

Nervenkostüm, die Zweite . . . - mein 17179. Tag



erven brauchen Nahrung. B-Vitamine an erster Stelle. Zweimal fiel das Abendessen unter den Tisch. Einmal wegen Überstunden, das zweitemal wegen Unpässlichkeit, vermutlich eine Folge der Überlastung und übergroßen Anspannung. Oft esse ich ein Gemüserisotto am Abend, eine ideale Nervennahrung - in Reis aus dem vollen Korn sind massenhaft ideale B-Vitamine enthalten, und auch in Bierhefe, mit dem vollständigen Vitamin-B-Komplex, einschließlich dem äußerst raren Vitamin B-12. Das Zappelphilipp-Syndrom mit Medikamenten zu behandeln, ist fragwürdig. Reis essen und Bierhefe verköstigen wäre die natürliche, intelligente Antwort. Man muss es nur tun. Nun gut, ich hatte es also nicht getan, und fühlte mich nervlich angeschlagen.

Doch Hoffnung ist in Sicht: gestern holte ich die frische Wochenportion Bierhefe. Da sie lebendig ist, arbeitet sie voller Fleiß und Lebensfreude: sie gärt, wenn es nicht zu kühl ist. Und das war es gestern ganz gewiss nicht, ganz im Gegenteil. Ich bringe sie trotz schwüler Temperaturen heil nach Hause, und stelle sie sofort in den Kühlschrank. Als ich später wieder den Kühlschrank öffne, der große Schreck: die Bierhefe hat sich verselbständigt, und läuft davon. Tropf, tropf, tropf; klugerweise hatte ich das Gefäß ins oberste Fach neben das Eisfach gestellt, so dass der Kühlschrank bis untenhin verkleckerte. Der Kühlschrank kühlt zu wenig jetzt im Sommer - ich muss ihn höher einstellen.

Ein Mißgeschick - und eine Positiv-Negativ-Prüfung. Der Zusammenhang mit dem gestrigen Tag? Die Nervennahrung läuft davon und verfehlt somit ihr Ziel; sie gelangt nicht dorthin, wo sie dringend benötigt wird - in meinem Körper. Spiegel des vorhergehenden Tages - gemäß Ursache und Wirkung. [Kausalprinzip](#) nennt sich das auch . . .

Die Zeit steht still - mein 17178. Tag



estern abend: überspannt und hundemüde lege ich mich hin, und schließe die Augen — ich lasse die Rollläden herunter, denn die Dunkelheit tut meinen überreizten Augen und Nerven gut. Ich muss noch einkaufen vor 21:00 Uhr - geht es mir durch den Kopf - doch jetzt lasse ich erst einmal die Seele baumeln. Ich versuche, mich zu entspannen, und döse vor mich hin. Wie lange mochte ich wohl so gelegen haben? Ich schrecke auf, und spüre das drängende Gefühl, zum einkaufen zu radeln. Also, los! Den Berg hinunter, ins Städtchen, die Sonne ist im Tal schon hinter den Bergen

verschwunden, wie spät ist es denn? Ich komme gerade an der Bahnhofsuhr vorbei — 21:16 Uhr! Meine Nerven flattern, ich bin zu spät! Chiuso, geschlossen! Dann, kurze Zeit später, höre ich, wie die Glocken der Stadtkirche die volle Stunde schlagen: eins - zwei - drei - vier - fünf - sechs - sieben - acht — und Schluss! Ich staune. Also doch! Ich bin noch rechtzeitig. Einkauf gerettet. Auf dem Rückweg sehe ich noch einmal auf die Bahnhofsuhr: 21:16 Uhr, hier ticken die Uhren wirklich noch anders.

Nervenkostüm überreizt - das zwingt mich zum aufreibenden Blick auf die stehengebliebene Uhr — es wird Zeit für ein nervenstärkendes Baldrianbad - schon der Gedanke daran beruhigt ungemein . . .

