

## Wie Inga Uppsala unsicher machte

---

An meinem zweiten Tag in Uppsala führen Ricarda, ihre Freundin, die ich einen Tag vorher bereits am Flughafen kennengelernt hatte und ich gemeinsam los. Auf dem Plan stand eine Tour zu dem bekannten Second-Hand Shop von Uppsala (es fehlen ja immer einige Dinge, die man nicht mitnehmen konnte) und anschließendes Baden in einem See. Aber vor allem die Fahrt zum Second-Hand Shop erwies sich als Herausforderung, da das Mädchen vom Flughafen und ich leider nicht ortskundig waren und zudem so viel redeten, dass wir kurzerhand die Haltestelle verpassten. Die halbe Stunde danach, in der wir weder wussten wo der Bus hinfuhr, noch ob er wieder zurück fuhr, war von Stress und Angst überlagert. Trotz des kleinen Malheurs kamen wir irgendwann dann aber doch an der richtigen Haltestelle an und die anderen Beiden holten uns ab. Diese Fahrt würden wir wohl alle nicht so schnell vergessen. Nach einiger Zeit im Second-Hand Shop beschlossen wir dann, dass es Zeit war, schwimmen zu gehen. Also stiegen wir wieder in den Bus ein und stiegen diesmal auch richtig aus. Nach einem kurzen Fußmarsch gelangten wir dann an die berühmte Badestelle und ich schwöre euch, es sah aus wie in einem Film. Man schwamm zwischen Booten und Seerosen in totaler Freiheit. Nach dem Schwimmen ging es zurück. Die Bushaltestelle sah so idyllisch aus, dass ich ein Foto machen musste. Aber um nach Hause zu kommen, braucht es neben einer Bushaltestelle eben auch einen Bus, welcher aber nicht kam. Das hieß: Wanderung durch die schwedische Natur zur nächsten Bushaltestelle. Als wir trotz der Komplikationen angekommen waren (wie viel Bus-Pech kann man eigentlich an einem Tag haben?), verabschiedeten wir uns und ich ging das erste Mal alleine in Schweden einkaufen und sah mir noch ein wenig die Stadt an. Am Abend flanierte ich dann zur Entspannung noch durch den Park vom Uppsaler Schloss und ließ den Tag mit einem guten Hörbuch und einem Malbuch ausklingen.

Vi ses!

Inga

## Zwischen Unfällen und Blumen

---

Da die Bücherei am Wochenende geschlossen hatte, beschloss ich, den Botanischen Garten von Uppsala aufzusuchen. Nun, von oben hatte ich ihn dank Ricardas Stadtführung am Freitag bereits gesehen. Ihn aber nun alleine zu Fuß zu finden, stellte sich doch als schwieriger heraus, als ich zunächst dachte. Anders kann ich mir jedenfalls nicht erklären, warum ich plötzlich in einem anderen Park gelandet war und später vor einem Uni-Infoschild stand. Also lief ich den ganzen Weg wieder zurück und fand den Eingang des Botanischen Gartens versteckt in einer Mauer. Der Botanische Garten hat nicht nur massig gepflegte Bäume und Pflanzen zu bieten, sondern auch eine Art Schloß mit Graben und Außenanlage, was den Garten zu etwas ganz Besonderem macht. Danach traf ich die beiden Mädchen vom Vortag in einem Café, um etwas zu trinken. Als wir ausgetrunken hatten, verließen wir das Café und gingen erst einmal etwas in der Stadt herum, bevor wir in den Stadtpark gingen und uns dort ausruhten. Danach trennte sich unsere Gruppe, da die Beiden noch ein Fahrrad abholen wollten. Auf meinem Plan stand stattdessen eine e-Scooter Tour, da ich das lange schon ausprobieren wollte und es sich nun endlich anbot. Die ersten Versuche waren etwas holprig und so fuhr ich nicht nur gegen einen Bordstein, sondern hatte auch eine unangenehme Situation mit einem anderen Straßenverkehrsteilnehmer, wobei ich natürlich keine Ahnung hatte, was er sagte. Ja- es ist nicht immer einfach mit der Sprache in einem anderen Land! Der große Vorteil am e-Scooter-Fahren, ist das Fahren außerhalb der Innenstadt auf den Promenaden. Das macht echt Spaß und man bekommt viel zu sehen. Für den Stadtverkehr sind die Scooter wegen der vielen anderen Verkehrsteilnehmer aber nicht wirklich gut geeignet, wenn man so wenig Übung damit hat. Deshalb hörte ich nach ca. 40 Minuten auf und ging zurück zum Newman Institut, um meine Sachen zu packen und das Zimmer aufzuräumen. Denn am nächsten Tag würde es nach Rättvik gehen. Die Neugierde auf meine neue Einsatzstelle war jetzt richtig groß!

