

# Horospokus - was uns die Sterne wirklich sagen.

Category: Leben,Unfug

2. April 2018



## **Sternzeichen Schellenauffe.**

Der Schellenauffe befindet sich im April im Zeichen des Osterhasen und der eierlegenden Wollmilchsau. Dies beschert Ihnen besonders ironische Zeiten.

## **Lust & Liebe - Trauen Sie sich - mit einem Regenten des Himmels!**

Zum Monatsanfang befindet sich der Schellenauffe in einer sehr günstigen astrologischen Konstellation: in der rechten Nebenniere des Klabautermanns. Sie sind dadurch unwiderstehlich, zumindest in Ihrer eigenen Wahrnehmung. Etwaige Partner, insbesondere im Zeichen des Fisches oder Lurches Geborene, möchten Sie jedoch auf den Mond schießen. Die Sterne raten Ihnen daher: seien Sie sternhagelvoll. Singles sollten den April hingegen nutzen und offensiv flirten. Sie haben zwar wie gewohnt keinen Erfolg, aber ungewohntes Selbstbewusstsein dank dieses Horoskopes und Ihres festen Glaubens an die schicksalhafte Kraft der Kosmetik. Notieren Sie sich den 31.04. Hier sind Ihnen die Sterne bzw. diese willkürlichen Textbausteine besonders wohl gesonnen. Nutzen Sie Ihren Glückstag für eine lange geplante Liebeserklärung, denn der Schellenauffe kreuzt genau dann die Umlaufbahn des Franzbrötchens. Zum Monatsende werden Sie die erotische Anziehungskraft von Kohlenhydraten erneut merken.

## **Beruf & Finanzen - Zeit für neue Galaxien und Projekte!**

Ihre Karriere bekommt im April besondere Impulse. Zur Monatsmitte befindet sich der Schellenauffe in der Quadratur des Kreises zwischen Venus, Neptun und Ihrer Steuererklärung. Sie werden versuchen die Wurzel der Quersumme aus

Orion zu ziehen. Ein Scheitern ist wahrscheinlich. Sie sind gereizt und geraten leicht aus der Fassung, weil Ihnen dieses Horoskop nicht das sagt, was Sie hören möchten. Doch Sie gewinnen ab mit der Mittagssonne des zwölften Tages, der mit „s“ begann, ungeahnte Zuversicht. Sie erzielen kleine Erfolge beim Überweisen Ihrer Mietschulden. Es kann dennoch zu einem Konflikt mit im Zeichen des Finanzamtes Stehenden kommen. Meiden Sie daher Kontostände und Boten des Zalando bis zum Monatsende. Berufliche Höhenflüge erreichen Sie hingegen dank der Anziehungskraft Ihrer inter(net)stellaren Fähigkeiten. Nutzen Sie diese Konstellation ehe Sie mit dem nächsten Software-Update davonziehen.

### **Gesundheit & Fitness - ist vorbei, byebye bis zum Junimond.**

Für im Zeichen des Schellenaffen Geborene ist der April gesundheitlich hingegen ein unausgeglichener Monat. Doch die Sterne werden Ihnen beistehen. Ein Meteoritenschauer der Herpes beschert Ihnen - nun ja Herpes. Hinzu kommt ein eitriger Pickel in der Größe des Pluto. Insbesondere im Aszendenten des Weichei Stehende werde sich antriebslos und schlapp fühlen. Mit Sonne und Steinbock an Ihrer Seite ist ein Spaziergang an der frischen Luft ratsam. Stierweiden sollten Sie meiden, gönnen Sie sich hingegen eine Auszeit bei Saturn. Die Position im achten Hause des Sushi beschert Ihnen am .4. eine Fischvergiftung, von der Sie sich nur langsam wieder erholen werden. Den Rest des Monats verbringen Sie wie Sie es möchten, es ist s...ternenegal.

Im Allgemeinen sind Ihre Zukunftsaussichten so hell erleuchtet wie die Unendlichkeit des Weltalls, da Sie sich vom Praktikanten einer Programmzeitschriftsredaktion Tipps für Ihre Lebensgestaltung geben lassen. Der Osterhase, an den Sie sicherlich ebenfalls glauben, wünscht Ihnen in jedem Fall frohe Ostertage.



---

# **Geschwisterliebe - vielschichtiger als ein Doppelkeks.**

Category: Leben, Tiefgang

2. April 2018



Ich weine. Ich schreie. Ich tobe. Purer Zorn, rasende Wut erfüllt meinen Kopf. Es

rauscht zwischen meinen Ohren. Ich sehe rot vor den Augen. Und das feiste Grinsen meines großen Bruders.

Ich blicke in das Lächeln eines Siegers.

Mein Bruder hat wieder den richtigen Knopf gedrückt, den passenden Hebel bedient. Und so schwingen sich vom friedlichen kleinen Goldengel auf das Zerstörungs- und Geräuschniveau eines Glasschneiders. Ich weiß, dass er genau das erreichen wollte. Und doch kann ich nicht anders, als meinem Zorn freien Lauf zu lassen. Mein Bruder hat den letzten Doppelkeks, auf den ich numerisch alleinigen Anspruch gehabt hätte, abgeleckt und zurück auf meinen Teller gelegt.

### **Mein Bruder hat mir beigebracht was Ungerechtigkeit ist.**

Dieses je nach Blickwinkel traumatische bis triumphale Erlebnis ereignete sich vor 20 Jahren. Es hätte aber auch ohne Probleme vor 20 Minuten stattfinden können - und in jeder anderen Familie. Welche Mutter kennt nicht das Gefühl einer Innenohrexpllosion angesichts der offen ausgetragenen Diskussionskultur ihrer eigenproduzierten Erbgemeinde?

**Doch was genau macht diese eigenwillige Beziehung zwischen Geschwistern eigentlich aus?** Geschwister bekommt man lebenslanglich. Es sind die Menschen mit denen wir die längste gemeinsame Vergangenheit - und (toi toi toi) Zukunft - teilen. Anders als Freunde oder Goldhamster suchen wir sie uns nicht aus, sondern sie werden in unser Leben geboren. Wir teilen zwar Gene, Nasenform und Erziehung und entwickeln dennoch mitunter komplett konträre Persönlichkeiten. Konfliktpotential lauert überall. Und doch bleiben sie Geschwister, auch wenn man noch so tobt und schreit. Freunde kann man *entfrieren*, von Partnern kann man sich trennen - zu Geschwistern kann man nicht sagen „ich bin nicht mehr mit dir verwandt.“ Selbst wenn man den Kontakt abbricht, die Verbindung lässt sich niemals ganz kappen. Wie zwei Doppelkekshälften sind Geschwister getrennt und doch miteinander verbunden.

So werden sie zusammen älter und doch niemals gemeinsam erwachsen. Sie verändern sich und bleiben doch immer gleich. Die Rollenmuster sind im Bewusstsein eingepreßt, wie die Erinnerung an den ersten Streit um die Fernbedienung. Besonders wenn die Eltern gegenwärtig sind, pflegt man die alten Umgangsformen und erwischt sich dabei wie man als erwachsene Person

seine Eltern anschaut und sagt „Der hat mich geärgert!“

Bei kaum einer Beziehung sind die Muster so deutlich wie bei derjenigen zwischen großem Bruder und kleiner Schwester. Unter Schwestern oder Brüdern an sich herrscht jeweils aufgrund der zwangsläufig ähnlichen geschlechtsbezogenen Erwartungshaltungen mitunter Rivalität. Man möchte mehr Tore schießen als der große Bruder, so beliebt sein wie die kleine Schwester. Das ständige „Warum darf der/die das?“ dürfte bei gleichgeschlechtlichen Geschwistern schneller auf Hand und Zunge liegen. Ältere Schwestern und jüngere Brüder sind wiederum durch ihren Reifegrad oft weit voneinander entfernt. Mädchen werden schneller erwachsen und sind im gefühlten Alter zu weit entfernt von den Lego spielenden kleinen Plagegeistern. Pubertät trifft auf Playmobil.

**Großer Bruder und kleine Schwester haben - wenn es gut läuft - eine spezielle Form der Verbundenheit.** All den Gender-Debatten zum Trotz üben große Brüder einen ganz eigenen altmodischen Besitzanspruch aus: nur *ich* darf meine kleine Schwester ärgern. Nur der Bruder darf sie in einem eigenartigen mindestens 18 Jahre währenden Überlebenscamp mit Gemeinheiten, Gegenständen und Nasenauswurf bewerfen. Weint und schreit sie aus einem anderen Grund als wegen eines selbst abgeleckten Gebäckteils, wissen sie oft nicht was sie tun sollen - außer den Verursacher zu „konfrontieren“ bis er selber ein durchweichter Keks ist. Die kleine Schwester ist für andere tabu. Die kleine Schwester selber kennt wiederum kaum Tabus. Sie kämpft sich mit den großen Jungs durchs Dickicht, spielt mit ihnen MarioCart und schaut Fernsehen mit dem nasebohrenden Bruder. Oft ist sie einfach still und leise dabei. Und lernt still und leise fürs Leben - zu streiten, sich durchzusetzen, Tore zu schießen und angeknabberte Doppelkekshälften zu sezieren.