Summ, summ, summ... - mein 17177. Tag



änner umschwirrn mich, wie Motten das Licht - doch wenn sie verbrennen, dafür kann ich nischt . . ., so sang sie einst, die gute alte Zarah Leander, in ihrem Ohrwurm „Kann denn Liebe Sünde sein?“ - mit tiefer Stimme und unwiderstehlichem Charme.

Mich umschwirren keine Männer, dafür ein ganzes Bataillon an Obstfliegen, wenn ich in der Küche hantiere. Keine Chance: die Fliegenklatsche ist zu grob, um die kleinen unappetitlichen Plagegeister ins Jenseits zu befördern, und so summt und brummt es um meinen Kopf herum. Was hilft? Das reife Obst in den Kühlschrank? Dann ist es zu kalt zum essen. Eine Schüssel mit Essig offen stehen lassen? Das funktioniert teilweise, doch einige wollen sich partout nicht ertränken. Fenster immer geschlossen halten? Vergebliche Liebesmühe - der Nachwuchs, der sich schon auf dem Obst eingenistet hatte, bevor ich es kaufen ging, gedeiht bei den sommerlichen Temperaturen prächtig, in wenigen Tagen sind sie startbereit.

Besser wäre es, wenn ich es schaffen könnte, mir weniger Sorgen zu machen. Die Obstfliegen - ein Sinnbild der rotierenden Gedanken, die nicht zur Ruhe kommen wollen. Werde ich noch alles abarbeiten können, bevor es in die wohlverdienten Ferien geht? Immer wieder stoße ich an unvorhergesehene Hindernisse, die unter enormem Einsatz von Zeit und Energie aus dem Weg geräumt werden müssen. Werde ich es durchhalten? Ich bewege mich an meinen Leistungsgrenzen. Jetzt nicht aufgeben! Durchhalten! Der Erfolg kommt, langsam, aber gewaltig.

„Vertraue! Glaube! Wünsche! Und geh’ rechtzeitig schlafen - das ist das wichtigste. Ändere, was du ändern kannst, und über alles andere mache dir keine Gedanken.“

Danke für diese Gedanken, gemeinsam werden wir das Schiff schon schaukeln . . .

Tagesschule, Lektion 18 - mein 17176. Tag



lles geht gut, wenn man das natürliche Spiel der Kräfte walten lässt, und es nicht beeinträchtigt. Tag und Nacht, Licht und Dunkelheit, Blüten, die sich öffnen und wieder schließen, Anspannung und Entspannung, Tätigsein und Ruhen. Ein weises Gleichgewicht, doch empfindlich wie die Prinzessin auf der Erbse.

Ein gewöhnlicher Arbeitstag? 7 - 9 Stunden. Ideal wären 6, aufgeteilt in 4 : 2, eine Stunde Mittagspause. Entspannt arbeiten heißt effektiv und konzentriert arbeiten. Angespannt arbeiten heißt Druck und Überlastung für alle Körpergefäße und Kapillaren, heißt übermäßige Säuren- und Schlackenbildung, bedeutet Frust, Schmerzen, vorzeitiges Altern, Zipperlein und Arztbesuche.

Gestern morgen: ich wünsche mir, mich nicht zu überlasten, und rechtzeitig die Arbeit abzubrechen, wenn es Zeit für Pausen ist. Und umgehend werde ich auf die Probe gestellt. Ich arbeite an einem schwierigen, unüberschaubaren Code, der sehr viel Eindenkungszeit erfordert, und zahllose Versuche - bis einem der Kopf zu einem sich drehenden Karussell mutiert. Ich höre das Mittagsgeläute der Stadtkirche - it's time for a break, isn't it? Fast habe ich alle Fehler im Code bereinigt, so scheint mir . . . also, nur noch wenige Minuten . . . da tauchen aus dem Nirwana neue Fehler auf, das Stöhnen beginnt . . . ich beiße mich fest, wie ein Hummer an den Klippen, der Wunsch von heute morgen taucht wieder auf, ja, ja, ich weiß . . . es ist 15:00 Uhr, bis das Debugging abgeschlossen ist. Shutdown, break! 3 Stunden Overload bei avisierten 4 Stunden? 210 Stundenkilometer bei 120 kmh Höchstgeschwindigkeit? 8-monatige Führerscheinsperre, Punkteeintrag im Zentralregister, saftige Geldstrafe! So läuft das im wirklichen Leben.

