Lymphen reinigen - mein 17309. Tag

Selbst nach vielen Jahren muss ich noch lächeln, wenn ich an die erste Begegnung mit *Josef* denke; einem echt bayrischen Arzt — und ein rechtes Original dazu. Es war Sympathie auf den ersten Blick, und wir gingen vom ersten Moment an nicht wie *der Herr Doktor und sein Patient*, sondern wie gute, alte Freunde miteinander um.

Wir setzten die Konsultation wegen meiner Nackenschmerzen am Abend bei einer Flasche Rotwein fort, auf der Terrasse, unter einem klaren Sternenhimmel. Ich glaubte meinen Augen nicht zu trauen, als Josef in Gummistiefeln mit schmatzenden Geräuschen einherstiefelte, und mir entgegenlachte. Ein penetranter Geruch von Essig legte sich über das feine Rotweinbouquet. *»Ein Essigfußbad in Gummistiefeln, wie praktisch, dieser Mann!«*

Damals habe ich noch ungläubig gestaunt, heute weiss ich diese Anwendung durchaus zu schätzen – allerdings fühle ich mich wohler, für solche Fußbäder ein separates Behältnis einzusetzen. Viel Gesundheit für wenig Geld! Zwei Flaschen naturreinen Obstessig bekommt man in jedem Supermarkt, hinein in den Topf damit, anwärmen, fertig! Und dann vorsichtig hinein mit den Füßen, und zehn Minuten darin baden. Wenn Sie ein verschließbares Behältnis dafür haben, können Sie den Essig problemlos für mehrere Fußbäder verwenden. Ich mache das vielleicht alle 14 Tage, während ich frühstücke — natürlich aus Zeitgründen, das bringt immerhin eine Viertelstunde Performancegewinn! Wie wirkt nun ein solches Fußbad auf körperlicher Ebene?

Es entspannt ungemein, und stimuliert das gesamte Lymphsystem. Lymphschlacken werden richtiggehend aus dem Körper gezogen, und können somit leichter ausgeschieden werden. Die Helfershelfer für Reinigung und Ausscheidung arbeiten fleißiger als gewöhnlich, in allen Körperzellen und Blutgefäßen wird „aufgeräumt"; die Körperintelligenz verbessert sich. Das kann man sehr wohl spüren! Vor allem am nächsten Morgen fühlt man sich leichter und erfrischt.

Die Wirkung eines Essigfußbads können Sie durch ein grünes Getränk aus frischen Salbeiblättern zusätzlich unterstützen. Einfach eine Handvoll Salbeiblätter mit Quellwasser mixen und durch ein Tuch filtrieren. Das ist schnell gemacht, und stimuliert das Abwehrsystem bei sich ankündigenden Erkältungen oder bei Halsweh. Obwohl das altbekannte Hausmittel sind, kennt sie doch nicht jeder. Gerade jetzt, im regnerischen November, tut Prophylaxe gut.

Nicht nur's Auto lohnt zu putzen, auch der Körper hat ein' Nutzen — denn er will gepflegt sein,

innerlich, auf dass er gerne uns zu Diensten stehe. Sehen Sie ihn als treuen Freund, der Sie ein Leben lang begleiten möchte, voll Lebenskraft und Elastizität. Gönnen Sie ihm reichlich Freude! Nichts lohnt mehr, als den Bedürfnissen des Körpers Aufmerksamkeit zu schenken — bedenken Sie, dass Sie die Lebenszeit, die Sie *jetzt* in Gesundheit investieren, in späteren Jahren vielfach wiedergeschenkt bekommen!