Und so entsteht zwischen Geschwistern, die sich erbittert um Badezimmerzeiten, Fernbedienungen und Kekse gestritten haben, eine feste Bindung. Verstellen ist zwecklos. Gerade in den so prägendsten ersten Lebensjahren hat man zu viel gemeinsame Zeit verbracht. Man hat so viel zusammen erlebt und durchgestanden, dass man seine Geschwister manchmal besser zu kennen scheint als sich selbst. Auch wenn man später keinen gemeinsamen Alltag mehr teilt und sich in unterschiedliche Richtungen entwickelt, man wird seine Geschwister immer kennen wie kaum jemand anders. Man wird immer die richtigen Hebel finden - um sie auf die Dattelpalme zu bringen. Oder von ihr runter zu holen.

Mein großer Bruder und ich, wir waren nie ein Herz und eine Seele. Und werden es doch immer sein.

---

# Vorhaben ist wie Machen - nur im Kopf. Zum Vorsatz keinen Vorsatz zu haben.

Category: Gesellschaft, Leben

2. April 2018



Es gibt Menschen, die wie Kometen um unser Dasein kreisen. Sie gehören zum eigenen Leben, auch wenn man sie selten sieht. Mal sind sie in weiter Ferne, mal gelangen sie unerwartet zurück in unser Blickfeld. Fast vergessen sind sie uns im nächsten Moment wieder ganz nah. Trotz ihrer Unbeständigkeit möchte man diese sporadischen Wegbegleiter nicht missen, sind die seltenen Begegnungen mit ihnen doch von Vertrautheit, Erinnerungen und Inspiration geprägt.

**Und so startet jedes neue Jahr mit dem Wiedersehen einer dieser besonderen, geschätzten Personengruppen: den Januar-Sportlern, auch bekannt als Fitness-Vorsätzer.**

So schnell vergeht ein Jahr - schön, dass ihr wieder da seid! Ohne euch ist der Jahresbeginn einfach nicht das Gleiche. Ihr Menschen, die zu Jahresbeginn auf den Straßen, in U-Bahnen und Büros fehlt, scheint euch stattdessen gemeinschaftlich in Fitness-Studios, Sportgruppen oder joggend zusammenzurotten. Wie sehr habt ihr mir gefehlt! Welch Spaß es ist mit euch in der überfüllten Umkleidekabine kontaktloses *Reise nach Gymusalem* zu spielen.

Wie toll es ist, sich um die Yoga-Matten mit euch zu prügeln und das erlernte Tae Bo Wissen direkt anzuwenden. Wie beruhigend es sich anfühlt, nicht mehr der einzige zu sein, der bei der Step Aerobic Choreographie aussieht, als wäre er Teil einer bewegungslegasthenischen Fernsehgottesdienstgemeinde, die nicht weiß ob sie gehen oder bleiben soll.



**Doch so schnell euch der Schweiß von der Stirn trieft, so schnell seid ihr leider auch wieder verschwunden.** Kometenschweiß zurücklassend begeben ihr euch wieder in die „hyggelige“ Umlaufbahn eurer Couch, wo ihr die geistige und physische Entleerung des Dschungelcamps und der Fruchtgummitüte vor euch verfolgt. Schnell vergessen sind eure Vorsätze und Besuche - bis zum nächsten Jahr.

Aber warum wollt, warum könnt ihr nicht bleiben? Die Antwort liegt auf der mehr oder minder übergewichtigen Hand: weil ihr Opfer eines Neujahrsvorsatzes wurdet. Diese Form des vorsätzlichen Selbstbetruges kennzeichnet sich dadurch, dass im post-weihnachtlichen Fresskoma angesichts der eigenen Bauchrolle und misslichen Existenz eine Vielzahl an Entschlüssen gefasst wird. Man stellt fest, dass man auch im vergangenen Jahr wieder nichts erreicht hat - außer vielleicht

eine Steigerung des eigenen Körperfettanteils. Im neuen Jahr wird nun alles anders. Man wird gesünder leben, sich vegetarisch ernähren, Amazon und die Firmenkantine boykottieren, Oma öfters anrufen, regelmäßige Schlafzeiten und handyfreie Tage einführen, seinen Kleiderschrank und Freundeskreis ausmisten, sich für Umweltschutz und die eigene Krebsvorsorge engagieren und regelmäßig Sport treiben. Ganz gewiss. Am Silvestermorgen haben die Liste an Vorsätzen und die eigene Entschlusskraft galaktische Ausmaße. Man spürt beinahe Vorfreude: morgen ändere ich mein Leben!

**Im Erwachen nach einer durchkämpften Silvesternacht, in der man zu wenig geschlafen, zu viel getrunken, zu durcheinander gegessen und zu wenig erlebt hat, bröckelt bereits die Willenskraft.** Man stellt säuerlich fest: morgen ist heute, verdammt. Das Katerfrühstück besteht sodann aus irgendwas mit Speck und der Beantwortung diverser Neujahrsgrüße - auf dem Mobiltelefon. Zwar ruft man tatsächlich seine Großeltern an, bestellt parallel aber bei Amazon ein paar neue Pullover aus fragwürdigen Herstellungsländern - in Vorbereitung einer ganz sicher geplanten Aufräumaktion. Erleichtert stellt man beim Einlassen eines Schaumbades fest, dass das Fitnessstudio heute leider geschlossen hat.

Da man vollmundig (beim Weihnachtsbratenessen) sichtbare Bauchmuskeln angekündigt und sich für einen Halbmarathon angemeldet hat, begibt man sich in den folgenden Tagen tatsächlich in die Sportstätte seiner Qual. Dass Sport anstrengend ist, hatte man in den letzten elf Monaten leider vergessen. Man beginnt zu googeln, ob sich Bauchmuskeln auch durch einen gefüllten Magen nach außen sichtbar wölben lassen. Spätestens mit Beginn des Karnevals, der Skiferien oder der neuen Staffel einer Lieblingsserie sieht man vom Fitnessstudio dann nur noch den monatlichen Überweisungsbeleg. Immer im Januar Sport zu machen ist ja auch irgendwie eine Form der Regelmäßigkeit.

**Doch warum scheitern wir so oft mit unseren Vorsätzen?** Auch hier ist die Antwort so simpel, wie das Wegwerfen einer Vorsatzliste: weil das Gewohnheitsschwein sich nicht für Datumsgrenzen interessiert. Warum genau sollte sich mit dem Wechsel der Jahreszahl plötzlich das eigene Verhalten radikal ändern? Das Vorhaben alleine ist eben nur Machen im Kopf. Gleichzeitig sind Neujahrsvorsätze oft davon geprägt, dass wir direkt zur Lösung unseres Problems springen (Fitnessstudio besuchen) anstatt sich eingehend mit den Ursachen zu beschäftigen (ich hasse Gerätetraining und bin dicker wegen Kontrollverlust über Süßkartoffelpommeskonsum). Hinzukommt, dass wir uns zu Neujahr gerne mit

einer überwältigenden Anzahl an Vorsätzen überladen, anstatt uns schrittweise einem anderen Lebenswandel anzunähern. Es gibt einem schließlich ein besseres Gefühl, wenn man einen von 37 Vorsätzen schafft als keinen von einem. Nachkommastellen fallen hier auf einmal ins Gewicht. Auf die allgegenwärtige Frage „Und was hast du dir für das neue Jahr vorgenommen?“ antworten die wenigsten „Mein Vorsatz ist keine Vorsätze zu haben.“

Warum sollten wir also ausgerechnet zum Jahreswechsel über unsere Lebensweise und -ziele reflektieren? Warum machen wir es nicht kontinuierlich oder an einem anderen der 365 Tage in diesem unverbrauchten neuen Jahr? Warum zum Beispiel nicht heute am 8. Januar, dem offiziellen Tag des Schaumbades? Oder am 31. Januar, dem internationalen Rückwärts-Tag? Oder dem 28. März, dem Ehrentag des Unkrauts? Das wären doch so viele passendere Tage, um ungewollte Angewohnheiten rückgängig zu machen oder das Unkraut des eigenen Lebens zu entfernen.

Noch passender wäre einzig der 31. März: der Tag des Bunsenbrenners. Spätestens dann könnte man die Liste mit unerreichten Neujahrsvorsätzen wunderbar verbrennen. *Burn baby burn* - ist übrigens auch eine wunderbare Liedzeile für einen Step Aerobic Kurs.

