

Ausnahmeregel.

Category: Tiefgang, Unfug

27. April 2020



Selten seltsam ist die Lage. Verwirrend und widersprüchlich. Diese Welt voller *Ausnahmeregeln*. Mal möchte man sich unter einer *Schlafbrille* verkriechen und warten, bis einen jemand kontaktlos kneift. Dann möchte man als *eingefleischter Vegetarier* den *Wurstsalat* einpacken und sich gemeinschaftlich in der Sonne im Park *halbgar* brutzeln. Kein Grund zur *Trauerfeier*, irgendwie kriegen wir das schon hin, *Winnie, alter Knabe*.

Und dann wacht man auf aus seinem *Wachtraum*. Die *Schlafbrille* ist verrutscht und man bestellt in seinen *altmodischen* Mundschutz nuschelnd zwei Brötchen beim Bäcker. Man liest die Nachrichten und kratzt sich am Kopf, in dem *Wurstsalat* herrscht. Maske oder Schal, Montag oder Mittwoch, Einkaufen oder Nahverkehr, Kinder oder Erwachsene? Das Vermummungsverbot wird zum willkürlichen Gebot. Blitzesschnelle biegt es langsam um die Ecke. Die Geschwindigkeit bestimmt dabei die eigene Postleitzahl dividiert durch die Summe einer *Doppelhaushälfte*. Man möchte den *Handschuh* hinwerfen und fragt sich, wer bei all dem *negativen Wachstum* die *Entschuldungskredite* für Lippenstifthersteller eigentlich bezahlen soll. Was einmal nutzlos wie *Gefrierbrand* war, wird auf einmal zur *freiwilligen Pflicht*. *Ja, ne*, ist klar. Einleuchtend wie *neongraues Schwarzlicht*. Man blättert das *dummschlaue Hörbuch* der Neuigkeiten um und spürt die *Hassliebe* zu diesem neuen Leben. *Bittersüß*, wie das *Fruchtfleisch* eines Granatapfels, schmeckt dieses wurstige Dasein aus hüllenlosem Stubenarrest und maskiertem Freigang. Auf seinen Laufwegen umkreist man Menschen und vollzieht dabei die *Quadratur des Kreises*. Dabei möchte man doch endlich wieder das Leben und seine Protagonisten umarmen. Alles erscheint unbegreiflich und unfassbar.

Doch in der *Selbsthilfegruppe* mit einem Teilnehmer stellt man sodann fest: der

eigene *vorsichtige Optimismus* stand kurzzeitig herum wie ein *herrenloses Damenrad* am *Busbahnhof*. Das leise Scheppern, das den Takt vorgibt, war *betäubend leise*. „Dunkel war`s, der Mond schien helle.“ Und man fühlt sich wie ein Oxymoron. Oder einfach nur wie ein oxidierender *moron*. *Sprachlos schreibend*. Doch das wird nicht zur *Einzelfallregel*. Denn *vorsichtiger Pessimismus* ist doch einfach nur: vegetarischer *Fleischkäse*. Und so zieht man sich maskiert einfach nur ein bisschen wärmer an – für alles, was da kommt. Kein Grund *süßsauer* zu werden.

Fett isoliert.

Category: Gesundheit,Unfug
27. April 2020



Die Angst grassiert. Überall schleicht sie sich in Wohnungen. Sie kriecht durch Ritzen und Spalten. Durch Nähte und Stoffe. Sie sitzt mit am Abendbrottisch, liegt auf der Couch und duscht mit. Unbemerkt und ignoriert möge sie bitte verschwinden. Doch schleichend wird die Angst sichtbar und real. In der Reflexion der Plexiglasscheibe an der Supermarktkasse. Im unter dem Mundschutz starren Blick der Frau beim Bäcker. Im Badezimmerspiegel. Gewiss. Jetzt hat es einen auch erwischt. Die ersten Symptome sind da. Der Körper fühlt sich anders an. Fertig sieht man aus. Fertig für die Notschlachtung. Man hat es auch.

Dieses Fett.

