

Dinner for One.

Category: Gesellschaft, Leben

28. Dezember 2020



Endlich! Endlich! Endlich gute Nachrichten! Ja, es gibt sie noch - die richtig guten Nachrichten: Die Bomben, die Drogen, die Exzesse haben ein Ende. Nichts und niemand eskaliert. Niemand ballert einen oder sich einen weg. Stattdessen wird isoliert und höchstens ein bisschen beflissentlich fermentiert (Gemüse, Früchte oder eben der eigene Körper wird eingelegt, bis er zu Alkohol wird). Same procedure as every month of this year. Endlich mal wirklich Dinner for One. Or two. Oder die Quersumme der Anzahl an Haushalten multipliziert mit Phi.

Das neue Jahr kommt, doch Silvester fällt aus. Wem wird es überhaupt fehlen? Wer mag schon Silvester? Also so wirklich? So wie man vielleicht seinen Geburtstag, das Weihnachtsfest oder den Tag, an dem Boris Johnson einen Friseursalon betritt, mag? Dieser letzte Tag im Jahr ist doch das Letzte. An jedem Tag im Jahr darf man um zehn Uhr ins Bett gehen, wenn einem danach ist. Niemand käme auf die Idee zu sagen, man sei einsam, langweilig oder humorbefreit. Man erntet eher Anerkennung für ein so forderndes Leben, das man anscheinend führt und die Disziplin, die man aufbringt, um dieses zu meistern. Aber wer am 31.12. vor Mitternacht ins Bett geht, ist ein unvermittelbarer, freud- und freundloser Kauz. Doch selbst, wenn man den Mut aufbrächte, allen „und was machst du Silvester?“-Fragen zu trotzen und den Abend mit Daunen zu verbringen, man käme nicht dazu, schnarchend zu protestieren. Denn mit Einbruch der Dunkelheit stellt sich dieses beklemmende Gefühl ein, in Aleppo zu sein. Jedoch in einer eigenartigeren Version eines Kriegsgebiet, in der die Menschen anscheinend so wenig Hoffnung sehen, dass sie dazu übergehen, ihr Geld anzuzünden oder es ganz in die Luft zu sprengen.

Doch dieses Jahr wird alles anders. Weniger Selbstzerstörung und zerstörte Briefkästen. Weniger süßen Sekt, mehr feinperlig geschüttelter Weißwein.

Weniger Gespräche über Vorsätze, die sich jedes Jahr - wie Dinner for One - wiederholen. Derzeit nimmt sich eh niemand, wirklich niemand irgendetwas vor. Außer vielleicht noch durch die Haustür zu passen. Wer Pläne jenseits der Haustür schmiedet, nährt sich wohl von Enttäuschungen und Absagen. Oder mag einfach Gutscheine.

Und so ergeben sich völlig neue Fragen: Wie es wohl ist, ohne Konfetti zwischen den Bodendielen, ohne Kopfschmerzen zwischen den Schläfen aufzuwachen und in ein neues Jahr zu starten? Wahrscheinlich recht langweilig und unaufgeregt. Aber das sollte ein gutes Omen sein. Möge das neue Jahr also wie der Neujahrsmorgen werden: ausgeschlafen und frisch. Und nicht wie der Kater nach einem nervenaufreibenden Vorabend werden: dickschädelig und bettarm. Möge uns das neue Jahr viele Gründe zum ausgelassenen Feiern geben ([siehe zum Beispiel: Frohes Neues](#)). Mögen wir diese Gelegenheiten nutzen, um in die mit zehn gesunden Fingern versehrten Hände zu klatschen.

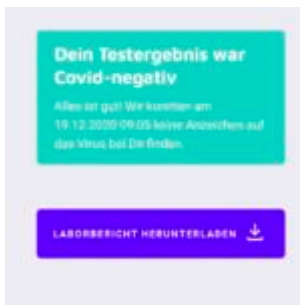
Egal, wann.



Schön negativ bleiben.

