alltag ist deshalb ganz nah an den Fragen, die die Menschen beschäftigen. Willkommen bei «Mein Leben leben», dem Podcast aus dem Sonnenhügel.

[Sandra]

Wir sprechen über unseren Alltag und Rhythmus, über Stille und Spiritualität, über die Kraft einer gemeinsamen Vision und wie wir durch unsere Lebensform persönlich wachsen.

[Lukas]

Ich bin Lukas.

[Sandra]

Und ich bin Sandra. Schön, dass du dabei bist.

Episode

[Lukas]

Vor 50 Jahren hat man diesen Beichtstuhl noch gebraucht. Und wir brauchen ihn wieder, aber ganz anders. Aber das ist jetzt nicht das Thema.

[Sandra]

Nein, es geht nicht ums Beichten. Es geht nämlich ums Leben im Sonnenhügel. Vielen Menschen ist der Sonnenhügel vor allem bekannt als Ort, an dem Menschen mitleben können – der soziale Teil. Wir leben hier mit Gästen in Umbruchsituationen oder auch Krisensituationen. Das ist eigentlich schon sehr bekannt. Aber für uns, die wir hier dauerhaft leben, hat der Sonnenhügel noch einen ganz wichtigen zweiten Schwerpunkt.

[Lukas]

Und der ist gar nicht unbedingt so einfach auf den Punkt zu bringen. Aber das ist der Anlass, weshalb wir gesagt haben, wir probieren das mal mit einem Podcast, um dem eher spirituellen Teil, der uns als Kerngemeinschaft innerlich verbindet, ein wenig Raum zu geben. Es ist ja nicht umsonst, dass der Sonnenhügel nicht irgendwo beheimatet ist, sondern in einem ehemaligen Kapuzinerkloster.

[Sandra]

Und wir sind hier zu Hause. Es ist nicht nur unser Arbeitsplatz, sondern es ist unser Zuhause. Das ermöglicht ganz viel an Leben, an Begegnungen.

Die Idee ist nicht neu. Seit über 30 Jahren besteht die Vision, dass, wenn sich Menschen zusammentun, das Raum schaffen kann für Gäste, gerade in einer Krisensituation, die hier mitleben können.

[Lukas]

Du hast gesagt, die Idee ist nicht neu. Und doch beobachten wir, dass gerade im Sozialbereich wir immer noch einzigartig sind mit diesem Konzept. Und auf eine Art fragen sich viele auch, ob das überhaupt funktionieren kann.

Dass wir eben nicht eine Work-Life-Balance haben, mit einer klaren Abgrenzung zwischen Beruf und Privat. Sondern wir sind einfach hier zu Hause und lassen Gäste, zum Teil in wirklich herausfordernden Situationen, immer zu uns nach Hause. Wir teilen mit ihnen die Küche, die Stube, den Garten und alles.

Und wir sind nach wie vor nicht nur sehr motiviert, sondern völlig überzeugt, dass das ein einzigartiges Konzept ist, das einzigartige Chancen ermöglicht.

[Sandra]

Und weil wir gemerkt haben, dass oft gar nicht so bekannt ist, was das auch bedeutet, für uns hier zu leben, wollten wir das wirklich zur Sprache bringen. Weil es uns schon seit vielen Jahren begeistert, so zu leben. Und weil wir gemerkt haben, bei Führungen oder auch sonst, wenn wir mit Menschen in Kontakt sind, dass immer die Frage kommt: Warum macht ihr das? Wieso seid ihr motiviert für so ein Leben?

[Lukas]

Ich finde es durchaus spannend, nochmals zurückzuschauen: Wie sind wir beide, als wir noch sehr jung waren, überhaupt auf den Sonnenhügel gekommen? Und wie sind wir geblieben?