Quellenkunde - mein 17301. Tag

uelle ist tot. Die Kuh, die schon länger kaum mehr Milch von sich gab, wird nun endgültig geschlachtet. Der Ausverkauf läuft auf vollen Touren. Aus und vorbei, der Traum von einer gesicherten Zukunft – für tausende von Mitarbeitern und zahlreiche Dienstleister, die dem Versandhaus, eine Institution seit Jahrzehnten, zugearbeitet hatten. Ein Alltagsfall, wie jede andere Insolvenz auch? Ja und Nein. Es ist das Symptom einer Krankheit, an der Millionen von Menschen bei uns leiden: ein Virus mit dem Namen *„Undankbarkeit"*. Die *Schnäppchenjäger* grüßen.

Am Samstagmorgen um sechs Uhr in der Früh' begann die Schlacht um die günstigsten Angebote; schon kurz darauf gingen die Server in die Knie. Innerhalb kurzer Zeit legten Millionen von Anfragen das Netzwerk lahm, und das, obwohl die Netzwerktechniker in weiser Voraussicht die zur Verfügung stehende Hardware aufgestockt hatten.

Prozente! [redacted] Darf 's noch ein bißchen mehr sein? Wir haben uns doch längst an den Rabatt von [redacted] gewöhnt, wie er beim Sommerschlußverkauf seit Jahren gang und gäbe ist. Das Resultat ist ein gewaltiger Scherbenhaufen: Überschuldung und eine aufgeblähte Wirtschaft, die sich gesundschrumpfen muss, bis wieder ein vernünftiges Maß erreicht ist. Bluten muss bei diesem Prozess die ganze Gesellschaft, auch derjenige, der mit seiner zur Verfügung stehenden Energie nicht zur allgemeinen Schuldenanhäufung beigetragen hat. Entscheidend ist die Frage: lernen wir aus der Misere irgendetwas dazu, oder nicht? Wir müssen die Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung vollkommen verstehen, wenn wir es in Zukunft besser machen wollen.

Dankbarkeit und Wertschätzung heißen die Werte in unserer Seele, die wir von neuem lernen müssen. Wer nicht bereit ist, einen angemessenen Betrag für ein Produkt zu bezahlen, kann weder die Rohstoffe, noch die Mühe, geschweige denn die Arbeitszeit oder gar die gesamte Lebensenergie, die in einer Ware stecken, wirklich schätzen.

Fehlende Wertschätzung für das, was man hat – auch wenn es im Materiellen vielleicht gering erscheinen mag – führt mit der Zeit dazu, dass man immer *mehr* haben möchte. Dieser Hunger ist unstillbar, und kann sich bis zur Konsumsucht ausweiten. *Katalogblättern, Einkaufsbummeln, Shoppen gehn?* Das kann nicht funktionieren. Man versucht sich damit eine Ersatzbefriedigung zu verschaffen, doch die innere Undankbarkeit, sie bleibt – und die Seele leidet weiterhin.

„Shoppen" wirkt wie eine Tablette. Man wirft sie bei Beschwerden ein, und betäubt damit die Schmerzen für eine gewisse Zeit. An den Ursachen der Schmerzen verändert das Betäubungsmittel allerdings nicht das geringste.

Menschen, die diese unersättliche Gier nach *mehr* entwickeln, beginnen dann oft, Ausgaben auf Pump zu bestreiten – in der trügerischen Hoffnung, dass sich an ihrer persönlichen Situation schon nichts verändern werde. Doch Leben ist ein dynamischer Prozess, und stetige Veränderung ist das Kennzeichen jeglicher Weiterentwicklung – das Universum duldet *niemals* Stillstand, denn es müsste daran zugrunde gehen (Urgesetz)!

Auf Pump finanzierte private Ausgaben sind also genauso wie kreditfinanzierte wirtschaftliche Investitionen eine Spekulation auf die Zukunft, ausgehend von der momentanen Situation. Spekulieren ist jedoch äußerst riskant und deshalb unerwünscht im Universum — denn Sicherheit und Geborgenheit stehen dort an allererster Stelle. Das ist auch der Grund, weshalb jegliche Erwartungshaltung enttäuscht werden muss, und so kommt es immer anders, als man denkt. Schnell sitzt man dann in der Bredouille.