Category: Leben,Tiefgang

28. Dezember 2020



Langsam wird es ein bisschen anstrengend. So ein wenig mühsam. Peu à peu schwindet die Kraft, sich selber und seine Gedanken zu beherrschen. Die kleinen Klumpen Kacke, die sonst auf einen einprasselten und die man bisher noch immer mit kraftvollem Optimismus weg zu schmettern vermochte, sind einem nicht enden wollenden Fluss an Gülle gewichen (ja, der heutige Beitrag enthält Spuren von Kraftausdrücken). Trog um Trog entleert sich über den eigenen Gedanken und man kauert sich unter seinem löchrig werdenden kleinen Regenschirm zusammen, um sich vor der größten Scheiße zu schützen. Schlägt man die Zeitung auf, schaltet den Fernseher ein, blickt auf sein Handy oder hört den Menschen zu, fällt es immer schwerer durch den Gülleregen den Sonnenschein zu erkennen. Alles mieft und motzt. Dass die Welt noch nicht endgültig untergegangen ist, kann nur daran liegen, dass Gülle ein recht tragfähiges Medium ist. Wir sinken so langsam, dass wir es nicht mehr merken. Aber es geht bergab. Das ist so klar wie, ach, klar ist schon lange nichts mehr. Oder hat hier noch irgendjemand den Durchblick? Oder irgendeinen Plan? So wundert es einen eigentlich auch nicht mehr, dass man in einer Zeit lebt, in der man nur dann noch irgendetwas tun darf, wenn man negativ ist. Wir testen uns und sind erleichtert, wenn wir negativ sind. Positiv zu sein ist eher so mittelschwierig. Der Gedanke, dass es anderen - früher oder heute - noch schlechter geht, tröstet uns irgendwie auch schon lange nicht mehr. Erst recht dann nicht, wenn man Schalke Fan ist.



Ehrlich gesagt, diese Litanei ist so ein riesiger, stinkender Mist wie alle Schlagzeilen, die einem in letzter Zeit ins Gesicht geknallt wurden. Können wir uns alle bitte mal wieder für einen Moment zusammenreißen? Wem hilft es, wenn man sich in Selbstmitleid und Pessimismus suhlt? Wenn man nur noch auf die Schattenseite der Medaillen schaut? Und dabei völlig vergisst, dass man eine Medaille in der Hand hält. Für alle Unsportlichen: das ist der Inbegriff von Kampfgeist, Erfolg und Glück. Anstatt an Dingen zu verzweifeln, die wir nicht oder kaum beeinflussen können, wie wäre es, wenn wir uns ein bisschen zusammenreißen und beginnen, in der Gülle genüsslich zu baden? Warm und ph-neutral ist sie ja. Machen wir das Beste draus. Hören wir auf, immer nur über Mist zu reden. Wie wäre es als Aufwärmübung, wenn wir das Fest, das sonst ja immer ach so schrecklich anstrengend, gehetzt und gemästet ist, für das nutzen, wofür es eigentlich gedacht ist: Besinnung. Anstatt darüber zu jammern, dass jenes Fest dieses Jahr nicht so ist, wie wir es jedes Jahr nicht wollen, könnten wir uns mal besinnen. Nicht auf das, was sich als schleimiger Bodensatz in dem Gülletrog langsam absetzt, sondern auf das, was uns - trotz allem - jauchzen und frohlocken lässt. Auch wenn wir diese Verben langsam verlernt zu haben

scheinen. Reden wir bitte über schöne Reiseerinnerungen, bei denen es doch völlig egal ist, in welchem Kalenderjahr sie den Weg in unser Herz fanden. Oder über kühne Träume, bei denen man ohnehin nie weiß, wann sie sich erfüllen. Oder die nach Braten und Zimt duftende Gegenwart, die wir so gerne vergessen. Schenken wir uns selbst ein gutes Stück Optimismus. Unverpackt. Nicht umtauschbar. Denn am Ende werden nicht unsere Schleimhäute getestet. Sondern unsere Zuversicht und Gelassenheit. Möge dieser Test positiv ausfallen.

Positive Weihnachten euch allen!

Moment mal.

Category: Tiefgang

28. Dezember 2020



„Entschuldigen Sie, aber darf ich Sie fragen, wo Sie Ihre Maske her haben?“ Ich erkläre dem halben Gesicht einer mutmaßlich älteren Dame vor mir, wo ich meine überaus komfortable, atmungsaktive und empfehlenswerte Gesichtsverschleierung erworben habe. Als sei es das Normalste der Welt. Denn irgendwie ist es normal – geworden. Diese Gespräche. Die früher einmal skurril und irgendwie surreal gewesen wären. Skurreal. Aber was ist schon normal. Die Realität ist es jedenfalls nicht. Ein paar Nahaufnahmen dieser Momente, die sich neuerdings normal zu nennen scheinen.

Dieser Moment, wenn man maskiert die Sparkasse betritt und es niemanden interessiert. Man wartet auf den Alarm. Doch das einzige Geräusch ist das leise Platzen eines Traumes vom Banküberfall. Er verschwindet, wie ein

Aerosolbläschen vor den beschlagenen Brillengläsern.

