

Gerede

Gespräche mit Siegfried

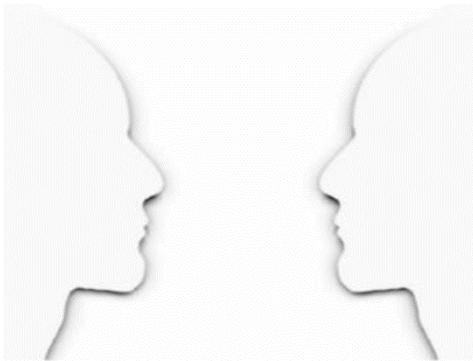
Günter S. Breuer

Gerede

Gespräche mit Siegfried

Günter S. Breuer

Für alle,
die es ebenfalls
wissen wollen!



neobooks



Impressum

Texte: © Copyright Günter S. Breuer
Umschlag: © Copyright by Günter S. Breuer
Verlag: Günter S. Breuer
Dahlienweg 7
59320 Ennigerloh

Druck: epubli, ein Service der
neopubli GmbH, Berlin

Printed in Germany 2018

Ich sah
Ich sah Kneipen und Spelunken
und von allen stets die dunklen.
Sah die Typen, die dort tranken
und am Ende niedersanken,
voll mit traurigsten Gedanken!
Sah, wie tote Kopfgeburten
qualmten, sofften und auch hurten,
sich ergötzten am Trivialen,
litten tausend Höllenqualen.
Später müssen sie bezahlen!
Ich sah weg, als es zu viel mir,
meine Seele nur belastend.
Schlich mich dann zur Hintertür,
nach dem Riegel taumelnd tastend.
Nur hinaus! Doch rastlos hastend!

aus: Günter S. Breuer,
„Wenn mein Leben Flügel hätte, ...“
(Meine dunkle Zeit)

Prolog

Da ist sie wieder, diese Stimme, die sich von Zeit zu Zeit bei mir (oder besser in mir) meldet und mir ins Gewissen redet. Manchmal meine ich, sie nur gehört zu haben, und dann ist sie wieder dermaßen eindringlich, dass ich sie nicht überhören kann, auch wenn ich es wollte. Ich habe die Stimme "Siegfried" getauft.

Siegfried ist mein Alter Ego. Er (also männlich!) ist permanent präsent, lässt sich nicht leugnen und nicht wegdiskutieren. Zu allem Überfluss hat er auch noch eine eigene Meinung, die nicht immer der meinen entspricht. Und gerade an diesem Punkt geraten wir uns des Öfteren in die Haare - wenn Siegfried denn Haare hätte. Ich werde mich mit ihm arrangieren müssen!

„Wo immer ich hingehe, folgt mir ein Hund namens EGO.“ (Nietzsche)

*Denn was ich gefürchtet habe,
ist über mich gekommen,
und wovor mir graute,
hat mich getroffen.
Hiob 3,25*

*Bei allem, was wir denken, sagen oder tun, sollten wir
uns fragen:*

- 1. Ist es wahr?*
- 2. Ist es fair für alle Beteiligten?*
- 3. Wird es Freundschaft und guten Willen fördern?*
- 4. Wird es dem Wohl aller Beteiligten dienen?*

*Vier-Fragen-Probe zum Kern ethischen Handelns von Rotary Inter-
national*

Inhalt

Nierensteine

Beitrag

senilität

Arztbesuch

Beitrag

Zweiter Vorname

Ereignis

Toleranz

SCHREIBBLOCKADE

Gene

Schuldig

Zeitgeschenk

CYBER-CHONDER

Angst

GLÜCK GEHABT

Taubergießen

Herz-OP

WERTSCHÄTZUNG

Renovierung

Schreiben

Symbiose

Senilität

- *Alter, Kommunikation, soziales Wesen, Schreibtherapie*

Mit zunehmendem Alter nimmt die Anzahl der einem ständig zur Verfügung stehenden Gesprächspartner ab. Das bringt die Zeit nun mal so mit sich! Freunde und Bekannte aus alten Zeiten verlegen aus den verschiedensten Gründen ihren Wohnsitz, sei es in einen entfernten Ort, ins Seniorenheim oder sie sterben einfach weg. Dazu kommt erschwerend die nachlassende Mobilität. Man ist bei Reisen vermehrt auf fremde Hilfe angewiesen, das Führen eines Kraftfahrzeuges fällt einem immer schwerer und selbst der Gang in die Nachbarschaft wird zu einer nicht zu vernachlässigenden Kraftanstrengung.

Also kann ich, Siegfried, dein Problem mit der Krankheit Autismus vergleichen!?

Nicht ganz! Autismus kann einen Menschen in jedem Alter treffen, Senilität eigentlich erst in zunehmendem Alter, außer es handelt sich dabei um eine sehr seltene andere Krankheit als Autismus! Bei Autismus handelt es sich laut Wikipedia um eine tiefgreifende Entwicklungsstörung, wobei die Entwicklung sozialer Kontakte, sowie Empathie, Sprache und Interesse oftmals begleitet von Intelligenzminderung betroffen ist.

Aber kann es einem denn nicht egal sein, dass man nicht ständig quatschen muss, das ist doch manchmal auch lästig!

Nein, es kann einem nicht egal sein, denn der Mensch ist ein soziales Wesen. Er benötigt die Kommunikation mit Seinesgleichen, um nicht geistig zu verkümmern.

Manche Menschen suchen ihr Heil in Selbstgesprächen, manche sprechen mit der Natur, mit Pflanzen oder Tieren. Es gibt Menschen, die Kommunizieren wiederum vermehrt über moderne Medien, also über soziale Netzwerke im Internet, sprich Twitter, Facebook, WhatsApp, E-Mail und so weiter.

Was es nicht alles gibt?! Das ist ja fantastisch! Also braucht heutzutage niemand mehr geistig zu verkümmern, weil es ja genügend Möglichkeiten der Unterhaltung gibt!

Das stimmt nur zum Teil, denn der Mensch ist evolutionsbedingt daran gewöhnt, bei der Kommunikation ein Gegenüber zu haben, das er auch während eines Gespräches in seiner Mimik und Gestik beurteilen kann. All diese Beurteilungen und Einschätzungen werden dann als ein wesentliches Element in die Kommunikation mit einbezogen!

Wow, das hätte ich nicht gedacht! Welcher Kommunikationstyp bist du denn eigentlich in deinem mittlerweile hochbetagten Alter?

Danke, dass du mich an mein Alter erinnerst, aber du, als mein Alter Ego, bist ja genau so alt wie ich!

Da hast du mal wieder recht! Und was genau ergibt sich daraus für uns?

Ich erwähnte eingangs, dass es immer schwieriger wird, einen Kommunikationspartner ständig parat zu haben. Und da bin ich auf die glorreiche Idee gekommen, dich, Siegfried, meinen Alter Ego, zu meinem ständig greifbaren Gesprächspartner zu machen. Damit widerspreche ich allen Anfeindungen, dass ich krankhaft oder senil sei. Ich schreibe zudem unsere Gespräche einfach auf und entspreche somit dem Idealbild eines vorbildlichen Patienten, der sich einer intensiven und anstrengenden, aber heilsamen Schreibtherapie unterzieht!

Klever, das hätte ich dir und mir nicht zuge-
traut!

Nun gut, dann lass uns kommunizieren!

Nierensteine

- *Nieren-Koliken, Zwiegespräche*

He, du, was ich dich nach dem letzten Wochenende noch fragen wollte: Warum bist du überhaupt letzte Woche ins Krankenhaus gefahren?! So ein kleiner Nierenstein, der wirft einen richtigen Mann doch nicht sofort aus der Bahn!

Na, hör mal, du bist gut. Ich hatte Schmerzen bis zum Umfallen. Ich musste mich übergeben und wäre beinahe ohnmächtig geworden. Übrigens bin ich nicht selbst gefahren, sondern wurde gefahren. Ich bin meinem Sohn heute noch dankbar, dass er den Notarzt gerufen hat. Der kleine Nierenstein war übrigens eine ausgewachsene Kolik.

Kolik hin, Kolik her, du bist nicht der Erste, der so etwas relativ schadlos überstanden hat, deshalb mach bitte nicht so ein großes Aufsehen davon!

Grrr, am liebsten würde ich dich rausschmeißen. Aber leider bist du ja untrennbar mit mir verbunden.

Sei froh, ich kann mich an viele zurückliegende Situationen erinnern, bei denen ich dir doch sehr hilfreich war. Wenn du Selbstgespräche führen würdest, die deine Mitmenschen mithören könnten, hätte man dich schon längst für verrückt erklärt. Und so - wir beide still in deinem Oberstübchen! Ein griechisches Symposion, ein römisches Gymnasium oder eine philosophische Fakultät sind doch ein Furz dagegen.

Na, na, na, nun übertreib mal nicht! Aber ein bisschen hast du schon Recht, manchmal war ich dir schon dankbar für deine Anwesenheit - wenn auch nicht körperlich, sondern nur mental!

Übrigens: Am Dienstag muss ich noch einmal in die Praxis des Urologen, um, wie du sagst, diese Nichtigkeit erneut abklären zu lassen.

Da bin ich dabei!

Lässt sich leider nicht vermeiden!

Arztbesuch - Im Wartezimmer

- *Gespräche beginnen*

Hey, bist du da? Hallo, Siegfried, melde dich, ich könnte dich jetzt gebrauchen!

Siehst du, jetzt ist Holland in Not, jetzt werde ich dringlichst gebraucht.

In einem Wartezimmer ist es aber auch schlimm! Jeder pflegt seine Krankheit klammheimlich, wagt nicht aufzugucken, geschweige denn einen Mitpatienten anzusprechen.

Mach du es doch, fang du doch ein Gespräch zum Beispiel mit deinem stöhnenden Nachbarn zur linken an! Vielleicht freut er sich und ist dir dankbar, dass du ihn aus seiner Lethargie reißt.

Nun mal langsam, nicht so schnell! Ich muss ja selbst über das bevorstehende Gespräch

mit dem Arzt, mich betreffend, nachdenken.
Hinterher vergesse ich noch etwas.

Siehst du! Genauso scheint es deinem Nachbarn links von dir auch zu gehen.

Ach, die denken hier doch nicht alle über wichtige Dinge nach. Ich habe mal gehört, dass viele Patienten, die etwa im Rentenalter einsam sind, zum Arzt gehen, um einen Ansprechpartner zu haben. Denen reicht es dann, eine Spritze verabreicht zu bekommen oder ein Placebo mit nach Hause zu nehmen. Damit sind die dann zufrieden und fühlen sich ein wenig gesünder.

Mach du das doch genauso, dann hältst du den Verkehr nicht so auf!

Na, hör mal, bei mir sind immerhin Nierensteine diagnostiziert worden, und das muss genauestens abgeklärt und ein weiteres Vorgehen besprochen werden.

Da ist er wieder, der Herr Wichtigmann!

Stopp, bevor wir uns hier in etwas hinein-
steigern, ich bin gerade aufgerufen worden!
Gehst du mit rein?

Lässt sich ja aus bekannten Gründen nicht
vermeiden!

Arztbesuch - Im Sprechzimmer

- *Arztgespräch, Konzentration*

Warum heißt das Sprechzimmer eigentlich Sprechzimmer?

Na, weil man sich in diesem Zimmer mit dem Arzt über seine Krankheit austauschen kann - man spricht mit ihm.

Und warum sagst du dann nichts, wenn dir der eigentliche Zweck dieses Zimmers ja bekannt zu sein scheint?!

Scherzkeks, immerhin geht es hier um meine Gesundheit, und da muss jedes Wort mit Bedacht eingesetzt werden.

Da muss ich ja notgedrungen zugeben, dass du ausnahmsweise mal Recht hast, denn deine Gesundheit ist ja auch meine Gesundheit.

Du denkst mit, was mich sehr freut! Halte dich jetzt aber eine Weile etwas zurück, damit ich mich auf mein Gespräch mit dem Arzt und die Untersuchung konzentrieren kann!

Du tust gerade so, als ob das Wort Konzentration in deinem Wortschatz einen hohen Stellenwert hat.

Ha, ha, mein Kopf mit allem, was dazu gehört, ist mir das Wichtigste an meinem Körper. Und dazu zählen in erster Linie Fähigkeiten wie das Denken und die Konzentration.