Hej då!

Inga

## Eine neue Welt

---

Am Montag um 10 Uhr morgens holte Ricarda mich ab, um mich nach Rättvik zu bringen. Nach 3,5 Stunden Fahrt freute ich mich wahnsinnig darauf, endlich in dem Ort anzukommen, wo ich die nächsten Monate wohnen würde. Der erste Anblick dort war ein wunderschön gepflegter, japanisch angehauchter Garten, der sehr viel Ruhe und Entspannung ausstrahlte. Nach einer herzlichen Empfangnahme, einem leckeren Mittagessen und einem ersten Kennenlernen durfte ich mein Zimmer einrichten. Es war ein sehr kleines, aber dennoch gemütliches Zimmer, in dem ich mich sofort wohl fühlte. Nachdem ich mein Zimmer eingerichtet hatte, ging es für mich in meine erste schwedische Messe. Sie war anfangs sehr verwirrend, weil man hier 3 verschiedene Bücher verwendet. Wie ich später erfahren durfte, ist eins für die schwedische Messe am Morgen, eins für die „Vesper“ und eins für die katholische Messe am Nachmittag. Insgesamt trifft man sich hier 4x am Tag in der Kapelle, um gemeinsam Psalme zu lesen. Ich brauchte erst einmal eine kleine Einführung in das Thema Bücher. Aber generell ist es sehr schön, wie man versucht, mich hier mit einzubeziehen, obwohl ich die Sprache nur dürftig kann. Die Hilfsbereitschaft untereinander hier ist wirklich sehr gross. Nach der Messe gab es fand dann wie jeden Abend das gemeinsame Abendessen statt und zwei Stunden später dann das letzte „Vesper“. Danach ging ich müde aber glücklich ins Bett.

Das Meditationshaus hier ist wie eine neue Welt, weit weg von der anderen, stressigen Welt zuhause - ein Leben in Stille und Besinnung eben. In den ersten beiden Tagen verbrachte ich viel Zeit in den Gemüsegärten. Inzwischen bevorzuge ich den leicht japanisch-angehauchten Bereich, da ich mich dort sehr gut entspannen und abschalten kann.

Hej då

Inga

PS: Wer sich als Deutscher ohne oder mit wenig schwedisch Kenntnissen dazu entscheidet, nach Rättvik in das Meditationshaus zu gehen, muss unbedingt eine deutsche Bibel mitnehmen. Die ist obligatorisch, um alles mitzuverfolgen und zu verstehen.

## Das Leben eines Gastes

---

Um die Strukturen des Meditationshauses besser zu verstehen, durfte ich den ersten Tag dort als Gast verbringen. Um 7.30 Uhr wurde ich von einer Glocke geweckt, damit ich eine Stunde Zeit hatte, mich für die bevorstehende Messe um 8.30 Uhr fertig zu machen. Normalerweise wäre ich später aufgestanden, aber ich schätze, in einem Retreat-Zentrum braucht man geregelte Strukturen und es soll alles ohne Stress zugehen. Also habe ich nach dem Frühstück um 9 Uhr noch eine halbe Stunde meditiert und danach 2 Stunden gelesen, wozu ich zuhause nie komme. Danach ging es zum „Middagsbön“, also das Vesper am Mittag. Besonders das Beten ist hier schön, weil man sich sehr verbunden zu Jedem fühlt. Anschließend gab es Mittagessen. Kulinarisch ist Schweden eigentlich wie Deutschland. Nur die gesalzene Butter war anfangs gewöhnungsbedürftig für mich. Aber inzwischen esse ich die richtig gerne! Nachdem ich mein Buch in der prallen, schwedischen Hitze zu Ende gelesen hatte, war es Zeit für die katholische Messe vor dem Abendessen. Jedes Mal bevor man die Kapelle betritt, wird ein Kreuzzeichen oder eine Verbeugung vor dem Kreuz/ Altar gemacht. Eine andere Sache, die mir nach dem Gottesdienst erklärt wurde war, dass nur am Abend eine Hostie empfangen wird, am Morgen wird man gesegnet. Am Anfang war es völlig ungewohnt für mich, in jeder Messe gesegnet zu werden, aber inzwischen finde ich die Segnungen wirklich schön. Vor dem Vesper am Abend gibt es noch einen Abendtee. Jeder kann sich Tee nehmen und Kekse essen, bevor es in die Kapelle geht. Besonders schön ist übrigens die Atmosphäre nach dem letzten Vesper, wenn die Lichter alle ausgemacht werden und nur noch das Kreuz beleuchtet wird.

