

Geist begann, sich nach Auszeiten zu sehen, nach Pausen in diesem hektischen Alltag. Nach einem tieferen Sinn. Sie machte sich auf eine spirituelle Suche und fand die Meditation. Abschließende Antworten hat sie noch nicht gefunden. „Ich bin eine Suchende“, sagt Groben, „und erst am Anfang meines Weges.“ Ihre christlichen Wertevorstellungen seien im Job immer wieder an ihre Grenzen gestoßen. Deshalb suchte sie nach einer Möglichkeit, ihre Spiritualität im Alltag umzusetzen. „Ich wollte das Leben, was ich glaube“, sagt sie.

„Jede Lebensmitte ist auch eine Krise“, erklärt Groben. Sie ist gläubige Christin, schon immer gewesen. Doch jenseits der 40 begann sie, intensiver nach dem Sinn des Lebens zu suchen. Eine wichtige Rolle spielte dabei ein Buch, das ihr eine Freundin schenkte: „Mit Herz und allen Sinnen“. Dessen Autor ist der Benediktinerpater Anselm Grün. Hartnäckig bemühte sich Groben daraufhin um einen Platz in einem der ständig ausgebuchten Seminare von Grün. Erst 2003 war es endlich so weit, sie reiste für einige Tage ins Kloster in Münsterschwarzach.

Groben war begeistert. Sie sagt: „Anselm Grün ist ein Mensch, der durch sein Sein wirkt. Er strahlt unheimlich viel aus.“ Sie kam immer wieder. Die Seminare im Haus Benedikt in Würzburg wurden für sie zu dringend nötigen Auszeiten. Irgendwann reichten ihr diese verlängerten Wochenenden im Kloster aber nicht mehr aus. Sie wollte auch im Alltag raus aus der Hektik. Und so fing sie an, ihr Leben umzustellen. Heute beginnen Grobens Tage mit einer guten halben Stunde Zeit für sich selbst.

Ihr Wecker klingelt um 5,30 Uhr. Zeit für die Meditation. Und für ein kleines Gymnastikprogramm, Groben nennt das ihre „Energieübungen“. Von der Meditation ist sie so überzeugt, weil sie darin eine Möglichkeit gefunden hat, achtsamer mit sich selbst zu werden. „Wenn ich meditiere, stelle ich einen Kontakt zu meinem Inneren her“, erklärt Groben, „es kommen einem die blödsinnigsten Gedanken, man will gar nicht ruhig sein, aber man lernt loszulassen.“ Sie, die Ungeduldige, genießt das. „Achtsamer zu sein im Jetzt, das scheint mir wichtig“, sagt Groben. „Sich nicht mitreißen zu lassen vom Sog des modernen Lebens, in dem in immer weniger Zeit immer mehr geschafft werden muss.“

Inzwischen meditiert Groben nicht mehr nur am frühen Morgen, in dieser halben Stunde, die ihr ganz allein gehört, wenn ihr Mann noch schläft und alle Gedanken an die Apotheken ausgedenkt werden. Sie baut auch mal eine Gehmeditation auf dem Weg zur Straßenbahn ein, oder sie nutzt die wieder eingeführte Mittagspause bei der Arbeit für ein paar Energieübungen. „In der Meditation wird das Tun durch das Lassen, das Loslassen und Zulassen, ersetzt“, sagt Groben. „Der Lärm, einschließlich des Lärms unserer Gedanken, wird allmählich zur Stille.“

Deshalb bleibt sie gelassen, als sie vor ihrer Haustür steht und nicht hineinkann. „Ich habe mich gefragt, wofür das jetzt gut ist“, sagt sie. Es muss wohl so sein, dass sie in den letzten Tagen und Wochen doch wieder zu viel gearbeitet hat. Zu viele Termine, zu viel Hektik. Zu wenig Achtsamkeit. Kein Wunder, dass da mal der Schlüssel liegen bleibt. Die Zeit zum Meditieren in der Abendsonne auf ihrer Treppe nimmt Groben als Geschenk. Als unverhoffte Auszeit auf der Fußmatte.

Sabbatjahr – mit Kindern auf Weltreise

Ein letztes Mal gab es Rouladen mit Klößen. Dann zog Familie Saade die Tür zu. Für ein Jahr raus. Raus aus ihrer Berliner Wohnung

Meine vielen Ängste und Zweifel erwiesen sich im Nachhinein als weitgehend unbegründet. Wir haben unsere Kinder ein Jahr in einer Intensität erlebt, wie es im Alltag zu Hause nicht möglich ist.

