

Die Ohm-Macht.

Category: Gesundheit, Tiefgang

7. Dezember 2020



Die Welt steht auf dem Kopf. Und macht „ooohmmmmmm“ 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.

Eine Frage des gesunden Menschenverstandes.

Category: Gesundheit, Leben

7. Dezember 2020



Welche Überschrift tragen diese vergangenen Monate? „Du bist stummgeschaltet“. Oder „Naja, so mittel.“. Als Soundtrack dient vielleicht der very long Player „Best of Hotline Tunes“. Das Essen des Jahres ist irgendetwas Fermentiertes mit Hefe und Alkohol. Das Produkt des Jahres ausverkauft. Doch was ist die Erkenntnis des Jahres, die uns zwischen all dieser „laukühlen“ Fallzahlen-Folklore wirklich erleuchtet? Dass der eigene Beruf irrelevant, aber dafür in der Jogginghose zu bewältigen ist? Dass Friedrich Merz aussieht wie Mr. Burns (ja wirklich!)?

Bei all dem Wirrwarr der Stimmen in und um unseren Kopfes fällt es manchmal schwer, genau hinzu schauen. Das zu hören, was uns Dinge, die nicht immer sprechen können, sagen wollen. Das, was es zu begreifen gilt, zu sehen. Doch dieses Mal ist es eigentlich recht einfach. So einfach wie ein Oneway-Ticket. Und doch reden wir nicht wirklich darüber. Darüber, dass wir abhängig sind. Angewiesen auf dieses eine, was wir nicht erzwingen, kaufen oder festkleben können. Wir reden nicht über das, was wir vielleicht erst dann wirklich verstehen, wenn wir es nicht mehr haben: unsere Gesundheit.

Wir sind abhängig von der an sich beeindruckenden Funktionsfähigkeit unseres Körpers. Hakt nur ein Rädchen oder fällt es gar aus in diesem Hochleistungsrechner, wird es ungemütlich in unserem Körper und damit in unserem Leben. Wir können nicht mehr gut laufen. Nicht mehr richtig denken. Oder eben nicht mehr ausreichend atmen. Es fängt mit einem Schnitt am Finger (an), der beim Händewaschen brennt. Und reicht bis...daran will man lieber nicht denken. Die Details sollte man sich wohl besser ersparen. Denn ein Leben, in dem

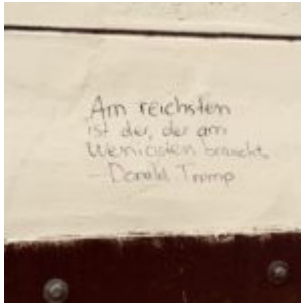
man ständig das bedrohliche Piepen lebenserhaltender Geräte zu hören glaubt, ist eine einzige Schattensimulation - und damit genauso so sinnvoll, wie ein Schattensimulator eben ist ([Tchibo - Homeshadows Schattensimulator](#)). Was nützt Gesundheit, die man aus Angst vor Krankheit besser bei Seite legt? Wer lebt, geht nun mal ein relativ hohes Risiko ein zu sterben. Irgendwie beruhigt es ja auch zu wissen, dass alles ein Ende hat. Man stelle sich nur vor, dass man wie die Queen unendlich viele Staatslenker erleben muss, ohne jemals zu sterben. Spätestens irgendwo zwischen Margret Thatcher und Boris Johnson vergeht einem daran irgendwie die Lust. Das, was wir Alterungsprozess nennen, erleichtert vielleicht am Ende das Ende. Den Abschied von dem, was wir einmal angefangen haben. Je mehr an uns herunterhängt, desto weniger hängen wir vielleicht an diesem Leben.

Und doch erschauern wir jedes Mal, wenn sie näher kommen, diese Bombeneinschläge. Die Diagnosen, die Dramen, die Details. Zwischen betroffen und getroffen liegt manchmal nur ein Arztbesuch. Oder neuerdings ein Rachenabstrich. Ist man getroffen, fokussiert sich das Leben. Es kreist sich fortan um die Frage der eigenen Genesung. Immer beiläufiger werden Karriereschritte oder Einkaufsgänge. Es geht um das Wesentliche. Denn wir sind eben ein Wesen wie jedes andere, das davon abhängt, dass es funktioniert. Damit das so bleibt, forschen und therapieren wir. Wir versuchen zu lindern und heilen und erschaffen sogar ein System dafür: das Gesundheitssystem. Mit dem Begriff versuchen wir uns zu suggerieren, dass, wenn man es systematisch angeht, dann kriegt man das schon alles wieder hin. Mit der Unbesiegbarkeit des eigenen Körpers. Doch dass dem so nicht ist, wissen wir. Eigentlich. Doch manchmal braucht es ein Jahr, wie dieses, um uns das erneut vor Augen zu führen. Ein Jahr, in dem wir unser gesamtes Leben stummschalten, nur um nicht zu erkranken. Und so ist die Überschrift, die diese vergangenen Monate tragen, vielleicht doch eher „Zahnschmerzen sind auch mal wieder ok.“

Karma is real.