[Sandra]

Bei mir war es vor über 20 Jahren, dass ich selber damals Anfang 20 war und rückblickend müsste ich sagen, ja, ich war auch in einer Krisensituation. Ich hatte mein erstes Studium gerade abgebrochen und selber gar nicht so recht gewusst, was ich jetzt eigentlich machen soll in meinem Leben. Ich lebte auch mehrere Monate als Gast im Sonnenhügel mit.

Zum einen war es für mich in dieser Zeit ein sehr guter Ort, um mich ein Stück weit wieder neu orientieren zu können. Und zum anderen, das ist einfach so geschehen, habe ich da schon ganz viele Einblicke in den Sonnenhügel bekommen und das hat mich durchaus sehr beeindruckt, wie hier zusammengelebt wird. Und hat vielleicht auch eine Sehnsucht ausgelöst nach einer möglichen Lebensform, zu der ich später gekommen bin.

[Lukas]

Das ist bei mir eigentlich ziemlich parallel gelaufen. Ich habe zuerst Zivildienst gemacht im Sonnenhügel. Ich war damals Student, habe Theologie studiert und das hat mich natürlich sehr fasziniert, gerade auch, weil es ein kirchliches, religiöses Projekt ist, im weitesten Sinn, sodass das Zusammenfallen eines gemeinsamen Alltags, eines sozialen Engagements und einer ausdrücklich gelebten Spiritualität, einer reflektierten Spiritualität, das hat mich am Anfang schon sehr erfasst.

[Sandra]

Ja, ich glaube, in anderen Worten ausgedrückt wäre auch das, was mich als junge Frau sehr berührt hat, die Verbindung zu merken: Da ist eine Kerngemeinschaft, die aus einer christlichen Motivation so ein Leben lebt und auch anderen Menschen ermöglicht, an diesem Leben teilzuhaben. Und das war für mich immer sehr geerdet. Für mich waren solche Fragen immer da.

Ich suchte auch im Religiösen, Spirituellen, aber fühlte mich in der Kirche nicht abgeholt. Ich bin vereinzelt mal ab und zu in die Kirche gegangen, aber ich hatte das Gefühl, was dort gesprochen wird, das geht an meinem Leben vorbei. Und dass da die existenziellen Krisen oder Fragen zur Sprache kommen konnten und das verknüpft mit

einer Hoffnung oder mit einem Zusammen-aushalten, das ist das, was mich Anfang 20 auch geprägt hat.

So zu merken, ja, Kirche findet nicht nur am Sonntag statt, sondern eigentlich jeden Tag, es ist durchdrungen von diesem größeren Ganzen.

[Lukas]

Die Architektur des Klosters ist so, dass der Gebäudeteil, wo die Kirche drin ist, und der Teil, wo unser Speisesaal und die Stube, das Refektorium, drin sind, parallel sind. Und das ist nicht zufällig, sondern das ist ganz bewusst so gewählt, weil es genau das darstellt, nämlich das Beten und die Gemeinschaft am Tisch. Das ist eigentlich genau das Gleiche, das gehört zusammen, das ist eben parallel.

Und so gibt es auf der Ebene des Gebäudes und der Architektur schon ganz vieles, das in diesem Kloster, wie soll ich das sagen, solche Themen zum Thema macht. Zum Beispiel, dass alles so seinen Platz und seinen Ort hat. Es gibt einen Ort fürs Gebet, es gibt einen Ort zum Kochen, es gibt einen Ort zum Essen, es gibt einen Ort zum Arbeiten, es gibt einen Rückzugsort, wo ich für mich allein sein kann.

Und das ist architektonisch sehr schön und harmonisch abgebildet. Ich denke an die Webstube, an die Werkstatt, an den Garten, also die Arbeitsräume, die so viele Möglichkeiten bieten für unsere Gäste.

[Sandra]

Die Räume sind das eine, aber das andere ist die Klarheit im Tagesablauf. Das hat mir damals auch sehr geholfen. Es war mir auch fremd, dass es ganz klar ist, wann was ist.

