

Konsequenzen: mein Waterloo . . . - der 17193. Tag



ennen Sie diese Tage, an denen man sich schwört „Nie wieder!“? Nein? – Soll ich sie darum beneiden? Ich gönne Ihnen Glück und Freude, wenn Sie es sich wahrhaftig selbst verdient haben, denn jeder ist seines Glückes Schmied. Diese Woche hatte ich kräftig neben den Amboß geschlagen – und gestern war der Höhepunkt: ein Mißgeschick nach dem anderen – so macht das Leben wirklich keine Freude. Doch die Woche der Reihe nach:

- es wird von Tag zu Tag später, durch selbstaufgelegte Arbeitsüberlastung, jaja, die Ungeduld der Selbständigen. . .
- dadurch entsteht Zeitdruck, der mich in Nöte bringt: was lasse ich weg?
- ich entscheide falsch: ich lasse die wesentlichen Dinge weg: Schlaf, Entspannung, Erholung und Bewegungsausgleich, genügend Trinken, vernünftige Mahlzeiten
- der Körper wird unglücklich durch Übersäuerung, die Seele folgt auf dem Fuß: Energieentzug, schlechte Laune, Selbstmitleid bis hin zu Suizidgedanken (die Flucht vor der Auseinandersetzung mit den eigenen Schwächen)
- ich möchte endlich richtig ausschlafen und wieder zu mir kommen: das aber funktioniert nicht recht, ich finde keinen ruhigen und erquickenden Schlaf; drehe und wälze mich im Bett herum, verschiebe das Aufstehen, und ahne schon, dass am heutigen Tage alles schief gehen wird . . .
 1. ich bin zu spät dran, verschlinge etwas im Stehen, muss zum Unterrichten, radle los, es ist warm draußen, ich muss schneller fahren als sonst, ich hetze durch den Wald, die gewohnten Wege entlang, bis zur Ampelkreuzung kurz vor dem Ziel . . . endlos steht die Ampel auf Rot . . . 5 Minuten komme ich zu spät – jaja, der Lehrer, das ideale Vorbild . . . ich sitze da, und schwimme im eigenen Saft. Das kleine, schüchterne Mädchen sieht mich entgeistert an; mir drückt es den Schweiß aus den Poren, er läuft über mein Gesicht, in die Augen hinein . . . es brennt höllisch, ich kann die Augen nicht mehr offenhalten, ich bitte die Mutter des Mädchens verzweifelt um ein Tümpelchentuch; sie gibt mir eines, und zeigt großes diplomatisches Geschick angesichts der grotesken Situation (zur Verdeutlichung: die brennenden Augen weisen mich auf meine falschen seelischen Sichtweisen hin). Mit dem Unterrichten will es heute aber auch gar nicht gehen, alles stockt und geht schief. Das Spiel setzt sich bei den anderen Schülern fort; sie sind richtiggehend begriffsstutzig und haben zwei linke Hände. Heute ist es eine Plage mit den Schülern, und ich spüre, dass ich daran beileibe nicht unschuldig bin. Die Gemüter sind nun einmal verbunden, und ich trage eine größere Verantwortung für die Fortschritte meiner Schüler, als mir für gewöhnlich bewußt wird. Als die letzten gegangen sind, bin ich erledigt. „Sono stato cruciato“, so nennt es Puccini, als er die Arbeit an seiner *Tosca* beschließt.
 2. als ich nach Hause komme, das nächste Mißgeschick: die Khaki, die ich aus der Gefriertruhe gelegt hatte, ist davongeschwommen, auf den Boden gefallen, und nicht mehr zu gebrauchen; was in kühleren Jahreszeiten problemlos funktionierte, ist mir bei der Hitze des heutigen Tages gründlich danebengegangen – die wertvollste Frucht, die beste natürliche Zuckerqualität für

das Gehirn! Hätte ich sie jetzt im Körper, würde es mir leichter fallen, die richtigen Entscheidungen zu erkennen und zu treffen (das Mißgeschick spiegelt mir wieder, woran es am vorhergehenden Tag vollkommen gefehlt hat: an der richtigen Ernährung und Versorgung des Gehirns, vor allem an den richtigen Zuckerarten, wie sie beispielsweise ideal in Khakis vorhanden sind).