Susanne Saade mit ihrem Mann Alexander und den Kindern Felix und Jan

mit Blick auf die Spree, raus aus Deutschland, raus in die Welt. Alexander und Susanne Saade waren mit ihren zwei Söhnen auf Weltreise. Zwölf Monate haben sich die beiden Lehrer eine Auszeit vom Job genommen. Ein Jahr ohne Fernsehen, ohne Terminplan, ohne einen Tagesablauf, der von außen diktiert wird. Jetzt sind die Erinnerungen an dieses Jahr auf 25.000 Digitalfotos gebannt, die am Ende der Reise auf dem Laptop gespeichert waren. Dort sieht man Felix mit einer heiligen Kuh an einem Strand in Indien. Elefanten, die in

Botsuana die Straße kreuzen. Jan inmitten von Inselkindern auf den Fidisch-Inseln, fließende Lava auf Hawaii, Kiwi-Plantagen in Neuseeland. Die Familie fuhr mit dem Auto durch die Wüste, begegnete stundenlang keinem Menschen. Da war nichts außer Sand.

„Mutig“, hörte Susanne Saade vor ihrer Abreise immer wieder, wenn sie Freunden und Familie von den Plänen erzählte. Und auch die zweifache Mutter selbst hatte manchmal Bedenken: die fremde Umgebung, das ungewohnte Essen, alle paar Wochen ins nächste Land ziehen. Und die ganzen ansteckenden Krankheiten: Gelbfieber, Malaria, Typhus. Konnte sie ihren Kindern das zumuten?

Ihr Mann war entspannter. Er war es auch, der die Idee vorantrieb. Schon als junger Mann war der Sportlehrer viel in der Welt herumgereist. Dann fing er an zu

arbeiten, heiratete, gründete eine Familie. Doch es plagte ihn immer wieder eine innere Unruhe. „Ich hatte das Gefühl, ich muss noch mal raus“, sagt er. Warum nicht mit der ganzen Familie? Das Lehrerpärchen beantragte ein Sabbatjahr. Drei Jahre Vollzeit arbeiten, dann ein Jahr frei, so das Konzept. Über den ganzen Zeitraum gab es drei Viertel des Gehalts. Der achtjährige Jan wurde ein Jahr von der Schulpflicht befreit. Auch das verlief unproblematisch. Seine Eltern unterrichteten ihn unterwegs, so konnte er nach seiner Rückkehr direkt in der vierten Klasse weitermachen. Felix war ohnehin noch nicht schulpflichtig. Ihre gerade erst ausgebaute Dachwohnung vermietete die Familie für ein Jahr an ein Professorenpaar aus den USA.

„Meine vielen Ängste und Zweifel erwiesen sich im Nachhinein

als weitgehend unbegründet“, sagt Susanne Saade jetzt. „Wir haben unsere Kinder ein Jahr in einer Intensität erlebt, wie es im Alltag zu Hause nicht möglich ist.“

Mit dabei hatte die Familie vier Flugtickets nach Südafrika und rund 100 Kilo Gepäck: Kleidung für zehn Tage, Medikamente und Hygieneartikel, Schlafsäcke und Moskitonetze, Spielsachen, Schulbücher und ein Laptop – verteilt auf vier Rucksäcke, vier Reisetaschen und zwei Koffer auf Rollen.

In seinem Kinderzimmer kramt Felix einen Ball aus Bast aus seiner Spielzeugkiste hervor. Mit seinen fünf Jahren hat er schon die halbe Welt gesehen. Den Ball hat er über die Strände Thailands gerollt. Aus einem Glas ragen die schwarz-weißen Borsten eines Stachelschweins – selbst gesammelt in Indien. An der Wand des Kinderzimmers hängt eine große

Weltkarte. Die Kontinente sind für Felix und seinen drei Jahre älteren Bruder Jan nicht bloß bunte Flecken auf einem Poster. Afrika, Indien, Australien, Amerika – die Kinder waren dort.