Also für mich als Gästin, die hier mitgelebt hat, war klar, dass wir am Morgen alle mitarbeiten. Und am Nachmittag hatte ich hier freie Zeit für mich, um meine Themen noch anzugehen oder vielleicht auch einen Termin zu haben. Und das hat sehr geholfen, so einen klaren Rhythmus zu haben.

Darüber könnte man auch noch viel erzählen. Kommen wir sicher später noch dazu. Aber das ist sicher noch immer eines der wesentlichen Merkmale hier im Sonnenhügel, dass man eben so einen klösterlichen Tagesrhythmus erleben kann.

Für mich, die ich ja auch das Spirituelle gesucht habe, war es natürlich auch schön, am Morgen zuerst in die Stille zu gehen, ins Gebet zu gehen. Mit denen, die das wollen. Das ist das, was ich auch sehr geschätzt habe.

Es muss niemand gehen, der das nicht will. Es ist nicht ein Ort, wo missioniert wird. Da war ich Anfang 20 auch sehr skeptisch und wusste: Ja, was machen denn die da?

Und habe aber bald gemerkt: Nein, da wird jede Person respektiert, wo sie gerade steht, auf ihrem persönlichen Glaubensweg. Und das ist auch noch bis heute so. Sonst wäre ich nicht im Sonnenhügel, wenn das nicht so wäre.

[Lukas]

Das habe ich genau gleich erlebt. Da kommt mir ganz spontan eine Anekdote in den Sinn. Ich war ja als Zivi auch in dem Alter, Anfang bis Mitte 20 und dann so begeistert von dem Ort, dass ich geblieben bin, habe dann nach dem Zivildiensteinsatz weitergemacht, als Wochenendaushilfe, als Ferienstellvertretung.

Und da kann ich mich noch erinnern, da sind einmal meine Eltern hier auf Besuch gekommen, weil sie meine Begeisterung gespürt haben. Und hatten gleichzeitig auch eine natürliche Skepsis: In was wird der junge Sohn hier hineingezogen? Ist das sektenhaft, wo dann missioniert wird und so weiter?

Und das hat mich sehr bestärkt, das habe ich jetzt nicht unbedingt gebraucht. Ich habe das glaube ich auch selber gespürt und selber einen kritischen Geist schon gehabt. Aber von meinen Eltern das wie so klar auch gespiegelt zu bekommen, dass, wo sie hierher gekommen sind, dass sie das sehr authentisch erlebt haben und das Gefühl hatten, dass Wort und Tat, das deckt sich und die Freiheit der Menschen, von ihrer Weltanschauung, vom Glauben, die wird bewahrt, da wird niemandem etwas übergestülpt im Sinne von: wenn du etwas mehr beten würdest, dann ginge es dir auch besser.

[Sandra]

Nein, das wäre immer noch etwas Leichtes, den Menschen in Krisensituationen einfach die Bibel um den Kopf zu schlagen und das wollen wir ganz und gar nicht. Das nimmt den Menschen auch nicht ernst in seiner Not.

[Lukas]

Und trotzdem muss man vielleicht noch präzisieren. Du hast gesagt, es muss niemand beten, der nicht will. Das stimmt mit dem Blick auf die Gäste, von denen erwartet man wirklich nicht, dass sie den spirituellen Teil des Sonnenhügels teilen. Etwas anders ist es für die, die sich hier engagieren, also ganz sicher im Rahmen der Kerngemeinschaft, aber eigentlich auch bei den Freiwilligen, dass man dort schon merkt, es ist nicht eine Erwartung, aber es ist halt das, was uns gemeinsam trägt, die gemeinsame Spiritualität, das Suchen nach dem Mehr, wenn ich es mit Dorothee Sölle sagen würde: Es muss mehr als Alles geben. Oder die Erfahrung, dass wenn ich zum Beispiel in der Begleitung mit einem Gast anstehe und das Problem auch nicht einfach so lösen kann, dann eben einen Ort zu haben, wo ich am Abend ins Gebet kann, wo ich vielleicht die Fürbitte auf einen Zettel aufschreiben kann und in der Schale deponieren kann, so einen Ort zu haben, auch dass ich an diesem Ort nicht allein bin, es ist ein gemeinsames, tragendes Gebet und es ist ein gemeinsames Ringen um die Frage, wo und wie ist Gott gegenwärtig und wie können wir die Hoffnung aufrechterhalten, wie können wir unsere Vision nähren von Gerechtigkeit, von einem erfüllten Leben für jeden Menschen, für jede Person – auf das könnte ich nicht verzichten und insofern ist es schon so, dass die, die hier in die Kerngemeinschaft kommen, dort wollen wir eigentlich auch mit diesen Fragen weiter wachsen.