Schwabbelig wattierend verschleiert es den vormals athletisch austrainierten Körper. Wo man früher an der Schwelle zur Übertrainierung stand und seinen PKW am liebsten zur Arbeit trug, gerät nun der Stretchanteil der Hose an die

Grenzen des Tragbaren. Wo sich ganze Staaten Sorgen um finanzielle Polster machen, sorgt man sich um die eigenen Polster. Darum, dass sie das Format der eigenen Polstermöbel annehmen. Darum, dass der Moment eintreten könnte, an dem man nicht mehr in der Sofaritze nach der Fernbedienung sucht, sondern, nunja, an anderen dunklen Orten. Und einem definierten Doppelkinn zum Beispiel.

Der Blick auf den eigenen Körper oder auf das, was von ihm übrig ist, macht einem klar: man hat in letzter Zeit seine Kaumuskel und seine Geduld trainiert. Nicht mehr, nicht weniger. Man beginnt an der naiven Hoffnung zu zweifeln, dass der neue Alltag aus Immobilität, Snacks und noch mehr Snacks als „Die ISS-Diät“ seinen Weg in die nächste Ausgabe der Brigitte finden wird.

Und so sieht man dem Bauchspeck in die Augen: „Seit vier Wochen lebe ich im Shutdown. Ich war seit fünf Monaten nicht beim Sport.“ Man sollte etwas tun. Das „Etwas“ besteht zunächst daraus, dass man im Keller seine alte Isomatte, die bei der letzten Klassenfahrt 1996 zum Einsatz kam, sucht. Treppensteigen ist motorisch immerhin noch möglich, stellt man erleichtert fest. Man erinnert sich jedoch daran, dass die Matte dem Lagerfeuer damals etwas zu nah kam und bestellt daher zunächst ein neues sportliches Modell im Internet. „Aufgrund der erhöhten Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen“ und man atmet unverzüglich erleichtert durch. Viel geschafft heute.



Doch dann ist das Morgen da, vor dem einem graute. Die Matte ist da. Der Bauchspeck auch. Das Internet ist stabil. Anders als die allgemeine Muskelspannung. Neben allgemeiner körperlicher Fitness fehlt nun also die Ausrede, nicht an der allgemeinen körperlichen Fettness zu arbeiten. Man beginnt ausgiebig zu googeln. Und beschließt, das Bootcamp für morgen aufzuheben und mit etwas Yoga zu beginnen. Ein Überwesen, das weder schwitzt, noch atmet oder die Stirn runzelt, leitet aus der Ferne die fremden Massen in ihren Wohnzimmern an. Es sitzt am Pool dessen, was wie eine mallorquinische Villa aussieht, und trinkt im Kopfstand Tee, während man sich im Schatten des Fettgewächses versucht, sich an Links, Rechts und den Begriff der Würde zu erinnern. Dabei wird man vom Staub unter dem Sofa abgelenkt. Die eigene Muskulatur ist so verkürzt wie das Video, das man beginnt vorzuspulen. Bis hin zur Endentspannung, die „der wichtige Abschluss einer jeden Yoga-Praxis sein sollte“. Die Meditation wird unterbrochen vom leisen Schnarchen des Pandemie-Partners, der auf Couch „tief in sich ruht“.



Anstatt am nächsten Morgen geschmeidig wie eine Katze dem Bett zu

entgleiten, zieht man das rechte Bein nach. Oder ist es das linke? Man gönnt dem Körper heute Ruhe. Regeneration ist wichtig. Da man beim Kauf der überkauften Matte wenigstens die Versandkosten sparen wollte, kaufte man direkt das empfohlene Produkt dazu: eine Blackroll für die Faszien. Man weiß nicht, was Faszien sind, aber im Frühling ist Blumenpflege ja immer eine gute Idee. Man entpackt den Kauf und beginnt mit dem „Training“ für blühende Faszien. Was aussieht wie eine kleine Planierwalze, fühlt sich auch exakt so an. Nur mit dem Unterschied, dass man über sie, und nicht sie über einen rollt. Aber dieses Detail vergisst man ohnehin recht schnell, ebenso wie das Gefühl für oben und unten und den Wunsch weiterzuleben. Während man sein Gesäß über die riesige Lakritzrolle wälzt, beobachtet man „fasziniert“, wie der Pandemie-Partner Lakritze plant, also dem Erdboden gleich macht.

