

# Tagesschule, Lektion 11



as heißt das, **entspannt durch den Tag zu gehen?**

Da sitz' ich wieder vor dem Monitor, und brüte über einem Code, der für mich (noch) nicht zu durchschauen ist - den ich aber dringend benötige. Unaufhaltsam verkrampfen sich Sehnen und Bänder, angespannt blickt man auf den Bildschirm, der die Entschlüsselung augenscheinlich nicht preiszugeben bereit ist; Stunde um Stunde zerrinnt zwischen den Fingern, die mechanisch kryptische Befehle eintippen; ein Ziehen und Stechen im Brustbereich beschleunigt den Atem, das Rotieren und Kreisen der Gedanken nimmt seinen zerstörerischen Lauf... Die Zeit läuft davon, der Frust steigt, man möchte die Zeit wieder einholen, indem man im „roten Drehzahlbereich fährt“.

Gesund ist das nicht. Ich merke Stunde um Stunde, wie ich „sauer“ werde. Es bilden sich Säureschlacken, die schmerzhaft wieder ausgeschieden werden müssen.

Viel besser ist es, sie zu vermeiden. Doch dazu bin ich wohl noch zu stur. Alle 30 Minuten abbrechen, 5 Minuten Entspannungsgymnastik, einseitige Fehlhaltungen (wie das Sitzen vor einem Monitor) über längere Zeit vermeiden, so könnt' es besser werden. Momentan bin ich abends ganz schön zerschlagen, wenn's 'mal wieder nicht so lief, wie man's gerne hätte. Selbstdisziplin! Ab Montag, versprochen! Wird schon werden.

Der menschliche Körper ist einfach nicht für's dauerhafte Sitzen konstruiert. Hut ab vor dem Ingenieur!