Glauben Sie etwa, dass nur das System, die Wirtschaftsmanager, oder die Politiker die Verantwortung für die gegenwärtige Situation tragen? Irrtum! Sie handeln vollkommen gemäß unserer Stärken und Schwächen, als getreues Spiegelbild der Gesamtheit aller seelischen Entscheidungen aller Staatsbürger. Steht nur ein einziger Staatsbürger privat in der Kreide, so *muss* auch der gesamte Staat in der Kreide stehen. **Wie unten, so oben – wie innen, so außen – Mikrokosmos gleich Makrokosmos** – eine uralte Erkenntnis, die sich in allen Erscheinungen unseres Daseins wiederspiegelt.

- Wünschen Sie eine bessere Politik?
  - Dann bemühen Sie sich um bessere Entscheidungen in Ihrem Alltag.
- Wünschen Sie eine bessere Wirtschaft?
  - Dann bemühen Sie sich um ein wirtschaftlicheres Handeln in Ihrem persönlichen Umfeld, und einen besseren Umgang mit den Energien, die Ihnen zur Verfügung stehen. Energien schließen hierbei nicht nur Ihre Finanzen, sondern alle Lebensenergien mit ein; dazu zählen also bewußte Ernährung und das Bemühen um Gesundheit genauso, wie genügend Entspannung und Regeneration, oder regelmäßige Erholung in der Natur.

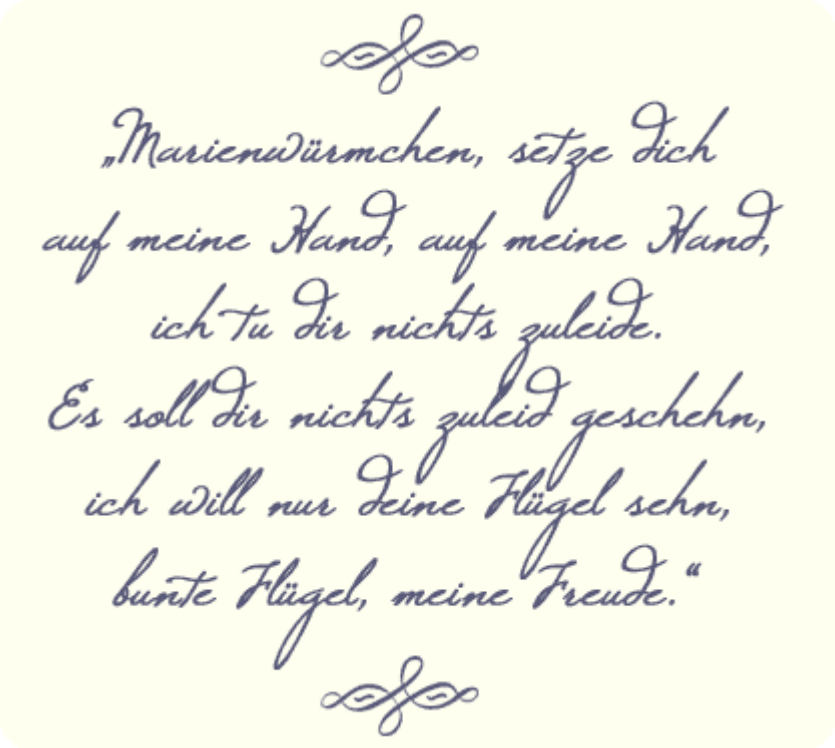
»Tausend Wünsche, eine Quelle?«

Ein weiser Spruch, den da findige Werbetexter für den ehemaligen Katalogriesen kreiert haben, und wir sollten ihn uns zu Herzen nehmen: für all unsere Wünsche gibt es nur *eine einzige Quelle, und das ist die, aus der alles Lebendige entspringt – GOTT, der Urgrund allen Seins*. Wenn unsere Quellen derzeit mehr und mehr versiegen – die Finanz- und Wirtschaftskrisen halten uns den Spiegel selbstsüchtigen Verhaltens vor – so ist es an der Zeit, unsere Einstellungen und Verhaltensweisen

gründlich zu überprüfen. Treffen wir die notwendigen Veränderungen, noch bevor alle Quellen zum Erliegen kommen! ***»Wer die Stunde des rechten Lebens hinausschiebt, gleicht nur dem Bauern, der darauf wartet, dass der Fluss versiegt, ehe er ihn überquert«***. So schrieb der römische Dichter Horaz schon vor gut zwei Jahrtausenden.

