

Heiß gelaufen - mein 17191. Tag



ft hat man harte Nüsse zu knacken, im wirklichen Leben. Kennen Sie Macadamias? Eine köstliche Nuß, die in Australien heimisch ist, und die ihre hochempfindlichen ungesättigten Fettsäuren mit einem steinharten Mantel zum Schutz vor der stechenden Sonne umgibt. Wer sie schon einmal zu knacken versucht hat, der weiss, wovon ich spreche. Ich mache das mit dem Schraubstock, Nuß für Nuß. Es entsteht dabei eine immer höhere Spannung in der Schale, bis diese die Spannung nicht mehr aushalten kann, und zerspringt.

Wie gehen wir mit den Nüssen um, die das Leben uns zu knacken gibt? Momentan mache ich es genauso wie mit den Macadamias. Mit Druck und Anspannung. So lange, bis man platzt? Körperlich gesehen kann das äußerst unangenehme Folgen haben: Druck und Anspannung übertragen sich auf alle Gefäßsysteme, und schädigen sie nachhaltig; vergleichbar etwa mit einem zu schnell fließenden Gewässer (Bluthochdruck!), das die Böschung mitreißt und sein Bett viel zu schnell untergräbt. Blutgerinnsel und Schlaganfälle können wir an vielen Menschen beobachten, deren Gefäße durch Überbeanspruchung, mangelhafte Ernährung, und zu wenig ausgleichende Bewegung spröde und brüchig geworden sind.

Gestern sperrten sich meine „Nüsse“, die es zu knacken galt, für viele Stunden. Ohne Gefühl für Zeit und Raum, ohne Gespür für Maß und Vernunft, wie ein Motor, der sich stundenlang unter Belastung erhitzt, ließ ich es an der notwendigen Abkühlung und Erfrischung fehlen - bis alles zu meiner Zufriedenheit gelöst war, was es zu lösen galt. Wirklich glücklich und zufrieden? Nein, glücklich war ich nicht - dafür ausgebrannt und vollkommen erschöpft.

Und heute? Voilà, Vorhang auf, das Theater beginnt. Eine Vorstellung nach Maß. Ich stelle die Aprikosen zum „Nachreifen“ auf den Herd, weil sie ziemlich hart und säuerlich sind; Stufe 0.5 müsste genügen, so denke ich. Nach einiger Zeit kontrolliere ich den Topf - zu wenig Hitze, also erhöhe ich auf Stufe 1 und decke ein Tuch darüber. Dann verliere ich mich in der Arbeit, vergesse den Topf . . . als es mich wieder in die Küche treibt, der große Schreck: alles ist übergelaufen, klebrig und festgebacken - zu viel Hitze, natürlich, und viel zu lang - ein schönes Mißgeschick und ein klarer Spiegel meines gestrigen Verhaltens. Mikrokosmos gleich Makrokosmos, die festgebackenen Überreste an Topf und Herd spiegeln die Säureschlacken, die im Körper entstanden sind - und wieder ausgeschieden werden müssen, unter Schmerzen und Wehen, wie eh und je, wie eine Geburt - denn Schmerzen sind nun einmal der effektivste Weg, den Menschen zum Überdenken seiner Handlungen zu bewegen - und ihn zu veranlassen, sich dauerhaft zu seinem eigenen Vorteil und Lebensglück zu verändern.



Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte: so sieht es entsprechend auch im Körper aus, nach einem „hitzen“ Tag voll Stress, Problemen, Hektik, und Anspannung – wie außen, so innen . . .

Wen seh' ich da? - mein 17182. Tag



ochenend und Sonnenschein – da lässt sich's gut lustwandeln, unter schattigen Bäumen, durch den weitläufigen Park. Kreischende Kinder an der Wasserfontäne, engumschlungene Pärchen flanierend – die Frauen mit Stöckelschuhen wie ein Storch durch den lockeren Kies staksend – und in die Jahre gekommene Paare, die mit gebührendem gegenseitigen Abstand und mit zum Boden gerichteten Blick durch die Allee vorwärtsstreben. Etwas entfernter vom Zentrum wird es ruhiger; Fahrradfahrer mit gerötetem Gesicht huschen vorbei.