Am nächsten Morgen ist der Körper in Balance. Er humpelt beidseitig. So geschwächt kann man nicht mehr weglafen vor den Nachrichten, Aufrufen und Einladungen, die einen dazu auffordern, an einem der zahllosen Live-Trainings arbeitsloser Fitnessanstalten teilzunehmen. Live-Streamen sollte der Schweiß. Da es kaum etwas Schöneres gibt als anderen bei der Arbeit zuzuschauen, schaltet man sich der Videokonferenz zu. Und blickt in fremde Wohnzimmer fremder Menschen. Man überlegt, ob man „Biene87“ nach dem Namen ihres Ecksofas fragen soll, da unterbricht der Heimtrainer gut gelaunt „Lasst sie brennen, die Polster! Woho!“. Da man nicht weiß, ob man die eigene Kamera wirklich ausgeschaltet hat, beginnt man den Anweisungen des Trainers Folge zu leisten. Man robbt, rollt, hüpf, hangelt und transpiert durch diverse Staubschichten der eigenen Lebenswirklichkeit. Da die Internetverbindung wackelt wie der Kronleuchter in der Wohnung unter der eigenen, wird die Halteposition zum Exorzismus. Der Pandemie-Partner liegt derweil auf der Couch und isst Speisereste von seinem Oberkörper, während man in der Liegestützposition schnauft. Er ist quasi Liegestütze. Um die Deckenverputzung des Nachbarn nicht zu überstrapazieren, macht man sich schließlich auf dem Balkon zum Hampelmann. Bis die Kinder aus der Nachbarschaft auf der Wiese fragen, was die Frau da oben macht. Für die Öffnung von Schulen und Kitas beten, wonach sieht das sonst aus?



Am nächsten Morgen tritt man in Scherben, die einmal die eigenen Knochen waren und stolpert über seine eigenen Beine. Gott sei Dank landet man weich - auf seiner Fatroll. Dabei stellt man fest, dass man unter dem Bett auch mal wieder Staub wischen könnte. Und hofft, das Spazierengehen doch olympisch werden möge. Oder Staubwischen. Oder Liegenbleiben.

Spazieren, gähn.

Category: Flora und Fauna,Unfug
27. April 2020



Man nimmt sich ja recht viel vor in diesen Zeiten. Vieles, was man schon längst mal tun wollte, aber nie so recht die Zeit dafür hatte. Und dann stellt man fest, dass jetzt auch nicht die richtige Zeit dafür ist. Eigentlich ist nie die richtige Zeit. Für die Dinge, die man nie tun möchte. Warum auch. Jetzt ist halt nicht nie. Und so ist nie die Zeit, den Keller aufzuräumen, den Handstand zu erlernen oder mal wieder einen Brief zu schreiben. Schon gar nicht alles gleichzeitig zu tun. Und so lehnt man sich zurück in seinen beschwipsten Videokonferenzen und ist stolz darauf, immerhin einmal Ostereier angemalt zu haben. Man sollte sich ja nicht zu viel auflasten in diesen belastenden Zeiten.

Um dem sich selbst auferlegten Aktionismus dann doch noch etwas Luft zu verschaffen, geht man an die frische Luft. Etwas, das man eigentlich nur der viel beschreitenden und beschriebenen Risikogruppe jenseits der Naturhaarfarbe zutraut. Beige Rentner schreiten durch sattes Grün. Auf der Suche nach Enten, die sie füttern können. Personenkreise, die Smartphone ohne „sch“ aussprechen, laufen, tanzen, rollen, scrollen oder durchstehen hingegen das Leben. Aber gehen, das tun nur pensionierte „Gang-ster“. Normalerweise.



Aber da Normalität den Jahreswechsel leider verpasst hat und im Jahr 2019 stehengeblieben zu sein scheint, geht man nun. Spazieren. Als sei es ganz normal. Bedächtig einen Schritt vor den anderen zu setzen, bis man wieder am Ausgangspunkt seines ersten Schrittes angekommen ist. Ganz normal. Ganz normal sind die zahlreichen Jogginghosen, die einem entgegen gehen, ohne zu laufen. Ganz normal ist die Flucht in Büsche und Hecken, sobald sich jemand auf dem eigenen Wege nähert. Das großlose Passieren Po an Po. Ganz normal geworden ist das unterbewusste Zählen von Personenkreisen und Suchen nach verwandtschaftlichen Gesichtszügen größerer Gesichtversammlungen.