Category: Gesundheit, Leben

7. Dezember 2020



Diese Woche begannen Menschen, an Karma zu glauben. Sie begannen daran zu glauben, dass irgendwo ein fernöstlicher Dude mit Gesichtsbehaarung und Rechenschieber auf einer Wolke sitzt und die guten und die schlechten Taten eines jeden Erdenbürgers und Eichhörnchens aufrechnet. Gerät ein jemand ins Minus durch schlechtes Verhalten, sorgt sein sauber geführtes Protokoll dafür, dass man sich aussperrt, abgelaufene Milch trinkt oder krank wird. Je nach Punktestand wird man sogar schlimm krank.

Zur Veranschaulichung der Mechanik hilft ein völlig fiktiv wirkendes

Beispiel: ein Mann, der Frauen ungefragt in den Schritt greift, der sich selbst für das Managen einer Krise lobt, an der unter seiner Verantwortung 200.000 Menschen gestorben sind, der den Klimawandel für noch größeren Quatsch als sein eigenes Gerede hält, dieser Mann hat sich nun selber mit jenem Virus infiziert, den er wahlweise für Fake-News, eine chinesische Böswilligkeit oder eine maskierte Übertreibung hielt. Er liegt im Krankenhaus und Menschen halten dies für einen Ausdruck von überirdischer Gerechtigkeit. Sie trällern leise „make Rechenschieber great again“ vor sich hin und hoffen, dass ihre Milch nicht sauer wird. Denn insgeheim wissen sie, dass sie sich mit solchen Gedanken das versauen, an das sie so jungfräulich zu glauben begannen: ihr eigenes Karma. Denn die Karma-Buchhalter, die Pluspunkte verteilen, wenn man jemandem anderem etwas Schlechtes wünscht, dürften so schwer zu finden sein wie die Pluspunkte, die auf dem Rechenschieber eines Donald Trump dokumentiert sind.

Um sein eigenes Karma nicht so einem Idioten zu opfern, sollte man also all die Genugtuung, kleinen Glücksgefühle und schäbigen Gedanken runterschlucken wie saure Milch und das tun, was Donald Trump niemals tun würde: Mitleid für jemand empfinden, der krank ist, auch wenn man ihn nicht leiden kann. Möge er

weniger leiden als viele der Menschen, die aufgrund seiner Fehlentscheidungen leiden mussten. Warum? Weil er bei aller Boshaftigkeit und Arschlöchrigkeit ein Lebewesen ist. In seinen eigenen Augen ein übernatürliches Lebewesen, in den Augen vieler ein unternatürliches Lebewesen, aber eben ein Lebewesen.

Also schützen wir unser eigenes Karma und denken stattdessen vielleicht einfach an Melania Trump, die neben der Bürde, ohnehin jeden Morgen in einem Fieberalbtraum neben Donald Trump aufzuwachen, nun auch noch Corona ertragen muss und sich vermutlich fragt, was mit ihrem Karma nicht stimmt.

Nur Augen für dich.

Category: Gesundheit, Leben

7. Dezember 2020



Wenn man so drüber nachdenkt, ist es wirklich ein Wunder. Da bewegt sich ein Muskel ein ganzes Leben lang ohne unser Zutun. Wir können noch so viel anspannen, die Luft anhalten, trainieren, Proteinshakes trinken oder darüber sinnieren, der Muskel verrichtet seine Arbeit von ganz alleine. Wir können ihn ein bisschen aus dem eingespielten Takt bringen, indem wir uns anstrengen oder ruhiger atmen. Aber bald findet der Muskel wieder seinen eigenen Arbeitsrhythmus. Und arbeitet vor sich hin. Bis er irgendwann nicht mehr kann. Irgendwann ist er müde von der vielen Arbeit. Erschöpft von seinem arbeitsreichen Leben.


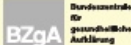

Irgendwann stirbt unser Herz. Und wir mit ihm.

Wie ein Handy ohne Akku, sind wir ohne unser Herz ziemlich nutzlos. Keinen Schritt können wir gehen, keinen Atemzug mehr nehmen. Ein Glück, ein Wunder,

dass wir uns gegenseitig haben. Doch das größere Wunder ist eigentlich, dass unser Herz nicht wirklich stirbt, wenn wir sterben. Dass es uns nicht wirklich braucht. Unser Herz kann auch in einer anderen Brust weiterarbeiten, weiterschlagen, weiterleben. Es ist quasi der Akku, der herstellerunabhängig funktioniert. Der Arbeitskollege, der bei allen Anschluss findet.

Doch bekommt dieses Wunderwesen nur sehr selten die Chance, sich ein zweites Mal, ein zweites Leben lang zu beweisen. Seinen Dienst jemand anderem anzubieten, in der Hoffnung, dass die beiden schon miteinander klar kommen werden. In Deutschland bekam 2019 344-mal ein Herz die Chance, die Verantwortung, für ein zweites Leben zu leben (Quelle: <https://www.dso.de/organspende/statistiken-berichte/organspende>).