Dankbarkeit ist eine Tugend, und dankbarer werden kann man für so vieles, so klein es auch sei. Machen Sie Dankbarkeit zu Ihrer Herzenssache! Erst mit Dankbarkeit im Herzen erschließt sich uns die ganze Fülle unseres Daseins, und dann läuft sie wieder, unsere Quelle, an deren Tropf wir unumstößlich hängen; munter sprudelt sie, in einem fort — für den, der »Danke!« sagen kann.

Fliegt, meine kleinen Freunde! - mein 17296. Tag



Ja, was krabbelt denn da aus meiner schönen, warmen Yoga-Decke heraus? »Marienkäfer! – bringt das Glück? Wer weiss – ein Glück nur, dass euch beiden nichts geschehen ist. Nun denn, was mache ich mit euch? Ihr wolltet sicher überwintern.«

Was macht der kluge Mann in dieser Lage?

Ein Tier im Schuhkarton wird schnell zur Plage.
Und Zweie erst, in meinem Haus,
nein, nein, ich setz' euch lieber aus.
Das Tierheim ist eh übervoll,
Herrgott, sag' was ich machen soll!

Nach einigem Hin- und Her, und nach dem Durchspielen möglicher Alternativen setze ich die kleinen, zappelnden Käfer behutsam auf die Terrasse – es hat Frost gegeben, heute morgen — und übergebe sie somit dem Kreislauf der Natur. Bald werden sie erfroren sein, die Armen! Mein Mitgefühl, das haben sie, doch leiden, nein — das tu ich nicht.

Wie steht's mit Ihrer Mitleidspflicht?

Vor allem Kindern und Frauen fällt es nicht leicht, in derartigen Situationen objektiv zu bleiben. Mitleiden, wenn andere leiden? Hilft's denn, das Leid der Welt zu mindern? Wie sagen wir doch so schön: »*Geteiltes Leid ist halbes Leid*.«

Geht diese Gleichung auf? Dann müsste doch geteilte Freude halbe Freude sein. Unfug. Rein mathematisch betrachtet, verdoppelt das Mitleiden das ursprüngliche Leid. Leiden plus Leiden ergibt zweifaches Leid. Freuen plus Freuen ergibt zweifache Freude. Das gehört nun mal zum kleinen Einmaleins, obwohl es in der Grundschule noch immer nicht gelehrt wird.

Und falls sich Widerspruch in Ihnen regt: Mitleid und Mitgefühl sind durchaus nicht dasselbe. Wenn ich über Einfühlungsvermögen verfüge, so kann ich einem Menschen Mitgefühl entgegenbringen und ihm Trost spenden, ohne angesichts seiner Situation zu leiden. Bleibe ich innerlich vollkommen objektiv, so darf ich auch erkennen, ob Hilfe angebracht ist, und wenn ja, in welcher Form – denn Hilfe muss immer Anleitung zur Selbsthilfe sein, sonst hat sie keinerlei Wert.