---

## Shit on - 2018, serviere uns bitte etwas Neues!

Category: Gesellschaft,Leben

2. April 2018



Puh, wäre das also auch geschafft. Dieses 2017 schien geprägt von schlechten

Nachrichten, negativen Rekorden und düsteren Zukunftsaussichten. Lichtblicke im Feuer trostloser Botschaften sind einzig sportliche Titel – an dieser Stelle Glückwunsch an Jacqueline Lölling, unsere Weltmeisterin im Skeleton – oder royale Hochzeiten und Geburten. Wenn man so auf das vergangene Jahr schaut, denkt man die Menschheit im Allgemeinen, Politiker im Speziellen besäßen die visionäre Kraft einbeiniger Bahnhofstauben. Bei der Verfolgung eines achtlos weggeworfenen Glyphosat-Weizenbrötchens drohen wir vom verspäteten RE nach *Hoffnungslos* überrollt zu werden. Überall wachsende Wasserstände, Mieten und Narzissten. Selbst Urlaube sind zu einer Runde *Mensch-fürchte-dich-nicht* rund um Gedenkstätten zu Terroranschlägen verkommen. Und dünner ist man auch nicht geworden.

Auch der unbeirrteste Optimist kam 2017 an seine Grenzen: wie sein älterer Bruder stand 2017 unter dem Motto „*The shit goes on*“. Ein unter Taubenkot verkrustetes, semi-sympathisches Jahr geht zu Ende und man fragt sich: fehlt der Blick für oder fehlt das Positive selbst in dieser Welt?

**Doch nun ruht alle Hoffnung auf diesem neuen, unverbrauchten Jahr. Hallo 2018!** Wir wagen ja gar nicht Großes von dir zu erwarten, kein Weltfrieden, keine Ausbleiben von Naturkatastrophen oder Fehlen detonierter Bomben. Wir geben uns auch mit weniger zufrieden. Ein bisschen weniger explosive Stimmung, ein bisschen mehr bombige Schlagzeilen. Hier ein paar unverbindliche Vorschläge:

„BER bezugsfähig: Miniaturwunderland baut Flughafen in Berlin aus“

„Donald Trump beim Vordrängeln gestürzt und auf die Zunge gefallen. Angelina Jolie spendet ihr Mundorgan.“

„Ach ne doch kein Klimawandel – 20-jährige Zeitungsentente des *Sommerlocher Tageblatts* wird aufgelöst.“

„Prince Harry bekommt vorzeitig Nachwuchs – das Königshaus freut sich über die Geburt der kleinen Angela Markle.“

„Wir sind Weltmeister im Schach-Boxen.“

„Welch Überraschung: das Jugendwort des Jahres ist *Indexbasierte Fond-Rente*.“

„Panama wird durch Videobeweis Fußball-Weltmeister – vermeintlicher

Siegestreffer Portugals wegen Weinerlichkeit und Einkommensabseits aberkannt.“

„Horst Seehofer wird Kauf eines Altersruhesitz an der Adria untersagt - wegen Obergrenze.“

„Das Unwort des Jahres 2018: Pessimist - der einzige Mist, auf dem nichts wächst.“

2018, hau bitte einfach mal einen raus. Hoch die Tassen - shit off!



---

# Lasst uns froh und nicht mehr ganz knusprig sein

Category: Leben,Unfug

2. April 2018



Was ist Weihnachten - außer verknotete Lichterketten, kariöse Kekse, schnappatmige Kinder, magenweitende Hirschbraten, vergessene Geschenke und ungeduschte Sissi-Revivals? Mit Religion und Glaube hat das Fest in Zeiten, in denen wir unsere eigene Transzendenz und Spiritualität baukastenartig selbst zusammensetzen, herzlich wenig zu tun. Für viele ist das Weihnachtsfest eine wahllose Anhäufung von Feiertagen, an denen man große Mengen an Kalorien und Familienmitgliedern ertragen muss. Beides so schwer verdaulich, wie die Geschichte vom *Bday* eines jungfräulich empfangenen Gottessohnes *himself*.

**Im Streben nach Perfektion und zimtiger Stimmung empfinden viele sodann vornehmlich puren Stress.** Die höllisch Heilige Nacht wirkt herausfordernder als ein Kindergeburtstag der ADHs-Kitagruppe „Kleiner Flosack“. Zu viele Mäuler und Menschen gilt es gleichzeitig glücklich zu machen. Doch was nützen all die Vorfreude und Vorbereitung, wenn man vor lauter hektischer Jonglage von Erwartungen, Geschenken und Kartoffelknödeln den eigentlichen Moment des Genusses verpasst? Denn ein Fest des Genusses soll und wird Weihnachten immer sein. Wir genießen die Tage ohne Pendlerverkehr, Arzttermine und *Monday Blues*. Doch was ist es nun genau an Weihnachten, was es mehr sein lässt als ein bisschen Urlaub mit Lametta?



**Weihnachten ist vor allem eines: das Gefühl von Zuhause-Sein.** Ob wir selber „Driving Home for Christmas“ im Stau auf der A1 anstimmen oder am Küchenfenster stehend Empfänger der heimkehrenden Besucher sind, ein Gefühl von Zuhause verbindet uns an Weihnachten. Zuhause ist dabei kein bestimmter physischer, vertrauter Ort, sondern vielmehr ein emotionaler Ort der Verbundenheit mit anderen vertrauten Menschen. Weihnachten ist ein Fest der Familie und Freunde. Ein Fest der Begegnungen. Dabei ist es doch eigentlich egal, ob diese Begegnungen neben einem schiefen Weihnachtsbaum oder über einer versalzenen Ente geschehen.

Eine zentrale Rolle wohnt dabei diesen eigenartigen Menschen und komischen Vögeln inne, die einem als lebenslange Zwangsfreundschaften irgendwie aufgebürdet wurden. Auch bekannt als Familie. Ob durch Blut, Heirat oder besonders komplizierte Lebensformen verflochten, Familien bringt und hält eine eigenartige Form der Liebe zusammen. Ganz ohne Schmetterlinge im Bauch, Erotik, Sichverstellen oder Hinterfragen des Beziehungsstatus lieben wir unsere Familie. Das würden wir natürlich niemals zugeben. In ihrer zu

egoistischen, langweiligen, verfressenen, ehrlichen, unmodischen, gemeinen, spießigen (...) Art raubt sie uns den letzten Nerv und allerletzten Knödel auf dem Teller (nicht dass wir noch Hunger gehabt hätten, aber es geht ums Prinzip).

Verbringen wir Weihnachten also im Kreise nervtötender Menschen sollten wir dankbar sein. Wir haben eine Familie. Das hat nicht jeder. Lasst uns froh und... nichts anderes sein.

**Um nun doch etwaige familiäre oder endogastrale Spannung durch herzhaftes Lachen zu lösen, sei zum Punktespiel „Lasst uns pups-froh und nicht mehr ganz knusprig sein“ geraten.** Zur Förderung des Frohsinns und für ein schepperndes Weihnachtsfest gilt es vom 24. bis 26.12. eine maximale Punktzahl zu erarbeiten:

- a. Die eignen Socken ausziehen und an den Baum hängen. (1 Punkt)
- b. Sich während des Festmahls mit Disney-Namen ansprechen. „Ariel magst du mir mal den Rotkohl reichen? – Gerne Pocahontas. Wann kommen eigentlich die Aristocats?“. Einen Bonuspunkt gibt es, wenn dies in einem öffentlichen, gastronomischen Betrieb aufrechterhalten wird. „Meine Daisy Duck nimmt auch ein Glas vom Merlot.“ (1 Punkt)
- c. Gemeinsam unter dem Baum „Wann wird’s mal endlich wieder Sommer“ oder „Despacito“ singen. (1 Punkt)
- d. Mit einem Hammer auf den Christstollen schlagen, nach der Adventskerze greifen und „Ich geh unter Tage. Glück auf.“ rufen. (1 Punkt)
- e. Jemandem unbemerkt Aufkleber oder Etiketten auf den Rücken kleben. Einen Bonuspunkt gibt es für Verwendung eines Schellenaffen-Stickers. (1 Punkt + 1 Bonus-Punkt)
- f. Unter verwenden folgender Begriffe anwesenden Kindern die Weihnachtsgeschichte erklären: Jamaica-Aus, I Bims, Fidget-Spinner, Bitcoins, Donald Trump und Hornhauthobel. (2 Punkte)
- g. Gekochte Eier gemeinsam bemalen. (2 Punkte)
- h. 27% des Kekstellers auf einmal in den Mund stecken und „Stille Nacht“ pfeifen – bis zum Ende. (2 Punkte)
- i. Im Falle einer familiären musikalischen Einlage plötzlich Liegestütze oder Kniebeugen (im Takt) machen. (2 Punkte)
- j. In der Kirche „Wohoooo“ rufen. Zwei Extrapunkte gibt es, wenn der Ruf unmittelbar nach einem „Und nun falten wir die Hände zum Gebet“ erfolgt. (2 Punkte + 2 Bonus-Punkt)

- k. In der Kirche einen Fremden high-fiven. Einen Extrapunkt gibt es für das Abklatschen eines Würdenträgers (3 Punkte + 1 Bonus-Punkt)
- l. Teile des Festessens heimlich verpacken und jemandem als Geschenk überreichen. Einen Extrapunkt gibt es für das Überreichen fleischlicher Nahrungsmittel an einen Vegetarier - mit den Worten „Für dich wie immer eine kleine Extrawurst“. (3 Punkte + 1 Bonus-Punkt)
- m. Ein unbeliebtes Weihnachtsgeschenk am gleichen Abend bei ebay Kleinanzeigen inserieren. Einen Extrapunkt gibt es, wenn das Geschenk bis zum 26.12. verkauft wurde. (3 Punkte + 1 Bonus-Punkt)
- n. Lebende Haustiere im Weihnachtsbaum verstecken. Zwei Bonuspunkte gibt es, wenn es sich dabei um Fische handelt. (3 Punkte + 2 Bonus-Punkt)

Der Schellenaffe wünscht euch frohe Weihachten - und sich selber Spielstände und Erfahrungsberichte. Lasst uns froh und scheppernd sein!