[Sandra]

Ja, ich suchte es und war bei den Gebeten dabei. Nachdem ich mitgelebt hatte, mehrere Monate, und dann ein Jahr weg war, habe ich mich entschieden, als Praktikantin im Sonnenhügel mitzuleben und so viele Unterschiede gab es gar nicht. Ich habe natürlich auch am Nachmittag geholfen, das ist die Zeit, in der die von der Kerngemeinschaft viel Hintergrundarbeit machen und dann natürlich noch arbeiten.

Da habe ich natürlich als Praktikantin auch mitgeholfen, was angefallen ist. Es gibt manchmal auch Arbeiten, die am Morgen nicht fertig gemacht werden. Ich selber habe es natürlich sehr geschätzt, dass es ganz viele Arbeiten im Haus gibt, die mit den Händen gemacht werden.

Wir machen es miteinander und es ist nicht so, dass jemand uns bekocht oder dass jemand für uns putzt, sondern wir schauen am Morgen, welche Arbeiten es heute gibt. Das ist der gemeinsame Vormittag, ein Einstieg miteinander, wo alle dabei sind, nach dem Gebet miteinander zu schauen, was heute als Arbeit ansteht. Da können die Gäste auch auswählen, was sie machen wollen.

Als Praktikantin kann man natürlich auch gerne sagen, was man möchte, aber man übernimmt manchmal auch eine Arbeit, weil es niemand anderes von den Gästen möchte. Aber so können auch die Gäste auswählen, wo sie mitarbeiten wollen. Dann habe ich das auch in meiner Zeit vor der Krise sehr geschätzt, um zu merken, dass mein Leben gerade auf wackeligen Beinen steht.

Ich weiß nicht so recht, wie weiter. Aber ich half mit im Garten, kochte sehr gerne, damals schon. Das waren einfach konkrete Sachen.

Man hatte etwas in den Händen. Das ist auch das, was ich heute noch von Gästen oft höre, einfach etwas sehr Heilsames. Um zu merken, dass ich noch etwas zu einer Gemeinschaft beitragen kann.

Ich werde nicht nur abgestempelt als krank oder als einer, der nicht mehr mag. Hier bin ich sehr reich beschenkt worden, auch in den vielen Erfahrungen, die die Gäste mitbringen. Manchmal ist es so ein bisschen das Bild: Oh je, die Leute, die sind ja alle krank oder in der Krise. Mit der Zeit schauen wir das gar nicht mehr so an.

Es kommen einfach Menschen, die haben Namen und man arbeitet miteinander. Das sind Menschen mit zum Teil jahrzehntelanger Erfahrung in gewissen Berufen, die sehr viel von ihren Erfahrungen auch wieder einbringen können. Das gibt auch einen großen Reichtum im Sonnenhügel von diesem praktischen Wissen.

[Lukas]

Und du sagst zu Recht, für die Gäste ist das Zusammenarbeiten wichtig, damit sie etwas beitragen können. Gerade in der Erfahrung der Krise, die so defizitorientiert manchmal wahrgenommen wird: Was ich alles nicht mehr kann, wo es mich überall rauspült aus dem Arbeitsprozess, aus dem Familienkontext. Aber ich kann etwas beitragen, was einen realen Nutzen hat für die Gemeinschaft, von der ich ein Teil bin.