Ob das viel oder wenig, gut oder schlecht, besser als nichts oder mehr als genug, immerhin etwas oder ein Fortschritt ist, sei dahin gestellt. Jeder hat seine persönlichen Gedanken und Körperreaktionen bei der Vorstellung, dass man „ausgeweidet“ wird, dass man am Ende jemandem noch mal einen ziemlich großen Gefallen tun kann oder dass man im Himmel dann plötzlich ohne Herz erwachen könnte. Die Frage, ob man selbst möchte, dass das eigene Herz, die strapazierte Leber, die strahlenden Augen länger leben sollen als man selbst, ist eine der persönlichsten Fragen, die man mit sich ausmachen kann. Nein, muss. Denn wenn ich mir darüber keine Gedanken mache, müssen es irgendwann Menschen für mich machen, Menschen, die mich ein Leben lang geliebt haben und es noch immer tun. In einem Moment größter Erschütterung, Trauer, Überforderung müssen sie die Fragen beantworten: Hätte sie/er das gewollt? Um diesen grauenvollen Konjunktiv aus diesen Sätzen zu nehmen, gibt es in unserem wunderbaren Land, das Kehrwochen und Nacktheit im Straßenverkehr (also im echten) reguliert, ein einfaches Mittel. Ein Stück Pappe im Portmonee, auf dem man „nein/ja/bitte nicht die Augen/die Leber hat Gebrauchsspuren“ ankreuzen kann. Und die Frage ist geklärt. Eindeutig.

Erklärung zur Organ- und Gewebespende	Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:		 Organspendeausweis nach § 2 des Transplantationsgesetzes	
	<input checked="" type="radio"/> JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.		<h1 style="color: orange;">Organspende</h1>	
	oder <input type="radio"/> JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:			
	oder <input type="radio"/> JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:		Schellen, Affe 17.06.2017 <small>Name, Vorname Geburtsdatum</small>	
	oder <input type="radio"/> NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.			
	oder <input type="radio"/> Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:		Krachmacherstraße 1 12345, Scheppern im Kopf <small>Straße PLZ, Wohnort</small>	
	Name, Vorname Telefon			
	Straße PLZ, Wohnort		  Organspende <small>schenkt Leben.</small>	
	Leber stark gebraucht / Hirninspektion fällig / Herz am rechten Fleck Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise			
	DATUM		UNTERSCHRIFT	

Dieses Ja-Nein tragen 39% unserer Bevölkerung mit sich herum (Quelle: <https://www.organspende-info.de/zahlen-und-fakten/einstellungen-und-wissen.htm>). Der Rest trägt ein großes Fragezeichen auf seinen Schultern und Organen. Warum? Das Thema hat mit unserem Ende zu tun. Mit dem Sterben und unserer Endlichkeit. Über den Tod denkt man nun wirklich nicht gerne nach. Dieses kleine Detail ignoriert man gerne, als sei es nur ein gruseliges Gerücht, diese ganze Sache mit dem Sterben und so.

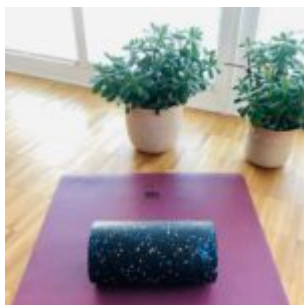
Dabei geht es beim Thema Organspende eigentlich genau um das Gegenteil vom Sterben: dem Tod ein Leben geben. Weiterleben ermöglichen. Weiterleben für einen Menschen, der geliebt wird, der Leben möchte und mit viel Glück weiterleben könnte. Dieser geliebte Mensch kann irgendwann der eigene Lieblingsmensch sein. Würde man da nicht verrückt werden, wenn man wüsste, dass viele Menschen vielleicht nichts gegen die Spende eines rettenden Organs gehabt hätten, aber einfach mit einem leeren Portmonee, mit einem Fragezeichen über dem Kopf gestorben sind?

Es stand zur Debatte, ob jeder automatisch ein „Ja“ bekommen soll, es sei denn, er widerspricht aktiv, um alle dazu zu bewegen, ihre Bedenken und Sorgen aktiv zu äußern anstatt die Unentschlossenheit und Bequemlichkeit sprechen zu lassen. Es kam anders (Widerspruchsregelung im Bundestag abgelehnt). Was bedeutet: solange man ihn noch bewegen kann, sollte man einfach seinen Hintern hoch kriegen und diesen Zettel ausfüllen, der deutlich einfacher zu „organ-isieren“ ist als die Erstattung eines Bahntickets. Das eigene Herz schlägt dabei vielleicht etwas schneller, aber beruhigt sich dann auch schnell wieder. Versprochen.

(Hier kann der Organspendeausweis beantragt oder selbst direkt ausgedruckt werden - am besten an die Lieblingsemenschen direkt weiterleiten: <https://www.bzga.de/infomaterialien/organspende/>)

Fett isoliert.

Category: Gesundheit,Unfug
7. Dezember 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, das 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 Fitness 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 weglaufen 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.

Es verbreitet sich.

Category: Gesundheit, Leben

7. Dezember 2020



Kloppapier. Das scheint die Antwort zu sein, auf die die Menschheit so fieberhaft wartet. So sehnsüchtig. So verzweifelt. So panisch. Dick umwickelt um den eigenen Körper. Mehrere Rollen am besten mehrlagigen Papiers ergeben den vielschichtigsten Schutz. Vor der Welt und all ihren ungreifbaren Gefahren. Ganz gewiss. Anders sind die derzeitigen Zustände nicht zu erklären. Anders ist nicht zu begründen, warum Menschen den Jahresvorrat an Toilettenpapier einer Jugendherberge aus Supermärkten karren, schnell in ihre Autos verladen und mit quietschenden Reifen den Parkplatz verlassen. Sie müssen in irgendetwas verwickelt sein.