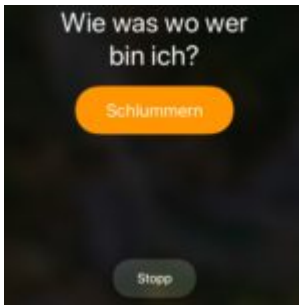
---

**„Nur noch fünf Minuten“ -  
Snoozen, die schlummernde**

# Gefahr

Category: Gesundheit, Leben

2. April 2018



Alkohol, Nikotin, harte Drogen, Internet, Glücksspiel - das Verlangen danach kann in eine unkontrollierte Begierde umschlagen. Eine Sucht, die abhängig macht von einem bestimmten Rauschstoff, wird immer schwerer zu befriedigen, zu kontrollieren und führt nicht selten zum gesellschaftlichen Ausschluss und gesundheitlichen Problemen. Institutionelle und medizinische Hilfe ist jedoch in der Regel da, um den freien Fall abzufangen.

Doch gibt es parallel hierzu eine dunkle, verlorene Welt an mannigfaltigen, absurden Suchtopfern, die in keine Kategorie, Therapie und Statistik passen. Zu Recht werden diese Opfer belächelt, missachtet und ignoriert. Zu banal ist ihr Leiden, zu irrelevant die Folgen ihrer Sucht, zu albern ihr Rausch. Man denke an Serienjunkies, Redbulltrinker und Noppenfolienfetischisten.

Einer dieser unerkannten Verlierer ist der Snoozer, auch bekannt als Schlummerer.

## Symptome.

Der Snoozer ist abhängig von der toxischen Schlummerfunktion seines synthetischen Weckers. Er berauscht sich allmorgendlich an der Weiterschlaftaste seines Handy- oder digitalen Weckers. Das verhängnisvolle an dieser komatösen Suchtform ist seine Regelmäßigkeit. Der Snoozer snoozed an jedem Wochentag. Bilden bei mittelschwer Betroffenen noch Tage, an denen Fernreisen, mündliche Prüfungen oder eigene Geburtstage vorgesehen sind, die Ausnahme, konsumieren Starksnoozer ihre Droge in unerbittlicher Regelmäßigkeit.

Der tägliche Rausch wird in der Regel am Vorabend mit der Programmierung des

Weckers vorbereitet. Es beginnt zunächst mit einer einfachen Berechnung: „Ich sollte morgen um 9 Uhr im Büro sein. Mit Frühstück und Duschen sollte ich um 8 Uhr aufstehen.“ Schlussfolgern suchtfreie, des 1×1 fähige Menschen daraus, dass sie ihren Weckapparat auf 8 Uhr einstellen müssen, beginnt beim Snoozer eine eigene Zeitenrechnung. „Ich stelle den Wecker auf 7:33. Dann kann ich dreimal snoozen und muss nicht direkt aufstehen.“

Bei den meisten Snooze-Apparaten ist eine 9-minütige Schlummerzeit fest voreingestellt. Während der Suchtneuling zunächst lediglich einen Wecker stellt und diesen zwei bis zwölf mal durch Drücken der Schlummertaste wiedererschallen lässt, gehen erfahrene Snoozer deutlich perfider vor. Stark abhängige Schlummerer umgehen die Dosierungsvorgabe und programmieren eine eigene Symphonie aus ca. zwei bis neun Weckern, die einer genau abgestimmter Taktung folgend im Minuten-Rhythmus einsetzen. Üblicherweise unterscheiden sich die Wecktöne in ihrer Dramaturgie. Je früher, desto lieblicher. Je später, desto schriller. Die Anzahl der Wecktöne steigt also exponentiell an. Die sich wiederholenden, lieblichen Sirenen des Anfangs werden durch immer mehr schrille Stimmen ergänzt. Kurz vor dem Höhepunkt drückt der Snoozer quasi im Viervierteltakt auf die Schlummertaste. Das große Finale bildet sodann in der Regel der Backup-Wecker: eine alte Telefonklingel, die suchtkranke Knochen durchfährt und zu unmittelbarer Schnappatmung und Öffnung der Augenlider führt.

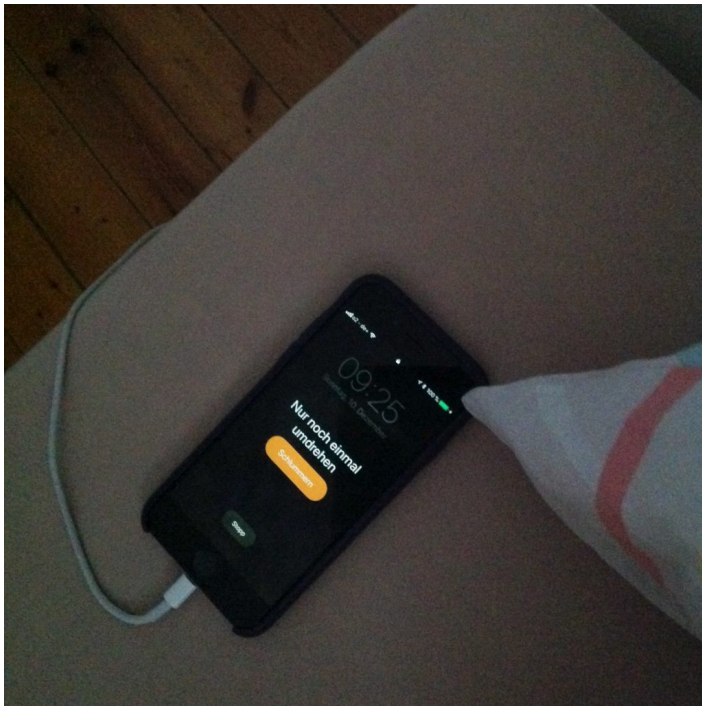


## Verlauf.

Entsprechend vorbereitet beginnt am nächsten Morgen schließlich mit dem ersten sanften Weckklingelton das Sucht- und Rauscherlebnis. Mit geschlossenen Augen und verschlossenem Geist wird der erste Misston komplett unterbewusst durch Betätigung der Schlummertaste pausiert. Neuerkrankte suchen mitunter versehentlich im Gesicht ihres Bettnachbarn nach der Schlummertaste (und wundern sich über das Ertönen eines zusätzlichen Warnsignals). Erfahrene Snoozer zeichnet hingegen eine aus der Mikrorobotik bekannte Präzision aus. Lediglich ein Softwareupdate, im Zuge dessen der Schlummerbutton pixelweise replaziert wird, vermag sie aus dem Takt zu bringen.

Je nach Suchtlevel wird dieser Schritt dann beim Einsetzen des nächsten Weckers oder Repetition des ersten Wecktones wiederholt. Es folgt ein nahezu

bewusstloser Rausch des Dösen, Klingeln, Dösen, Klingeln...irgendwann erreicht der Snoozer schliesslich ein Level mittelklarer Gedankenfähigkeit. An dieser Stelle setzt seine fatale Rechenlogik und eigene Zeitrechnung erneut ein: „Ich hole mir einfach ein Brötchen beim Bäcker...ich dusche ohne Haare zu waschen...es ist nicht schlimm, wenn ich viertel nach neun am Schreibtisch sitze...halb zehn ist auch in Ordnung...eigentlich muss ich gar nicht zur Arbeit. Ich öffne nur kurz meine Augen, um meine Kündigung zu verfassen...gleich...“



Das markante Schrillen des Backup-Weckers führt schließlich zu einem katapultartigen Erwachungsschock. Dieser Höhepunkt des Snoozerlebnisses zeichnet sich durch Herzrasen, weit geöffnete Pupillen und Panikattacken aus – wird jedoch direkt gefolgt von einem Kompletterverlust jeder Körperspannung. Der Snoozer kippt in einer seitlichen Wälzbewegung wie ein Betrunkener in der U-Bahn von seiner gepolsterten Unterlage und landet auf dem harten, kalten Boden. Er torkelt anschließend in die Nassstätte seiner Behausung. Manchmal verläuft er sich und sucht vergeblich in seiner Küche nach einer Zahnbürste. Kognitive Störungen und Orientierungslosigkeit sind eine der vielen Folgen des Snoozens.