Und dann war der Tag auch schon wieder zu Ende.

Hej då

Inga

## Zwischen Töpfen und Pfannen

---

Als „Freiwilliger“, wie ich hier liebevoll genannt werde, werde ich in der Küche eingesetzt. Mein erster Arbeitstag begann, genauso wie der Tag zuvor, um 7:30 mit dem Wecken. Danach ging es um 8:30 Uhr mit der Messe und dem darauf folgenden Frühstück weiter. Meine Schicht fing an dem Tag um 10 Uhr mit dem Abwasch an. Ich muss sagen, so oft ich mich auch zuhause vor dem Abwasch gedrückt habe, hier macht er mir sogar richtig Spass, weil es so eine Großraumküchen- Spülmaschine gibt, die echt cool ist. Meine Schicht ging dann noch bis 15:30 Uhr und meine Aufgaben beschränkten sich an diesem Tag noch auf weitere Arbeiten in der Küche. Nach der Arbeit bekam ich von meiner Mentorin noch ein wenig schwedisch Hilfe und den Rest des Tages habe ich hauptsächlich gebetet. Auch mein zweiter Arbeitstag startete um 10 Uhr. Weil ich aber den Plan falsch gelesen hatte, war ich bereits um 7.15 Uhr in der Küche. Das war mir super unangenehm. Aber dafür durfte ich dann zurück in mein Zimmer und noch etwas schlafen, bis es dann zur Messe ging. Fehler können passieren – aber hier wird sehr verständnisvoll damit umgegangen. An diesem Tag durfte ich aber das erste Mal beim Kochen helfen. Wir haben Fleisch, Fallafeln und Kartoffelknödel mit Salat und Gurken zubereitet, wobei ich den Salat machen durfte. In der Küche fällt mir vor allem auf, wie viel Wert hier auf Mülltrennung gelegt wird. In Berlin Kreuzberg bei meiner Tante wird der Müll zum Beispiel gar nicht getrennt. Hier hingegen gibt es für die verschiedensten Verpackungen zig Mülltonnen. Nach der Arbeit ging ich dann im nahe gelegenen See schwimmen. Da der See eine einzelne Sandbank ist, ist es ab einer bestimmten Größe nicht nur unmöglich zu Ertrinken, sondern auch fast unmöglich zu Schwimmen. Gefährlich ist nur der Weg dorthin, weil man eine Schnellstraße und Bahngleise überqueren muss. Aber man gewöhnt sich daran und den Zug hört man auch schon von Weiten, so dass eigentlich nichts passieren kann. Weil ich nach dem Schwimmen aber keine Zeit mehr hatte, mich umzuziehen, musste ich mit Jogginghose in die Messe. Da der Kleidungsstil hier sowieso auch eher legere ist, war mir das zwar leicht unangenehm, stellte aber kein Problem dar. Beim Abendessen erzählte mir eine andere Freiwillige, wie ihr Mann und sie einem Elch im Wald begegnet waren und der Elch spielen wollte, ihr Mann aber Todesangst bekommen hatte. Der Elch musste schließlich betäubt werden. Das war eine sehr kuriose Geschichte. Auch dieser Abend endete mit der abendlichen Vesper.

Und damit verabschiede ich mich

Auf Wiedersehen!