Verstrickt ist die Situation in der Tat. In einer Welt, in der Menschen und Informationen in ähnlichem Tempo um die Welt reisen, verbreitet sich kaum etwas so schnell, wie der älteste Virus, den die Menschheit kennt und dem sie immer wieder zum Opfer fällt: dem Virus der Panik. Unsichtbar breitet er sich in uns aus. Ohne es zu merken stecken wir uns gegenseitig an. Bis wir ähnliche Symptome zeigen, wie Hamsterkäufe von flauschigem Toilettenpapier, verminderter Appetit auf Peking Ente und das fiebrige Verfolgen halluzinativer Theorien im Internet. Ehe wir uns versehen, misstrauen wir jedem Husten, jedem Chinesen und jeder Türkinke. Wir verzichten auf Reisen, Großveranstaltungen und Aktienkäufe. Der Mikrochip für das neue Handy und die Zuschauer für das Fußballspiel fehlen auf einmal. Und so beginnen wir zu begreifen: verdammt wackelig diese Welt. Da braucht es ein winziges Etwas und Diktaturen geraden ins Wanken, die Weltwirtschaft gerät ins Stocken und wir verlieren eine unserer größten Errungenschaft: unsere Freiheit.



Eine Freiheit, die wir oftmals genutzt haben, um uns auf Kosten von irgendetwas zu bereichern. Und nun schlägt etwas zurück, was wir verzweifelt versuchen, zu kontrollieren. Irgendetwas lässt seine Muskeln zucken und wir beginnen zu zappeln. Doch wann, wenn nicht im Moment der Krise, zeigt sich der wahre Charakter. Es zeigt sich wer Fakten erklärt, und wer blendet, wer die Lage lösen und wer sie ausnutzen möchte, wer bis zu seiner tropfenden Nasenspitze denkt und wer darüber hinaus. Ausgerechnet in einer Welt, in der es ohnehin an Beständigkeit fehlt (Bündnisse verschwinden, Udenkbares geschieht etc.), zeigt sich wie instabil das Netz ist, das wir um unser Leben gesponnen haben. Doch anstatt uns nun in seinen losen Enden zu verstricken, sollten wir doch dieses eine Organ nutzen, mit dem uns Gott, die Evolution oder unsere Mütter ausgestattet haben, ein Organ das kein anderes Wesen auf diesem Planeten in dieser Weise besitzt und schon ziemlich weit gebracht hat: unser Hirn.

Vorsicht, ja. Demut, bitte. Panik, och nö. Oder gab es jemals einen guten Grund zur Panik?

Die gute Nachricht zum Schluss: Ein Wickelkleid aus Klopapier ist im Übrigen

wirklich das beste Mittel gegen jeden Virus. Es führt zur gesellschaftlichen Isolation.

Nüchtern betrachtet.

Category: Gesellschaft, Gesundheit

7. Dezember 2020



„Bist du schwanger?“ Kaum eine Frage kann so schnell als Beleidigung empfunden werden wie diese. Sie impliziert: du bist fett geworden und ich wünsche dir, dass deine Leibesfülle der Liebe zu einem Mann und nicht der Liebe zu Dickmännern geschuldet ist. Da die Frage also ein hohes Risikopotential aufweist, wird sie in der Regel nur bei entbindungsnahem Objektstatus gestellt.

Und doch gibt es eine Ausnahme von dieser Regel. Egal ob Greisin, männlich oder abgemagert, allen wird unverblümt unterstellt, trüchtig zu sein: wenn sie ein alkoholfreies Getränk bestellen. Anders ist dieses abstruse Verhalten schließlich nicht zu erklären. Und zu akzeptieren.

Wir trinken. Alle. Beharrlich. Das Feierabendbier. Das Sektfrühstück. Die Weinbegleitung. Alkohol ist Geselligkeit und Genuss. In ihm löst sich deutsche Nüchternheit auf. Er sichert ein bisschen rauschhafte Lebensqualität und nüchterne Arbeitsplätze. Über Rhabarberschorle lässt sich dergleichen kaum sagen.

So wird der Schorlensäufer als frigides Date, bemitleidenswerte Spaßbremse oder medikamentenabhängiger Irrer abgestempelt. Irgendwie anstößig ohne anzustoßen. Urteil: Verkorkst statt verkorkt. Der hat nicht mehr alle Tassen im Schrank - weil er sie dafür nutzt, Kräutertee zu trinken. Kaum zu gebrauchen. Bei

Gurkenwasser entstehen schließlich keine Schnapsideen. Welche Party verursachte jemals Lärmbelästigung wegen Eskapaden mit stillem Wasser? Wer nicht mittrinkt, entzieht sich bewusst der Hemmungslosigkeit und Heiterkeit. Und er macht anderen ein schlechtes Gewissen, wenn er als nüchterner Kontrastgeber die Albernheit der anderen vor Augen führt. Wenn er achtsamer fahren und nicht achterbahnfahren möchte. So ein stocknüchterner Vollpfosten, sein alkoholfreies Alibier rettet ihn auch nicht.



