

# Heiß gelaufen - mein 17191. Tag

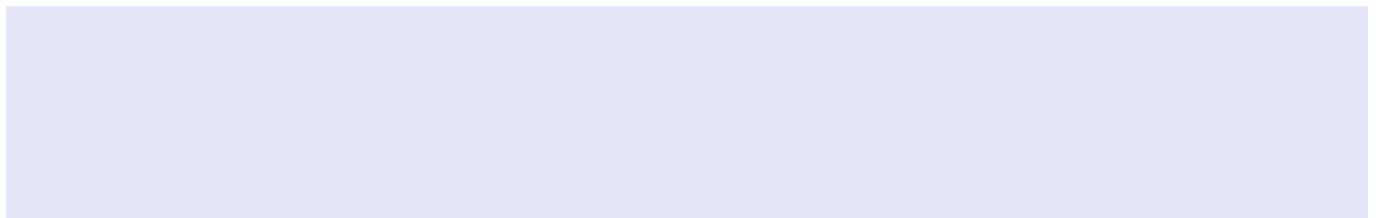


ft hat man harte Nüsse zu knacken, im wirklichen Leben. Kennen Sie Macadamias? Eine köstliche Nuß, die in Australien heimisch ist, und die ihre hochempfindlichen ungesättigten Fettsäuren mit einem steinharten Mantel zum Schutz vor der stechenden Sonne umgibt. Wer sie schon einmal zu knacken versucht 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 „hitzigen“ Tag voll Stress, Problemen, Hektik, und Anspannung – wie außen, so innen . . .

---

## Die Rechnung bitte! - mein 17186. Tag



ocheneinkauf in der Getreidemühle: der Einkaufswagen quillt über von herrlichsten Sachen, die meinem Körper Freude machen. Frischer Zuckermais! Frische Rote-Beete-Blätter! Frische saftige Datteln! Frischer Knoblauch! Wundermittel sind es, Werkzeuge der Gesundheit und Jugendlichkeit. Und bei jedem Artikel die Frage: sollte ich das kaufen? Benötige ich es? Ist es meinem zur Verfügung stehenden Etat angemessen? Die Antwort ist nicht immer absolut eindeutig. Oft kommt ein „Jaaaaa!“, seltener ein Schweigen; und dann, was tun? Im Zweifelsfalle „Nein“. Liegenlassen und weitergehen – das ist die richtige Devise. Habe ich alles? Da bohrt noch der Verstand: „die Hefeflocken sind aus, zu Haus!“. Ich gehe dahin, wo sie für gewöhnlich stehen, und finde sie nicht. Na so was!

An der Kasse tippt die Chefin alles ein, und fragt mich lächelnd: „Haben wir alles?“ – „Die Hefeflocken habe ich nicht gefunden!“ – sie verschwindet, um mir kurze Zeit später die Hefeflocken vor das Gesicht zu halten: „Soll ich sie eintippen?“ – bevor ich meine Intuition befrage, habe ich schon „Ja“ gesagt. Die Rechnung bitte: 76,30 € – und auf dem Nachhauseweg durchweg schlechte Gefühle.

Warum? Ich gehe den Einkauf noch einmal in Gedanken durch. Die Hefeflocken? 3,30 €. War das nötig? „Nein, du hast nicht gefragt“ – und mir geht ein Licht auf: 76,30 € abzüglich 3,30 € für die Hefeflocken ergibt meine Zahlen: 73 €, die sieben und die drei. Das wäre der perfekte Einkauf gewesen, doch habe ich den Wink mit dem Zaumpfahl (die nicht auffindbaren Hefeflocken) nicht wahrgenommen – und bin somit wieder einmal mehr dem allzu klugen Verstand auf den Leim gegangen.

Nun gut, die Hefeflocken kann ich aufbewahren, nicht so schlimm: ich vergebe mir, *dona mea pacem* – und siehe da, mein Herz wird fröhlich und leicht.