Und was ist mit deinen Schnellschüssen einigen Nachbarn gegenüber? Hast du in dem Moment nicht nachgedacht oder dich nicht konzentriert?

Wenn du meine unüberlegten Äußerungen vor ein paar Wochen meinst, da hat leider der Alkohol eine nicht unerhebliche Rolle gespielt, und zum Anderen musst du, mein Alter Ego, zu dem Zeitpunkt deine

unqualifizierten Hände im Spiel gehabt haben. Früher habe ich dich immer als mein sinnvolles Regulativ betrachtet, was mittlerweile, im fortschreitenden Alter, nicht mehr ausreichend zu funktionieren scheint.

Nun drück dich mal nicht so geschwollen aus!
Sag einfach, dass ich in den meisten Fällen für dich die Kastanien aus dem Feuer geholt habe.

Angeber! Ohne mich wärst du ein Nichts.

Der zweite Vorname

- *Vornamenauswahl, griechische Philosophie*

Sag mal, du heißt doch mit zweitem Vornamen Siegfried, nicht wahr?

Das weißt du doch, du bist nach meinem zweiten Vornamen benannt worden.

Dein zweiter Vorname fängt mit einem S an, dann hätte ich also auch Susanne heißen können. Warum heiße ich nicht Susi?

Susi ist weiblich, ich bin ein Mann. Es gib zwar Männer, die als zweiten Vornamen Maria heißen. Das bedeutet aber nicht, dass sie halb männlich und halb weiblich sind.

Na, sag ich doch! Du hast kaum Haare auf der Brust und keinen starken Bartwuchs, also kannst du dich und somit auch mich ohne Bedenken Susi nennen.

So ein Blödsinn kommt bei mir gar nicht in Frage. Dann behauptete ich, dass mein zweiter

Vorname Schmerz ist. Das fängt auch mit S an und passt besser, denn leider sind Schmerzen momentan meine ständigen Begleiter. Mein Rheuma und meine Nierensteine bringen mich um! Ich glaube, ich fahre jetzt jeden Tag nach Münster und gehe dort spazieren. Münster will sich bald „Schmerzffreie Stadt“ nennen.

Hör bloß auf damit! Dann nenne ich dich aber Sensibelchen.

Gut jetzt! Am liebsten würde ich ja Sokrates heißen.

Wieso das denn? Hast du in deinem letzten Urlaub einen Typen getroffen, der Sokrates heißt? Oder heißt der Besitzer des griechischen Restaurants um die Ecke so?

Jetzt beweist du mal wieder, dass du eigentlich nicht mein Alter Ego sein kannst, so wenig, wie du dich auskennst.

Halt, willst du dich etwa drücken? Erkläre mir erst deinen Wunschnamen Sokrates!

Also, Sokrates war ein griechischer Philosoph, der vor mehreren tausend Jahren gelebt hat ...

Ganz so alt siehst du auch wieder nicht aus!

Schweig still! Dieser weise Mann äußerte sehr kluge Sprüche oder Thesen, die noch heute ihre Gültigkeit haben.

Na, dann lass mal einen seiner Lehrsätze hören!

Also gut. Sokrates hat zum Beispiel gesagt: Ich weiß, dass ich nichts weiß, also bin ich wissend!

Aha, und jetzt soll ich wissen, warum du mit zweitem Vornamen Sokrates heißen möchtest!?

Es geht doch noch weiter. Sokrates sagte sinngemäß weiter: Jemand, der meint, alles zu wissen, ist in Wirklichkeit ein armer Wicht, denn er begreift gar nichts!

Das ist hart! Aber ich kenne ebenfalls einen Satz des Pythagoras, der war auch Grieche.

Da sieht man mal wieder, dass du hauptsächlich Halbwissen besitzt. Pythagoras war zwar Grieche, aber er war Mathematiker. Er hat den Satz des Pythagoras geprägt, und der ist im Bereich der Geometrie angesiedelt.

Ja, ja, sag ich doch. Die Griechen hätten schon viel früher ihre Finanzen im Blick haben sollen, dann bräuchten wir heute keinen Finanzschirm!

Das wird mir nun aber doch zu philosophisch, lass uns besser bei dem Namen Siegfried bleiben!

Einverstanden!

Toleranz

- *Urlaub, Religion, Toleranz*

Na, da bist du ja wieder, nach all dem Zinnober mit deiner Niere. Alles klar?

Nee, es ist noch lange nichts klar. Ich muss nächsten Monat noch mal los.

Aber du warst doch im Urlaub. Hat sich denn nicht alles zum Guten gekehrt?

Natürlich. Der Urlaub war erholsam und insgesamt sehr interessant. Rügen ist eine schöne Insel. Du warst doch selbst mit, also kannst du auch etwas dazu sagen.

Klar war alles okay, aber du hast mich ja kaum als Gesprächspartner gebraucht, du hattest genug mit dem Verarbeiten der neuen Eindrücke zu tun.

War auch gut so! Aber so eine Niere heilt sich nicht von allein.

Was soll das heißen, „War auch gut so!“
Genüge ich dir etwa nicht mehr?

Quatsch, sei nicht beleidigt, so war das natürlich nicht gemeint. Unsere Dialoge sind wie immer sehr erhellend und aufschlussreich, und das wird auch kein noch so toller Urlaub ändern.

Dein Wort in Gottes Gehörgang!

Apropos Gott oder Religion! Ich habe neulich in dem großen Kaufzentrum genau gesehen, wie du hinter dieser verummten Frau in der schwarzen Burka her gefafft hast. Bist du etwa Rassist?

Jetzt wirst du aber heftig. Ich und Rassist! Ich möchte mich eher einen toleranten Pazifisten nennen. Ich weiß, das hat nicht unbedingt etwas mit irgendeiner Religion zu tun - ist mir aber auch lieber so!

Wie meinst du das? Sollte es deiner Meinung nach gar keine Religionen geben?

Nein, das ist unmöglich, das liegt in der Natur des Menschen. Die Menschheit braucht Religionen, um im Leben Halt zu finden, um sich in ihrem Lebensumfeld zu orientieren. Dazu zählen im Übrigen auch Naturreligionen. Nur sollte meiner Meinung nach keiner Religion ein gewisses Maß an Toleranz fehlen. Toleranz ist das Wichtigste, und gleich danach kommen Anpassungsfähigkeit und Wandelbarkeit.

Das wird mir jetzt ein wenig zu komplex. Das musst du mir näher erklären!

Also gut, ich versuche es mal in Kurzform: Toleranz als das Wichtigste bedeutet für mich das Gleiche wie der Spruch „Jedem Tierchen sein Pläsierchen“ Wenn ich das jetzt auf die Burka-Trägerin übertrage, müsstest du sagen „Ja, dann lass sie doch laufen!“

Na, also, dann lass sie doch laufen!?

Stopp! Ich bin jedoch der Meinung, dass sie sich hier zu Gast in unserem Land befindet

und sich etwas anzupassen hat. Sie muss nicht gleich konvertieren, aber vielleicht etwas gemäßiger ihren Glauben zur Schau tragen. Jetzt sind wir bei der Anpassungsfähigkeit angelangt, und Toleranz hat bekanntlich auch ihre Grenzen. In Deutschland haben wir übrigens das Vermummungsverbot, aus ganz vernünftigen Gründen.

Wenn wir jetzt noch den Begriff der Wandelbarkeit hinzuziehen, dann wird es ganz kurios. Die Frau schwebte wie ein schwarzer Kleiderständer hinter ihrem Pascha her, der ein paar Schritte vor ihr in einem dreigestreiften Adidasanzug einherschritt und bestimmte, wo es langging. Das ist meiner Meinung nach tiefstes Mittelalter und jeglicher Menschlichkeit unwürdig. Dahingehend müsste man mal den Koran durchforsten. Übrigens hat Mohammed kein Wort seiner „Lehre“ aufgeschrieben, ähnlich wie im Christentum.

Wie du vielleicht weißt, stammt das Christentum vom Judentum ab. Wenn sich auf diesem Gebiet im Laufe der Jahrtausende nicht etwas gewandelt hätte, würden wir auch hier

in unserem Land noch mit dem Kopf gegen Mauern schlagen und für die meisten Menschen unverständliche Verse brabbeln.

Donnerwetter, jetzt wirst du mir aber etwas zu heftig!

Versuche das, was ich gesagt habe, mit etwas Toleranz zu betrachten, dann kommen wir schon auf einen Nenner! Und wenn das nicht klappen würde, dann wärst du kein Teil von mir!

So viel zu dem Begriff Toleranz!

??? „Ethik ist wichtiger als Religion!“ (Dalai Lama)

Schuldig?

- *Gutes tun, Zivilcourage*

Machte ich mich schuldig, weil ich nicht reagierte? ich meine, ich lag ja selbst in meinem Krankenbett auf der Privatstation im Krankenhaus und hatte mein eigenes Päckchen zu tragen - mein Nierenpäckchen sozusagen.

Wie habe ich das zu verstehen? Hast du noch nicht ausgelitten?

Habe ich nicht! Aber ich erinnere mich zurück, als ich das zweite Mal dort lag, in meinem Einzelzimmer und nur mit dir beschäftigt.

Immer, wenn ich grad meinen Gedanken nachhing und versuchte, deinen geäußerten Gedanken einen Sinn abzugewinnen, ...

Na, na, na, ...

Nun hör doch mal zu! Also, gerade in dem Moment ging das Geschrei wieder los. „Hilfe, hört mich denn keiner? Ich will hier raus!“

Und immer die gleiche Leier. „Hilfe, hört mich denn keiner? Ich will hier raus!“

Ich konnte es schon nicht mehr hören!

Ja, wenn du es schon nicht mehr hören konntest, dann war das Geschrei doch vorbei. Dann war es doch gut. Warum hast du dich denn da noch aufgeregt?

Nein, es war noch lange nicht gut! Ich meine, ich wollte es nicht länger hören. Es nervte mich, doch ich konnte ja auf Grund meiner jämmerlichen Situation auch nicht davonlaufen.

Aha, jetzt verstehe ich dich. Aber warum meinst du, dich eventuell schuldig zu machen?

Na, das ist es doch gerade. Vielleicht war jemand im Nachbarzimmer in Not, der sich nicht selbst helfen konnte. Vielleicht hörten

die Anwesenden im Schwesternzimmer das Klingeln der entsprechenden Person nicht! Ich fühlte mich gar nicht gut. Und ich meine, du hast auch immer so kleine Splitter in meine Gedanken gestreut. Ich hatte einfach ein schlechtes Gewissen.

Gut so, das sollte man ja auch haben. Jeder Mensch sollte nicht nur gleichgültig so vor sich leben.

Verantwortlichkeit und Zivilcourage sind hier gefragt.

Ja, ja, du hast gut reden. Meine mal etwas gut und mach dann etwas komplett falsch! Das ist es doch, was einem im Kopf rumgeht.

Trotzdem! Lieber fünf Mal etwas falsch machen, aber einmal etwas Gutes zu tun versäumt haben!

Du hast schon wieder gut reden. Versetz dich mal in meine Krankenhaussituation. Vielleicht hatte sich eine Infusion gelöst, und ich hätte sie dann verkehrt angeschlossen. Wiederbelebung ist auch nicht gerade meine

Stärke, und zu viel Blut macht mir weiche Knie.

Nun stell dir nicht gleich „The worst case“ vor. Es gibt auch wesentlich weniger dramatische Situationen!

Recht hast du. Es hat sich dann ja auch alles zum Guten aufgeklärt. Als die Schwester kurz darauf meine Infusion auswechselte, habe ich sie auf das Geschrei angesprochen.

Und was war der Grund? Hättest du reagieren müssen?

Nein, hätte ich nicht. Das Geschrei kam aus dem Zimmer gegenüber von einer älteren, verwirrten Dame, die nicht wusste, wo sie war. Die Schwestern hatten schon ganz oft versucht, sie zu beruhigen, was aber nicht gut gelang.

Krankenhaus eben! Und wie ging es weiter?

Nun, ich habe versucht, das *Geschrei* auszu-
blenden und habe die Nacht so leidlich über-
standen

Na, dann gute Nacht!

???

Schreibblockade

- *Literatur, Schreiben, Ernährung*

Sag mal, irgendetwas stimmt mit dir nicht!

Wieso, worauf willst du hinaus?