Und so stellt sich das Experiment des Nichttrinkens als ein schwieriger (Selbst-) Versuchsaufbau in unserer Gesellschaft dar. Man muss oder möchte sich oft erklären. Dem Satz „ich trinke heute nichts“ folgt in der Regel ein Komma, kein Punkt. Unser Alltag hält eine Million Promille-Pausen parat. Das Bier zum Anpfeiff. Der Sekt zum Anstoßen. Der Drink zum Abtanzen. Die Lust auszugehen schwindet. Warum sollte man auch „etwas trinken gehen“, wenn man keinen Durst hat? In unserer Gesellschaft muss man aktiv Nein zum Alkohol sagen, nicht aktiv Ja. Und so trinkt der Deutsche im Laufe eines Jahres eine Badewanne voll alkoholischer Getränke. Das sind mindestens neun Flaschen

puren Alkohols, Ethanol aus dem Chemieunterricht als Lösungsmittel und Kraftstoff bekannt. Prost.

Dabei ist Alkohol doch eigentlich ein Genussmittel. Was hält uns davon ab, ihn als solches zu behandeln und dosierter, bewusster zu konsumieren? Oder zumindest zu akzeptieren, wenn andere dies für sich beschlossen haben?

Alkohol ersetzt Wartungsarbeiten am eigenen Charakter. Er betäubt die Sinne (die sich gerne mit einem Paukenschlag am nächsten Morgen zurückmelden, als habe sich etwas angestaut). Er löst die Zunge („Nüchtern zu schüchtern. Besoffen zu offen.“) und lockert Gefühle. Anstatt uns bewusst mit unseren Emotionen und Bedürfnissen zu beschäftigen und den Mut zu fassen, sie zu artikulieren, überlassen wir dem Alkohol gerne das Handeln. Notfalls dient er als wunderbare Ausrede für misslungenen Tatendrang und Tanzeinlagen. Attestierte Unzurechnungsfähigkeit. Alkohol scheint ein einfaches Lösungsmittel. Nüchterne Wahrheiten sind eben schwieriger herunterzuschlucken als ein Glas Oldesloer Korn.



Es geht nicht darum, asketisch zu leben und sich zu kasteien. Es geht darum, das nächste Glas Wein bewusst zu genießen, anstatt sich beiläufig zulaufen zu lassen. Darum, Alkohol als Genussmittel zu schätzen, zu schmecken und genießen. Darum, ungewollte Bierschwangerschaften zu vermeiden. Und darum zu akzeptieren, dass jemandem, der nichts trinkt, nichts über die Leber oder die Gebärmutter gelaufen sein muss.

Thema: Vergessen.

Category: Gesundheit,Unfug

7. Dezember 2020



Welches Gemüse kauft ein Galerist? Nein, welche Banane kauft ein Salafist? Ok, der Witz ging irgendwie anders. Wie er richtig lautet, weiß ich nicht. Nicht mehr. Denn ich vergaß ihn. Wie jeden anderen Witz auch, der mir erzählt und belacht wurde. Aber Witze sind nicht das Thema heute, sondern, Moment, ich komm gleich drauf, ach ja: ich habe es vergessen.

Mein Hirn kann sich nichts merken, weil es damit ausgelastet ist, Dinge zu vergessen. Witze. Toilettenpapier einzukaufen. Blumen zu gießen. Den Tee zu trinken, den man sich aufgegossen hat. Namen sind ein besonderes, namenloses Grauen. Jedes Mal, wenn sich mir jemand vorstellt, passiert das Gleiche. Ich denke: „Achtung, da kommt gleich eine Hand auf dich zu. Mit der Hand wird dir ein Name gereicht. Merke ihn dir. Sofort! Wichtig!“ Das nächste, an das ich mich erinnere, ist, dass ein langes Haar auf der Schulter meines Gegenübers lag, während mein Hirn mit der Frage beschäftigt war, ob man jemals herausfinden kann, wie fest sich der eigene Händedruck eigentlich anfühlt. So wie man den eigenen Körpergeruch ja auch nicht wahrnehmen kann, weiß man nie, wie

waschlappig oder nussknackerig der eigene Händedruck ist. Aber was wollte ich sagen? Ach ja. Oft habe ich mir schon Tipps geben lassen, um mir das Ermerken von neuen Namen zu erleichtern. Zum Beispiel soll man den neuen Namen direkt aufgreifen und in einem Satz verwenden. „Schön, dich kennenzulernen, Mann mit dem Haar auf der Schulter“ Aber diese Technik vergesse ich natürlich im entscheidenden Moment. Und all diese Tricks, um das eigene Hirn zu überlisten, stoßen eh schnell an ihre Grenzen. Unser Hirn ist uns überlegen. Sich den Namen von Neugeborenen oder von gut gelaunten Fitnesstrainern zu merken (oder soll man sagen: „Toll, dass du uns heute quälst, Bianca.“?), ist so unmöglich, wie sich gegenseitig die Hand zu geben, ohne sich zu berühren. Das kann man direkt vergessen.

So, wie ich direkt vergesse, was ich eigentlich vom Dachboden holen wollte, sobald ich mich an diesem zugigen, muffigen, unwirtlichen Ort befinde. Und so gehe ich meist nicht nur in Gedanken, sondern auch physisch zurück in den Moment des Loslaufens, um herauszufinden, was ich eigentlich wollte. So bringt man einen ereignislosen Sonntag auch recht schnell über die Bühne.