### **Ursachen und Verbreitung.**

Zur Verbreitung der Snoozomanie gibt es wenige Statistiken, es lässt sich jedoch vermuten, dass es sich hierbei um eine weitverbreitete, schlummernde Gefahr handelt. Die Indikatoren sind eindeutig und die Ursachen vielfältig. Flexible

Arbeitszeitmodelle, Coffee to go, die Beliebtheit unrasierter Männerwangen und Trockenshampoo befeuern die Verbreitung dieser besonders schweren Form des Schlafmissbrauches. Akut suchtfördernde Faktoren sind zudem an die Fensterscheibe prasselnder Nieselregen, schlecht vorbereitete Meetings und noch schlechter beheizte Zimmer.

### Diagnose und Therapie

Die Diagnose ist einfach: stellen Sie sich jeden Morgen mehr als nur einen Wecker sind Sie Risikopatient. Das Risiko erhöht sich, wenn Sie sich die genannten Wecker auf ungerade Uhrzeiten stellen. Stehen Sie später als eine halbe Stunde nach Erklingen des ersten Wecktons auf sind Sie Snoozer. Sie müssen jedoch nicht in Panik oder Sekundenschlaf verfallen. Heilung ist nicht nur möglich, sondern unausweichlich. Die Therapie ist simpel, jedoch langwierig. Es gibt ein durchschlagendes Therapeutikum, das noch alle Snoozer von ihrer Sucht befreit hat.

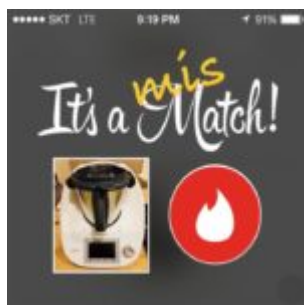
Das Renteneintrittsalter.

---

# Tinder versus Thermomix - wie sich eine Generation entfremdet

Category: Gesellschaft,Leben

2. April 2018



Um und bei dreißig - ist nicht nur eine solide Keksmenge für einen gemütlichen Adventsnachmittag, sondern auch ein schmackhaftes Alter. Mit dreißig hat man gelernt, auch ohne mütterliche Beihilfe grundsätzlich überlebensfähig zu sein.

Der eigene mehr oder minder schwer vermittelbare Charakter ist gefestigt. Man weint nicht mehr (so oft), wenn Geschwister das eigene Erscheinungsbild mehr oder minder schwer beleidigen und hat eine Hausratversicherung abgeschlossen. Es gibt wirklich beste Freunde im Leben, die nicht bei der nächsten großen Pause mit anderen Kindern Schneematsch nach einem werfen oder Vorlesungsmitschriften als Form des Treueeides verlangen. Und das mit dieser Arbeit als Form einer sozialversicherungspflichtigen Freiheitsbestrafung hat man auch irgendwie akzeptiert. Der kostenlose Kaffee schmeckt schließlich und man kann mit den Kollegen Tierbabyvideos austauschen.

### **Das Leben zwischen den Busreisen - Klassenfahrt und Kaffeefahrt - könnte so schön sein.**

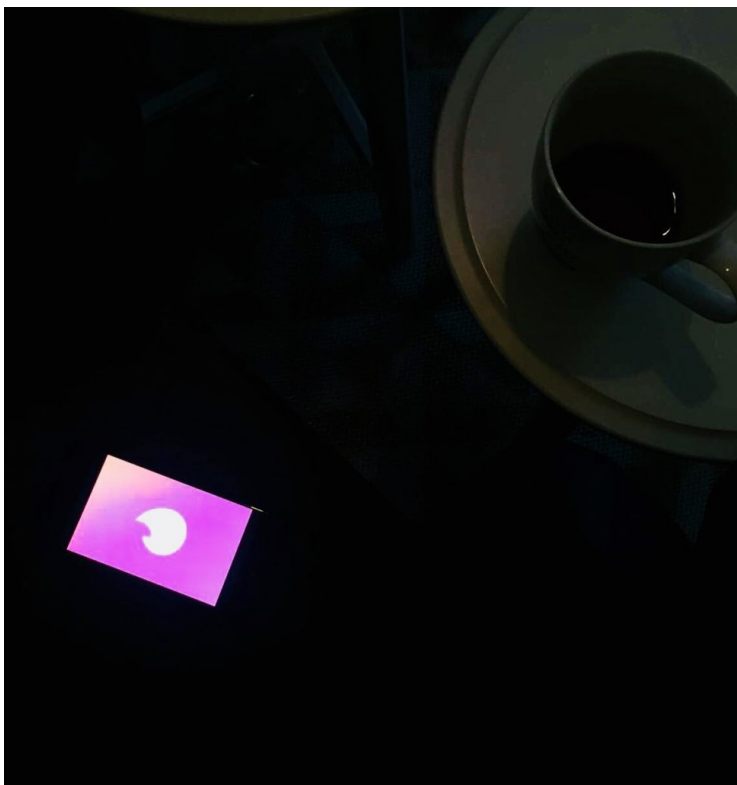
Wäre da nicht dieses Problem mit der zerrinnenden Zeit. Das erste graue Haar wird würdevoll entrissen. Die Aussage „Du siehst erschöpft aus“ häuft sich. Man googelt Bandscheibe und begreift: ich habe ein Haltbarkeitsdatum. Der Schimmelbefall ist noch nicht sichtbar, aber wir wissen, die Verwesung naht. Ein fauler Geruch liegt in der Nase. Wie ein langsamer, rostiger Güterzug rollt da irgendetwas auf einen zu. Doch anstatt sich mit ebenfalls krähenbefüßten Generationsgenossen zusammenzurotten, sich gemeinsam beim Schimmeln solidarisch zu begleiten und auf die Zeit, da man wieder in der letzten Reihe im Bus zusammen sitzen wird zu freuen, passiert etwas Eigenartiges.

Es entstehen Distanz, Fremde, zwei Lager. Separiertes Schimmeln. Getrenntes Weiterleben. Die Generation um und bei dreißig durchzieht eine schweigende, nur auf den zweiten, sehschwächer werdenden Blick sichtbare Kluft zweier Lebenswelten - ein feiner Graben zwischen Tinder und Thermomix.

**Entweder ich verfüge über ein Tinderprofil. Oder einen Thermomix.** Besitz beider *Gimmicks* ist nicht möglich, Durchmischung ausgeschlossen. Aßen die beiden Lager früher gemeinsam kalte Dosenravioli in der mitternächtlichen WG-Küche, haben sie sich heute plötzlich nichts mehr zu sagen.

Gehöre ich zum Tinder-Trupp, liege ich sonntagabends auf dem Sofa und *swipe*. Nicht durch meine Wohnung. Sondern durch eine Online-Dating-App meiner Wahl. Ich bin im Kater nach meiner zu glorifizierenden Studienzeit erwacht und stelle fest, dass die guten Deckel alle weg sind. Der eigene Topf fängt an, komische Beulen zu formen und nicht mehr richtig heiß zu werden. Bei

*Tindereliteship* suche ich dennoch nach einem Abschlussgerät mit passgenauem Hobby, Humor und Haltbarkeitsdatum. Irgendein Deckel wäre im Alter ja schließlich ganz schön, eh man selber nicht mehr ganz dicht ist. Notfalls auch ein Gummiaufsatz. Oder ein Stück Alufolie. Irgendwas. Doch der Markt aus zwielfichtiger B-Ware mit Brandstellen, Rissen und Baufehlern überzeugt nur selten. So verbringt man schließlich seine Zeit damit, exotische Urlaube zu planen, Serien zu schauen, Gehaltssprünge in *Amazon Prime* zu investieren und traumatische Daterlebnisse mit Gleichgesinnten und Gin therapeutisch aufzubereiten. Und darin irgendwie doch seinen Seelenfrieden zu finden.



Als Mitglied des Thermomix-Basislager liege ich sonntagabends auf dem Sofa und google. Nicht nach exotischen Urlaubszielen. Sondern nach den Symptomen für Mumps. Oder nach Brautschuh, die nicht an die eigene heilige Erstkommunion erinnern. Oder nach einem Ferienhaus mit Carport an der dänischen Küste. Irgendein Kind schreit. Der Partner schweigt. Statt zu Sex und Gin trifft sich der Elternbeirat und der Nachbarschaftsverein zur Verschönerung des Spielplatzes. Der Thermomix verarbeitet Kürbis und Karotten zu Suppe - und ich die Erkenntnis: ich bin im Leben meiner eigenen Eltern erwacht. Die Vorhersehbarkeit, die mein Leben dadurch erhält, beruhigt mich irgendwie. Ich muss den Bauch nicht mehr einziehen im Leben. Ich habe einen Partner, eine Familie, die mich im Alltag und an Sonn- und Feiertagen in den Wahnsinn treiben,

im Kern aber eigentlich ganz drollig sind.



**Was dem einen Alltag, ist dem anderen Albtraum.** Was den einen bewegt, bewegt den anderen zum Gehen. Doch warum trennt das Fehlen eines analogen Alltags nun die beiden Lager so drastisch? Warum empfinden wir statt Neugier und Bereicherung Misstrauen und Desinteresse angesichts dieser anderen Tinder/Thermo-Opfer? Vielleicht fühlen wir uns bedroht. Wir fürchten nicht etwa, dass uns unser Leben weggenommen würde, sondern dass wir der hart erarbeiteten Zufriedenheit mit diesem eigenen Leben beraubt werden. Der andere lebt das vor, was mir vielleicht fehlt. Meinem Lebensmodell wird der Spiegel vorgehalten.