Na ja, sonst strotzt du immer so vor Ideen, machst dir Notizen oder schreibst längere Abschnitte auf. Hast du etwa eine Schreibblockade?!

Ach, jetzt, da es heraus ist - ich glaube: Ja, ich habe anscheinend so etwas wie eine Schreibblockade. Ideen habe ich genug, daran mangelt es nicht. Aber sobald ich eine Idee aufschreiben will, komme ich über ein paar Stichworte nicht hinaus. Es fehlt mir einfach der Antrieb, die Kraft und auch das Durchhaltevermögen. Wenn ich nachts wachliege, dann habe ich die besten Formulierungen im Kopf, ... aber was nützt das schon, ich komme einfach nicht weiter!

Siehst du, das habe ich mir doch gedacht!

Dabei hole ich mir genügend Anregungen in der gegenwärtigen Literatur. Ich lese momentan das „Joshua-Profil“ von Sebastian Fitzek. Ich bin begeistert davon, mit welcher Leichtigkeit der Autor einen Plot aufbaut und dabei mehrere Erzählstränge zusammenführt. Dabei zeichnet er seine Protagonisten mit so spitzer Feder, dass man sich in sie hinein versetzen kann. (Hier übertreibt er zwar manchmal etwas!)

Es ist einfach nur zum Heulen, dass mir das nicht gelingen will!

Na, na, nun mach mal halblang! Du heißt ja schließlich nicht Fitzek. Der Mann hat bestimmt auch ein paar Jahre bis zu seinem ersten Durchbruch gebraucht. Ich glaube, du machst es dir zu schwer. Du willst einfach zu perfektionistisch sein und dabei legst du jedes Wort auf die Goldwaage und verkrampfst - Schreibblockade!

Du hast vielleicht Recht. Aber ich befürchte, da ist noch etwas anderes.

Sag bloß, du willst nicht mehr?!

Nein, nein, ich habe den Eindruck, dass irgendetwas mit meiner ganzen Ernährung, also daraus resultierend mit meiner Gesundheit nicht stimmt. Ich fühle mich immer schlapp, ohne Energie und das klare Denken fällt mir besonders schwer. Zu der meiner Meinung nach unausgewogenen Ernährung kommen noch erschwerend die von mir eingenommenen Medikamente hinzu. Sie vernebeln geradezu mein Hirn.

Da mag was dran sein!

Stell dir einmal die griechischen Philosophen vor, die noch keine Medizin in unserem Sinne oder Nahrungsergänzungsmittel kannten, die ihr Hirn vernebeln könnten. Die wären uns heute im Denken und Kombinieren weit überlegen. Da müssten wir wieder hinkommen!

Willst du etwa dein Lebensrad zwei- oder dreitausend Jahre zurückdrehen!

Nein, natürlich nicht, ich lebe gerne in der Jetztzeit. Aber ernährungsmäßig müssten wir viel natürlicher leben. Wir hätten keinen Bluthochdruck, die Blutfettwerte normal, kaum Herz-, Kreislauf- und Darmprobleme und ganz zu schweigen von den kompletten Autoimmunerkrankungen. Unser Gehirn könnte sich wieder frei entfalten, ohne Angst vor Demenz und Alzheimer.

Man, das wäre was, ich kann dir nur beipflichten!

Natürlich, was bleibt dir auch anderes übrig. Klares Denken nützt!

Oh, ich sehe, dein Kopf ist schon wieder etwas klarer. Ein klärendes Gespräch mit sich selbst wirkt doch mitunter wahre Wunder! Aber ich befürchte eines.

Was denn jetzt schon wieder?

Bei den guten Aussichten müssten wir beide es noch viel länger miteinander aushalten.

Zur Not würde ich das dann auf mich nehmen!

Cyber-Chonder

- Hypochonder, Krankenhausaufenthalt, Dr.
Google

Darf ich dich mal kurz stören?

Hast du mit deiner Frage doch schon. Und wenn du „kurz“ sagst, dann wird es meistens länger dauern. Was gibt es denn so Wichtiges?

Nun ja, ich wundere mich, dass du schon wieder ins Krankenhaus musstest. War es etwas Ernstes, zumal es jetzt nach Münster gehen sollte?

Dumme Frage! Ernst ist es immer, oder meinst du, dass jemand Spaß an einem Krankenhausaufenthalt hat?

Doch, das meine ich. Es gibt schließlich sogenannte Hypochonder.

Du willst mich doch jetzt nicht als Hypochonder darstellen, nur weil ich ein gutes Gefühl für meine Körperaktivitäten und biochemischen Vorgänge entwickelt habe?!

Aha, wie kommst du denn darauf?

Das hat mir sogar mein Arzt bescheinigt. Ich habe ihn gefragt, ob ich mir zu viele Gedanken um meine Gesundheit mache. Darauf hat er geantwortet: Ich habe schon gemerkt, dass Sie ein sehr gutes Körpergefühl haben und sich mit etlichen medizinischen Begriffen auskennen. Dazu die Dokumentation ihres körperlichen Befindens der letzten fünf bis sechs Wochen - Hochachtung! Wenn dahinter mal nicht Dr. Google steckt?! Natürlich habe ich viele Begriffe gegoogelt und in einschlägiger Fachliteratur nachgeschlagen. Ich interessiere mich nun mal für die menschliche Physis und Psyche im Allgemeinen, nicht nur bei mir! Nur ein wissender Patient ist ein mündiger Patient! Und ich glaube, dass dadurch dem Arzt bei seiner Entscheidungsfindung geholfen werden kann.

Also doch ein Hypochonder!

Jetzt reicht es aber! Ein Hypochonder ist jemand, der etwas über eine Krankheit hört oder liest und sich dann einbildet, er wäre daran erkrankt. Da würde ich mich eher als Cyberchonder bezeichnen! Ich recherchiere im Cyberspace und informiere mich über Krankheiten, die ich eventuell schon habe! Das ist etwas ganz anderes.

Übrigens hast du eingangs richtig bemerkt, dass ich nach Münster ins Krankenhaus sollte. Da du ja unvermeidlich dabei warst, hast du sicherlich auch bemerkt, dass ich dort nicht geblieben bin.

Memme!

Was sagtest du? Ich glaube, ich habe dich nicht richtig verstanden!

Doch, doch, das hast du schon verstanden! Soweit ich mich erinnern kann, hattest du die Aufnahmeprozedur schon hinter dir.

Schriftliche Anmeldeformulare, Blutentnahme, Abstriche und es war sogar schon ein Zugang gelegt! Erst, als du auf die Station kamst, da ist deine Erwartungshaltung vollkommen negativ beeinflusst worden. Du warst geradezu auf dem Sprung, um nicht zu sagen auf der Flucht.

Du hast ja in vielen Dingen recht! Aber meine Sicht der Dinge ist völlig anders.

Wenn du mal nicht Scheuklappen auf hättest!

Jetzt halte mal für einen Moment die Klappe und höre dir die Situation aus meiner Sicht an!

Bitte! Bei dir bekomme ich ja sowieso kein Recht.

Ruhe!

Also: Schon die Ankunft war nervenaufreibend. Außen herum gab es keine freien Parkplätze. Das Parkhaus war ebenfalls überfüllt. Man konnte erst einfahren, wenn ein

Fahrzeug heraus kam, dabei waren wir ca. an zehnter Stelle mit dreißig Minuten Wartezeit. Drinnen war es dermaßen eng, so dass ich Angst hatte, irgendwo anzuecken. Nach vergeblicher Suche nach einem Fahrstuhl haben wir notgedrungen eine Gittereisentreppe aus dem dritten Stock genommen und den schweren Rollkoffer nach unten gewuchtet. Zum Glück hatte mein Sohn mir die Arbeit abgenommen.

Die Anmeldung (nach gefühlten fünfhundert Metern Laufweg) hätte auch in einer amerikanischen Medizin-Soap stattfinden können: Chaos mit Lautstärke und Rennen überall! Schon beim Anlegen eines Zugangs wurde mir gesagt, es wäre noch nicht klar, ob ich überhaupt ein Zimmer bekäme.

So war es dann auch. Bei der Ankunft auf der Station erfuhr ich, dass ich noch einige Zeit warten müsse. Es lagen die Patienten mit ihrem Gepäck in ihren Betten auf dem Flur. Das Schwesternzimmer glich einem Bienenkorb! Ein Mittagessen bekam ich auf dem Flur! Neben mir wurden immer wieder

Rollatoren abgestellt und wieder abgeholt.
Angenehm ist anders!

Ja, hör mal, du warst doch nicht im Hotel!

Scherzkeks. Nach einiger Zeit wurde mir ein Drei-Bett-Zimmer angeboten. Waschbecken an der Wand, mit Vorhang. Beim Waschen guckt dein Hintern hinten raus - Scherz!

Sag mal, bist du prüde?!

Nicht übermäßig, aber es gibt Grenzen!
Dann kam der Chef. Er bot mir an, noch ein wenig zu warten, dann könnte er mir eventuell ein Zwei-Bett-Zimmer anbieten. Es würde aber noch etwas dauern. Ich dachte, ja muss denn erst einer wegsterben, ...?! Ich schaute mir das Zimmer an. Es war eng mit gleichen Bedingungen wie im Drei-Bett-Zimmer. Ich war genervt, bot an, in zwei bis vier Wochen wieder zu kommen. Reaktion: Hier ist es immer so. Danach habe ich „ausgecheckt“ und bin, so schlau als wie zuvor, nach Hause gefahren! Die ganze Show hat ungefähr fünf Stunden gedauert.

Meine Familie tat mir Leid, und wir haben uns etwas Leckeres zu einem späten Mittagessen gegönnt.

Mist, jetzt muss ich mir überlegen, ob du Hypochonder, Cyberchonder, Memme oder Realist bist!

Mach bei deinen Überlegungen bloß keinen Fehler, sonst denke ich über eine Abschaffung meines Alter Ego nach!

Dalai Lama

- Schmerz, ACT, Achtsamkeit, Akzeptanz

Hallo, Siegfried, bist du da und auch ansprechbar?

Was soll das? Wenn ich da bin, dann bin ich auch ansprechbar. Und das bin ich ja als dein Alter Ego notgedrungen immer!

Also können wir kurz reden?!

Natürlich können wir reden. Aber „kurz reden“ ist bei dir immer relativ!

Na, das geht ja gut los! Aber im Ernst, ich müsste mir etwas von der Seele reden, und da bist du der beste Ansprechpartner, ob du es glaubst oder nicht.

Jetzt schmeichelst du mir, als ob das deine Chancen bei mir verbessern würde!

Ich habe es als dein Körper und Geist nicht nötig, dir zu schmeicheln und irgendwelche Chancen zu verbessern. Also lassen wir jetzt

das Vorgeplänkel, hör einfach nur zu!
Mein fünfzehntägiger Krankenhausaufenthalt in der Rheumaklinik hat schon Sinn gemacht. Sicher kann man keine chronische Krankheit in null Komma nix wegdiskutieren, die dreißig Jahre und mehr Zeit hatte, sich zu manifestieren.

Und jetzt weiter auf Deutsch! Scherz!

Du bist ja unmittelbar von meinen Schmerzen betroffen und wirst feststellen, dass wir beide jetzt gemeinsam dagegen angehen müssen. Schmerzmittel helfen bei dieser Art der Erkrankung nur bedingt und auch nicht dauerhaft. Das große Zauberwort lautet, neben vielen anderen Therapien, Akzeptanz Commitment Therapie - kurz „ACT“. Dabei handelt es sich um eine besondere Form der Verhaltenstherapie. Wir müssen also gemeinsam im Kopf, den ich als deinen Hauptwohnsitz ansehe, gegen jegliche Art von Schmerz ankämpfen.

Jetzt kommt wieder die alte Leier: Gemeinsam sind wir stark! Blah, blah, blah, ...

Lass mich ausreden! Es nützt nichts, gegen den vorhandenen Schmerz anzukämpfen. Wir müssen ihn gemeinsam annehmen und uns mit ihm arrangieren. Er ist nun mal da, machen wir das Beste daraus! Denke einmal an den Dalai Lama! Der ältere Herr ist sicherlich auch nicht frei von Schmerzen, er hat jedoch gelernt, damit umzugehen; ergo dem Schmerz nicht die Steuerung seines Lebens zu überlassen. Der Dalai Lama hat immer ein Lächeln im Gesicht und zeigt somit seiner Umwelt, das er über den Dingen steht - er drückt Gelassenheit aus!