Manchmal wünscht man sich in seinen dunklen Keller des Vergessens zurück, wenn man vor einem Gesicht steht und sich verzweifelt fragt, woher man diesen Menschen kennt bzw. kennen muss. Man überbrückt den Moment mit einem langgestreckten „Hey na“, als würde die Person Na heißen. Man hofft, dass dieser Na zeitnah Stichworte liefert, die einem dabei helfen, das Gesicht einem Lebensbereich zuzuordnen. Gerne würde man zur Überbrückung der peinlichen Situation einen Witz erzählen. Aber das kann man ja nicht.

Ebenso wenig, wie man sich Träume merken kann. An Telefonnummern, Geburtstage und Passwörter versucht man sich gar nicht mehr zu erinnern. Das übergibt man alles an externe Speichermedien. Unvergesslich wird es nur, wenn man morgens eine Geburtstagserinnerung bekommt und zwei Tage später feststellt, dass man den verfassten Geburtstagsgruß vergessen hat abzusenden. Man kann nur hoffen, dass das Geburtstagskind die eigenen Unzulänglichkeiten schnell wieder vergisst. So wie man selber manchmal sein eigenes Alter vergisst. An die erste Ziffer hat man sich ja hinreichend gewöhnt, aber welches war noch mal die zweite Ziffer? 3 oder 4?

Immerhin hat man sich Zahlen und Buchstaben per se langfristig gemerkt. Auch wenn man sich nicht mehr an den Tag erinnert, an dem man das erste Mal seinen

Namen schreiben konnte: in der ersten Klasse lief noch einiges richtig. An vieles, was man in den Jahren danach gelernt hat, erinnert man sich hingegen nicht mehr. Wann war der dreißigjährige Krieg? Wie heißt dieser Baum? An den Namen des Physiklehrers mit der Schuppenflechte erinnert man sich hingegen überraschenderweise noch immer. Je älter man wurde, desto mehr perfektionierte man schließlich das System der Druckbetankung: maximale Aufnahme von Wissen für eine minimale Speicherdauer. Nach jeder Prüfung nieste man das Erlernte sofort wieder aus. Um Platz zu machen für die nächste Prüfung oder die Namen aller Backstreet Boys mitsamt ihrer Hobbys.



Wie eine Batterie scheint sich das Hirn durch dieses mehrfache Auf- und Entladen abgenutzt zu haben. Das mit dem Merken wird merklich schwieriger. Manchmal bleiben nur noch Bruchstücke übrig. Ich weiß, dass ich die Person kenne, aber nicht mehr woher. Ich erinnere mich daran, dass ich zu jemandem sagte „Erinnere mich daran“, aber was es ist oder wer es war, weiß ich nicht mehr. Ich entsinne mich daran, dass mir ein Thema für den nächsten Schellenaffen einfiel, aber ich weiß nicht mehr, welches. Und so greift man zu

Hilfsmitteln. Listen. Post-It-Zettel (liebevoll „Gedenktäfelchen“ genannt). Eselsbrücken. Irgendwann wusste man sogar mal, woher der Ausdruck Eselsbrücken stammt. Doch je mehr Hilfsmittel man verwendet, desto waschlappiger wird der eigene Hirnlappen. Und ehe man sich versieht, legt man eine Liste mit allen Listen an. Wie listig.

Ich hatte mir eine ganz pfiffige Pointe für diesen Text ausgedacht. Aber was soll ich sagen. Da niemand zu mir gesagt hat „Ach, vergiss es“ (bekannt als Erinnerungsgarant), habe ich auch diese vergessen. Irgendjemand wird mir jetzt schlaue Ratschläge geben: denke nicht dran, dann fällt sie dir wieder ein. Der Hinweis ist so hilf- und inhaltsreich, als ob man einem Hungrigen sagt „wenn du satt bist, brennt irgendwo eine Kerze“. Und doch liegt etwas Wahres in diesem Satz: So wie unser Hirn ohne unser Zutun weiß, wie man Pullover anzieht (siehe [Der Autopulliot.](#)), so weiß es eben auch, Dinge zu vergessen. Oder zu erinnern. Viel machen kann man da als Gast im eigenen Kopf jedenfalls eh nicht. Man kann nur hoffen, dass einem der Witz irgendwann wieder einfällt. Um dann festzustellen, dass er nicht ganz so unvergesslich ist, wie gedacht: Welches Obst kauft ein Egoist?

Einen Pfirsich.

Im Suv fahren verboten?

Category: Gesundheit, Leben

7. Dezember 2020



Schlimm, diese maroden Straßen in deutschen Städten. Überall lauern Schlaglöcher, die so tief sind wie der Weitblick eines Verkehrsministers. Straßen werden monatelang gesperrt, bis Gras über die Sache wächst. Staus bilden sich,