Und auf der anderen Seite, für mich als Teil der Kerngemeinschaft, ist die manuelle, die praktische Arbeit insofern sehr wichtig, weil das eben auch Entlastung schafft. Wenn ich zum Beispiel – wir bieten das ja an – einmal in der Woche ein Begleitgespräch mit jeder Person, die bei uns zu Gast ist. Und da geht es manchmal schon sehr ums Eingemachte.

Das ist natürlich ein Schutzraum, wo man wirklich in die Tiefe schauen kann. Und ganz oft passiert es, dass man dort an die Ohnmachtsgrenze kommt, an den Punkt kommt, wo man merkt, jetzt geht es um Themen, das kann man nicht einfach lösen, das kann man nicht einfach machen. Dann stelle ich mir immer vor, wenn ich jetzt einfach nur eine Praxis hätte und dann müsste ich sagen, nach einer Stunde ist das Gespräch jetzt beendet und ich habe jetzt Feierabend, oder es wartet die nächste Person, dann entlasse ich diese Person einfach wieder zurück in ihre Krise.

Die hat nie Feierabend, die Krise macht nie Feierabend. Und das ist bei uns eben anders, weil wir hier zuhause sind. Dann können wir am Schluss des Gesprächs sagen: Ja, man merkt es, da kommen wir nicht weiter, aber ich lasse dich nicht allein, wir gehen zusammen zurück in den Garten, gehen das Beet umstechen oder es ist jetzt Zeit zum Mittagessen, komm, wir setzen uns an den Tisch.

Und es hat auch Platz, dass vielleicht jemand noch verweinte Augen hat oder gerade im Moment ein bisschen still ist, weil es halt einfach noch nachwirkt. So, dann wissen alle ein bisschen, wie das jemandem zumute ist und dann muss man sich nicht schämen. Das ist für mich einer der großen Vorteile des Ineinanderfließens von Arbeit und Privat und Freizeit, dass wir hier keine strikte Trennung haben müssen.

Es ist dadurch viel näher am echten Leben, in Anführungszeichen.

[Sandra]

Du hast ja eigentlich schon ziemlich gesagt, dass es eben auch mehr ist, als wenn wir jemandem quasi nur einmal in der Woche in einer Gesprächssituation begegnen, weil oft merke ich auch: Im Gesprächszimmer, du hast von Schutzraum gesprochen, ja das stimmt und interessanterweise ist es aber so, dass manchmal gerade auch ein Gespräch einfach im ganz normalen Alltag gesucht wird oder wenn jemand von einem schwierigen Termin zurückkommt, dann gerade darüber erzählen kann und nicht warten muss bis Freitagnachmittag um drei. Das schafft manchmal einfach auch gerade Begegnungsräume, wenn wir ja da auch leben, dass es gerade dann zur Sprache kommen kann, wenn es aktuell ist.

[Lukas]

Es gibt Gäste, da spüre ich, mit denen muss ich nicht ins Gesprächszimmer, wenn ich etwas von ihnen erfahren will. Die machen gerade zu, wenn man sich gegenüber sitzt, aber wenn man zusammen etwas arbeitet, in der Küche oder so, dann entsteht das Gespräch, ohne dass man das so künstlich erzwingen muss.

[Sandra]

Für mich ist das ein Bild geworden: zwischen Tür und Angel, dass ich manchmal merke, es wird gesucht, etwas anzusprechen und die Möglichkeit habe, aus dem Gespräch heraus zu gehen und weiter zu gehen.

[Lukas]

Hast du ein Beispiel?

[Sandra]

Ja, ein Beispiel ist sicherlich das, was mir am meisten geblieben ist. Ich selber war beschäftigt beim Einkochen von Marmelade. Ich habe in den Topf gerührt und da kam eine junge Gästin, eine Frau, die mich fragte, was ich über Exorzismus denke.