Inga

## Ein ganz normaler Tag

---

Es war mein erster richtiger Tag in der Küche und ich war hoch motiviert. Es war das erste Mal, dass ich alleine Frühstück zubereiten durfte. Doch vor allem die Zubereitung des Porridge bereitete mir Kopfzerbrechen. Das ist alles nicht so einfach, wie es klingt, wenn man gefühlt an 100 Sachen gleichzeitig denken muss. Allerdings ist der Porridge - entgegen meiner Erwartungen- echt gut geworden, auch wenn ich selber gar kein Porridge Fan bin. Am Mittag durfte ich wieder Salat und Karotten zubereiten. Und danach war meine Schicht zu Ende. Weil ich eher frei hatte und es zu kalt war, um Schwimmen zu gehen, beschloss ich erst mein Zimmer aufzuräumen und dann Einkaufen zu gehen. Ich sag` s euch Leute, das einzige Land, in dem Luft (in Chipsverpackungen) teurer ist als in Deutschland, ist Schweden. Die teuren Lebenshaltungspreise hier sind echt gewöhnungsbedürftig! Anschließend ging ich wieder zurück. Dabei ist mir erneut aufgefallen, wie viele Jugendliche hier mit dem Oldtimer der Eltern und lauter Musik umherfahren. In Deutschland gäbe das eine Anzeige wegen Lärmbelästigung. Aber hier gehört es einfach mit dazu! Und dann gibt es hier noch ein Diner45, weswegen ich mich an manchen Stellen wie in Amerika fühle. Wieder im Meditationsgarten angekommen, ging ich in die nächste Messe. Es ist immer wieder schön, wie die Menschen sich hier freuen, wenn man in die Messe kommt. Hier zählt nicht, ob du alles mitsingen kannst oder jedes Wort verstehst, sondern einfach deine bloße Anwesenheit, die Gemeinschaft und dein Interesse. Beim Abendessen fand dann noch eine sehr emotionale Verabschiedung von einem meiner Mitpraktikanten in der Küche statt, den ich nicht wirklich gut kennenlernen konnte. Ebenso wurden ein Priester und seine Frau verabschiedet. Auch das gehört hier mit zum Alltag – Leute kommen und Leute gehen. Für diese Menschen war die Reise bereits vorbei. Doch ich stehe erst am Anfang, wie ich mir immer wieder bewusst machen muss.

Bis dahin

Vi ses!

Inga

## Bitte ~~nicht~~ Essen

---

Ein Hobby, welches ich hier für mich entdeckt habe, ist das Wandern. In unmittelbarer Nähe zum Stift gibt es eine Vielzahl wunderschöner, spektakulärer Wanderwege. Mit meinem Fernglas entdecke ich immer wieder neue, wunderschöne Ausblicke. Und man wundert sich, welche aussergewöhnlichen Beeren man auf den Wanderwegen so findet. Ich persönlich bin Beeren in Wäldern eher skeptisch gegenüber, weil man nie ganz sicher sein kann, ob sie genießbar sind oder nicht. Aber hier gibt es zwischen den relativ leicht zu erkennenden Blau- und Himbeeren auch Preiselbeeren. Die Beeren schmecken auch nicht so genmanipuliert und es ist ganz toll, wenn man hier selbstgemachte Preiselbeer-Marmelade essen kann. Aber seit einiger Zeit ist es sehr gefährlich geworden, Preiselbeeren zu sammeln, weil die Elchjagd begonnen hat. Und wo wir schon beim Thema Elche sind, als ich letztes ein paar Preiselbeeren sammeln wollte, wurde ich doch tatsächlich von sogenannten „Elchfliegen“ attackiert und 4x gestochen. Um den Juckreiz zu beschreiben: Stellt euch vor, ihr werdet von 4 Mücken gestochen, aber die Stiche jucken wie von 12 und die Beine bekommen Lähmungserscheinungen. Aber die Apotheken hier in der Gegend kennen sich glücklicherweise damit aus und haben mir erstmal eine passende Salbe mitgegeben. Normalerweise sind Elchfliegen Ektoparasiten, die sich auf Elchen niederlassen und diese stechen, um ihr Blut zu bekommen. Sie leben wie Läuse auf dem Elch und vermehren sich rasant. 2013 verursachen die Elchfliegen wegen des milden Winters ein reines Elchdesaster. ([https://www.focus.de/wissen/natur/schweden\\_aid\\_125514.html](https://www.focus.de/wissen/natur/schweden_aid_125514.html)) Das sind die wahren Monster des Waldes, vor denen man Angst haben muss, nicht die großen Tiere.

## Fika

---

Auf einer meiner häufigen Wanderungen traf ich zufällig eine Freiwillige im Wald. Ich habe mich zu Tode erschrocken, als da plötzlich Jemand unerwartet aus der verlassenen Hütte kam. Da hätte ja sonst wer hausen können... Aber ich hatte Glück und nach einem kurzen Gespräch beschlossen wir, gemeinsam einen Kaffee zu trinken und ein wenig über Glauben im Allgemeinen zu reden. Hier in Schweden benutzen die Menschen noch häufig Rosenkränze zum Beten. In Deutschland kennen das ja fast nur noch die älteren Menschen. Da ich mich mit dieser Art des Betens auch nicht so gut auskenne, werde ich mich damit erst einmal näher beschäftigen. Es war ein schöner und unterhaltsamer Ausflug und des Weiteren wusste ich nun, wo ich mich in Ruhe hinsetzen kann, um meine Artikel zu schreiben. Es ist ein wirklich schönes Kaffee.

Heute nur ein kurzer Beitrag

Hej då

Inga