3. doch damit nicht genug: als ich zu später Stunde meinen Biomüll in die Tonne gebe, der nächste Schreck: ich habe die zweiwöchentliche Entleerung verpasst und die Tonne ist so gut wie voll! Auch das ein klares Spiegelbild - das Faß ist voll und am überlaufen. Der Abfall == die Säureschlacken im Körper, die zwischengelagert werden müssen; mindestens zwei Wochen werde ich sie mit mir herumtragen - wenn ich die nächste Leerung nicht versäume.

Wie hat sich Napoleon wohl nach seiner Niederlage bei Waterloo gefühlt? Er war tapfer, und liess sich nicht unterkriegen. So leicht gab er sich nicht geschlagen. Ich werde weitermachen. Natürlich, ist doch klar, oder? Die Talsohle ist erreicht und durchschritten, ich habe wieder einmal erlebt, wie es ist, in allem seinen eigenen Willen, sein kleines Ego, durchzusetzen. Und das Resumée?

Ich kann tun, was ich will, und ich leide;

ich soll tun, was ich soll, und ich meide

- Frust und Verzagen -

- Leiden und Klagen -

- Schimpfen und Schande -

- löset die Bande -

- lindert die Schmerzen -

- wünschet von Herzen!¹



¹ auch Baron von Münchhausen musste sich an seinem eigenen Schopf aus dem Sumpfe ziehen, und so auch wir!

• Sauer macht frustig • - mein 17192. Tag



enn sich permanent die Mundwinkel nach unten durchbiegen, dann wird es höchste Eisenbahn, die Rettungsleine zu ziehen. Schlechte Laune kommt *immer* mit einer körperlichen Übersäuerung daher. Es ist ein Teufelskreis, dem man nicht so leicht entkommen kann: je mehr Beanspruchung und

einseitige Belastung durch Arbeit und Beruf man hat, desto weniger lässt sich die Möglichkeit zu Ausgleich, Bewegung, Entspannung, Schlaf und Regeneration finden. Logischerweise sollte es genau anders herum sein: je mehr Energie ich auf der Strecke lasse, desto mehr Ausgleich benötige ich. Ein unrealistischer Traum?

Das hängt auch von der Gesamtlage ab, in der ich mich befinde. Habe ich finanzielle Reserven, und kann mir einmal eine längere „Auszeit“ gönnen? Das trifft wohl auf die wenigsten Menschen zu. Je größer die äußeren Zwänge sind, desto schwieriger wird es, das Schiff durch die Untiefen des täglichen Lebens zu steuern, ohne dass es havariert.

Ein wichtiger Joker, um das Schiff auf Kurs zu bringen, sind regelmäßige, hochwertige und vernünftig zusammengestellte Mahlzeiten – mit einer überwiegend basisch ausgerichteten Orientierung. Apropos Orient – das ist die Heimat edelster Gewürze, und gerade sie sind hochintelligente Basenspender, die man reichlich verwenden kann. Basen == Früchte, Kräuter, Salate, Gemüse; das sollte sich inzwischen herumgesprochen haben! Wer schon einmal Sodbrennen (Übersäuerung des Magens) erlebt hat, weiss die Wohltat einer hochbasischen Kartoffelmahlzeit sehr zu schätzen.

Solch eine Kartoffelmahlzeit hätte mir gestern !sehr! geholfen; wenn ich — die Mahlzeit mangels Zeit (wie man sich einredet) nicht hätte unter den Tisch fallen lassen — übrigens im wahrsten Sinn des Wortes, denn als ich zu später Stunde meine Gemüsevorratsbehälter aus dem Kühlschrank nahm, fielen zwei dicke Kartoffelknollen auf den Boden; das waren diejenigen, die ich hätte essen sollen . . .