Und ja, bin auch ins Schwitzen gekommen wegen der Frage und wegen der Marmelade. Wir haben einen Moment lang gesprochen und es war klar, ich bleibe dort. Sie selbst ging nach ein paar Sätzen wieder.

Ich habe gemerkt, dass sie weitergedacht hat, was sie gehört hat, und ist dann wieder gekommen. Dann haben wir noch einmal einen Moment weiter gesprochen und nachher war es wieder gut. Aber es brauchte eine Pause zwischen uns.

Dadurch, dass ich mit dem Marmeladentopf beschäftigt war, hatte sie die Möglichkeit, zu kommen und wieder zu gehen. Das ist das Beispiel, das mir am meisten geblieben ist.

[Lukas]

Das ist eine Ebene, die man in einem therapeutischen Prozess nicht hat. Im Gespräch geht es um das Eingemachte oder um die Sache. Man kann nicht einfach daraus aussteigen.

Bei uns im Alltag kann man eine solche Ebene einfließen lassen. Wir als Begleitpersonen können einen Anker auswerfen und eine Frage stellen. Wenn jemand anbeißt, ist gut, dann geht es weiter.

Wenn jemand nicht anbeißt, kann man fließend zurück auf die Alltagsebene. Das schafft viel mehr Durchlässigkeit und Flexibilität. Es gibt andere Räume im übertragenen Sinne als wenn wir unsere Arbeitszeit hätten, morgens um 8 Uhr kommen und am Abend um 5 Uhr wieder gehen.

Jetzt sind wir einen Weg ins Plaudern gekommen und müssen auf die Zeit schauen.

[Sandra]

Ich glaube, es gibt noch viel zu sagen. Aber es ist schön zu wissen, was es in den nächsten Folgen geben wird.

[Lukas]

Die Art und Weise, wie wir das gestalten wollen, dass wir schon über den Sonnenhügel sprechen, aber im Hintergrund geht es um mein Leben oder dein Leben. Es geht um die

Frage: Was für einen Reichtum, was für einen Nutzen haben wir als Kerngemeinschaft in dieser Lebensform?

[Sandra]

Wir haben es am Anfang schon angetönt, den Rhythmus. Das wäre sicher etwas, worüber wir in der nächsten Folge sprechen möchten. Das gehört zum klösterlichen Leben.

Auch wenn die Gäste mitleben kommen, ist es für sie am Anfang sehr fremd. Aber mit der Zeit merken wir, dass es sehr heilsam sein kann, der geregelte Tagesablauf.

[Lukas]

Das ist eines der ersten Themen, der Rhythmus. Ein paar einzelne Details aus dem Rhythmus, Stichwort Ora et Labora. Das werfe ich jetzt einfach mal so in den Raum, für die, die das vielleicht kennen, den ganz alten Mönchsspruch von Benedikt.

Aber es soll nicht einfach ein beschriebenes Konzept sein, sondern wir wollen auch von uns persönlich erzählen: Was regt mich an, was motiviert mich? Wir haben uns die Frage gestellt: Wenn ich mich heute nochmals für den Sonnenhügel entscheiden würde, was ist die Motivation? Was hat sich vielleicht auch noch verändert, gegenüber dem, was ich damals Anfang zwanzig erfahren habe?

Für mich ist zum Beispiel nicht eine zusätzliche Motivation, aber es ist etwas, das sich in den letzten Jahren geschärft hat. Als Junger hatte ich stark den Drang, etwas für die Welt beizutragen, die Welt zu verbessern. Soziales Engagement war mir schon bald sehr wichtig.

Das kommt hier am Sonnenhügel natürlich sehr zur Entfaltung. Je länger ich hier bin, desto mehr kehrt sich die Motivation insofern um, dass ich merke: Ich muss nicht mehr einfach etwas geben und etwas verbessern, sondern damit verändert sich mein Blick auf die Welt und ich wachse daran, dass ich merke, die Fragen, die Gäste in einer Krisensituation mitbringen: Wer bin ich? Bin ich lebenswürdig?