Willst du also ab sofort mit einem Grinsen im Gesicht rumlaufen? Mit deinen neuen Zähnen sähe das gar nicht mal so schlecht aus!

Grinsen im Gesicht! Da sieht man mal wieder, wie oberflächlich du denkst! Eigentlich könntest du gar nicht mein Alter Ego sein, sondern der irgendeines Fuzzis!

Nein! Der Dalai Lama hat dieses Lächeln nicht nur aufgesetzt, wie so manche Leute, bei denen nur der Mund, aber nicht die Augen lächeln. Das wirkliche und ernst

gemeinte Lächeln des Dalai Lamas zum Beispiel entspringt seiner positiven inneren Einstellung, die man jedoch nur in jahrzehntelanger Übung erreichen kann. Diese Einstellung heißt es zu erlangen! Um noch einmal im Sinne der „Akzeptanz Commitment Therapie“ zu sprechen: Die Abkürzung „act“ ist das englische Wort für „tun“. Man muss also sein Leben mit all seinen positiven wie auch negativen Erlebnissen und Erfahrungen annehmen wie es ist und das Beste daraus machen. Etwas selbst „tun“ und nicht nur durch Ärzte und Therapeuten „tun“ lassen!

Leichter gesagt als getan!

Natürlich hast du recht! Aber man muss anfangen, etwas zu tun. Es gibt viele Möglichkeiten und Techniken, die man sich, natürlich auch durch Hilfe, aneignen kann. Dabei kommen naturgemäß immer wieder Rückschläge vor, die es zu akzeptieren und zu überwinden gilt. Auch Kinder müssen hinfallen, um wieder aufstehen zu lernen (verhaltenstherapeutisch gesehen!)! Ich habe schon während meines Pädagogikstudiums gelernt, zeitweise

gedanklich aus meinem Körper zu treten, davon etwas Abstand zu nehmen, um mich selbst und mein Handeln von außen zu betrachten und zu reflektieren, quasi darüber schwebend.

Und bist du wieder reingekommen - in deinen Körper, meine ich?

Bin ich, sonst wären wir beide nicht im Hier und Jetzt!

Donnerwetter, ist das abgehoben!

Nein, das ist schlicht und einfach ein Teilbereich der Transzendental-Philosophie. Diese Methode der Selbstreflexion hilft dir, eigene Fehler zu erkennen und eventuell in Zukunft ohne sie oder besser mit ihnen zu leben. Man muss den Blick auf das eigene Leben schärfen und zu sich selbst sagen: „Just do it!“

Eine weitere gute Methode, über sich selbst nachzudenken, ist die Schreib-Therapie, eben das, was wir beide (oder mehr ich!) hier gerade zelebrieren.

Ein schlauer Kopf hat mal gesagt: Das, was man benennt (ihm also einen Namen gibt), hat man in seinen geistigen Besitz übernommen. Und was man in seinem (geistigen) Besitz hat, kennt man meist etwas näher und braucht keine oder kaum noch Angst davor zu haben. Es nützt nichts, wenn man weiß, dass etwas passieren könnte, wenn es denn passiert.

Also lass uns beginnen! Geben wir dem Schmerz einen Namen, nehmen ihn und die damit verbundene Angst vor kommenden Schmerzen bildlich an die Hand und zeigen ihm, wo der Weg lang geht! Wir bestimmen ab sofort unser Leben selbst!

Howgh, ich habe gesprochen - oder besser: du! Ich befürchte nur, das wird ein langer Weg.

Dann lass uns nicht nur den Namen des Dalai Lama strapazieren, sondern zitieren auch noch den Gautama Buddha: Der Weg ist das Ziel!

Zitate von Gautama Buddha:

„Laufe nicht der Vergangenheit nach und verliere Dich nicht in der Zukunft.

Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht gekommen.

Das Leben ist hier und jetzt.“

„Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.

Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.“

„Wenn du wissen willst, wer du warst, dann schau, wer du bist.

Wenn du wissen willst, wer du sein wirst, dann schau, was du tust.“

„Wenn du ein Problem hast, versuche es zu lösen. Kannst du es nicht lösen, dann mache kein Problem daraus.“

„Groll mit uns herumtragen ist wie das Greifen nach einem glühenden Stück Kohle in der Absicht, es nach jemandem zu werfen. Man verbrennt sich nur selbst dabei.“

„Tausende von Kerzen kann man am Licht einer Kerze anzünden, ohne dass ihr Licht schwächer wird.“

„Jeder Tag ist ein guter Tag“

Andere:

Rode einen Wald wie ein wahrer Holzfäller, einen Baum nach dem anderen! Nicht alle Bäume auf einmal, das kannst du niemals schaffen!

Iss deine Klöße wie ein wahrer Gourmet, einen Klob nach dem anderen! Nicht alle Klöße auf einmal, du wirst daran ersticken!

DER APPELL DES DALAI LAMA FÜR EINE SÄKULARE ETHIK UND FRIEDEN

Seit Jahrtausenden wird Gewalt im Namen von Religionen eingesetzt und gerechtfertigt. Religionen waren und sind oft intolerant. Um politische oder wirtschaftliche Interessen durchzusetzen, wird Religion oft missbraucht oder instrumentalisiert - auch

von religiösen Führern. Deshalb sage ich, dass wir im 21. Jahrhundert eine neue Ethik jenseits aller Religionen brauchen. Ich spreche von einer säkularen Ethik, die auch für über eine Milliarde Atheisten und für zunehmend mehr Agnostiker hilfreich und brauchbar ist. Wesentlicher als Religion ist unsere elementare menschliche Spiritualität. Das ist eine in uns Menschen angelegte Neigung zur Liebe, Güte und Zuneigung - unabhängig davon, welcher Religion wir angehören.

Nach meiner Überzeugung können Menschen zwar ohne Religion auskommen, aber nicht ohne innere Werte, nicht ohne Ethik. Der Unterschied zwischen Ethik und Religion ähnelt dem Unterschied zwischen Wasser und Tee. Ethik und innere Werte, die sich auf einen religiösen Kontext stützen, sind eher wie Tee. Der Tee, den wir trinken, besteht zum größten Teil aus Wasser, aber er enthält noch weitere Zutaten - Teeblätter, Gewürze, vielleicht ein wenig Zucker und - in Tibet jedenfalls - auch eine Prise Salz, und das macht ihn gehaltvoller, nachhaltiger und zu etwas, das wir jeden Tag haben möchten.

Aber unabhängig davon, wie der Tee zubereitet wird: Sein Hauptbestandteil ist immer Wasser. Wir können ohne Tee leben, aber nicht ohne Wasser. Und genau so werden wir zwar ohne Religion geboren, aber nicht ohne das Grundbedürfnis nach Mitgefühl - und nicht ohne das Grundbedürfnis nach Wasser.

Ich sehe immer deutlicher, dass unser spirituelles Wohl nicht von der Religion abhängig ist, sondern der uns angeborenen menschlichen Natur, unserer natürlichen Veranlagung zu Güte, Mitgefühl und Fürsorge für andere entspringt. Unabhängig davon, ob wir einer Religion angehören oder nicht, haben wir alle eine elementare und menschliche ethische Urquelle in uns. Dieses gemeinsame ethische Fundament müssen wir hegen und pflegen. Ethik, nicht Religion, ist in der menschlichen Natur verankert. Und so können wir auch daran arbeiten, die Schöpfung zu bewahren. Das ist praktizierte Religion und praktizierte Ethik. Das Mitfühlen ist die Basis des menschlichen Zusammenlebens. Es ist meine Überzeugung, dass die menschliche Entwicklung auf Kooperation und nicht auf

Wettbewerb beruht. Das ist wissenschaftlich belegt.

Dalai Lama im Januar 2015 nach dem Anschlag auf „Charlie Hebdo“: „Ich denke an manchen Tagen, dass es besser wäre, wenn wir gar keine Religionen mehr hätten. Alle Religionen und alle Heiligen Schriften bergen ein Gewaltpotential in sich. Deshalb brauchen wir eine säkulare Ethik jenseits aller Religionen.“

Dalai Lama: „Ich kenne keine Feinde. Es gibt nur Menschen, die ich noch nicht kennengelernt habe!“

Ereignis

- *Emotionen, Großeltern*

Siegfried, Siegfried, bist du noch da?

Noch einmal zum besseren Verständnis und für dich ganz persönlich: Wo sollte ich wohl sein?! Ich bin doch auf Gedeih und Verderb mit dir verbunden, also frag nicht immer so blöd!

He, wenn deine Stimmlage auch deine Stimmungslage widerspiegelt, dann bist du momentan nicht besonders gut drauf! Sehe ich das richtig?

Das siehst du vollkommen richtig!

Bin ich der Auslöser für dieses emotionale Disaster?

Wer denn sonst? Nur du! Du beachtest mich in letzter Zeit ja kaum noch, lässt mich links liegen. Ich spiele bei dir, wenn überhaupt, nur noch die zweite Geige.

Du meinst, ich behandle dich wie das sprichwörtliche fünfte Rad am Wagen?

Nenn es wie du willst, erschlage mich aber bitte nicht mit Sprichwörtern! Ändere etwas an deinem Verhalten mir gegenüber - oder lass mich in Ruhe!

Jetzt machst du mich aber extrem neugierig. So ablehnend habe ich dich bisher selten erlebt. Zugegeben, es ist nicht immer einfach mit dir, das muss jetzt aber etwas Schwerwiegendes sein. Klär mich bitte auf!

Meinst du etwa, ich merke nicht, dass sich in deinem Gefühlsleben seit einiger Zeit etwas grundlegend verändert hat? Seitdem du weißt, dass du Großvater wirst, kreisen deine Gedanken doch unentwegt um das noch ungeborene Enkelkind und die werdende Mutter, deine Tochter. Ich zähle überhaupt nicht mehr!

Aha, daher weht der Wind! Jetzt bitte ich dich aber um ein bisschen mehr Verständnis. Ist es nicht das Normalste von der Welt,

sich über alle Maßen über ein derartiges, bevorstehendes Ereignis zu freuen?

Natürlich sollst du dich freuen, aber du bist ja dermaßen aus dem Häuschen, ...

Moment mal, du tust ja fast so, als ob du dich mit dem Großvaterwerden auskennst. Du warst doch auch noch nie in einer derartigen Situation, oder habe ich da was verpasst?

Nein, nein, das siehst du schon richtig, ...

Na also, dann halte dich in Zukunft bei derart wichtigen Angelegenheiten etwas bedeckt und zieh dich in dein stilles Kämmerlein zurück. Wenn du unbedingt schmollen musst, dann mach es für dich alleine und verdirb mir nicht meine Vorfreude!

Okay und tschüss!!!

Gene

- *Evolution, Genetik, Prädisposition, Epigenetik*

Hallo, mein oberster Herr und Gebieter, bist du bereit, mir eine komplizierte Frage zu beantworten?

Na ja, ich wollte dich eigentlich etwas schmollen lassen - aber schieß los! Wenn du mich schon derart liebevoll betitelst, dann kann ich ja wohl nicht anders!

Was ich schon immer wissen wollte: Wie ist das mit den Genen, speziell bei dir und somit auch bei mir? Man muss ja schließlich wissen, woher man kommt, wo man steht und wohin man geht!

Mach´s nicht so spannend! Was genau bedrückt dich?

Die ererbten Gene in uns, also unser gesamter Genpool bestimmt doch von Anfang an alles, was uns Menschen ausmacht. Ob wir Männlein oder Weiblein werden, unsere Größe, Haarfarbe, Neigung zur Fettsucht oder eben nicht, und so weiter!

Na ja, in etwa hast du recht! Unsere Gene sind von Anfang an wesentlich an unserer Persönlichkeitsentwicklung beteiligt. Wir kommen gewissermaßen vergleichbar mit einem Buch auf die Welt, bei dem nur die ersten paar Seiten beschrieben sind. Anschließend bestimmen viele weitere Umwelteinflüsse die zu schreibenden kommenden Kapitel unseres Lebens. Manche Menschenleben sind somit vergleichbar mit einem dünnen Taschenbuch, andere wiederum mit einem dicken Wälzer und festem Einband. In der heutigen Zeit kann man anstatt von einem Buch auch von einer digitalen Datei sprechen. Genauso viele unterschiedliche Facetten, wie die Abermillionen Bücher oder Dateien auf der Welt aufweisen, weisen meiner Meinung nach auch die Menschen auf. Ob nun ein Buch, eine Datei oder ein bestimmter

Mensch für einen interessant und wertvoll ist, das muss jeder für sich selbst herausfinden.

