

Carina J. Nill

MARMELADEN *Momente*



Geschichten über die kleinen
und großen Freuden im Alltag

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.



Bibelverse wurden folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen
Christina Stöhr: „Farbiges Papier“ © bei der Autorin, www.christinastoehr.de

Copyright © 2025 Gerth Medien
in der SCM Verlagsgruppe GmbH,
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

1. Auflage 2025
Bestell-Nr. 821166
ISBN 978-3-98695-166-5

Umschlaggestaltung: Franka Röhm, www.frankadesign.studio
Illustrationen und Umschlagmotiv: Carina J. Nill
Satz: Franka Röhm
Druck und Verarbeitung: Finidr s.r.o.
Printed in Czech Republic

www.gerth.de



Carina J. Nill (Jahrgang 1986) liebt alles, was mit Kunst und Kreativität zu tun hat ebenso wie gute Worte. Sie ist fasziniert von Menschen und ihren Lebensgeschichten. Jung oder Alt. Es macht ihr große Freude, wenn sie in ihren Tätigkeiten vieles miteinander verbinden kann: als Kunsttherapeutin und in ihrem kleinen Atelier lern*kunst, beim Schreiben und beim Zeichnen. Neben den Texten stammen auch die Illustrationen in diesem Buch aus ihrer Feder. Sie liebt Jesus, ihre Familie und Freundschaften und wie diese ihren Alltag bereichern. Und selbst gemachte Marmelade: All das hat sie zu diesem Buch inspiriert und motiviert.

Ihren bunten Alltag (er)lebt sie mit ihrem Mann und zwei wunderbaren, wilden Söhnen im schönen schwäbischen Landkreis Esslingen.

Inhalt

Das Marmeladenglas. Die Geschichte vom Anfang	8
Weißer Tulpen	14
Wärmflasche	20
Der neue Teppich	26
Pfannkuchen	32
Versprochene Überraschungen	38
Mein Arbeitsweg	44
Rhabarber teilen	50
Kurze Pause	56
Dunkelbunt	62
Schätze im Staub	68
Hortensienblüten	76
Omas Humor	82
Überwindungen	90

Zeitpuffer	98
In meiner Küche wird getanzt	106
Treppenhäuser	112
Erste Male	120
Im Moment verweilen	128
Freude heißt jedes Mal anders	134
Die lange Bank	140
Dörrautomat	146
Lianen und Latte macchiato	162
Tatsächlich Liebe	164
Tannenduft und Bügelperlen	168
Ins Neue staunen	170
Anmerkungen	176



DAS MARMELADENGLAS.

*Die Geschichte
vom Anfang*

Es war erst Juni, aber ich fühlte mich, als hätte ich in diesem Jahr bereits 14 Monate erlebt, so voll und aufregend war es bisher schon. Dabei standen die großen Ereignisse erst noch bevor.

Im Urlaub merkte ich auf einmal, wie erschöpft ich war. Erschöpfter als sonst, nachdem Packerei und Fahrerei hinter mir lagen. Es waren nicht nur die Termine der letzten Monate, die Aufgaben, Verpflichtungen und der Alltag – es waren auch viele Entscheidungen, Gedanken, Fragen, Erkenntnisse und neue Fragen, die in mir arbeiteten.

Und in diesem Urlaub fasste ich den Entschluss, noch einmal neu zu suchen. Ich hörte Beiträge eines Frauenkongresses, in denen viel vom Leuchten und „All in“-Gehen die Rede war. Und ich fragte mich (ein bisschen trotzig): Wie soll das denn gehen, dauerhaft oder hell genug zu leuchten und zu brennen, ohne auszubrennen? Und: Muss ich nicht erst einmal „All out“ gehen, um zu wissen, wie und womit ich „All in“ gehen möchte? Mir schien es, als müsste ich bei manchem noch einmal bei null beginnen. Im Job, im Ehrenamt, im Alltag hatte ich oft das Gefühl, zwar sehr gerne, aber auch sehr viel darauf zu reagieren „wo gerade Not herrschte“. Manchmal reagierte ich dann vielleicht hilfreich, aber nicht immer mit ganzem Herzen.

Ich nahm mir vor, eine kleine Pause zu machen. Meine Selbstständigkeit runterzufahren – zumindest für eine Weile. Die Ehrenämter abzulegen – zumindest für eine gewisse Zeit. Erst einmal nur mit wenigen Stunden in die neue Festanstellung zu

starten. Ich wollte wieder ein besseres Gespür dafür entwickeln, was mir Freude macht, was Kraft gibt, auch wenn es Kraft kostet. Ich wollte lernen nicht mehr nur aus Gewohnheit oder Nettigkeit zu reagieren – sondern bewusst zu agieren. Ich wollte zögern und ruhen, das Helfersyndrom in mir etwas leiden lassen, den Blick neu schärfen und die inneren Wogen glätten.