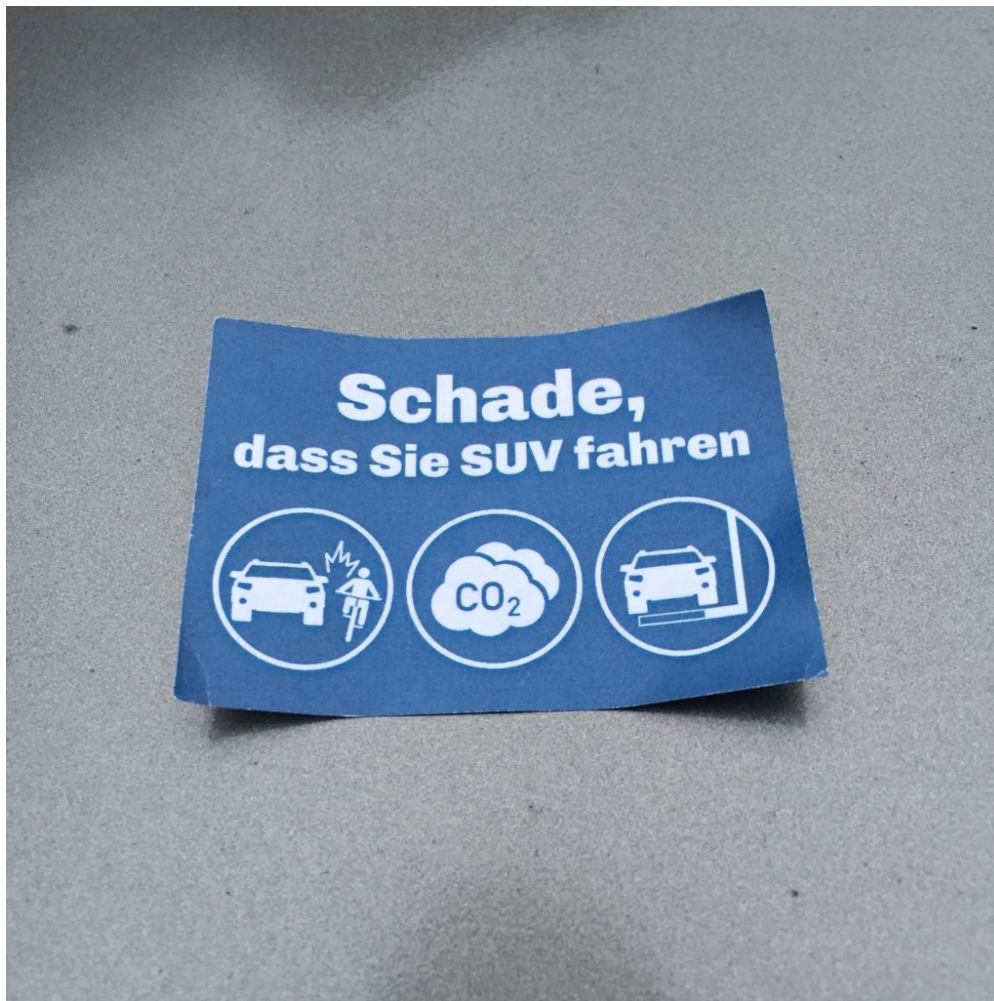
sodass man meinen könnte, Hupen sei Teil des Gesangs heimischer Singvögel. Abscheulicher Wahnsinn – dem man auch nicht entfliehen kann, indem man auf öffentliche Verkehrsmittel ausweicht. Dort bilden sich unmenschliche Menschenstaus, in denen man sich wünscht, man würde wenigstens nicht mit der Nase, sondern mit dem Ohr in der Achsel des Mitfahrers stecken, um das Gerede und dieses unsägliche „Treten sie aus der Lichtschranke“ nicht mehr hören zu müssen. Im Niesnebel des Nebenmenschen duschend denkt man an das Wort „Tröpfcheninfektion“. Nein, der öffentliche Zu-nah-Verkehr ist nun wirklich keine Alternative.

Es bleibt nur das Auto.

Und so tut man, was man tun muss, um im Verkehrskrieg zu überleben: man rüstet auf und wird Teil der Eppendorfer Panzerbrigade. Wohl eher im Suff als bei klarem Verstand, legt man sich ein auf Extremsituationen spezialisiertes Fahrzeug zu, ein *Sports Utility Vehicle*. Die Kritik an diesem Platz- und Sprintschlucker prallt daran im hohem Bogen ab, wie ein vom Kühlergrill erfasster Radfahrer oder ein Schwarm Zugvögel. Es ist einfach ein *super utility vehicle*! Dank der Reifen, die den Durchmesser manch einer Innenstadtwohnung haben, verschwinden Schlaglöcher und Absperrzäune. Freie Fahrt voraus, durchaus. Andere Verkehrsteilnehmer werden einfach weggerammt oder bei Bedarf mit Hilfe der angebrachten Seilwinde abgeschleppt. Praktisch ist diese auch, falls die kleine Charlotte auf dem Heimweg noch ein bisschen Wasserski auf der Alster fahren möchte. Sogar bei Einbruch der Dämmerung ist dies noch möglich dank der dezenten Beleuchtungsanlage auf dem Dach, die in ihrer Strahlkraft an die Landebahn eines Flughafens erinnert. Getreu dem Motto „Platz hat man nicht, Platz verschafft man sich.“ hat das Parkproblem ein Ende. Je enger die Parklücke, desto besser ist es ohnehin, dienen die Dächer der anderen Autos doch als praktische Tritthilfe, um überhaupt hinter das Steuer zu gelangen oder die Wocheneinkäufe, bzw. das, was davon noch übrig ist nach zwei Kilometern Stadtverkehr, vom Dachgepäckträger zu heben. Alles suver!