Ist das jetzt ausführlich genug oder muss ich auf einschlägige Lexika und Fachbücher verweisen?

Nun ja, allgemein gesprochen reicht mir deine Ausführung erst einmal. Aber ich möchte doch noch etwas mehr speziell über deine Gene wissen, weil die ja nun mal auch mich, als dein Alter Ego, direkt betreffen.

Aha, daher weht der Wind! Du möchtest also genauer darüber Bescheid wissen, woher speziell meine Disposition zu bestimmten Krankheiten stammt. Warum habe ich Rheuma?! Stand das schon auf den Anfangsseiten meines Lebensbuches geschrieben, oder hat meine Umwelt den größten Teil dazu beigetragen?

Ja, ja, jetzt kommen wir der Sache schon näher! Erzähl mal!

Ich glaube, ich muss mich zuerst einmal bei Bekannten erkundigen, ob deren Alter Ego auch so neugierig ist! Aber eines muss ich dir zugutehalten - du forderst mich massiv zum intensiven Denken auf, und das finde ich gar nicht mal so übel.

Siehst du, wozu ein Alter Ego nicht alles gut ist! Eigentlich könntest du mich ruhig Neuer Ego nennen, mit der Betonung auf neuer!

Sag mal, warst du nicht dabei, als wir beide das große Latinum gemacht haben?! „Alter Ego“ bedeutet übersetzt „Anderes Ich“ und hat nichts mit der Zeit oder dem Zustand zu tun, wie die Gegensätze alt und neu!

Ja meinst du wirklich, dass ich das nicht weiß?! Ich wollte dich nur mal testen! Aber nun zu der Bestimmung deiner oder besser gesagt unserer Gene!

Ok! Also, damit du diesen komplizierten Zusammenhang auch verstehst, werde ich ihn dir in Form einer Metapher erklären.

Jetzt kommt wieder das Beispiel aus dem Tierreich mit der Biene und der Blüte!

Ich hab dich gehört! Aber ich werde dieses Mal nicht das Tierreich, sondern eher das Reich der Pflanzen bemühen. Und um dich etwas zu testen, fange ich gleich mit einer Frage an. Kennst du den Begriff „Endemische Pflanzen“?

Natürlich, oder meinst du ich hätte im Biologieunterricht nicht aufgepasst!

Also, eine Pflanze wird dann als endemisch bezeichnet, wenn sie nur oder nur zum allergrößten Teil weltweit an bestimmten Standorten vorkommt. Ein bekanntes Beispiel sind die Darwinfinken, die nur auf den Galapagos-Inseln vorkommen und nirgendwo sonst.

Genau! Und den Begriff der Endemiten möchte ich jetzt von den Darwinfinken auf Pflanzen übertragen. Später komme ich dann zu der Beantwortung deiner Frage nach den Genen und meiner und deiner genetischen Prädisposition.

Du meine Güte! Was bedeutet nun wieder Präd disposition?

Kurz gesagt bedeutet Präd disposition nichts weiter als die ausgeprägte Anfälligkeit für zum Beispiel bestimmte Krankheiten.

Oh, danke!

Nichts für Ungut! Also, es gibt Pflanzen, die wachsen nur an bestimmten Standorten, sei es im Gebirge, in einem Tal oder einem bestimmten Feuchtbiotop. Gräbt man diese Pflanzen aus und pflanzt sie um an andere Standorte, dann würden sie jämmerlich eingehen oder benötigten viele Jahrzehnte und mehr, um sich an den neuen Standort anzupassen, also die neuen Umweltbedingungen zu akzeptieren und in und mit ihnen leben zu können!

Mir schwant Fürchterliches - du bist endemisch und umgepflanzt worden! Und jetzt haben wir den Salat! Du und ich als dein Alter Ego brauchen noch ein paar Generationen, um uns an diesem Standort wohl zu

fühlen?! Zum Glück sind wir bisher noch nicht jämmerlich eingegangen!
Aber woher stammen denn nun unsere Gene?

Nun, ganz so dramatisch, wie du unsere genetische Entwicklung erahnst und voraussiehst, ist es nicht. Dazu besteht die Entwicklungsgeschichte der Menschheit schon zu lange. Die Gene der Menschen haben sich in den letzten Jahrtausenden derart vielfältig vermischt, so dass man Vieles nur mutmaßen kann. Meine Überlegung ist dahingehend, dass sich in unserer Familie Gene aus Westfalen-Lippe und dem Rheinland befinden. Alles nicht „endmische“ Menschen, denn das Rheinland liegt nicht allzu weit von Westfalen-Lippe entfernt, so dass die unterschiedlichen Umwelteinflüsse bei der Vermischung der Gene hier nicht oder kaum zum Tragen kämen. Mit dem daraus entstandenen Genpool müsste ich also auch hier, in meiner jetzigen Heimat, gut zurechtkommen.

Na, dann stell dich doch nicht so an, du bist doch hier gut verwachsen!

Halt, nicht so schnell! Eines habe ich noch nicht erwähnt! Vor mehreren Generationen sind viele Menschen aus südlichen Ländern in das Rheinland gezogen, um dort leben und arbeiten zu können. Diese südländischen Gene haben sich mit den rheinländischen vermischt. In Westfalen-Lippe war man bodenständiger und mehr verwurzelt. Durch Kriegseinflüsse sind nun meine zum Teil südländischen Gene väterlicherseits mit den bodenständigen Genen meiner Mutter vermischt worden.

Ja und, hast du jetzt südländisches Temperament, oder was willst du mir damit sagen?

Ganz knapp und platt gesagt: Ja! Ich wäre, bedingt durch meine Genmischung, besser in südlichen Gestaden aufgehoben, dort ginge es mir gesundheitlich wahrscheinlich besser! Um es etwas krasser darzustellen: Versetze einen Menschen aus Lappland nach Süditalien, der würde nach einiger Zeit eingehen wie eine Primel, um wieder eine Metapher oder ein Sprichwort zu bemühen. Das liegt an seiner benötigten Kalorienzufuhr, an seiner

Blutzusammensetzung und an seinem Immunsystem, das sich in vielen Jahrtausenden eben dort, in Lappland, entwickelt hat und vielem mehr.

So einfach ist das?

Nein, so einfach ist das eben nicht! Es ist viel, viel komplexer, sonst wären die Probleme mit den Krankheiten ja einfacher zu lösen. Die Evolution hat uns hier hingestellt, und hier müssen wir nun mal überleben - oder etwas unternehmen, nämlich ändern!

Jetzt wird es wieder philosophisch - ich kapituliere!

Na endlich!

Oder stopp, da ist doch noch etwas! Was ist denn nun mit den nächsten Generationen?

Die Antwort müsstest du doch nach unseren Ausführungen selbst wissen! Die Gene mischen sich, verändern sich und passen sich an oder nicht!

Ich passe mich an!!!

Dann hast du dich dieses Mal sehr weise entschieden! Bemühe dich, es wird aber einige Generationen dauern!

Abschließend bemerkt, aber das würde hier jetzt zu weit führen, hat die Wissenschaft neuerdings große Fortschritte bei der Beantwortung von Fragen aus dem Bereich der Epigenetik gemacht. Alle Vorgänge innerhalb einer Zelle, die sich auf die Entwicklung des Menschen auswirken, aber nicht in die DNA-Struktur einwirken, gehören in den Bereich der Epigenetik. Aber, wie gesagt, das würde hier jetzt den Rahmen sprengen!

Das scheint ja hochinteressant zu sein. Können wir das weiter im Auge behalten?

Werden wir, mein Freund, werden wir, da es mich genauso interessiert!

Lucius Annaeus Seneca:

Man muss ja wissen, wo alles herkommt, sonst weiß man nie, wo es hingeht!

Beinahe

- *Tiefstart, Gesprächspartner, Gedicht, Halbmond, Gedankenspiel*

Beinahe hätten wir Zeit gehabt, Siegfried, mein Spezi, eine Menge Zeit. Wir hätten in die Unendlichkeit hinein diskutieren können. Es gibt sehr wichtige Dinge, die wir noch nicht angesprochen haben, im Hier und im Jetzt. Lass uns beginnen, auch wenn die Uhr fünf Uhr am Morgen zeigt, auf dem Bildschirm steht: Sie hören Bayern 2 und draußen an den Scheiben ostwestfälischer Regen herunterrinnt. Zugegeben, ich hätte mir jetzt gerade auch einen anderen Ort und eine andere Zeit gewünscht für derlei Geistesergüsse. Aber jetzt pressiert es, gerade jetzt, da der Herzschrittmacher zwickt und die Wundheilung langsam voranschreitet. Beinahe hätte uns das Leben nicht mehr genügend Zeit gelassen, diese für existentielle Vorgänge zu nutzen, wie zum Beispiel Schreibtherapie zu betreiben!

Aber, mit welcher Thematik sollen wir denn nach solch einem Tiefstart in ein neues Leben beginnen? Hast du eine Idee?

Natürlich, Siegfried, du müsstest mich doch schon lange genug kennen. Wir beide lagen vor kurzer Zeit auf der "falschen" Seite des Skalpells und hätten es beinahe, um Millimeterbreite gewissermaßen, nicht zurück ins Leben geschafft. Da liegt es doch nahe, mit dem Titelwort dieses Kapitels zu beginnen.

Beinah!?

Richtig, oder besser falsch. Schau genau hin, da steht nicht "beinah" als Überschrift dieses Kapitels, sondern "beinahe", und das "e" am Ende macht schon den großen Unterschied aus, den ich meine, wenn ich sage, wir müssten unsere Zeit intensiver nutzen.

Kläre mich bitte auf!

Nur allzu gern! Das Interessante des Lebens fängt manchmal schon mit einem kleinen Buchstaben, nämlich in meinem Beispiel dem

"e" an und endet in der allergrößten Weltpolitik!

Lass dich überraschen, oder höre einfach weg!

Bei-nah besitzt zwei Silben, bei-na-he besteht aus drei Silben, das macht bei der Aussprache einen großen Unterschied. Bei-nah endet ausgesprochen, also in der Lautschrift mit einem <a>, beinahe hört aber mit einem noch deutlich hörbaren <he> auf. Nun stell dir einen Gesprächspartner dir gegenüber mit in einer Aussprache als überaus starken Endungsbetoner vor, vielleicht betont er aber auch stärker die Plosivlaute, und schon kann das für dich und somit für euch beide ein Problem ergeben: die Plosivlaute (Zischlaute funktionieren übrigens auch prächtig!) auf den Lippen des Sprechers bilden physikalisch bedingt kleine Blasen, die sich schnell in Seifenblasenmanier implisivartig auflösen, sie platzen! Der daraus resultierende Materieausstoß benetzt nun unweigerlich die Haut deines Gesichtes. Willst du das!

Brr! Sag mal, spinnst du? Ich lasse mich
doch nicht anspucken!
Aber was hat dein so ekliges Beispiel nun mit
allergrößter Weltpolitik zu tun?

Du magst doch Gedichte!

Das war jetzt keine Frage, sondern eine
Feststellung!

Richtig! Ich weiß doch, wie sehr du vor allem
kurze Gedichte liebst.

Sag doch einmal das schöne Gedicht von
Mattias Claudius "Abendlied" auf!

Och, doch nicht hier vor all den Leuten!

Siegfried, ich sehe niemanden, den wir nicht
kennen, also fang schon an mit der dritten
Strophe!

Na gut! Also:

Seht ihr den Mond dort stehen?
Er ist nur halb zu sehen,
Und ist doch rund und schön!
So sind wohl manche Sachen,

Die wir getrost belachen,
Weil unsre Augen sie nicht sehn.

Stopp, bis hier her, das reicht schon! Fällt dir etwas auf?

Ich hätte noch weiter aufsagen können, aber du hast mich schon unterbrochen!

Es geht nicht um die ganze Länge des Gedichtes, sondern auf den kurzen Inhalt kommt es an!

Moment mal, lass mich bitte nachdenken!
Also: Mond, oder genauer Halbmond, unsere Augen sehen nicht mehr, ...