Dieses Entsetzen, wenn sich Menschen in „alten“ Filmen die Hände schütteln. Wann hat man sich zuletzt über einen zu feuchten, festen oder kraftlosen Händedruck entsetzt?

Diese Enttäuschung darüber, dass man seine Wohnung nicht verlässt – außer um seine Päckchen noch immer bei den Nachbarn abzuholen. Der Zettel am Briefkasten „Leider konnten wir Sie zuhause nicht antreffen“ schmeckt zynisch. Der Paketbote ist noch immer ein Fremder. Die Enttäuschung darüber ist neu.

Dieses Gefühl, dass man jemanden belauscht, wenn man auf einmal die Anweisungen des Fußballtrainers mithört. Man dachte immer, er sei Pantomime und alle anderen Akteure stumm. Statt Fangesänge hört der Fan nun Gerede – noch mehr Gerede.

Dieses Gesicht, das so fremd wirkt, weil es mal wieder geschminkt wurde. Die Augen hatte sich entwöhnt. Doch die Handbewegungen sind noch immer leicht wie Puder.

Diese stille Freude über die heimlich getragene Jogginghose unter dem Schreibtisch. Konferenzen waren nie so gemütlich. Wären da nicht die unbequemen Dinge, bei denen kein Stretchanteil hilft.

Dieser Kater, der keine verrauchten Kleider kennt. Die Kopfschmerzen sind die gleichen, auch wenn sich der schwere Kopf keine Gedanken über die Lücken in der Erinnerung und der Geldbörse machen muss. Stattdessen fragt er sich, wie Taxis noch mal riechen.

Dieser Einblick in das Arbeitszimmer und die Nasenlöcher fremder Menschen. Anstatt anhand von glänzenden Smartphones und edlen Aktentaschen merkt man Eitelkeit nun anhand eines Bücherregals. Harry Potter und „Excel für Dummies“ scheinen wohl unterster Regalboden zu sein.

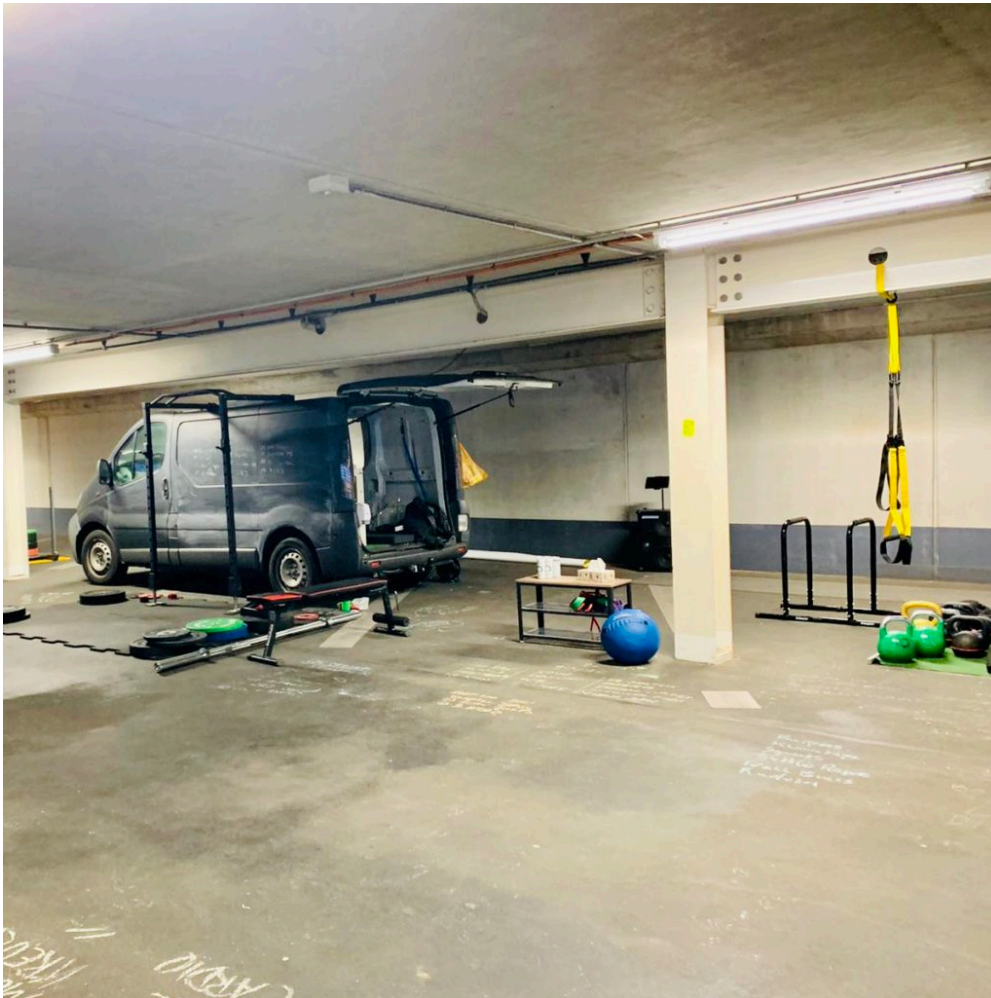
Das Gefühl etwas zu verpassen, das bleibt auch, wenn es nichts mehr gibt, was verpasst werden kann. Niemand erlebt irgendetwas. Dieses Etwas wurde das eigene Leben, das man verpasst. Gehört einem das eigene Leben noch, wenn es nicht mehr auf einen zu hören scheint?