Meetings statt Masern. Vorgesetzten am Ohr. Brei hinter dem Ohr. Yogakurs am helllichten Tag. Feierabendbier egal wann. Frohes Kinderlachen. Friedliche Stille.

**Zum Schutz flüchten wir uns daher in Vorurteile.** Diese Junggesellen sind doch alle karrieregeile, einsame Egozentriker, die ihr sinnentleertes Leben mit Gegenständen und einsamen Stränden füllen. Bemitleidenswert. Diese

Familienmenschen sind desinteressierte, unfreie Spießler, lebendig begraben und unfähig, über etwas anderes als den Stuhlgang ihres Juniors zu sprechen. Grauenhaft.

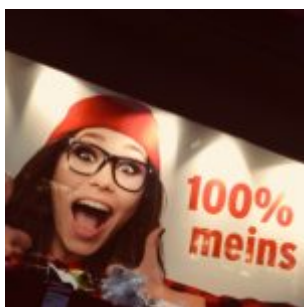
Doch sollte man sich nicht - anstatt den anderen zu dämonisieren - den anderen Lebenswirklichkeiten öffnen? Sich für die Herausforderungen des anderen ehrlich interessieren, diese gemeinsam meistern, sich gegenseitig bereichern? Man kann den heranrollenden Güterzug zwar gemeinsam auch nicht aufhalten, aber sich bis dahin eine nette Zeit machen. Und zum Beispiel einfach mal einen Abend in der Einbauküche gemeinsam Tindern, während der Thermomix Ravioli zubereitet.

---

## In der Sirene liegt die Kraft.

Category: Leben,Unfug

2. April 2018



Letzte Woche wirkte ich noch voller Tatendrang. Lebensfroh, hochmotiviert und geradezu ekelerregend optimistisch. Doch nun fühle ich mich schwach und erschöpft von Alltag und Altpapierentsorgung. Der Akku ist leer. Ich schlurfe durch die Tage und Straßen ohne Antrieb, erdrückt von Problemen und Sorgen. Matt und ausgebrannt suche ich Trost - und finde Hoffnung. Denn ich weiß genau, wer mich aus meiner Lethargie befreien und mir neue Energie spenden kann. Ich wende mich an einen alten Freund und verlässlichen Partner.

Tchibo. Trotz gescheiterter Bewerbung ([um den besten Job der Welt](#)) weiß dieser Seelenretter mich einfach immer zu elektrisieren. Wie bei einem „originellen“ USB-Ladegerät [Zapfhahn](#) legt Tchibo immer wieder den richtigen Hebel um und „schon startet der Ladevorgang“. Ob ein realer oder virtueller Besuch, bei meinem Lebensretter fühle ich mich, als sei ich in einen [Trinkbrunnen](#) gefallen -

als sei ich in einem „zerlegbaren Brunnen gefiltert und mit einer Pumpe umgewälzt“ worden.

Wie auf einem [schwebenden Kugelschreiber](#) gleite ich mit Feuereifer und „möbelschonender Filzunterseite“ durch den Tag. Kleine Probleme und Warzen rasiere ich „sehr gründlich, dabei schonend und gleichmäßig“ mit dem [Fusselrasierer](#) weg. Die „galvanische und optische Energie“ des [Silk'n-Glide™-Xpress-Haarentfernungsgerätes](#) gibt den großflächigen, haarigen Alltagsorgen dann den Rest. Scheinbar unlösbare Herausforderungen des Alltags benebele ich wiederum einfach mit dem [Aromadiffusor](#) - denn „dieser (...) erzeugt einen feinen Nebel, über den (Probleme und Bakterien) im gesamten Raum verteilt“ werden. Wie galvanisch.

Unterwegs lade ich mich auf mit einem [Notstrom-Akku im Börsenformat](#). Doch zuhause entspanne ich endlich wieder, weiß ich doch mein Heim und meinen Schlaf in den sicheren Händen eines Kaffeehändlers. Fliegt eine Amsel oder ein emotional geworfenes [Brillen LED-Leselicht](#) gegen die Scheibe, alarmiert mich der [Glasbruchsensor](#) - der mit seinem Signalgeräusch das Glas dann sauber zum Bersten bringt. Gleichzeitig wirkt der Sensor auch „nach außen sichtbar (...) zusätzlich abschreckend“. Weniger Besuch ist schließlich mehr Me-Time. Möchte jemand dennoch meine kostbare Ruhe stören - im sanften 90db Sirenengeheule - wird er durch den [Türstopper mit Alarm](#) (120db) oder den [Fenster- und Türalarm](#) (105db) aufgehalten. Ein Leben „ganz ohne Bohren“ von Freunden. Fühle ich mich dann doch mal einsam, dann verlasse ich mich auf den [Multifunktions-Sicherheitssensor mit Steckdose](#) zur „Simulation von Anwesenheit“. So fühle ich mich geborgen „auch ohne, dass sich jemand nähert“. Wie liebenswert.



Völlig ungestört verbrauche ich schließlich Strom und tanke Energie vor der [Tageslichtlampe](#), lausche dem vertrauten Bellen des [elektronischen Wachhundes](#), trockene meine Nägel und selbstgemachte Apfelringe im [Nageltrockner](#), bringe mit dem [Char-Broil® Digital Smoker](#) „meine Grill-Fähigkeiten auf ein ganz neues Niveau“, genieße das was auch immer des [Mikrodermabrasionsgerätes](#) oder hüpfе mit meinem [elektronischen Springseil](#) in ein glücklicheres Leben. Immer im Takt der diversen Alarmsignale. Welch energetische Symphonie.

Zugegeben: aufgrund der verschiedenen Signaltöne, die meinen Alltag begleiten, ist es mitunter schwerer geworden einzuschlafen. Doch auch mit diesem Problem lässt mich Tchibo nicht alleine und stellt mir eine [Einschlafhilfe](#), ein „Sandmännchen für Erwachsene“ auf den Nachttisch. Dank „sanfter Lichtprojektionen“ genieße ich „automatisches Abschalten nach 3, 8 oder 16 Minuten“. „Denn wer ruhig und gleichmäßig ein- und ausatmet, kann besser“ überleben. Visionär. Mein mit offenen Augen gefundenen Schlaf (sonst sehe ich die Lichtprojektion nicht) lasse ich dann vom [Schlaf-Tracker](#) traumgenau überwachen. Der ideale Partner im Bett ist schließlich „kontaktfrei“ und „nicht

spürbar“. Und sollte sich durch dieses Sicherheitssystem doch mal jemand in mein Bett verirren, wird er – „am frühen Morgen, am späten Abend“ – mit der [LED-Laufmütze](#) entsprechend ausgeleuchtet. Natürlich „mit Vorder- und Rücklicht für bessere Sichtbarkeit“ von großen und kleinen Löffelchen. Wie erhellend.

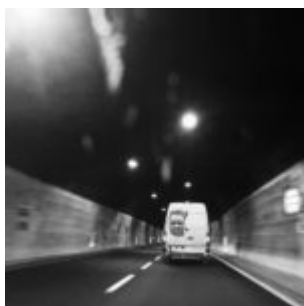
Nur bei einer Tätigkeit hat mich Tchibo etwas enttäuscht – herbstliche [Kastanien](#) muss ich anscheinend immer noch ganz mit eigenem Antrieb und ohne akustische Signalisation durchlöchern. Aber immerhin kann ich so auch gleich „präzise Löcher“ in meine Stromrechnung bohren. Wut und Vandalismus werden damit „zu einer sicheren Sache“. 100% meins.