Heiß gelaufen - mein 17191. Tag



ft hat man harte Nüsse zu knacken, im wirklichen Leben. Kennen Sie Macadamias? Eine köstliche Nuß, die in Australien heimisch ist, und die ihre hochempfindlichen ungesättigten Fettsäuren mit einem steinharten Mantel zum Schutz vor der stechenden Sonne umgibt. Wer sie schon einmal zu knacken versucht hat, der weiss, wovon ich spreche. Ich mache das mit dem Schraubstock, Nuß für Nuß. Es entsteht dabei eine immer höhere Spannung in der Schale, bis diese die Spannung nicht mehr aushalten kann, und zerspringt.

Wie gehen wir mit den Nüssen um, die das Leben uns zu knacken gibt? Momentan mache ich es genauso wie mit den Macadamias. Mit Druck und Anspannung. So lange, bis man platzt? Körperlich gesehen kann das äußerst unangenehme Folgen haben: Druck und Anspannung übertragen sich auf alle Gefäßsysteme, und schädigen sie nachhaltig; vergleichbar etwa mit einem zu schnell fließenden Gewässer (Bluthochdruck!), das die Böschung mitreißt und sein Bett viel zu schnell untergräbt. Blutgerinnsel und Schlaganfälle können wir an vielen Menschen beobachten, deren Gefäße durch

Überbeanspruchung, mangelhafte Ernährung, und zu wenig ausgleichende Bewegung spröde und brüchig geworden sind.

Gestern sperrten sich meine „Nüsse“, die es zu knacken galt, für viele Stunden. Ohne Gefühl für Zeit und Raum, ohne Gespür für Maß und Vernunft, wie ein Motor, der sich stundenlang unter Belastung erhitzt, ließ ich es an der notwendigen Abkühlung und Erfrischung fehlen – bis alles zu meiner Zufriedenheit gelöst war, was es zu lösen galt. Wirklich glücklich und zufrieden? Nein, glücklich war ich nicht – dafür ausgebrannt und vollkommen erschöpft.

Und heute? Voilà, Vorhang auf, das Theater beginnt. Eine Vorstellung nach Maß. Ich stelle die Aprikosen zum „Nachreifen“ auf den Herd, weil sie ziemlich hart und säuerlich sind; Stufe 0.5 müsste genügen, so denke ich. Nach einiger Zeit kontrolliere ich den Topf – zu wenig Hitze, also erhöhe ich auf Stufe 1 und decke ein Tuch darüber. Dann verliere ich mich in der Arbeit, vergesse den Topf . . . als es mich wieder in die Küche treibt, der große Schreck: alles ist übergelaufen, klebrig und festgebacken – zu viel Hitze, natürlich, und viel zu lang – ein schönes Mißgeschick und ein klarer Spiegel meines gestrigen Verhaltens. Mikrokosmos gleich Makrokosmos, die festgebackenen Überreste an Topf und Herd spiegeln die Säureschlacken, die im Körper entstanden sind – und wieder ausgeschieden werden müssen, unter Schmerzen und Wehen, wie eh und je, wie eine Geburt – denn Schmerzen sind nun einmal der effektivste Weg, den Menschen zum Überdenken seiner Handlungen zu bewegen – und ihn zu veranlassen, sich dauerhaft zu seinem eigenen Vorteil und Lebensglück zu verändern.



Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte: so sieht es entsprechend auch im Körper aus, nach einem „hitzigen“ Tag voll Stress, Problemen, Hektik, und Anspannung – wie außen, so innen . . .

Nachspiel - mein 17190. Tag



ie [Kausalkette](#) spinnt sich fort, am gleichen Ort . . . Rückblende: war da nicht das verhinderte Thermalbad nach der Radtour am Sonntag? Freilich – eine Dreiviertelstunde Trödelei, ja – und nun, einen Tag später, ein erneuter Anlauf: ich habe mich verbessert, um ganze 25 Minuten; bin also

nur noch 20 Minuten von der zeitlichen Idealkurve entfernt. 20 wertvolle Minuten, die von den 90 Minuten, die der ermäßigte Schlummertarif den genügsamen Schwaben einräumt, abgehen. 22,2% Regenerationsenergie, die mir fehlen, verdienterweise. Ich hätte die Arbeit früher abbrechen sollen, ich war hundemüde, und habe genau gespürt, wie der Körper nach Vitamin-C lechzte.