Dieses Weniger, das mehr wurde. Die Corona-App scheint die einzige Plattform zu sein, bei der man sich über geringe „Follower“-Zahlen zu freuen scheint. Steigt die Zahl, steigt das kratzige Gefühl im Hals. Exponentiell.

Diese Müdigkeit, von der kein Schlaf befreit. Man war nie so ausgeschlafen, so früh im Bett, so spät „auf dem Weg zur Arbeit“. Und doch ist man müde. Müde der Sorgen, der sich ewig kreisenden Gedanken. Erschöpft vom Gefühl, in einem sonderbaren Traum gefangen zu sein. Dabei ist es nur das Bevölkerungsschutzgesetz, das einen gefangen hält.

Diese Füße, die zu wachsen scheinen, weil sie nicht mehr eingeengt und wund gelaufen werden. Glücksfüße machen sich breit.

Dieser Unglaube über illegale Fitnessstudios. Fand man früher auf einsamen Parkdecks Spritzen, findet man dort heute Hanteln und Gummimatten. Heimlich aufgebaut für verzweifelte Bewegungsjunkies, die plötzlich am Rande der Legalität gemeinsam Schweiß spritzen.



Dieses Gerede über Klopapier, das zum Wertpapier wurde. Man kann es nicht mehr kaufen. Und nicht mehr hören. Man stellt man langsam auf Durchzug. Wie eine leere Rolle Klopapier.

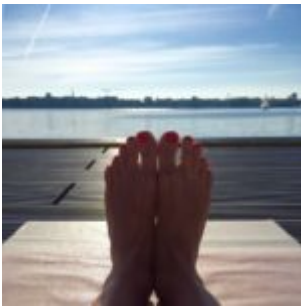
Dieser Grund zum Feiern, der einem im Halse stecken bleibt. Spätestens wenn das Weihnachtsfest zur Textaufgabe wird (wenn 4 Personen aus 5 Haushalten zusammenkommen, wer ist dann schwanger?), wünschte man sich, die Schulen wären offen geblieben. Denn wer, wenn nicht zukünftige Generationen sollen diese skurreale Aufgabe für uns lösen?

Diese Gelassenheit, die auf die Probe gestellt wird. Aber keine Alternative kennt.

Die Ohm-Macht.

Category: Gesundheit, Tiefgang

28. Dezember 2020



Die Welt steht auf dem Kopf. Und macht „oohmmmmmm“ dabei. Wirklich. Klingt, als habe man einen Vogel? Den hat man. Mehr als einen sogar. Taube, Krähe, Kranich, was darf es sein? Oder lieber Hund in allen Varianten, Fische und Kamel? Was klingt wie die Speisefolge eines fernöstlichen Schnellrestaurants, ist die Übungsfolge einer fernöstlichen Entschleunigungsform: Yoga.

Aber zunächst einmal einatmen. Und ausatmen. Einatmen. Ausatmen. Das geht erst mal so eine Weile weiter. Um „anzukommen“ auf seiner Matte. Um anzukommen an dem Ort, an dem man sich eigentlich die ganze Zeit wähnte: im Hier und Jetzt. Aber schnell merkt man, dass man völlig regungslos zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her springt. Als würde man alle Folgen „Zurück in die Zukunft“ in fünffacher Geschwindigkeit gleichzeitig schauen. Das Einzige, was zu ruhen scheint, sind die Beine im Schneidersitz. Sie sind eingeschlafen. Um die Gedanken an Lähmungserscheinungen und den Geistestanz zu unterbrechen, fängt man an zu röcheln. Wie Darth Vader mit Krümel im Helm. Die Yoga-Lehrerin sagt den Namen dieser Atemtechnik. Irgendwas mit „ohwei“.