Und so ist solch ein Fahrzeug nicht nur zugebenen willkommener Spottstoff, sondern vor allem zum Symbol sinnloser, verantwortungsloser Dekadenz geworden. Der SUVer-GAU. Warum? Fährt jemand einen Porsche, ein Fahrzeug, das insbesondere in der Stadt noch sinnloser sein dürfte mit seinen zwei Sitzen und seiner Beschleunigung von 0 auf Tempo 30 in einer Sekunde, wird er beneidet oder lediglich belächelt. Ach, der braucht das für sein Ego. Bullibesitzer sind entspannte Hippies, deren Fahrzeuge sich von positiven Vorurteilen und nur selten von miefendem Diesel ernähren. Aber fährt jemand ein SUV, kochen die Emotionen hoch. Der Motor des Zorns heult auf. Aus Neid und Missgunst wird echter Hass.



Dass es völlig sinnlos und unverantwortlich ist ein Geländewagen mit Seilwinde über die Elbchaussee zu fahren, steht außer Frage. Doch warum stürzen wir uns so auf diesen im Vergleich zur Gesamtgröße der klimaschädlichen Blechlawine kleinen Beitrag? Warum reden alle von dieser klobigen, quadratischen Spitze, des stetig schmelzenden Eisberges? Weil es so schön angreifbar naher Irrsinn ist. Der Sündenbock mit Stoßstange parkt nebenan. Wunderbar. Bis nicht mal diese SUV-Fahrer zum Umparken im Kopf bewegt wurden, muss ich gar nicht erst beginnen, an meiner persönlichen, vielleicht weniger sichtbaren Form der Dekadenz etwas zu ändern. Mit meinem wöchentlichen Online-Shopping-Trip oder meiner aus Trinkwasser gespeisten Toilettenspülung hat das doch nichts zu tun. Dass der abscheuliche SUV vielleicht nur wenige Kilometer im Jahr bewegt wird und dann dazu genutzt werden könnte, um in den Sommerurlaub an die Nordsee zu fahren statt nach Ägypten zu fliegen, wird gar nicht erst für möglich gehalten. Zugleich unverantwortlich und verantwortlich sind wie immer die anderen. Dass es allerdings um mehr geht als alleine die Anzahl der überdimensionierten Blechpanzer zu reduzieren, scheint manchmal im toten Winkel unseres Bewusstseins zu liegen. Das Kleinklein ist

eben greif- und verkräftbarer als die große Verkehrswende. Doch vielleicht sollte man den nächsten auf einem bepflanzten Grünstreifen geparkten, mit Schlammsspray angesprühten Geländewagen weniger als Zündschlüssel für den nächsten Wutausbruch sehen, sondern eher als Mahnmal dafür, dass wir alle unser Verhalten ändern müssen. Die einen haben eben einen deutlich längeren Weg zu gehen als manch anderer.

Das juckt mich.

Category: Flora und Fauna, Gesundheit

7. Dezember 2020



Macht ist nicht eine Frage der Größe. Macht ist nicht eine Frage der Kraft. Macht ist eine Frage des Speichels. Sabber, der unter die Haut geht, regiert die Welt. Oder zumindest die Menschheit. Die sich verzweifelt juckende Krone der Schöpfung wird in die kratzigen Schranken gewiesen. Von einem Gegner, der 0,000002% seines Körpergewichtes wiegt und nur wenige Wochen lebt.

Die Waffe dieses übermächtigen Gegners ist beinahe unsichtbar. Umso hörbarer kündigt er seine Tat an. Wie das Dröhnen eines Kampfjets weckt den zur Niederlage verdamnten *Homo schlafiens* dieses schrille, scheußliche Surren. Er weiß, dass er den Kampf verlieren wird. Er gibt sich geschlagen. Er beginnt, um sich zu schlagen. Zunächst den Lichtschalter, dann die Wände, zuletzt sich selber. Bis das Surren verschwindet. Doch kaum legt sich das Opfer erneut darnieder, erstarkt der stechende Tinnitus. Sein abermaliges Schlagen wird nun ergänzt durch ein Sprühen. Von Giftgas, notfalls greift er zu Haarspray oder Damenparfüm. Benebelt im Kopf, hustend und fluchend hört er sodann das Surren nicht mehr und schläft sich in Sicherheit wiegend ein.

Nicht das Kitzeln der Sonnenstrahlen auf der Nase weckt ihn am nächsten Morgen, sondern das Kratzen der eigenen bereits aufgewachten Hand. Und so erwacht das Opfer in einem Mittelalterroman. Es ist umgeben von Beulenpest und Krätze. Und wünscht sich diesen gottlosen, krätzerischen Gegner auf den Scheiterhaufen.

Alles Klopfen, Kneifen, Kratzen bringt keine Abhilfe. Außer abfällige Blicke in der Öffentlichkeit. Das Opfer beginnt sich einzubilden, dass vermehrt Abstand gehalten wird zur eigenen, sich mit einer Spülbürste kratzenden und wirr „diese Mistviecher“ fluchenden Person. Der Jucker fühlt sich angeschmiert und angespuckt vom Leben. Dabei war er es selbst, der sich auf den Arm spuckte und einschmierte. Mit irgendwas. Manchmal mit Mayonnaise.

Und der mächtige Gegner? Er lauert hinter dem Kleiderschrank. In freudiger Erwartung des nächsten, nächtlichen Blutvergießens zwingt er seinen Gegner stichweise in die juckenden Kniekehlen. Wo vormals süßes Blut floss, sät er böses Blut. Im Schatten der Nacht vollstreckt er seine Macht. Unbarmherzig. Und unversurrbar.

Diese gemeine Stechmücke.