Die ganz existenziellen Grundfragen, das sind auch meine Fragen, unabhängig von meiner Lebenssituation, unabhängig davon, ob Krise oder nicht-Krise. Das sind die Fragen, bei denen ich glaube, dass sie im Kern von jedem Menschen schlummern und die Sehnsucht nach Heimat ist. Und diese Fragen können jeden Tag Raum haben. Das ist nicht nur ein soziales Engagement, sondern es ist wirklich auch ein persönlicher Wachstumsprozess.

[Sandra]

Das grenzt uns ja nicht einfach ab, dass wir hier die sind, die begleiten und das leiten, sondern dass wir mit den Menschen und eben auch mit unseren eigenen Erfahrungen unterwegs sind. Ich kann mich noch gut erinnern, das ist gar nicht so lange her, da hat mich persönlich mal etwas aus meinem persönlichen Umfeld, eine Situation sehr beschäftigt und die war natürlich auch mir präsent im Gebet und die Person neben mir hatte auch gerade eine schwierige Situation und das war einfach schön, dass wir

einfach nebeneinander im Gebet gesessen sind und wir waren beide traurig und nach dem Gebet mussten wir uns einfach nur in die Augen schauen und wussten: Ja, wir sind beide traurig, aus vielleicht verschiedenen Gründen, aber es gab auch eine ganz schöne Verbindung zueinander. Und zu merken: Ja, auch ich lebe hier mit meinen Fragen, ich bin manchmal mit meiner Trauer da. Das ist nicht ein Ort, wo ich kommen muss und eben funktionieren von 8 bis 5, sondern es gibt Momente, wo ich einfach als Sandra hier bin und das teile, was mich gerade beschäftigt.

Ich habe natürlich auch meine Orte außerhalb, wo ich auch meine Begleitleute habe, ohne das ginge es nicht. Ich bin natürlich auch froh, Gespräche zu haben, dass mir auch jemand auf meine Fragen oder auf meine Sichtweise Perspektiven aufzeigen kann.

[Lukas]

Das ist ein Teil der Professionalität, dass wir zwar hier auch als Private leben und spürbar sind, aber gleichzeitig unsere Themen natürlich nicht auf Kosten der Gäste bearbeiten, sondern dafür haben wir unsere Fachleute außerhalb. Das ist ein Teil des Konzepts.

Outro

[Lukas]

Mein Leben leben. Das war der heutige Podcast aus dem Sonnenhügel.

[Sandra]

Wenn du selber einmal Gemeinschaft erleben möchtest, bei uns kannst du auch mitleben. Alle Informationen dazu findest du auf unserer Homepage oder in den Show Notes.

[Lukas]

Wenn du mitdenken oder mitdiskutieren möchtest, schreib uns doch eine E-Mail.

[Sandra]

In der nächsten Folge nehmen wir dich gerne wieder mit in unseren Alltag. Wir freuen uns, wenn du wieder dabei bist.

Vorschau

[Lukas]

Und das erwartet dich in der nächsten Folge.

[Sandra]

Immer dann, wenn du gerade richtig am Arbeiten bist, wirst du unterbrochen. Sei es, dass du essen oder beten musst, typisch Kloster.

[Lukas]

Die Vorstellung: jeden Tag gleich wie der andere. Alles ist so klar definiert. Da hatte ich das Gefühl: Wird es mir nicht zu eng in so einer Struktur?

Meine Erfahrung ist, dass es sich überhaupt nicht eng anfühlt, sondern im Gegenteil, dass es eine unglaubliche Weite gibt.

[Sandra]

Das Zeichen, um die Arbeit zu unterbrechen, ist das Läuten zum Gebet. Ich merke, es hilft mir, das zu hören und zu wissen: Jetzt kommen auch die anderen.

Und dass wir zusammen den Tag unterbrechen und uns auch noch auf etwas anderes ausrichten.