„Man hat schier unendlich viel Zeit. Man entdeckt gemeinsam Neues und Fremdes“, sagt Susanne Saade. „Man hängt aber auch ganz schön eng aufeinander“, fügt sie hinzu. Da gab es schon mal den einen oder anderen Ehekrach. Man könne mit Kindern auch nicht jeden Tempel besuchen. Sie bräuchten Struktur und viele Ruhepausen. In manchen fernen Ländern hätten die Kinder das Reisen aber sogar erleichtert. „Ist man einander auch noch so fremd, die meisten Menschen öffnen sich schnell, sobald sie ein Kind sehen“, sagt Saade.

Am Essen haben Felix und Jan allerdings oft rumgemäkelt. Statt Rouladen mit Klößen gab

es in Indien manchmal nur Reis. Das scharfe Essen schmeckte den Kindern nicht. Ostern suchten sie im Campingbus in Australien vergeblich nach richtigen Eiern. „Das Oster-Känguru kennt unseren Geschmack nicht“, schrieb Jan in einer Mail nach Deutschland, weil er die australischen Süßigkeiten nicht mochte.

Andererseits sahen die Saades auf ihrer Reise auch viel Armut, bettelnde Kinder, die sich auf die hungrigen Bäuche schlugen. Farbige, die den wunderschönen Strand in Swasiland nicht betreten konnten, weil sie sich die 1,20 Euro Eintritt nicht leisten konnten. Ranzige Unterkünfte, Sicherheitsleute mit Pumpguns, die Hotels vor Überfällen schützen mussten.

Doch fragt man Felix und Jan heute, wie sie die Reise fänden, schwärmen sie nur von den Tieren: Krokodile, die an der Grenze

zu Mosambik haufenweise reglos in der Sonne lagen, Rieseneichhörnchen, die dreimal so groß sind wie unsere, Giraffen und Zebras in afrikanischen Nationalparks, Paviane, die den Toast vom Frühstückstisch klauen. „Die Tiere waren das Schönste“, sagt Felix. Aber die gibt's doch auch im Zoo? Der Junge zieht die Augenbrauen hoch und legt die Stupsnasen in Falten, als wollte er sagen: blöde Frage. Er sagt dann: „Die, die wir gesehen haben, waren doch frei.“

Die Reise um die Welt hat die Familie 64.000 Euro gekostet. Mit dem Drei-Viertel-Gehalt und der Miete für ihre Wohnung in Berlin kamen sie finanziell sehr gut aus. Er sei nach der Reise ruhiger geworden, sagt Alexander Saade. Seine Frau genießt es, wieder alleine an der Spree zu joggen. Und die Rouladen mit Klößen schmecken jetzt noch besser.

Elternzeit – der Hauptberuf Vater beginnt um vier Uhr

Merle stopft sich eine Weintraube zwischen die Lippen. Es ist eine sehr große Traube für den Mund einer gut Anderthalbjährigen. Aber das stört den blonden Wirbelwind nicht. Passt schon irgendwie. Kurz darauf ist Merles Vater zur Stelle und sammelt die Reste der zerkaute Traube vom Teppichboden. „Sie zieht sich immer nur die Vitamine raus“, sagt er und lacht. Ihre Aufmerksamkeit wird längst von etwas Neuem gefesselt. Jetzt piesackt sie gerade ihren kleinen Freund Jan mit mittelfesten Klapsen. Er weiß sich allerdings zu wehren.

Lars Wurring entgeht nichts. Tränen bei Jan, weil dessen Mama gerade zur Toilette gegangen ist; eine achtlos fallen gelassene Trinkflasche; Bauklötze, die an einen bestimmten Platz zurückgeräumt werden müssen – er springt auf. Der 39-Jährige ist mehr als die meisten Väter, er ist Vater im Hauptberuf. Als Sporttherapeut arbeitet er seit vier Jahren nur noch nebenberuflich. Drei Jahre Elternzeit pro Kind nutzt er voll aus.

Es ist Montagmorgen, kurz nach neun, Krabbelgruppen tag in Bocklemünd. Wurring ist allein unter Müttern. So sei es meistens, sagt er. „Mit den Ehemännern gehe ich dann samstags zum Fußball.“ Bei ihm und seiner Frau Mirja wurde nicht lange diskutiert. Schon vor der Hochzeit sei klar gewesen: „Wenn wir mal Kinder bekommen, bleibe ich zu Hause.“ Haupt-



BILD: THOMAS SPIKERMANN