Gut, genau der ist es, der Halbmond! Und wenn du dich jetzt zurückerinnerst an unser Gespräch über Religion im Allgemeinen und den Islam im Besonderen. Was fällt dir nun in diesem Zusammenhang auf?

Na, ja, die verschiedenen Symbole, mit denen sich die unterschiedlichen Religionen

identifizieren. Das Kreuz steht für das Christentum, der Halbmond ... für den Islam!

Na klickert es?

Sag bloß, die Deutschen waren es, die haben den Islam erfunden?

Na, nun mach mal Halbmond, ich meine halb-lang! Wir haben doch an unserem Tag X nur ein paar Gedankenspielchen spielen wollen. Vom kleinen "e" bis zu einer großen Weltmacht! Ist mir das gelungen, oder ist es mir gelungen?!

Das kannst du wohl laut sagen!

Anmerkung: Halbmond als Symbol für den Islam?!

Die ursprüngliche muslimische Gemeinschaft verfügte über kein direktes eigenes Symbol. Zu Zeiten des Propheten Mohammed trugen die islamischen Armeen und Karawanen einfarbige Flaggen (schwarz, grün oder weiß).

Spätere muslimische Generationen führten die Tradition der einfachen schwarzen, weißen oder grünen Flagge fort, ohne Embleme, Schriftzeichen oder Symbole.

Spätestens im Osmanischen Reich wurden Mondsichel und Stern (Hilal) mit der muslimischen Welt in Verbindung gebracht. Nach der Legende sah der Gründer des Osmanischen Reiches Osman I. im Traum die Mondsichel, die sich von einem Ende der Erde zum anderen ausdehnte. Dieses als gutes Omen nehmend, beschloss er, die Mondsichel als Symbol seiner Dynastie zu übernehmen.

Jahrhundertlang beherrschte das Osmanenreich einen großen Teil der muslimischen Welt. Durch die fortdauernde Auseinandersetzung mit dem christlichen Europa hat sich das Symbol auch mental mit dem Glauben des sunnitischen Islams verbunden und eine Wandlung von einem alten heidnischen Bild zum heutigen Symbol des sunnitischen Islams durchlaufen (Wikipedia).-

Zeitgeschenk

- *Zeit, Nutzung*

Schon mein Vater, mein Großvater und auch bestimmt davor mein Urgroßvater sagte immer: "Früher war alles anders!" Heute sage ich das zu meinen Kindern, die nun schon wieder Kinder erwarten. Ja, wer hat denn nun recht? Ich bin geneigt zu behaupten, keiner und doch alle! Es liegt immer im Auge des Betrachters. Jeder der genannten Personen lebte in seiner Zeit und hielt von dort aus Rückschau. Manchmal liegt es auch nur daran, dass die Zeit schnelllebiger geworden ist, und der Betrachter kann sich nicht so schnell an das Neue gewöhnen und sich damit abfinden.

Es heißt doch: Morgen ist heute schon gestern! Und genau so ist es! Die Zeit ist eine Größe, die der Mensch nicht beeinflussen kann. Er muss damit leben und kann nur spüren, wie sie vergeht.

Man, was hast du jetzt aber für einen Schnellstart hingelegt! Ich komme ja gar nicht mit dem Denken nach.

Genau, Siegfried, das Denken spielt dabei eine wichtige Rolle! Während du mir stauend und mit offenem Mund ein paar Minuten zugehört hast und dabei dachtest: Halt, nicht so schnell, ich komme da nicht ganz mit, und dabei meine ich nicht allein deine Intelligenz, hat bestimmt irgendein eiliger Mensch irgendwo auf der Welt gedacht: Wenn das doch schneller ginge, ich halte das lange Warten nicht mehr aus!

Da bin ich ganz deiner Meinung, das ist mir schon oft so ergangen!

Siehst du, und hierzu mussten wir noch nicht einmal Albert Einstein mit seiner Relativitätstheorie bemühen. Seine Formel $e = mc^2$ hat vielleicht vollständig nur er selbst und ein paar wenige Menschen auf der Welt verstanden. Aber das ist immer so mit einigen wenigen Spartendisziplinen: Völlig unwichtig und für die breite Masse total irrelevant!

Zeit ist also gewissermaßen ein wertvolles Geschenk, das die Menschen oftmals sinnlos dahin streichen lassen, ohne es besser sinnvoll zu nutzen, wie es angebracht wäre! Man hat nur diese eine geschenkte Zeit, und wie lange sie andauert, dass weiß man nicht. Ich will jetzt nicht in religiöse Dimensionen eintauchen!

Du meine Güte, Siegfried, du bist gerade nicht in religiöse, sondern in philosophische Dimensionen eingetaucht. Du machst dich, weiter so!

Jetzt denk einmal über meine zurückliegende Herz-OP nach! Was fällt dir dazu ein?

Du willst mich jetzt aber schon testen, nicht wahr?

Richtig! Überleg doch mal!

Ich hab´ s! Du hast ein neues, wie soll ich es nennen, "Zeitpaket" geschenkt bekommen! Bei der schlechten Nachricht von deinem Herzproblem hatte dein Arzt dir nur noch eine sehr kurze Lebenszeitspanne von

ungefähr drei Wochen prophezeit, und nach der erfolgreich überstandenen Herzoperation hast du wieder eine ganze Menge Zeit zur Verfügung!

Das hast du vollkommen richtig erkannt! Und nun lass uns damit beginnen, unser neues Zeitgeschenk sinnvoll zu nutzen!

Hast du dir schon überlegt, was du alles machen möchtest, welche neuen Projekte du angehen möchtest?

Nun ja, wenn ich es genau überlege, sollte ich damit beginnen, begonnene Projekte fort- und zuende zu führen.

Als da wären?

Da wären in erster Linie meine angefangenen und, warum auch immer, nicht zuende geschriebenen Kindergeschichten. Ich denke an "Zum in die Luft gehen", vielleicht fallen mir ja noch ein paar neue Kapitel zu meinem großen zum Teil autobiografischen Roman "Wildpferde" ein. Meine Gespräche mit dir,

"Siegfried", meinem unverbesserlichen Alter Ego, werde ich unbedingt weiter ausführen und intensivieren! Nicht zuletzt fällt mir da noch meine poetische Ader ein.

Herrje, hoffentlich ist dein neues Zeitgeschenk groß genug ausgefallen, damit du all das Angedachte auch wirklich noch zu Ende bringen kannst!

Ich hoffe und weiß, dass ich in dir weiterhin einen potenten Weggefährten und Freund behalten werde!

Der Taubergießen

- *Politik, Berichte, Perspektiven, Manipulation*

Stopp, bevor du weiter schwafelst! Bei deiner Kapitelüberschrift kommt es mir in den Sinn: Im oberrheinischen Naturschutzgebiet Taubergießen warst du doch noch nie. Der Taubergießen ist doch ein großes Feuchtbiotop am Rhein, zwischen Vogesen und Schwarzwald gelegen. Wieso meinst du, dir darüber ein Urteil erlauben zu dürfen oder eine Meinung bilden zu können? Und das hast du doch in diesem neuen Gespräch vor!

Richtig, Siegfried, nimm ausnahmsweise einmal die Politiker als Vergleich! Die waren auch noch nicht überall auf der Welt und glauben trotzdem, sich zum Beispiel über ein fremdes Land ein Urteil bilden zu können oder schlimmer noch, das Land zu be-, beziehungsweise verurteilen.

Moment, Politiker zum Beispiel schicken doch ihre Berater zu Recherchen los, die anschließend Bericht erstatten und Vorschläge unterbreiten müssen.

Habe ich auch!

Wie, was hast du auch?

Na, ja, ich "schicke" Reporter und Kameraleute los, "lasse" Filme drehen und schaue mir diese dann im Fernsehen an! Ich weiß, dass ich mir, übrigens genau wie die Politiker, aus dem bisschen, was mir vorliegt, dann eine Meinung bilden soll. Ein Politiker hat zudem in den meisten Fällen ein imperatives Mandat, er ist also seiner Partei verpflichtet und muss deren allgemeine Meinung widerspiegeln.

Du traust dich was! Hast du keine Angst, dass deine Vergleiche zu sehr hinken und sie keiner hören oder sehen will?

Angst auf gar keinen Fall, und ich bin mir durchaus bewusst, was ich da mache. Ich

habe meine Ziele schon zum Teil erreicht, wenn ich denkende Menschen zu weiterem Denken anregen kann. Dadurch kommt man hoffentlich in fruchtbare Diskussionen.

Was man bei Politikern nicht immer behaupten kann!

Aber was hat das denn nun mit unserem eingangs erwähnten Feuchtbiotop "Der Taubergießen" zu tun?

Genau! Also, ich behaupte, dass ich allein durch Anschauen mehrerer Berichte über den Taubergießen sagen kann, auch, wenn ich dort noch nie war, dass diese überaus anschaulichen Berichte vieles mit zum Beispiel den Märchen der Gebrüder Grimm gemein haben!

Das ist eine gewagte Behauptung, die ganze Weltanschauungen ins Wanken bringen kann. Ich bin neugierig geworden - leg bitte los!

Ich versuche einmal, dir eine kurze Passage einer sehr gut gemachten Taubergießen-Reportage vor Augen zu führen.

Ein Kamaschwenk, der aus der Vogelperspektive heraus versucht, das Gebiet in seiner ungefähren Ausdehnung zu erfassen, nähert sich in langsamen, immer weiter sinkenden Kreisen einem Ufer in der Rheinaue. Die Sonne scheint hell von einem azurblauen Himmel herab und glitzert in den kleinen Strudeln des leise plätschernden Wassers. Zerbrechliche Azurjungfer-Libellen schwirren über dieser Szenerie, finden für kurze Zeit Halt an einem aus dem Wasser ragenden Halm und setzen dann ihr Tagwerk fort. In der Nähe der begrasteten Uferböschung zeigt sich unvermittelt die Rückenflosse eines Fisches, allem Anschein nach handelt es sich dabei um einen Hecht. Nach ein paar kurzen, ruckartigen Bewegungen ist er wieder in den Tiefen der Fluten verschwunden. Der Betrachter taucht mit Hilfe der Kamertechnik tief ein in das glasklare Wasser. Am Grund des seicht fließenden Gewässers sind Köcherfliegenlarven mit ihren dünnen Beinchen damit beschäftigt, ihre aus Pflanzenteilen gebildeten Wohnröhren, die mit winzigen Stöckchen und Steinchen mithilfe

von Sekret beklebt sind, in Richtung Fließrichtung des Wassers zu balancieren. Sie dienen ihnen als Versteck und Schutz.

So, und nun die gleiche kurze Reportage, wie ich sie nach weiteren Recherchen "erlebt" habe:

...Die Sonne scheint hell von einem azurblauen Himmel herab und glitzert in den kleinen Strudeln des leise plätschernden Wassers. Räuberische Azurjungfer-Libellen schwirren über dieser Szenerie in ihrem Fangflug hin und her, finden für kurze Zeit Halt an einem aus dem Wasser ragenden Halm, den sie als hinterhältige Ansitzwarte nutzen und setzen dann ihre räuberische Jagd auf Insekten, die sie im Flug ergreifen, fort.

In der Nähe der begrasten und Deckung wie Hinterhalt bietenden Uferböschung zeigt sich unvermittelt die gezackte Rückenflosse eines größeren Fisches, allem Anschein nach handelt es sich dabei um einen räuberischen Hecht. Ein paar kurze, ruckartige Bewegungen lassen erahnen, dass er in Richtung Beute zugeschlagen hat. Ein Hecht frisst

alle Arten von Fischen, selbst Kannibalismus ist ihm nicht fremd. Weiter verschmäht er auch Frösche und Vögel nicht, wenn er sie denn erwischen kann. Unvermutet ist er mit seiner Beute in den Tiefen der Fluten verschwunden.

Die am Grund des Gewässers auf dünnen Beinchen stakenden Köcherfliegenlarven ernähren sich im Allgemeinen von partikulärer organischer Substanz. Sie schaben entweder den organischen Belag aus Algen usw. auf der Oberfläche von Steinen ab, oder sie ernähren sich von zersetztem Falllaub und anderen Pflanzenresten; sehr selten auch von Totholz (Wikipedia). Dabei leben sie in ständiger Gefahr, von schnappenden Kleinfischen oder mit Scheren bewaffneten Flusskrebse erwischt und vertilgt zu werden. Flusskrebse packen Beutetiere mit ihren großen Scheren. Die kleineren Scheren des zweiten und dritten Laufbeinpaares zerteilen die Beute und führen sie zum Mund (Wikipedia).