Warum sollte es im seelischen Bereich anders sein? Mikrokosmos gleich Makrokosmos.

Spät abends sehe ich meinen Spiegel: im Keller hat jemand vergessen, das Licht zu löschen. Die Lampe brennt, und verbraucht sinnlos Energie . . .

Schlagzeilen . . . - mein 17175. Tag



in sommerlicher Radausflug, Teil I . . . ich mache eine kleine Rast in einem kleinen Badeort in einem

idyllischen Tal, in der momentan trockengelegten Trinkhalle liegen Tageszeitungen aus, es juckt mich, eine in die Hand zu nehmen – was macht die Wirtschafts- und Finanzkrise? Doch mein Blick fällt auf das Foto auf der Titelseite: „Michael Jackson, der King of Pop ist tot . . .“ Die Fotos zeigen Jugendliche, die vor dem Bild ihres Idols Kerzen anzünden. Das ist interessant; denn die Bilder ihres Idols sind jahrealte, und zeigen ihn, wie er ursprünglich wohl einmal ausgesehen haben mag. So, wie er starb, mochte ihn dann doch niemand in Erinnerung behalten: entstellt, ausgezehrt und ausgebrannt; ein Wrack, an den Klippen des Lebens geborsten und zerschellt, das Kap der guten Hoffnung in unerreichbarer Ferne.

Seine Suche nach sich selbst hat ein Ende gefunden, doch fündig geworden ist er nicht. Er hat am falschen Ende gesucht, im Äußeren, Vergänglichen, im Glanzlicht der Scheinwerfer, im Mittelpunkt der Öffentlichkeit. Anerkennung, Zuwendung, Liebe gar? Fehlanzeige. Sie muss im Inneren der eigenen Persönlichkeit wachsen und reifen. Zu spät. Und es wird kein Erwachen mehr geben. Was bleibt? Einige schöne Songs, und . . . ein Berg von Schulden, Summe eines fehlgeleiteten Lebens. Teil II . . . Ich schiebe mein Rad den Berg hinauf, einsam und still ist es hier, doch schön. Schweigende Tannenwälder verbergen den gewölkten Himmel vor meinem Auge, doch ich bin dankbar für den Schatten, den sie in der Sommerhitze spenden.

Da – eine Fichte am Abgrund ist mit Blumen geschmückt – es zieht mich zu diesem Baum, aus dessen verletzter Rinde milchig-weißes, harziges Blut geronnen ist. Eine Steinplatte hat man am Baumstamm befestigt; der Name eines Jungen ist darauf eingraviert, sein Geburts- und Sterbedatum, und eine Rose, die den Kopf hängen lässt. Mit 17 Jahren Endstation, „bis zum bitteren Ende“ ist auf der vergilbenden Eintrittskarte zu lesen, die man, in einer transparenten Hülle vor Feuchtigkeit geschützt, an den Stamm getackert hat. Sie waren unterwegs zu einem Konzert der „Toten Hosen“. Eintrittskarte Nr. 2454, Platz Nr. 39. Dieser Stuhl blieb unbesetzt. Amtlich festgestellt, mit Stempel des Reichsadlers: als skelettierter Knochenvogel grinst er von der Eintrittskarte herunter. Was mag der junge Bursche auf seiner letzten Fahrt getragen haben? Ein schwarzes Shirt mit Totenkopffemblem?

Die Mühlen mahlen. Die Rattenfänger sind unterwegs. Doch längst spielen sie keine Flöten mehr, wie dazumals . . . ihre Waffen machen einen ohrenbetäubenden Lärm, denn sie wollen die Stimme der Wahrheit übertönen.