Mit einigen sanften Bewegungen beginnt man sodann seine Muskeln aufzuwärmen. Ehe man sich versieht, befindet man sich in etwas, was sich „herabschauender Hund“ nennt, aber eher den Namen „hinauffurzendes Schwein“ oder „untergehendes Selbstbewusstsein“ verdient. Mit dem Kopf über dem Abgrund baumelnd sucht man vergeblich nach Motorik und Gelenken. Das aufkommende Schwindelgefühl scheint immerhin das Kreisen der Gedanken zu

unterbrechen.



Im Rhythmus der eigenen Atmung beginnt der Tanz der verkürzten Muskeln. Es folgen allgemein bekannte Bewegungsabfolgen, die sich „Sonnengruß“ nennen. Es grüßen primär allerdings die wieder schneller werdenden Gedanken und Atembewegungen, die man versucht zu kontrollieren. Links, rechts, hoch, runter, vor, zurück. Es gab und gibt noch immer Gründe, warum man nie in die Tanzschule gehen wollte. Schnell wünschte man, man sei wieder Kind. Also „im“ Kind, einer Position, die man wie kaum eine andere zu meistern weiß: als kleines Päckchen auf dem Boden liegend löst sich alles. Auch das „Völlegefühl“ im Bauch.

Aber jetzt hat die Frau da auch noch „Schambein“ gesagt? Ohwei. Schlimm genug, dass die Yoga-Lehrerin überhaupt sprechen kann, aber warum muss sie auch noch, während sie auf ihren Händen im Spagat steht, reden, als würde sie andächtig ein Ave Maria auf der Kirchenbank beten? Selber beginnt man zu beten. „Herrgott, möge mich niemand sehen!“ Doch ehe sich das eigene Schambeingefühl und irgendein Ehrgeiz ihren Weg auf die Matte bahnen, unterbricht die Trainerin die entstehenden Verkrampfungen. Es gehe hier um

nichts. Yoga ist nicht olympisch. Niemand erwarte irgendetwas von dir. Du entscheidest, wie weit du gehst. Und du entscheidest eben auch, wie weit du dich von der Dehnbarkeit und Übermenschlichkeit dir fremder Seelen beeindrucken lässt. Dein Fuß hinter deinem Ohr interessiert mich nicht. Mit dieser Einstellung geht man sodann gemüthlicher mit den sanft diktierten Herausforderungen um. Wenn ich etwas nicht kann, dann wollte ich halt einfach nicht. Ich oder meine Hüfte. Oder irgendein neu entdeckter Muskel, dem man sich eh erst einmal höflich vorstellen muss. Doch irgendwann rinnt der Schweiß, die Zehen kommen in der Vorwärtsbeuge greifbar näher und die Nummer mit der Brücke versucht man einfach mal - ohne Fahrradhelm. Und siehe da: es geht und der Schädelbasisbruch bleibt aus. Das nennt man dann wohl Erfolge, über die man sich ein bisschen zu freuen beginnt.

Aber das sind Details. Es geht hier ein- und ausatmend um nichts und das große Ganze zugleich. Jedes Mal, wenn man diese Matte ausrollt, lernt man mehr als die dehnbaren Grenzen seines Körpers kennen. Man entdeckt die Grenzen seines Geistes. Seine innere Haltung und Verfassung. Wohin fliegen die Gedanken in den ruhigen Momenten? Wie gehe ich mit Herausforderungen um? Nehme ich wahr oder werte ich? Am Ende geht es um die Regulierung der Lautstärke des Schepperns. Nicht nur auf der Matte. Wenn man zum Abschluss einer Stunde in der „wichtigsten Übung“, die sich irgendwie „Schnaps-Wasser-ja“ nennt, auf seinen zwei Quadratmetern Kautschuk liegt, merkt man, wie es leiser wurde, das Scheppern. Wie es kommt, aber auch wieder geht, wenn man es nur anschaut, anstatt mit ihm zu sprechen. Stattdessen merkt man dieses Kribbeln, dieses Scheppern im Bauch. Ganz so, als sei man ein kleines bisschen in sich selber verliebt. Man spürt nach all der Anstrengung diese komplette Form der Ent-Spannung, die erst im Kontrast mit der vorherigen Anspannung entsteht.

Irgendwann steht man wieder auf. Und merkt, dass man sich dabei nicht mehr wie ein herabschauender Hund fühlt. Eher wie ein lachender Buddha.

Das Lachen in mir grüßt das Lachen in dir.