Unsere Welt ist so angelegt, dass wir in vielerlei Entscheidungssituationen Objektivität entwickeln können. Da gibt es Prüfungen mit verletzten Tieren, da sitzen Bettler auf der Straße, da schauen uns

schwarze Kinder mit aufgeblähten Bäuchen aus Plakaten entgegen, und allerlei anderes mehr. Wo man hinschaut, so viel Leid! Da hat es eine Kamera doch gut, denn die ist objektiv. Sie macht sich von der Situation ein Bild, klick, fertig, Schluß, und aus. Nicht mehr und nicht weniger. Keine Emotionen. Sie leidet nicht. Auch Gott, unser Schöpfer und Erhalter, leidet nicht. Er ist die vollkommene Objektivität – und die vollkommene Liebe, die keine Forderungen stellt. Seine Selbstlosigkeit kennt keine Grenzen, und deshalb hat er uns die Erde als „Bühne" zur Entfaltung unserer seelischen Werte geschenkt.

Objektivität ist die wichtigste Grundlage für uns Menschen, um das Leid auf der Welt zu vermindern. Verharren wir in Emotionalität und Mitleid, so gibt's von oben nur eine Devise: »*Mehr davon!*« — denn Leidenschaft war schon immer das, was neues Leiden schafft. Verstehen Sie mich nicht falsch, Objektivität entwickeln bedeutet nicht, seine Gefühle einzubüßen — ganz im Gegenteil; doch werden sie viel ruhiger, transparenter, und angenehmer. Eine wunderbare innere Klarheit geht mit ihnen einher, und es fällt uns dann viel leichter, in der Balance zu bleiben — oder, wenn wir sie einmal verlieren sollten, wieder in unsere Mitte zurückzukehren.

• Bitte lächeln • - mein 17288. Tag

eute will ich Ihnen von einer Begegnung mit zwei Menschen aus der ehemaligen DDR erzählen, die nun schon einige Wochen zurückliegt, und über die ich lange nachgedacht habe. Diese Begegnung fand an einem eben so schönen wie ungewöhnlichen Ort statt: auf einer bayrischen Hochalm im Liegestuhl vor dem herrlichen Panorama der Alpspitze, deren ebenmäßige Pyramidenform die Strahlungswellen aus dem Kosmos reflektiert, und bis hinüber in das Ammer- und das Estergebirge wirft; schützend hält sie ihre Hand – über's ganze Land, das sie um fast 2.000 Höhenmeter überragt.

Ich hatte gute eintausend Höhenmeter mit dem Radl hinter mir, und Hunger wie ein Wolf. Mein Proviant war etwas spärlich ausgefallen, in der Hoffnung, die Last auf meinem Rücken etwas zu verringern. So war ich denn heilfroh, dass ein älteres Ehepaar auf den benachbarten Liegestühlen, *zwee waschechte Bälinää*, mich sogleich als notorischen Hungerleider ausjekiekt hatten.

„Brich mit dem Hungrigen dein Brot", so fordert es die christliche Barmherzigkeit, und diese beiden haben reichlich es an mir getan – obwohl sie sich, wie später ich erfuhr, als überzeugte Atheisten offenbarten.

Die lebhafte Frau, die mich beiläufig nur gefragt hatte, *«wat icke denn so mache»*, war *jantz hin und wech*, als sie vernahm, dass ich ausgebildeter Kirchenmusiker sei. Die Lunte war gelegt; unser Gespräch gewann an Tiefe. Nachdem ich Schweinshaxe und Rippchen dankend abgelehnt hatte, und mir statt dessen Käse, Radi und die Petersilie gut munden ließ, musste ich erst einmal mein ganzes Leben auf der Hochalmwiese ausbreiten: *«wie kommt een vernünftijer junger Mann wie Sie dazu, keen Tierchen mehr zu essen? Also, dat versteh ick ja nu wirklich nich.»* So hörten Sie andächtig zu, und ernster wurden ihre Mienen. Als nun die Vorzüge fleischloser Kost erschöpfend abgehandelt waren, betraten wir, und just zu diesem Zeitpunkt war es nur ein kleiner Schritt, den Boden, der voll Tücke ist – denjenigen des Glaubens und der Religion. *«Nu' saachen se mal, warum lächelt denn der Jesus nie an seinem Kreuz? Det is ja wirklich fürchterlich! Wir ham vor kurzem eene Kirchenführung mitjemacht, un ooch der Führer konnt es uns nich' sagen»*. – *«Ja, warum lächelt denn der Jesus nicht, am Kreuz, das wir ihm schlugen? Hätten Sie denn an seiner Stelle wohl gelacht?»* – Ich konnte dieser Frau keine befriedigende Antwort geben.