Nun gut, ich stehe in der Umkleidekabine und packe meine Utensilien aus. Patsch! Die Badesandalen rutschen aus der Tüte und fallen passgenau vor meine Füße. Mißgeschick! – nichts passiert, klein und unbedeutend, doch will's mir etwas sagen: „Na endlich ist er da! War auch höchste Zeit! Wir haben dich vor 24 Stunden schon einmal erwartet.“

Ende gut, alles gut – erleichtert und rundumerneuert gehe ich nach Hause, genieße den Duft des Flieders, und lasse meine Seele baumeln.

Getrödel . . . - mein 17189. Tag



Der Begriff „Zeitmanagement“ ist in aller Munde. Nicht nur im Beruf, auch im Privatleben wird es immer wichtiger, mit seiner zur Verfügung stehenden Lebenszeit sinnvoll und effektiv umzugehen. Woran kann man erkennen, ob man mit seiner Zeit richtig umgegangen ist? Zum Beispiel daran, ob man im Stau steht – oder in der endlosen Warteschlange an der Warenkasse im Supermarkt; oder an einer geschlossenen Bahnschranke. An einer geschlossenen Bahnschranke??

Gestern: Ausflugstag mit dem Rad. Grobe Zielvorgabe: um 17:00 Uhr zurück zu sein, damit ich noch in Ruhe essen, und den Tag in der Therme entspannt ausklingen lassen kann; der Schlummertarif beginnt dort sonntags schon um 18:30 Uhr. Nachmittags bin ich auf Wegen, die ich noch nicht kenne. Wie weit soll ich fahren? Der Gedanke, dass ich bald zurück muss, ist schon da. Doch da – eine Wandermarkierung weist auf ein Felsenmeer – das klingt interessant. Schau' ich mir an. Das Meer entpuppt sich dann eher als überschaubarer See, und der Weg zurück zieht sich hin, bergauf, das kostet Zeit. Ich schaue nicht auf die Uhr. Nur keine Hektik. Es wird schon passen. Doch es passt nicht. Ich werde in die Irre geleitet. Ein Waldweg, der an einem Schützenhaus vorbei sich in morastigem Untergrund verliert. Eine Sackgasse, sozusagen. Warum bin ich in einer „Sackgasse“ gelandet? Mir dämmert der gestrige Tag: in Gedanken versunken verweilte ich allzu sehr bei den Fehlern, die andere machen. Ich war ein trefflicher Schütze, und hatte jede und jeden im Visier. Die Fehler bei anderen zu suchen – eine seelische Sackgasse. Danke, liebes Schützenhaus, du hast mich wieder auf den richtigen Weg geleitet. Als endlich wieder heimatliche Gefilde auftauchen, schließen sich just, als ich heranbrause, die Schranken des Bahnübergangs. Die Zwangspause nutze ich zu einem vorsichtigen Blick auf die Uhr. Viertel vor sechs – eine Dreiviertelstunde zu spät. Was tun? Kein Problem, das Thermalbad lasse ich nicht sausen. Meinen Wolfshunger stille ich fürs erste mit einem Krafttrunk aus Frischgemüse und feingemahlenem, angekeimten Emmer, und setze das Abendessen auf. Meine Idee: kurz aufkochen, ausschalten, und unter dicken Tüchern ziehen und

ausquellen lassen bis nach dem Thermalbad. Es ist Zeit zu gehen. Habe ich die Badehose? Das Handtuch? Nicht vergessen, den Herd auszuschalten! Ich ziehe die Schuhe an. Habe ich die Eintrittskarte? Ich springe davon. Den Berg hinunter. Habe ich den Herd ausgeschaltet? Siedendheiß kommt die klare Antwort: „Nein!“ Da haben wir den Salat. Ich muss zurück. Thermalbad ade – wir müssen scheiden. Wer nicht hören will, muss leiden. Ich quäle mich den Berg hinauf, Schritt für Schritt, ohne Energie; denn die ist verbraucht, eine Dreiviertelstunde zuviel. Ich stürze mich auf den Topf. Aaaaah! Jetzt kommt verbrauchte Energie zurück – welch ein Glück!