[Donnerwetter, wie ist der Mensch doch in seiner Meinungsbildung durch die Medien](#)

manipulierbar, sei es durch Weglassen auch nur scheinbar unwesentlicher Fakten!

Recht hast du, mein ahnungsloser Freund. Aber das war schon immer so und wird immer so bleiben, solange es Menschen gibt, die andere Menschen manipulieren wollen und andere, die sich manipulieren lassen. Auf dem Gebiet der Naturreportage wirkt sich Manipulation meist noch harmlos aus. Betrachten wir aber einmal Manipulationen in Wirtschaft, Politik oder Religion, ...

Stopp, stopp, das würde mir jetzt zu weit führen.

Richtig, lassen wir das zuerst einmal. Aber vielleicht etwas anderes! Erwinnere dich doch bitte einmal an ein paar Schriftsteller aus deiner Kinder- und Jugendzeit, an die Gebrüder Grimm zum Beispiel!

Nee, das wäre mir in diesem Zusammenhang jetzt doch zu banal! Ich würde mich viel lieber an Karl May erinnern. Ich habe seine Romane aus dem Wilden Westen und den

Schluchten des Balkan geradezu verschlungen und quasi miterlebt.

Nun gut, wenn du über einen Schriftsteller sprechen möchtest, der seine Leser kraft seiner lebhaften Fantasie manipuliert hat wie kaum ein anderer, gerne!

Jetzt verwirrst du mich aber vollends! Kurze Erklärung gefällig!!!

Eine kurze Erklärung erscheint mir bei der Fülle der Werke Karl Mays zwar schwierig, aber ich versuche es einmal mit einer ganz kurzen Version.

Der von dir und Millionen anderer Leser zu recht so geliebte Schriftsteller Karl May hat dank seiner lebhaften Fantasie in seinen Werken aber auch alles erfunden, was er sich nur ausdenken konnte, Protagonisten, Schauplätze und mehr. Er hätte in seiner Lebensführung kaum Zeit und Gelegenheit gefunden, sich im Wilden Westen oder in den Schluchten des Balkans herum zu treiben, um zu recherchieren. Karl May hat aus jetzt nicht relevanten Gründen immer wieder und

für längere Zeit seines Lebens im Gefängnis verbracht. Dort hatte er natürlich viel Zeit seine schriftstellerischen Fantasien auszuleben.

Ach, so, jetzt verstehe ich, was du mir klar-machen willst!

Was verstehst du jetzt?

Du bist doch auf Grund deiner neuerlichen Erkrankung auch schon mehr als zehn Tage an einem Stück nicht vor die Krankenhaustür gekommen und schreibst trotzdem über den Taubergießen, den du noch nie in Wirklichkeit gesehen hast. Du bist also auch so ein Manipulator!

In gewisser Hinsicht hast du Recht. Meine Manipulationen sind jedoch eher harmloser Natur, da ich (wenn überhaupt) nur dir und mir schade.

Es sei denn, deine Traktate finden irgendwann einmal einen Leser, der als allgemein Interessierter oder spezieller

Naturliebhaber seine ihm vorgegaukelte
heile Welt gefährdet sieht! Dann sieht auch
er sich durch dich getäuscht!

Wenn es denn so sein soll! Oder, wie der
Engländer sagt: So what?!

Herz-OP

- *Gesundheit, Immunsystem, Gerätemedizin*

Hallo, Siegfried, bist du noch da? Ich habe ja schon lange nichts mehr von dir gehört. Hat man dich bei meiner letzten OP aus Versehen mit entfernt?

Du machst Scherze! Du lässt mich gewissermaßen ins offene Messer laufen, informierst mich nicht mal im Vorfeld über einen so einschneidenden Eingriff und spielst somit mit unserem Leben. Ich hätte schon gern vorher gewusst, ob ich noch weiter mein Dasein in dir fristen darf!

Du bist doch "nur" mein Alter Ego. Ein Leben ohne mich wäre für dich doch sowieso nicht möglich!

Da hast du absolut recht! Aber nun mal Spaß beiseite, wie hast du denn diesen Eingriff erlebt? Erzähle!

Nun gut (besser: schlecht)!

Ich bin zu dieser ganzen Malaise gekommen wie die Jungfrau zum Kind. Die Ankündigung der Beschwerden möchte ich als minimalistisch und vernachlässigungswürdig bezeichnen. Vielleicht zwei Mal hatte ich brennende Schmerzen in der Brust, die bis in die Arme ausstrahlten. Beide Male wurden durch über großen Stress ausgelöst. Einmal war das Finanzamt mit seiner, meiner Meinung nach, mangelnden Sozialkompetenz Auslöser. Natürlich nicht das ganze Amt an sich, sondern ein durch und durch empathieloser Mitarbeiter. Beim zweiten Mal war mein eigenes, nicht ausgereiftes Zeitmanagement Schuld. Ich muss allerdings hinzufügen, dass über viele Jahre nicht erkannte Stresssituationen in den letzten beiden Situationen kulminierten!

Deshalb, Siegfried, melde dich bei mir, stoße mich von innen her an, wenn du meinst, mein Körper entlässt zu viel Adrenalin und Cortisol ins Blut. Das musst du doch unmittelbar merken!?

Danke, dass du mir zutraust, zwischen Eustress und Distress zu unterscheiden. Ich werde mich in Zukunft bemühen.

Was macht man weiter, wenn man meint, das Herz müsse einmal überprüft werden? Richtig, man geht zum Arzt und lässt ein EKG schreiben. Gesagt, getan! Das EKG war unauffällig, bis auf eine winzige Anomalität, die nicht weiter beachtet wurde. Es hätte auch am Gerät liegen können, sagte man mir! Zum Glück rieten meine Frau und meine Schwester, die als Physiotherapeutin in einem Herzzentrum arbeitet, eine zweite Meinung einzuholen.

Aber,

Was ist, warum redest du nicht weiter?

Ehrlich gesagt möchte ich mich jetzt noch nicht im Einzelnen an die OP und die Zeit der unmittelbaren Rekonvaleszenz erinnern - dann wird mir übel. Vielleicht möchte ich mir später noch einmal, wenn einige Zeit ins Land gegangen ist, die Einzelheiten in Erinnerung bringen und meine Gedanken notieren.

Bestimmt werde ich zu gegebener Zeit darauf zurückkommen.

Überspringe doch einfach den heftigen Part der Operation und lass deinen Gedanken über die Zeit danach freien Lauf!

Gute Idee! Ich glaube, das fällt mir leichter! Also, ich glaube ganz bestimmt, wenn ich den Aussagen der Ärzte Glauben schenken darf, dass ich die Operation am Herzen sehr gut überstanden habe und alles in Ordnung ist. Die Zeit unmittelbar danach hätte mir auch nicht so viel ausgemacht, so glaube ich rückblickend, wenn da nicht meine Vor- und Begleiterkrankungen wären! Man kommt nach einer künstlichen Beatmung schneller wieder in seinen eigenen Atemrhythmus, wenn man nicht durch eine bestehende chronische Bronchitis gehemmt wird! Ebenfalls müssen die Atemwege frei sein, was bei mir nicht immer der Fall war.

Und deine Erkrankungen aus dem Bereich des rheumatischen Formenkreises werden deinem Heilungsprozess auch nicht immer förderlich gewesen sein!

Das hast du vollkommen richtig erkannt. Meine beiden künstlichen Hüftgelenke und mein Fibromyalgie-Syndrom haben mich massiv daran gehindert, alle ergotherapeutischen Übungen zu meiner und der Therapeuten vollsten Zufriedenheit auszuführen. Ich musste oftmals meinen Ehrgeiz zügeln, um meinen Körper nicht zu überlasten.

Aber, wie ich dich kenne, wirst du jetzt zu Hause gezielt an deinem Gesundheitsprozess arbeiten.

Natürlich darf ich es nicht schleifen lassen und muss täglich an mir arbeiten!

Das ist jedoch nicht immer so einfach, wie Außenstehende sich das denken mögen.

Manchmal komme ich mir wie Don Quijote vor, der mit seinem Adlatus Sancho Panza durch die La Mancha zieht und gegen Windmühlen ankämpft.

Wie muss ich das verstehen?

Nun, kleine Erfolge werden durch einsetzende Rheumaschübe immer wieder zunichte

gemacht. Mein Immunsystem ist in Folge eines Schubes immer etwas angeschlagen und lässt „feindliche“ Viren oder Bakterien in meinen Körper eindringen, die dann wieder mit erhöhtem Kraftaufwand aller mir zur Verfügung stehenden endokrinologischen Kräfte und auch der Pumpkraft des Herzens bekämpft werden müssen!

Du hast aber auch multiple Probleme! Gibt es denn überhaupt eine Möglichkeit, aus diesem prekären Kreislauf auszubrechen und zu einem gesunden Leben zurückzukehren? Ich meine, wir beide sind unserem Körper doch am nächsten, wir müssten doch einen konstruktiven Lösungsvorschlag parat haben!

Ich hatte in den Krankenhäusern viel Zeit zum Nachdenken und konnte auch vieles im Internet nachlesen. In Bezug auf meine Krankheiten bin ich zu dem Schluss gekommen, dass die moderne Medizin immer noch zu viel nach dem Gießkannen-Prinzip behandelt.

Wie meinst du denn das? Soll ich jetzt über Gartenarbeit nachdenken?

Wenn du es so sehen willst. Stell dir einen Gärtner vor, der seine Beete mit einer großen Gießkanne bewässert. Einige der Pflanzen benötigen mehr Wasser, andere weniger. Eine große Menge des Wassers erreicht gar nicht erst die Wurzeln vieler Pflanzen und versickert ungenutzt im Boden. Der Gärtner holt erneut eine Kanne mit Wasser und wiederholt das Prozedere - nach dem Prinzip: Viel bewirkt auch viel! Einige der Pflanzen haben Glück und werden richtig bewässert, andere jedoch nicht. Sie werden regelrecht ertränkt oder vertrocknen neben gesunden Pflanzen.

Wie sollte es deiner Meinung nach anders funktionieren?

Ich weiß, dass jeder Vergleich hinkt. Und ich habe natürlich auch keine perfekt funktionierende Allgemeinlösung parat! Aber könnte oben erwähnter Gärtner sich nicht an die Möglichkeit einer

Tropfenbewässerung erinnern?! An jede seiner Pflanzen wird ein kleiner Schlauch befestigt, der wiederum mit einem Wasserreservoir verbunden ist. Auf diese Weise lässt sich durch ein ausgeklügeltes System jede Pflanze mit der Menge Wasser versorgt, die sie benötigt, und kein Wasser versickert ungenutzt. Weniger ist hier eben mehr!

Halt, jetzt lass mich den Gedanken weiterdenken!

Du meinst also, jetzt einmal ungeachtet des Gärtners, dass man bei dir noch gezielter ansetzen müsste, um deine Krankheiten mit den richtigen Medikamenten und Therapien zu behandeln.

Richtig! Die Wurzeln des Übels stecken in mir, endokrinologisch etwa. Genetische Prädispositionen und deren Auswirkungen müssen erkannt und bei weiteren Therapien beachtet werden. Viele der bisherigen Therapien sind im Sande verlaufen und haben meiner Meinung nach viele weitere gesundheitliche Baustellen bewirkt - Nieren, Herz und nicht zuletzt die Psyche. Eine zeitliche

Chronologie lässt sich im Laufe der langen Zeit der bestehenden Probleme nicht mehr genau festlegen!

Ein weiteres Problem verbirgt sich in der Gerätemedizin. Natürlich ließe sich auch in der Medizin ohne den Einsatz von technischen Geräten heutzutage nicht mehr effektiv genug arbeiten. Technische Geräte unterstützen den Arzt sicherlich in seiner Arbeit und lassen zum Beispiel chirurgische Eingriffe wesentlich präziser ablaufen. Weiter ginge heute in der Verwaltung und Kommunikation ohne Computer gar nichts mehr. Wenn jedoch ein Arzt während einer Visite andauernde Korrekturen an seinem Spracherkennungsprogramm vornehmen und die Einstellung des Herz-Echografen andauernd neu kalibrieren muss, stellt sich mir die Frage, ob nicht während einer Visite eine persönliche Zuwendung zum Patienten sinnvoller und effektiver wäre.