Inzwischen kann ich diese beiden sehr viel besser noch als damals auf der Alm verstehen; sie haben mir enorm geholfen, die Mentalität der Menschen aus der ehemaligen DDR besser zu begreifen. Diese vierzig Jahre hinter Mauern waren für die Menschen, die dort inkarnierten, eine Vorbereitung

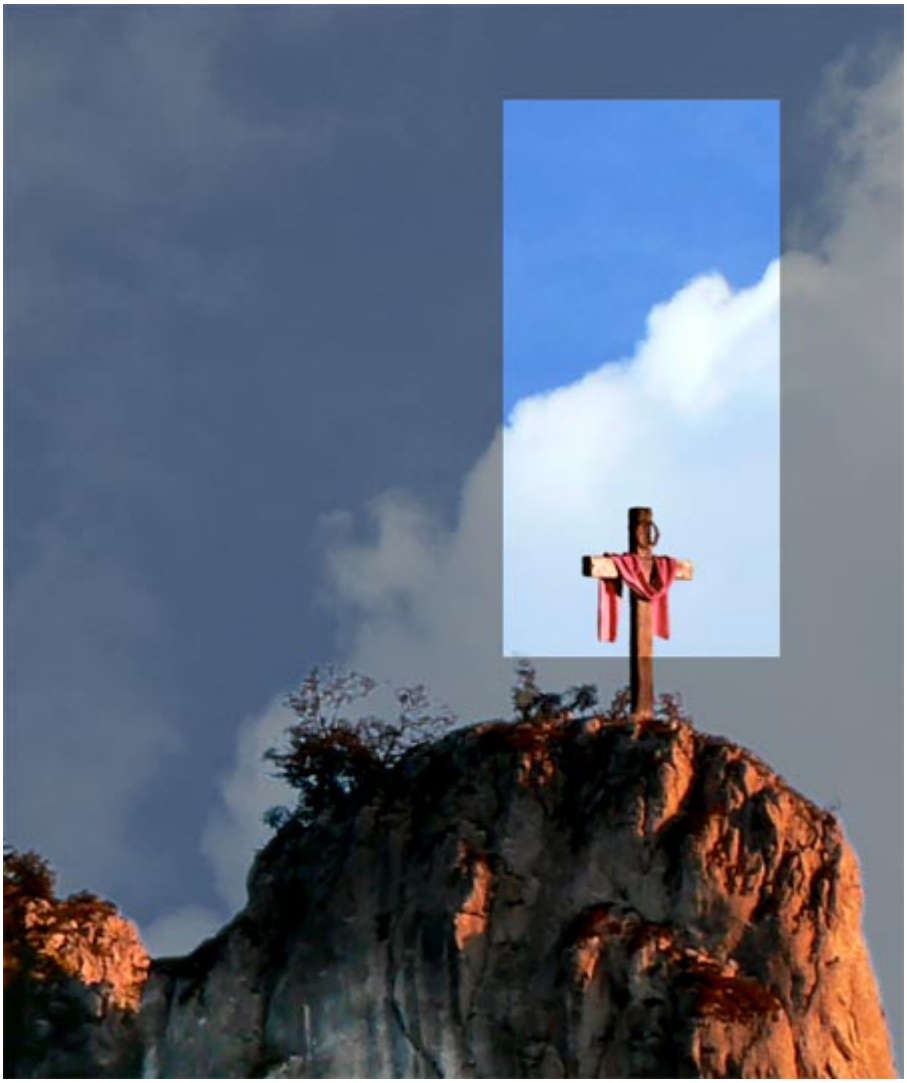
auf das, was damals sie – vom Sozialsystem umsorgt – kaum kannten, doch heute um so mehr beherzigen müssen: *Eigenverantwortung im Denken und Entscheiden, Entscheidungen dann gründlichst hinterfragen – sich selbst auf beide Hinterfüße stellen, sich frei machen von jeglichen Erwartungen – und endlich bei sich selbst anfangen, wenn's denn nachhaltig besser werden soll.*