---

## Ankommen ohne Ziel - Fragen an Sprinter und Life Coaches.

Category: Leben, Tiefgang

2. April 2018

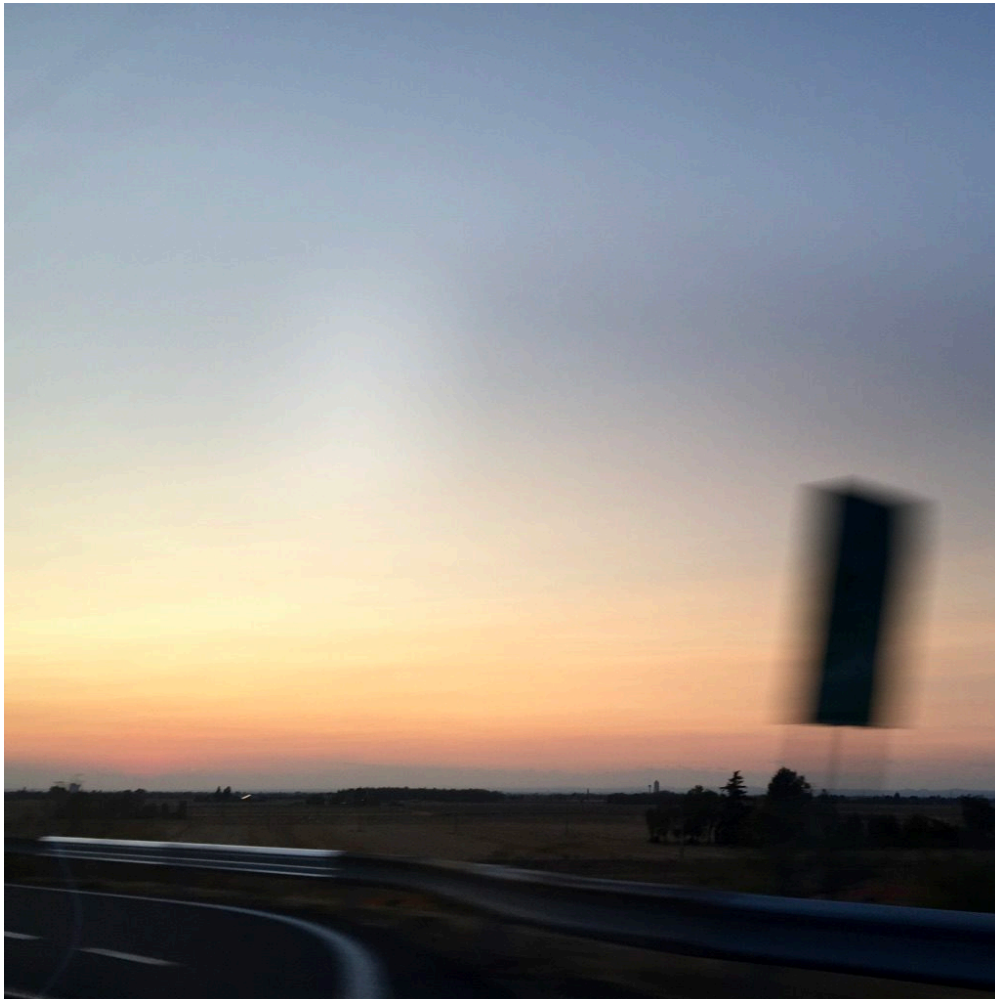


Bald werde ich endlich schaukeln dürfen. Bald darf ich bei dir übernachten. Bald werde ich in die Schule gehen. Bald werde ich endlich ausziehen. Bald habe ich einen tollen Beruf. Bald ist Wochenende. Bald finde ich die große Liebe. Bald bekommen wir einen Bausparvertrag. Bald bekommen wir Kinder. Bald können unsere Kinder schaukeln. Bald ziehen sie aus.

Und schon bald bekomme ich eine neue Hüfte und denke an früher.

Unser Leben scheint ein ewiges *Bald* zu sein. Ein konstantes Wollen und Werden. Ein permanentes Planen und Vorhaben. So wie wir reisen, so leben wir. Immer

die nächste Etappe im Visier, im Display des unbeseelten Navigationsgerätes. Wir leben auf der Autobahn. Nur in absoluten Notfällen halten wir auf dem Standstreifen. Kurvige Landstraßen bereiten uns Unbehagen. Sackgassen sind zynische Zeitverschwendung, wie ein erneut gelesenes Buch.



**Wir reisen mit festen Zielen. Wir leben mit festen Zielen.** Planlosigkeit gilt als eine mittelschwere Vorstufe der kompletten Verwahrlosung. Man denkt an Kopfläuse und Wundliegeneschwüre. Lehnt man eine Beförderung ab oder möchte man auch ohne Familie in Teilzeit arbeiten gilt man als Karriereverweigerer und selbstverliebtes Opfer der Generation Y. Beantwortet man die Frage „Und wo sehen Sie sich in 10 Jahren?“ mit „ In der festen Umarmung meines Sofas“, wird einem geraten, einen *Life Coach* aufzusuchen. Coach statt Couch. Doch ist man, wenn man sein Leben daueroptimiert und am Ende einem Arbeitstitel, einer Ziffer auf einem Gehaltszettel oder fremden Erwartungen unterwirft nicht vielmehr ein Lebensverweigerer?

Es geht soweit, dass unsere Lebens-, ach bereits unsere Wochenendgestaltung mitunter an Kriegsplanung erinnert. Bilder von uniformierten Männern, die mit

Schiebern kleine Reiterfiguren über große Kartentische schieben und ernst schauen, kommen in den Sinn. Es gilt die Westfront mit Truppen aus dem Burgund zu sichern (Weinabend mit den Nachbarn), Versorgungstrupps loszuschicken (Einkäufe erledigen), einen Simulationskampf durchzuführen (Spieleabend mit Freunden) und einen Hinterhalt im Morgengrauen vorzubereiten (Brunch bei den Schwiegereltern). Wir scheinen einen permanenten Grabenkampf mit unserer verstreichenden Lebenszeit zu führen.

**Der Mensch strebt solange er lebt.** Stillstand ist atmender Tod. Wir scheinen in dem festen Glauben zu leben es gäbe eine Ziellinie, als würden wir mit unserer gerannten Lebensleistung genau festlegen können, wann dieses Endziel erreicht wird. Zwar mag die Wade oder gar der Laufpartner irgendwann schlapp machen, aber wir halten uns für den alleinigen Herrscher der Geschwindigkeit und zurückgelegten Distanz unseres Lebens auf der Autobahn. Erwarten wir, dass am Ende jemand applaudiert oder korrigiert „Die Schwungphase musst du etwas verlängern und präziser links abrollen“ ?

Doch was ist, wenn es keinen Sieger, kein Endziel gibt? Was, wenn das Sein gar keine feste Richtung hat? Weder eine Gerade, noch ein Rundkurs ist – sondern sich eher wie eine Wolke oder eine Pobacke darstellt: irgendetwas Deformiertes zwischen Anfang und Ende, etwas Formarmes zwischen Oben und Unten?

**Was ist dann unser permanentes Rennen, wenn nicht eine Flucht vor dieser einen Gegenwart?** Pläne, Möglichkeiten gibt es viele – ehrliche Realität nur eine. Wir sammeln Momente, als wären sie Kastanien auf der Straße. Wir fotografieren Erlebnisse, als würden wir sie uns für später aufheben wollen, weil wir gerade keine Zeit für sie haben. Wir kaufen Andenken, an die wir nie wieder denken. Ist unser Fotoalbum irgendwann voll, zu voll nehmen wir uns schließlich eine „Auszeit“ – von uns selbst, von unserem Leben. Im Schweigekloster, in der Hängematte, im Ausbildungskurs für *Life Coaches* stellen wir dann fest: Mist, du bist ja immer noch da. Man kann sich eben nicht selber auswechseln und durch einen neuen, frischeren Spieler ersetzen lassen. Die Auswechslung übernehmen irgendwann andere für uns.

Spielen müssen wir also selbst. Selber laufen. Oder am besten gemütlich gehen. Wenn der Weg das Ziel sein soll, dann sollte man doch eigentlich so langsam gehen wie es irgendwie geht. Lockeres Traben im Tempo eines Reiner Calmund sollte unsere Höchstgeschwindigkeit sein. Trampelpfad statt Autobahn.

Spaziergang statt Wettlauf. Statt den Blinker links zu setzen, rechts den Wegesrand bewundern. Eine zugegeben empirisch schwach belegte These: es gibt schließlich noch immer mehr Blumen als Hundehaufen am Wegesrand zu entdecken. Wir leben in so sicheren Zeiten, wie kaum eine Generation vor uns. Diese Sicherheit ist ein kostbares Privileg. Ein Geschenk - wir sollten das Geschenk auspacken und uns daran erfreuen, anstatt es zu versichern, wegzusperren oder unbenutzt zu verkaufen.

Gehe doch heute mal wieder schaukeln. Es gab eine Zeit, da war das das wichtigste Ziel in deinem Leben. Und sage nicht „Das mache ich bald.“ - irgendwann ist bald zu spät. Für diese Erkenntnis muss man nun wirklich kein *Life Coach* sein.

---

# Die Frau und das Meer - Begegnungen zwischen Surfbrettern, Dauerwelle und Glückseligkeit

Category: Leben, Reisen

2. April 2018



**Das Meer, ich liebe es.** Nichts auf dieser gigantischen Erdkugel stimmt mich so ehrfürchtig wie der Anblick dieses unendlich tiefen Blaus. Dieses nie enden wollende Rauschen, diese pure Gewalt lösen in mir eine geradezu ergreifende Demut aus - ein diffuses, salziges Gefühl aus Faszination, Geborgenheit und mehr oder minder nackter Angst. Wie klein wirkt der Mensch, wie belanglos seine

Probleme, wie vergänglich sein Rettungsschwimmerabzeichen angesichts dieser Endlosigkeit.

Auf dieser Endlosigkeit treibe ich nun dahin - auf einem Stück Hartschaum, welches kleiner ist als ein Badehandtuch. Ich sitze auf einem schwächtigen Brett, schaue in dieses dunkle, klare, gewaltige Blau hinein und frage mich wie ich eigentlich hierhergekommen bin. Eine einfache Überlegung trieb mich in meine klamme Lage: ich schwimme gerne, mag es aktiv zu sein, dürste nach Sonne und salziger frischer Luft - und das Meer finde ich ja dem Hörensagen nach auch so überaus bezaubernd. Warum also sollte ich nicht einfach mal eine Woche dem Meer besonders nahe sein und unter der portugiesischen Sonne das Wellenreiten erlernen?