Ein Paar kreuzt meinen Weg, das meinen ästhetischen Ordnungssinn empfindlich beeinträchtigt: ein Mann in fortgeschrittenem Alter, mit kurzer Hose und offenem Hemd, das den Blick auf seinen prallen, ausser Form geratenen Unterleib vollkommen freigibt. Wirklich kein schöner Anblick – und ein seltsamer Kontrast zur würdevoll-erhabenen Erscheinung der gepflegten Parkanlagen. Zugegeben, es ist heiß, und die Luft ist voller Feuchtigkeit.

Bilder gehen mir durch das Bewußtsein – wie ich den Tag vorher, nur mit der Unterhose bekleidet, den halben Tag zugebracht hatte; sicherlich, niemand hat es gesehen – ausser . . . sagte nicht Schiller: „Eben deshalb, weil GOTT nur das Herz siehet, Sorge doch dafür, dass *wir* auch etwas erträgliches sehen!“

Was mich stört, zu mir gehört. Wen sah' ich da, im Park? Ich sah' mich, im Spiegel – und wenn man es erkennt, so erhellt ein stilles Lächeln mild die Züge . . .

Nervenkostüm, die Zweite . . . - mein 17179. Tag



erven brauchen Nahrung. B-Vitamine an erster Stelle. Zweimal fiel das Abendessen unter den Tisch. Einmal wegen Überstunden, das zweitemal wegen Unpässlichkeit, vermutlich eine Folge der Überlastung und übergroßen Anspannung. Oft esse ich ein Gemüserisotto am Abend, eine ideale Nervennahrung - in Reis aus dem vollen Korn sind massenhaft ideale B-Vitamine enthalten, und auch in Bierhefe, mit dem vollständigen Vitamin-B-Komplex, einschließlich dem äußerst raren Vitamin B-12. Das Zappelphilipp-Syndrom mit Medikamenten zu behandeln, ist fragwürdig. Reis essen und Bierhefe verköstigen wäre die natürliche, intelligente Antwort. Man muss es nur tun. Nun gut, ich hatte es also nicht getan, und fühlte mich nervlich angeschlagen.

Doch Hoffnung ist in Sicht: gestern holte ich die frische Wochenportion Bierhefe. Da sie lebendig ist, arbeitet sie voller Fleiß und Lebensfreude: sie gärt, wenn es nicht zu kühl ist. Und das war es gestern ganz gewiss nicht, ganz im Gegenteil. Ich bringe sie trotz schwüler Temperaturen heil nach Hause, und stelle sie sofort in den Kühlschrank. Als ich später wieder den Kühlschrank öffne, der große Schreck: die Bierhefe hat sich verselbständigt, und läuft davon. Tropf, tropf, tropf; klugerweise hatte ich das Gefäß ins oberste Fach neben das Eisfach gestellt, so dass der Kühlschrank bis untenhin verkleckerte. Der Kühlschrank kühlt zu wenig jetzt im Sommer - ich muss ihn höher einstellen.

Ein Mißgeschick - und eine Positiv-Negativ-Prüfung. Der Zusammenhang mit dem gestrigen Tag? Die Nervennahrung läuft davon und verfehlt somit ihr Ziel; sie gelangt nicht dorthin, wo sie dringend benötigt wird - in meinem Körper. Spiegel des vorhergehenden Tages - gemäß Ursache und Wirkung. [Kausalprinzip](#) nennt sich das auch . . .