Und Jesus, warum lächelt er denn nicht? Weil viele Menschen ihn, den Freudenspender, voller Fröhlichkeit im off'nen, weiten Herzen, immer noch so gern als Leidensträger sehen wollen. *Herrjeh, zerknirschte Sünder! Am Kreuz ist er gestorben, damit uns unsre Sünden all' erlassen sind – auf dass du bleiben könntest, wie du bist, mein allzu blau geäugtes Kind?* Ein Irrtum, der dem Gang der Geschichte für Jahrhunderte ein unverwechselbares Antlitz gab – ein häßliches, gequält und schmerzverzerrt.

Jesus Christus ist nicht für uns, sondern *wegen* uns gestorben. Die Dornen, die man ihm auf's Haupt gewunden hat – sind sie wahrhaftig nicht ein *stechend*es Symbol der negativen Eigen-schaften, die wir in unsrer Seele tragen? Wir dulden sie oft allzu lange, mitunter gar ein ganzes Leben, und unter ihnen leiden alle Menschen, die mit uns jemals in Berührung kommen. So stellen Sie sich doch nur einmal vor, sie müssten ständig in die Stacheln eines Dornbuschs greifen! Genau so muss es Jesus mit den Menschen seiner Zeit ergangen sein, denn seine Seele war von allen Schwächen frei – und ist's, und wird's auch immer sein. Und wir? Wir müssen eines Tages dieses Ziel der Schwächenfreiheit ebenfalls erreichen, es führt kein Weg daran vorbei. Wir müssen unsre negativen Eigenschaften überwinden, um zum wahren Menschsein vorzudringen; *begehret nicht, geliebt zu werden, so werdet vielmehr Liebende auf Erden! Mit Fröhlichkeit im Herzen, und Demut obendrein.*

Was ist ein *Liebender*? Ein Liebender ist, wer ***sich selbst erkennt***. Und wem dies immer besser mit der Zeit gelingt, der darf getrost die Dornenkrone an den Nagel hängen.

Jesus lebt, und wir mit ihm! Er ist mitten unter uns. *Für uns ist er geboren*, zur Freude und als Vorbild. Ihm nachzufolgen, heißt, in seinen Spuren treu zu wandeln. ER geht den Weg uns weit voraus, der stets in allem tut den ersten Schritt.



Vielen Dank, Edgecombe, für deine Inspiration. Leider ist über dich als Künstler nichts im Internet zu finden. Deshalb ein Link zur Inspirationsquelle dieses Bildes: I Asked Jesus.

• Unterm Rad II • - mein 17284. Tag

ir müssen Flexibilität beweisen, heutzutage – denn wer mit reichlich Fort- und Weiterbildungen auftrumpfen kann, hat letztlich seine Nase vorn.
Gesagt, getan, ich spucke in die Hände – die eiskalten. Die klammen Finger sind vor Kälte blau, vom Schmutz der Reifen und der Straßen starren sie tiefgrau. Der eisige Oktobermorgen meint es gut mit mir.

«Wie wär' es heut' mit einer Fortbildung zum Radmechaniker?» tönt es von oben – *«Muss das denn sein?»* ich zieh' den Kopf schon ein – *«Ja, es muss sein, das weitet schön dein akademisches Profil.»*

Wo ist das Flickenzeug?
Und wo der Kleber?
Die Muskelkraft ersetzt
den Wagenheber.
Man laborieret, eins, zwei, drei,
die Luft strömt am Ventil vorbei;
und auch nach mehreren Versuchen,
hilft nichts – man möchte gern -
und darf nicht fl~~xxxxx~~.
Verflixt und zugenäht!
Bin ich zum Schneider oder Schuster denn geboren?
Das Ego ist es, was sich bläht.
Dem Hahn wird wieder 'mal sein roter Kamm zurecht geschoren.