**Gestrandet an der Atlantikküste beginnt das kurzweilige Abenteuer zunächst mit einer beruhigenden Erkenntnis: Surfer sind wirklich genauso wie man sie sich vorstellt.** Während sie zu Wasser wie Gekos in einer Salatschleuder zu tanzen scheinen, ist ihre Entspannung zu Land so tief wie der Marianengraben. Energieverbrauch - in Form einer artikulierten Ausdrucksweise oder akkurater Termin- und Lebensplanung - wird komplett vermieden. Man lebt in einem an der Klippe geparkten Bulli oder Camper, der so niedrig ist, dass man sich offensichtlich nicht mal mehr die Haare kämmen kann. Verfilzt, barfuß, gebräunt und drahtig wie ein Kaninchenbraten schlurft diese gestrandete Surfwelt an mir vorbei. Ein Leben in purer Lässigkeit statt permanenter Lästigkeit. Klischees bestätigt, wie beruhigend, *bro*.



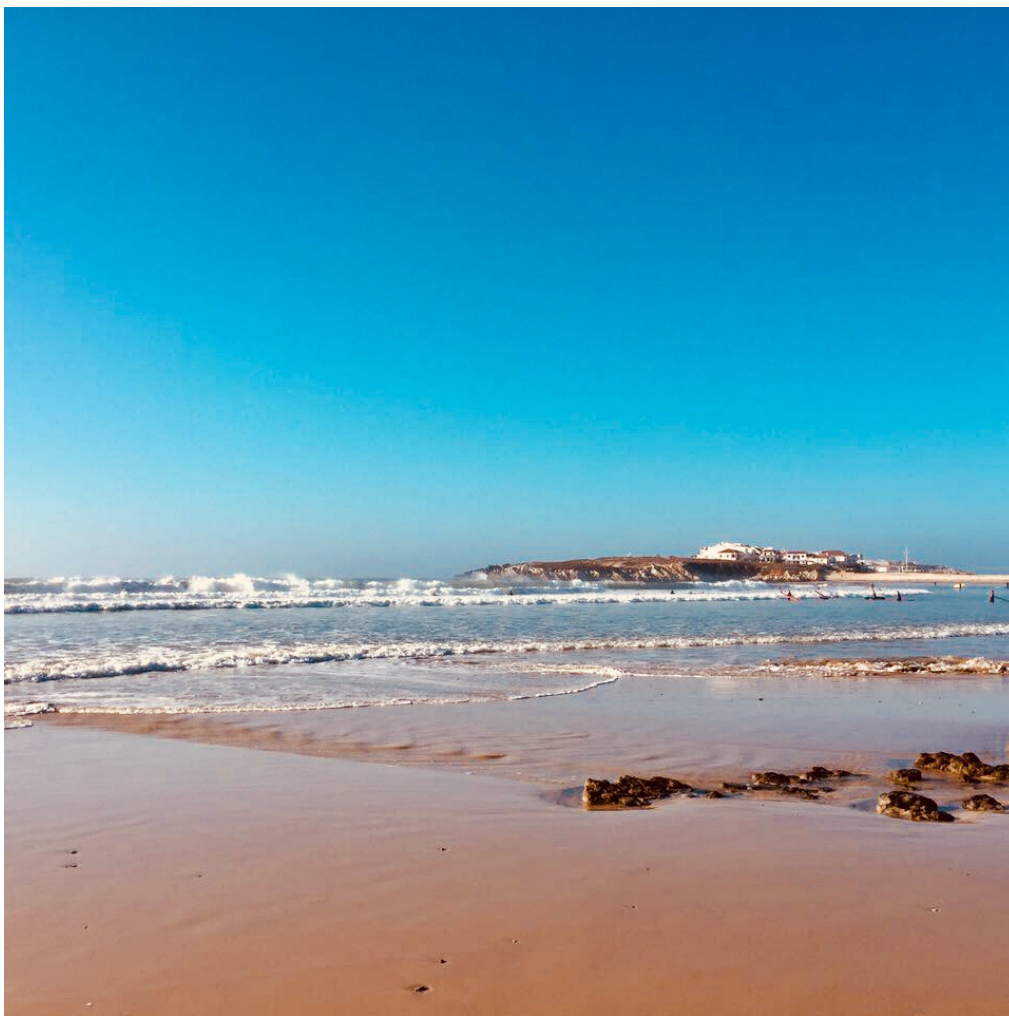
Nachdem ich mich äußerst ungraziös wie durch eine Ganzkörperlaminiermaschine in meinen Neoprenanzug geprügelt und einige gar nicht peinlichen Trockenübungen zu Land absolviert habe, springe ich endlich in die Fluten. Geradezu wohltuend ist die Kühle, die durch den Anzug wie durch ein gekipptes Fenster spürbar ist. Wie schön es wäre den ganzen Tag hier einfach im Wasser zu treiben. Ich könnte FLATSCH...die Augen aufmachen, um zu sehen wenn eine Welle auf meinem Nasenrücken brechen möchte. Und dieses unredige Brett in meinem Arm ist vermutlich auch keine figurbewusste Rettungsboje, an der ich mich einfach festhalten und an Land spülen lassen kann. Wellenreiten, nicht Wellenbegleiten war das Motto.

Wie eine ausrangierte Mätresse auf die Guillotine wartend liege ich nun auf meinem Brett, Blick Richtung Strand gerichtet und warte auf die nächste Welle. Sie bricht weit hinter meinen Füßen und rauscht als weiße Wand heran. Ich beginne - wie ich finde - äußerst kraftvoll zu paddeln und habe dennoch das Gefühl gen blaue Unendlichkeit hinausgezogen zu werden. Um im nächsten Moment wie auf einer Schaukel nach vorne zu katapultieren. Auf dem Bauch liegend, mit ungeahnter Schnelligkeit und vor Begeisterung aufgerissenem Mund

rase ich gen Strand. Laut lachend falle ich ins Wasser und finde mich im Leichtschleuderprogramm meiner Waschmaschine wieder. Mit gereinigten Nebenhöhlen tauche ich nicht mehr lachend wieder auf. Erkenntnis: beim Surfen besser die Klappe halten.

### **Frage: Wolltest du nicht aufstehen?**

Ich wusste ja schon immer, dass ich ein koordinativer Legastheniker bin, aber dass ich als erwachsene Frau das Stehen erneut erlernen würden müsse, erstaunt selbst mich. Doch wie ein unbeirrbares Baby im Strampelanzug wanke ich in den nächsten Tagen immer wieder in die Fluten und unternehme - angeleitet von meinem ungekämmten Lehrer - wacklige Stehversuche im weiß sprudelnden Wasser. Als eine vor der Guillotine geflohene Volksheldin gleite ich schließlich aufrechten Standes bis zum Strand hervor. Ich bilde mir ein im Schreien der Möwen und Tosen der Wellen so etwas wie gebührenden Beifall zu hören. Die Freude ist groß - und währt nicht allzu lange.



**Es ist Zeit für die wirklichen Wellen.** Warum dieser Schritt notwendig ist,

weiß ich nicht. Doch folge ich meinem lässigen Lotsen über schwappende Wasserhügel hinaus aufs Meer. Hier bin ich nun. Alleine. Die anderen Surfer nehme ich nicht mehr wahr. Ich sitze auf meinem Brett und starre ins von der Sonne erstrahlte Blau. Die Frau und das Meer. Da ist sie wieder, diese Ehr...Furcht! Wie in einem Endzeitfilm türmt sich die H2O gewordene Aigernordwand vor mir auf. Groß, düster, unüberwindbar. Strampelnd drehe ich mich um und beginne um mein Leben zu paddeln. Dabei möchte ich die Welle gar nicht erwischen. Ich möchte einfach nur, dass die Welle mich nicht erwischt.

Und dann passiert es.

Ein gewaltiger Schub erfasst mich. Ich paddele auf der Welle. Meine Rettungsboje neigt sich nach vorne. Doch plötzlich stehe ich. Irgendwie. Und rase in die Tiefe. Gewelltes Haar, über Wasser schwebend, ein Gefühl göttlicher Nähe - für einen Augenblick denke ich, ich sei Jesus. Doch nein, es ist nur ein irdischer Moment surfender Glückseligkeit. Ich möchte diesen Moment mit einem Schrei für immer festhalten. Welch Gewalt! Welch Wucht! Welch Rausch! Doch stattdessen beschließe ich es ist nunmehr der richtige Zeitpunkt, um diese ganze frivole Euphorie zu beenden und bremse meine rasante Fahrt mit meinem Gesicht.

Welch Salzgehalt im Wasser.

Benommen, prustend und grinsend tauche ich auf. Eine junge Surferin beobachtet mich und paddelt herbei. Sie lächelt und sagt mit eindeutigen Akzent: „Huere schön, oderrr?“

Huere gut, *dude*.