Die Zeit steht still - mein 17178. Tag



estern abend: überspannt und hundemüde lege ich mich hin, und schließe die Augen — ich lasse die Rollläden herunter, denn die Dunkelheit tut meinen überreizten Augen und Nerven gut. Ich muss noch einkaufen vor 21:00 Uhr - geht es mir durch den Kopf - doch jetzt lasse ich erst einmal die Seele baumeln. Ich versuche, mich zu entspannen, und döse vor mich hin. Wie lange mochte ich wohl so gelegen haben? Ich schrecke auf, und spüre das drängende Gefühl, zum einkaufen zu radeln. Also, los! Den Berg hinunter, ins Städtchen, die Sonne ist im Tal schon hinter den Bergen verschwunden, wie spät ist es denn? Ich komme gerade an der Bahnhofsuhr vorbei — 21:16 Uhr! Meine Nerven flattern, ich bin zu spät! Chiuso, geschlossen! Dann, kurze Zeit später, höre ich, wie die Glocken der Stadtkirche die volle Stunde schlagen: eins - zwei - drei - vier - fünf - sechs -

sieben - acht — und Schluss! Ich staune. Also doch! Ich bin noch rechtzeitig. Einkauf gerettet. Auf dem Rückweg sehe ich noch einmal auf die Bahnhofsuhr: 21:16 Uhr, hier ticken die Uhren wirklich noch anders.

Nervenkostüm überreizt - das zwingt mich zum aufreibenden Blick auf die stehengebliebene Uhr — es wird Zeit für ein nervenstärkendes Baldrianbad - schon der Gedanke daran beruhigt ungemein . . .

Tagesschule, Lektion 18 - mein 17176. Tag



lles geht gut, wenn man das natürliche Spiel der Kräfte walten lässt, und es nicht beeinträchtigt. Tag und Nacht, Licht und Dunkelheit, Blüten, die sich öffnen und wieder schließen, Anspannung und Entspannung, Tätigsein und Ruhen. Ein weises Gleichgewicht, doch empfindlich wie die Prinzessin auf der Erbse.

Ein gewöhnlicher Arbeitstag? 7 - 9 Stunden. Ideal wären 6, aufgeteilt in 4 : 2, eine Stunde Mittagspause. Entspannt arbeiten heißt effektiv und konzentriert arbeiten. Angespannt arbeiten heißt Druck und Überlastung für alle Körpergefäße und Kapillaren, heißt übermäßige Säuren- und Schlackenbildung, bedeutet Frust, Schmerzen, vorzeitiges Altern, Zipperlein und Arztbesuche.

Gestern morgen: ich wünsche mir, mich nicht zu überlasten, und rechtzeitig die Arbeit abubrechen, wenn es Zeit für Pausen ist. Und umgehend werde ich auf die Probe gestellt. Ich arbeite an einem schwierigen, unüberschaubaren Code, der sehr viel Eindenkungszeit erfordert, und zahllose Versuche - bis einem der Kopf zu einem sich drehenden Karussell mutiert. Ich höre das Mittagsgeläute der Stadtkirche - it's time for a break, isn't it? Fast habe ich alle Fehler im Code bereinigt, so scheint mir . . . also, nur noch wenige Minuten . . . da tauchen aus dem Nirwana neue Fehler auf, das Stöhnen beginnt . . . ich beiße mich fest, wie ein Hummer an den Klippen, der Wunsch von heute morgen taucht wieder auf, ja, ja, ich weiß . . . es ist 15:00 Uhr, bis das Debugging abgeschlossen ist. Shutdown, break! 3 Stunden Overload bei avisierten 4 Stunden? 210 Stundenkilometer bei 120 kmh Höchstgeschwindigkeit? 8-monatige Führerscheinsperre, Punkteeintrag im Zentralregister, saftige Geldstrafe! So läuft das im wirklichen Leben.

Warum sollte es im seelischen Bereich anders sein? Mikrokosmos gleich Makrokosmos.

Spät abends sehe ich meinen Spiegel: im Keller hat jemand vergessen, das Licht zu löschen. Die Lampe brennt, und verbraucht sinnlos Energie . . .