Ein Jahr fast garantiert' es mir Beweglichkeit, das Fahrrad meiner Mutter, das ihr – schon lang ist's her – stets treu und hilfsbereit zur Seite stand. Zwei Gänge taten noch, ein schwerer und ein leichterer. So ging es immerfort ganz munter, Berg hinauf, und Berg hinunter; schmal bereift – hübsch weiß gestreift – so tänzelte ich über Schnee und Eis, wie eine Primaballerina über das Parkett. Doch war zuletzt das feine Rädchen groben Wegen nun erlegen.

Was tun, sprach Zeus, in seiner Not?
Das Fahrrad ächzt, und ist halbtot.
Dort steht was in der Eck', ein Gaul!
jetzt schau ich tiefer ihm ins Maul,
obwohl er mir geschenket worden . . .

Seit Monaten stand es verlassen in der Ecke, das fürstliche Geschenk der Nachbarin; ein ausgemustertes Mountainbike ihres Sohnes, das ich schon längst gesattelt hätte – wenn es denn fahrbereit gewesen wäre.

Der Kurbeltreter links? Nicht aufzufinden, amputiert.
Schlauch vorne? Der hält nicht, was er verspricht.
Und Licht? Das glänzt nur durch Abwesenheit.
Die Bremsen? Nichts als heisse Luft . . .

und so geht es in einem fort, eindeutig ist die Diagnose: *Patient schwer krank, muss schleunigst auf den Tisch!* Indess – das nächste Krankenhaus für Räder, das ist weit. Doch wer sein Radl liebt, der schiebt! – wie wahr . . .
Es waren nicht die letzten Hürden, auf dem Weg ins neue Fahrradglück, doch gestern fiel der erste Praxistest durchaus erfolgversprechend für mich aus. Der nächste Winter kommt bestimmt, er klopft schon an die Pforte – ich heiße ihn willkommen – denn ich bin gut gerüstet jetzt, mit griffigem Profil. Zertifizierter Radmechaniker bin ich trotz alldem nicht geworden, doch kann ich zwischenzeitlich nicht nur zwischen Kettenschaltung und althergebrachter Nabenschaltung unterscheiden, sondern sogar sie just justieren, und das mit meinen linken Händen! Wirklich *umwerfend*, einfach grandios. Umwerfer, Ritzel, Innenlager? Auch kein Problem. Mit Fahrradfachausdrücken bin ich mittlerweile gut bestückt.

Und wozu war das Ganze gut? Es tut sich nichts, wenn man's nicht *selber* tut – ***bei sich beginnen***, heißt die allererste Bürgerpflicht. Es ist eines der wichtigsten Talente uns'rer Seele, und wem's gefällt, an ihm zu feilen (auch, wenn's weh tut), der wird wahrlich groß. Doch fällt dann ***nichts dir in den Schoß!***

Das soll und wird die Tapferen im Land nicht schrecken; und wer sich ziert oder geniert, der wird zur Zierde nachhaltig erzogen, seelisch geläutert und zurechtgebogen: Die Menschen aus der DDR ham's hinter sich, doch die in Nordkorea stecken mittendrin. Das alles ist nur eine Frage der Geduld, und man muss wahrlich kein Prophet sein, um schon den nächsten Mauerfall vorauszuahnen.

Erwartungsfrei zu werden,
das ist ein hohes Ziel auf Erden.
Tu nur den ersten Schritt dazu!
Dann geht der Nächste mit, im Nu . . .
und was nicht alles geht, wenn's gehen muss!
für heute mach' ich erst 'mal Schluß . . .