Eine Erinnerung half mir auf diesem Weg besonders.

Als meine Kinder noch kleiner waren, hat beim Frühstück manchmal eines ihrer Händchen mitten im Marmeladenglas gesteckt. Wozu den Löffel nehmen, wenn die Hand doch gleich viel mehr dieser köstlichen Süße aufnehmen kann? Was zuerst nach einer Steilvorlage für eine Moralpredigt aussah, endete im Staunen und der Erkenntnis: Sie genießen diese Freude, ohne zu wissen, was sich gehört und was nicht. Genüsslich haben sie Fingerspitze um Fingerspitze in den Mund geschoben, die Lippen gespitzt und abgeschleckt. Jedes Tröpfchen wurde gesucht, gefunden, genossen.

Das wurde mir zum Sinn- und Hoffnungsbild, zu meinem „All in!“: Mit einer Hand im Marmeladenglas, in der vollen Freude. Und daraus schöpfen, so viel es geht. Jeden Morgen neu beginnen und eintauchen: In die Freude, die Hoffnung schenkt und neue Kräfte weckt.

In meinem kurzen „all-out“ lag mein Anfang. Ich begann zu schreiben. Ich begab mich auf eine bewusste Suche nach den kleinen Kostbarkeiten im Alltag oder nach den richtigen Worten für die großen Wunder. Nach dem Besonderen, das im Heute

steckt. Nach Metaphern für Freude, weil Freude viele Namen hat, weil sie jedes Mal anders heißen kann.

Ich berichte hier über Gelerntes und Vergessenes, Erlebtes und Verdrängtes. Über Gedanken, die ich wahrnehmen – und ernst nehmen will, von Dingen, die ich bewusst tun oder lassen will.

Ich schreibe über die leeren Hände, die ich oft habe und mit denen ich mühevoll versuche, alles im Griff zu behalten. Aber ich erzähle auch davon, wie diese Hände hoffnungsvoll ins Marmeladenglas greifen wollen.

Ich schreibe, weil mir Schreiben so viel Freude macht. Weil Worte erfreuen. Vielleicht auch dich. Ich zeichne, weil mir auch Zeichnen große Freude macht. Es sind kleine Bilder, gezeichnet mit Worten und auch mit dem Stift. Weil mir Bilder helfen, beim Erinnern und Verinnerlichen. Vielleicht auch dir.

Ich sehe trotzdem noch den großen Mangel in dieser Welt. Es fehlt an Essen, an Geld, an Wohn- und Lebensraum. Es mangelt an Fachkräften und an ehrenamtlichen Mitarbeitern und stets mangelt es an Zeit und Kraft. Und gleichzeitig möchte ich vor Augen haben, dass ich neben allem Weltschmerz und allen Nöten aus den Vollen meiner Möglichkeiten schöpfen darf.

So sollen diese Geschichten sein: ein kurzes Eintauchen ins Marmeladenglas mitten im Alltag. Vielleicht sorgen sie für ein Schmunzeln, weil sie dich an eine Erfahrung aus deinem eigenen Leben erinnern. Oder sie werfen Fragen auf, weil auch du über manches neu nachdenken willst. Bestenfalls schenken sie

dir ein warmes Herz, weil sie dich dankbar erkennen lassen, wieviel Kostbares auch in den Geschichten deines Alltags liegen kann. Und hoffentlich erinnern sie mich und dich dann daran, wie Gott unaufhörlich das Glas für uns füllen will. Und dass wir deshalb nicht ins Leere greifen, sondern in eine Fülle aus Freude, Hoffnung und neuer Kraft.



Mit einer Hand
im Narmeladenglas,
in der vollen Freude.
Und daraus schöpfen,
so viel es geht.



WEISSE
Tulpen

Diese Zeit, in der es den ganzen Tag nur ein und dieselbe Himmelfarbe gibt, macht mich manchmal ganz verrückt. Da hilft auch die erhöhte Vitamin-D-Dosis nicht mehr: Ich bin träge, unmotiviert und unproduktiv. Und wenn ich unproduktiv bin, werde ich unzufrieden, unausgeglichen und unerträglich. Und wenn ich unerträglich werde, wird es ... nicht schön.

Ich bin sehr dankbar dafür, eine Mama zu haben, die mir bei fast jedem Besuch Blumen mitbringt. Ja, sogar wenn ich sie besuche, gehe ich selten ohne Blumen nach Hause. Das war für mich lange Zeit schon so selbstverständlich, dass ich erst wieder neu lernen musste, den Wert und die große Hingabe darin zu schätzen.