Unnormal scheint lediglich die unerlässlich scheinende Sonne. Während sie ihren Freigang zu genießen scheint, beobachtet man fasziniert in ihrem Schein das Erwachen der Natur - und das Erschaffen facettenreicher Gesichtsverschleierungen. Im Visier der Schweißermaske spiegelt sich die Blütenpracht und man träumt von Vollverschleierungspflicht. Man lauscht klatschenden Gummihandschuhen, während fremde Hunde um die Beine tänzeln. Sie gehen nicht spazieren. Sie rennen, springen und spielen miteinander. Während ihre Herrchen sich mit dem Radius eines Barockkleides grüßen und Kinder auf ausgedachten Schlössern turnen. Man grüßt den dritten Streifenpolizisten, der an einem vorbeispaziert. Selbst Beamte scheinen sich in diesen Zeiten für das Gehen ohne Ziel zu begeistern.



Man nimmt sich ja recht viel vor in diesen Zeiten. Vieles, was man schon längst mal wieder tun wollte, aber nicht so recht die Möglichkeit hierfür hat. Wie Essen zu gehen, zu niesen - oder einfach wegzulaufen, wenn jemand vorschlägt, spazieren zu gehen.

Wie Zuhause.

Category: Leben,Unfug
27. April 2020



Samstagabend. Irgendwo in Deutschland.

Sie: Wo gehen wir heute Abend essen? Auf „Ristorante La Casa“ oder das „Microwave“ hab ich irgendwie nicht schon wieder Lust. Da waren wir so häufig in letzter Zeit.

Er: Wie wärs mit dem „Esszimmer“? Das ist so ein neuer Laden direkt bei uns um die Ecke. Der ist derzeit in aller Munde.

Sie: Und was gibt es da so?

Er: Das ist so ein ganz neuartiges Konzept. Der Koch schaut einfach, was er im Kühlschrank hat und stellt dir daraus etwas ganz Eigenes zusammen.

Sie: Das klingt doch spannend. Meinst du, wir sollten reservieren?

Er: Besser wäre es. Moment. *[Nimmt sein Handy ans Ohr]* „Guten Abend, wir würden gerne einen Tisch für zwei Personen reservieren. Ja, für heute Abend. Ja, ich warte. Er schaut nach. Ja? Ja, gerne am Fenster. Perfekt, bis nachher.“ *[legt sein Handy weg]*

Sie: Und?

Er: Wir haben Glück. Der einzige Tisch ist noch frei.

Sie: Super. Aber jetzt hast du gar keine Uhrzeit abgemacht?

Er: Das ist egal, man kann wohl kommen, wann man möchte.

Sie: Hast du Lust, vorher noch zwei Bier im Kiosk „Zur Vorratskammer“ zu holen und unterwegs zu trinken? Ich würd mich und anderes dann mal in der Zwischenzeit in der Küche frisch machen. Ich muss nur noch kurz abduschen, den Spargel. Und Zehen schneiden. Knoblauchzehen. Und dann noch Schinken.

Er: Prima Idee. Es geht auch nichts über ein kühles Keinwegbier. *[steht auf,*

verlässt den Raum und kommt mit zwei geöffneten Bierflaschen zurück]

Er: Ah, da ist es. Nach dir.

Sie: Oh, das ist aber schön eingerichtet hier. So persönlich.

Er: Und intim. Ich mag es, dass das „Esszimmer“ nur einen Tisch hat. Es soll zudem vor allem für seinen unaufdringlichen Service bekannt sein.

Sie: Toll. Man fühlt sich gleich, wie zuhause.

Er: Guten Abend die Dame. Willkommen im Esszimmer. Was kann ich für Sie tun?

Sie: Wir haben einen Tisch reserviert. Für zwei Personen.

Er: Ihre Begleitung verspätet sich wohl?

Sie: Ja, das mit den Parkplätzen ist hier in der Gegend ja immer schwierig. Aber er kommt sicher gleich.

Er: Ich schaue kurz nach, welchen Tisch wir für Sie an diesem schönen Abend reserviert haben. Und dann bringe ich Sie schon einmal an Ihren Platz, wenn es genehm ist. *[schaut in seine leere Hand]*

Sie: Sehr gerne.

Er: Dann folgen Sie mir bitte. So, da wären wir. *[rückt den Stuhl am Tisch zurück]*

Sie: Direkt am Fenster, wie schön. *[setzt sich an den Tisch]*

Er: Darf es ein Aperitif sei?

Sie: Gerne. Hätten Sie diesen einen Chardonnay vom Penny da? Den für 3,99€? Jahrgang egal.

Er: Selbstverständlich. Eine ausgezeichnete Wahl, besonders die Egal-Abfüllung zeichnet sich durch ihren gleichgültigen Abgang aus.

Sie: Hervorragend. Dann nehmen wir davon eine Flasche.

Er: Sehr gerne. Den Wein haben wir Ihnen schon eingeschenkt. Ich bin gleich wieder da. *[setzt sich an den Tisch]*

Sie: Und hast du einen Parkplatz gefunden?

Er: Ja, direkt in unserer Tiefgarage.

Sie: Perfekt. Ich kann mich nicht entscheiden? Soll ich das Risotto nehmen oder rein gar nichts?

Er: Ich liebäugle ebenfalls mit dem Risotto. Oder einem Leberwurstbrot.

Sie: Dann lass uns doch beide das Risotto nehmen.

Er: Haben Sie schon etwas gefunden?

Sie: Sie kommen aber immer zur rechten Zeit. Wir nehmen beide das Risotto.

Er: Eine vorzügliche Wahl. Ein Moment bitte. *[verlässt das Esszimmer]*

Sie: Ich hoffe, es dauert nicht so lange. Ich hab riesigen Hu..

Er *[betritt mit zwei Tellern den Raum]*: So, nun geht's los. Hier hätten wir zweimal das Risotto auf Tellern, an sehr viel Käse und mit einer Spur zu viel Penny-Wein. Lassen Sie es sich schmecken. *[setzt sich an den Tisch]*

Sie: Das ging ja schnell.

Er: Sehr lecker. Schmeckt wie bei uns zuhause.

Sie: Schade, dass man im Restaurant nie Nachschlag bekommt. Ich geh mal kurz ums Eck. Weißt du, wo hier wohl die Toiletten sind?

Er: Nein, keine Ahnung.

Sie *[verlässt den Raum und kommt mit einem Kochtopf in der Hand wieder]*: Darf es noch etwas Nachschlag sein, der Herr?

Er: Sehr gerne. Für meine Begleitung bitte ebenfalls.

Sie: Selbstverständlich gerne. *[setzt sich an den Tisch]* Du, die haben hier nur eine Toilette für alle Gäste. Das finde ich etwas bedenklich.

Er: In diesen Zeiten ist es vermutlich einfach schwierig, für mehr als eine Toilette Klopapier aufzubringen.

Sie: Stimmt, da hast du vermutlich recht. Darf ich abräumen? Hat es Ihnen geschmeckt?

Er: Sehr sogar. Richten Sie einen Gruß an den Koch aus.

Sie: Ich soll mich von dir grüßen.

Er: Was machen wir mit dem angebrochenen Abend? Hast du noch Lust auf einen Absacker?

Sie: Sehr gerne. Kennst du eine Bar hier in der Nähe?

Er: Ja. Die Bar nennt sich „The Bathroom“ und ist bekannt für ihren mentholhaltigen Drink, wobei „the mouthwash“ ist wohl eher ein Shot, denn ein Drink.



Sie: Ach, ist der Laden nicht direkt neben dem „In die Falle“? Da legt heut Abend DJ Sleepy auf.

Er: Ist das nicht, der der für seine Remixe der kleinen Nachtmusik bekannt ist?

Sie: Ja genau. Wobei wir wahrscheinlich schauen sollten, dass es nicht zu spät wird. Wir sind morgen zum Brunch in der „Balkoneria“ verabredet.

Er: Ach, das war morgen? Mit wem treffen wir uns noch mal?

Sie: Amsel, Drossel, Fink und Star.

Er: Ach, stimmt, ganz vergessen. Naja, aber es ist ja erst 18:15. Ein Getränk schaffen wir noch. Ich bestelle dann mal die Rechnung. Die Rechnung bitte!

Sie: Das macht genau null Euro. Wir akzeptieren leider weder Bargeld noch Kartenzahlungen.

Er: Ach, kann man dann hier nur mit AbwaschenExpress bezahlen?

Sie: Ja, genau. Brauchen Sie eine Quittung?

Er: Ja gerne. Man weiß schließlich nie, wo man die mal anlegen kann.

Rechnung:

Essen

Wein

Humor

arschteuer

scheiße billig

unbezahlbar

00€