Beim letzten Mal waren es weiße Tulpen. Ach, weiße Tulpen! Ich mag die Farbe Weiß sehr gern. So rein, so frisch, so hell. Obwohl man meinen mag, dass sich weiße Tulpen nicht unbedingt vom trübseligen Nieselregen-Grau des Himmels absetzen, sind sie, in den Vordergrund gestellt, eine große Augenfreude!

Trotz des grünen Daumens meiner Mama, habe ich bei den Pflanzen innerhalb meiner vier Wände nicht immer das beste Händchen. Selbst eben noch prächtige Pflanzen hängen kurz darauf ähnlich träge und unproduktiv in ihrem Topf wie ich bei Trübsalwetter auf meinem Sofa. Häufig suche ich Mamas Rat. Wenn es mir etwas zu peinlich ist, schon wieder einen Trauerfall in der Familie der Zimmerpflanzen zu bekunden, frage ich das allwissende Internet.

Das weiß sogar Tipps für meine Tulpen-Freu(n)de und ich merke mir Folgendes:

1. Nach ein paar Tagen in der Vase kann das erneute Anschneiden der Blumenstiele Blüten-Leben verlängern.
2. Unnötige Tulpenblätter abschneiden. Die Pflanze steckt dann ihre gesamte Energie in die Blüte.
3. Viel und immer wieder neues Wasser geben.
4. Ihre volle Schönheit entfalten Tulpen an einem schattigen Platz. Zugluft und viel Sonnenlicht, genauso wie zu nahe Wärmequellen verringern die Lebenszeit der Blüten.
5. Tulpen wachsen in der Vase weiter. Sie sind Meister der Zellstreckung. Im Gegensatz zu anderen Schnittblumen wachsen Tulpen mächtig in die Höhe.

Nicht unbedingt ganz neue Informationen, aber neu ins Bewusstsein gerückt doch sehr hilfreich.

Ich habe schon früh begriffen, wie wichtig es mir ist, mir meine Umgebung schön zu machen. Mich wohlfühlen in meinem Um-mich-herum. Lieb gewordene Gegenstände oder Bilder aufzuhängen. Vintage und Minimalismus haben mir in den letzten Jahren geholfen, ja sogar die Pandemie hat mich gelehrt, wie wichtig es ist, sich sein Zuhause, seinen Arbeitsplatz, seine Ruheorte gemütlich zu machen – zum Beispiel mit schönen Blumen, am liebsten aus dem eigenen Garten, die ich auf Tische und Fensterbänke stelle. Will ich lange Freude an meinen Blumen haben, lohnt es sich also, den Ratschlägen Folge zu leisten. Aber es ist nicht abzustreiten, dass das auch Zeit kostet

und immer wieder Mühe macht, rechtzeitig an alles zu denken. Denn nicht mal bei den Tulpen gelingt mir das regelmäßig. Geschweige denn bei mir selbst.

Dabei ist es eine tiefe Sehnsucht in meinem Herzen, wenn auch meist eine unausgesprochen, anderen mit meinem Dasein eine Freude zu machen. Ich wünsche mir oft, dass ich in meinen Begegnungen und Treffen, in meiner Familie oder mit meinen Kollegen, meiner Gemeinde und meinen Freunden etwas geben kann, was weißen Tulpen gleicht. Ein Lächeln, etwas Freude, ein Hilfsangebot, etwas, das einen Unterschied macht an grauen Tagen.

Aber mir wird bewusst, dass es bedeutet, sorgsam mit mir umzugehen. Am falschen Platz werde ich schnell. Sorge ich nicht für genug neues Wasser und nehme ich mir keine Zeit, unnötige Schichten an mir und um mich herum zu entsorgen, verliere ich an Kraft. Damit ich meiner Umgebung guttue und als die sein, leben und wirken kann, die ich sein möchte, muss ich auf mich achtgeben.

Ein gutes Sinnbild für mich in jener Zeit, in der ich neu versuchte, herauszufinden, an welchem Platz ich mich engagieren will. Welche Stelle für mich die richtige ist, im Beruf oder Ehrenamt. Und eigentlich immer, wenn ich Entscheidungen zu treffen habe, wo ich blühen will. Im Kleinen, wie im Großen.

So schwer es mir fällt, manchmal die Füße stillzuhalten, so sicher bin ich mir inzwischen: Manchmal brauchen wir die Zeit. Zeit, in der wir uns selbst, vielleicht auch unserer Familie und

auch Jesus die Möglichkeit geben, unsere Stängel neu zurechtzuschneiden und in der wir einfach nur geduldig warten dürfen, an welchem Standort wir Freude haben und zur Freude werden.

Nicht unbedingt ganz neue Informationen, aber neu ins Bewusstsein gerückt doch sehr hilfreich. Und um mich immer wieder daran zu erinnern, übe ich an den echten weißen Tulpen auf meinem Tisch. Denn die machen einen Unterschied an manch grauen Tagen.