Mit anderen Worten, wir müssen hinnehmen, was nicht zu ändern ist und hoffen, dass kommende Baustellen nicht zu heftig werden!

Gott, oder wer auch immer, erhalte mir
deine Weisheiten und dich, als meinen unver-
gleichlichen Alter Ego!

Angst

- archaische Ängste, Schäferhund, Gratwanderung, Beinahe-Absturz, Abkürzung, Operationen

Hallo, mein einziger Freund und Aufenthaltsort (manches Mal könnte ich dich auch als mein Gefängnis bezeichnen)! Was ich dich schon immer mal fragen wollte: Hast du jemals so richtig Angst gehabt? Ich meine jetzt nicht diese banalen Ängste vor der Dunkelheit oder etwa vor Spinnen, wie man sie als kleines Kind oft hat! Hast du schon einmal diese archaische Angst verspürt, die deine Existenz infrage stellt und deine Schließmuskeln versagen lässt?

Hoppala, Siegfried, eigentlich sollte ich mich auf dieser Basis gar nicht mit dir unterhalten. Deine Lokalisierung in mir würde ich mittlerweile wieder als Aufenthalt in Abrahams Schoß und nicht als Inhaftierung in einem Gefängnis bezeichnen! Bei mir kannst du

dich sicher fühlen und hast immer einen kompetenten Ansprechpartner zur Stelle. Das kann auch nicht jeder von sich behaupten.

Nun gut, ich bin ja geneigt, dir ein wenig entgegen zu kommen! Seitdem du deine Halluzinationen und andere Traumata nach der OP zum größten Teil überwunden hast, kann ich mich wieder einigermaßen normal mit dir unterhalten. Aber zurück zu meiner Frage: Hattest du schon einmal so richtige archaische Ängste und wenn ja, in welchen Situationen?

Oh, ja, Ängste, auch richtige archaische Ängste hatte ich schon ein paar Mal. An einige kann ich mich noch recht gut erinnern. Ich glaube, so etwas vergisst man nicht so leicht!

Erzähl doch mal, das verspricht, spannend zu werden!

Am weitesten zurück liegt die Geschichte mit dem Schäferhund. Eigentlich weiß auch

ein zehnjähriger Junge schon, dass Hunde, zumal Schäferhunde, einen Hüte- und natürlich auch Jagdinstinkt besitzen. Bewegt sich ein Tier von der Herde weg, so will es der Hütehund zur Herde zurückholen, er verfolgt es also und treibt es zurück. Ist der Jagdinstinkt des Hundes erst einmal geweckt, sieht er in einem flüchtenden Tier eine potentielle Beute und will es reißen. In beiden Fällen ist eine Verfolgung angesagt. Nun hat der Mensch seit seinem ersten Auftreten auf dem Erdball vergleichsweise zwei Möglichkeiten beim Erscheinen zum Beispiel eines Säbelzahn timers gelernt, entweder anzugreifen oder zu flüchten, wenn dazu noch der Hauch einer Chance besteht. In beiden Fällen entlässt der Körper große Mengen an Adrenalin in die Blutbahn, welches ihm mehr Kraft und Ausdauer verleiht!

In meinem speziellen Fall schoss der Schäferhund aus einer Toreinfahrt auf mich zu, und mein Instinkt, nicht mein Verstand, entschied in Bruchteilen von Sekunden, das einschießende Adrenalin zur Flucht zu verwenden. Schnelligkeit ging bei mir schon damals

vor Kraft! Leider hatte ich bei meiner Flucht die Rechnung ohne einen zugewucherten Graben gemacht, der unnötigerweise meinen Fluchtweg querte. Ein Sprung darüber war nicht mehr machbar, ich verschwand unweigerlich in der überwucherten Grabenmulde. Noch ehe ich mich aufrappeln konnte, sah ich ein zähnefletschendes Maul direkt über meinem Gesicht. Sicherlich würde das Ungeheuer jeden Augenblick seine Reißzähne in meinen Hals schlagen und ich für immer aus dem Diesseits scheiden. Zur gleichen Zeit raste mein noch kurzes Leben in Filmausschnitten an meinem inneren Auge vorbei, und meine Schließmuskeln versagten ihren Dienst. Du weißt, was ich meine?!

Jau, Schiet inne Büchs! Ich kann mir vorstellen, wie ...

Schon gut, noch weiter musst du die prekären Folgen nicht ausmalen!

Jedenfalls kam das Glück im Unglück in Form einer donnernden Stimme: „Hasso, zurück, du bist doch sonst nicht so wild!“

Na ja, mir hatte Hassos Wildheit gereicht!

In meinem Blickfeld erschien jedenfalls das schweißglänzende rote Gesicht eines prustenden Mannes, mutmaßlich der Besitzer des lieben Tieres. Er packte mit kräftiger Hand das Halsband des noch immer bedrohlich knurrenden Hundes und zerrte diesen von mir, seiner gestellten Beute, weg. Als ich mich etwas aufgerappelt hatte und noch zitternd über die hohen Grashalme spähte, sah ich, wie Hasso mit seinem Herrchen in Richtung Toreinfahrt verschwand. Ich kämpfte mich weiter aus dem überwucherten Graben heraus und stapfte etwas breitbeinig der heimatlichen Toilette entgegen!

Du meine Güte, das nenne ich mal ein prägendes Erlebnis! Hast du heute übrigens noch Angst vor großen Hunden?

Komischerweise nicht. Mir bereiten eher kleine Hunde, so kläffende Wadenbeißer, Kopfzerbrechen.

Hm, dann ist das Problem ja nur noch kleiner Natur - Scherz! Hast du das schon einmal

psychologisch abklären lassen? Ich meine, der Grund könnte doch interessant sein!

Nein, den Grund will ich auch nicht wissen! Für mich ist die Hundegeschichte damit erledigt!

Ein weiteres Erlebnis könnte ich noch vertragen!

Also gut!

Auf einer Gratwanderung in den Tiroler Alpen, zwischen der Schönfeld Spitze und dem Hinteren Sonnwendjoch, nicht weit von der deutsch-österreichischen Grenze zwischen den Orten Bayrischzell und Thiersee gelegen, bemerkte ich einen, zugegeben etwas ausgesetzten, natürlichen Stand. Von dort aus würde man einen wundervollen Ausblick in die bayrische Bergwelt haben, bis hinüber zum Tegernsee! Der Stand war vom Grat etwa siebzig Zentimeter abgesenkt, was besagt, dass man mit einem beherzten Sprung dort hinab landen würde und den Grat als Sitzplatz nutzen könnte. Gesagt, getan! Ich sprang hinunter und... - ...hatte jedoch den

auf meinem Rücken befindlichen Rucksack nicht in meine physikalischen Berechnungen mit eingebracht. Jedenfalls stieß der Rucksack, noch bevor meine Bergstiefel den ausgesetzten und tiefer liegenden Grund des Standes erreichten, auf dem höher liegenden Grat auf und versetzte mir einen Schlag, der mich in eine ungewollte Vorwärtsbewegung trieb. Adrenalin schoss mir derart mächtig in die Blutbahn, sodass ich anscheinend übermenschliche Kräfte entwickelte, dermaßen wild mit den Armen rückwärts ruderte und somit jeglicher Schwerkraft entgegenwirkend auf dem Stand Fuß fasste und nicht in die Tiefe gerissen wurde.

Mann, du machst mir Angst! Ein Stuntman lebt kaum gefährlicher und der hätte fünf Meter tiefer ein Netz hängen.

Du brauchst keine Angst mehr zu haben. Mein Stunt geschah vor vierzig Jahren!

Hattest du nicht noch ein schlimmes Erlebnis deiner besonderen Art?!

An deiner besonderen Fragestellung erkenne ich, dass du mich anscheinend veralbern willst. Ich bemühe mich, deine Fragen ausführlich zu beantworten und nehme mir dafür viel Zeit meines neu geschenkt bekommenen Zeitpaketes! Zeige dich mir gegenüber gefälliger etwas loyaler!

Nun gut, hör zu!

Ein weiteres, extremes Angsterlebnis hatte ich in Sichtweite des eben erzählten, nämlich erneut in den Tiroler Bergen, auf dem Weg zu einem weiteren Gipfel, dem Veitsberg. Unsere Gruppe hatte sich aufgemacht, den Gipfel auf einem traversierenden, leicht ansteigenden sicheren Pfad zu erklimmen. Da mir dieses Vorhaben jedoch etwas zeitaufwändig erschien, beschloss ich, eine Abkürzung zu nehmen. Bei meiner Bergerfahrung dürfte das kein Problem sein. Mein geübtes Auge fand eine Ideallinie durch ein Latschenkiefernfeld bis zu einem Sattel in Gipfelnähe. Das müsste für einen geübten Kletterer zu schaffen sein! Ich trennte mich von

der Gruppe, die mich nur zögernd ziehen ließ, und stieg in die linker Hand ansteigende Wand ein. Zu Beginn ging es zügig bergan. Der Untergrund war fest, die Tritte sicher. Doch schon kurz nach der Hälfte des Anstiegs gestaltete sich dieser etwas schwieriger. Der Untergrund wurde „schwammig“, kein fester Tritt war mehr zu finden. Zu allem Überfluss streckten sich mir noch die Latschenkiefernzweige entgegen und wehrten mich geradezu ab, als wollten sie mich nicht auf den Gipfel lassen. Das Glück hatte sich von mir abgewandt, meine Gruppe war auch nicht mehr zu sehen! Ein Plan B musste her! Zum Beispiel in Form eines Rettungsankers, den ich in den anscheinend nicht mehr vorhandenen Untergrund hätte schlagen können. Ein solcher Anker war nicht in Sicht, an eine Ausweichroute hatte ich ebenfalls nicht gedacht. Was war zu tun? Ich erinnerte mich spontan an die Dreipunktsicherung beim Klettern an einer Wand. In diesem Fall möchte ich sogar von einer Vierpunktsicherung sprechen! Ich krallte mich also mit beiden Bergstiefeln und mit beiden Händen so

tief es ging in den lockeren Boden und versuchte, Halt zu finden. Doch zu meinem größten Bedauern rutschte ich mitsamt dem Untergrund langsam aber immer weiter auf einen Steilhang weiter unter mir zu. Adrenalin durchflutete meinen Körper, Schweiß brach mir aus allen Poren. Ich krallte und krallte - und bekam mit meiner rechten Hand in all dem lockeren Boden eine dicke Wurzel zu fassen. Die Latschenkiefern, sollten gerade sie doch zu meiner Rettung beitragen?! Nach kurzem Suchen fand auch meine linke Hand festen Halt. Und weiter ging es ohne viel nachzudenken. Etwas hektisch gelang es mir schließlich, auch mit den Bergstiefeln in ein paar, wenn auch rutschige, freiliegende Wurzeln zu treten und somit langsam, wenn auch sehr mühselig, aber sicher gegen die Latschenkiefern dem rettenden Sattel entgegen zu steigen. Oben angekommen fiel ich vollkommen außer Atem und völlig verdreht meiner Gruppe vor die Füße. Sie hatte den längeren Pfad in wesentlich kürzerer Zeit zurückgelegt als ich meine Abkürzung.

Puh, du machst ja Sachen. War das nun Dummheit, ...?

Ist ja gut! Ich nenne es eher Leichtsinn. Nach einer kurzen Pause, die auch zu meiner Säuberung genutzt wurde, hatten wir dann doch noch den Gipfel des Veitsberges erreicht. Übrigens hatten wir für solche Eventualitäten immer eine zweite Garnitur Unterwäsche, Socken und Hemden in unseren Rucksäcken. Das sollte sich jeder Bergwanderer zu Herzen nehmen!

Kaum zu glauben, dass du nach solch extremen Erlebnissen danach immer noch Urlaub in den Bergen gemacht hast!

Dass ist ein Zeichen meiner Beharrlichkeit. Eine einmal eingegangene sinngebende Leidenschaft sollte man nicht einfach leichtfertig aufgeben!

Diese Einstellung gefällt mir sehr!

Oh, danke, Siegfried, dann sind wir ja endlich einmal wieder einer Meinung, sozusagen ein Herz und eine Seele!

Apropos Herz! Vor deiner Herz-Operation hattest du bestimmt riesige Angst, erzähl doch mal!

Ehrlich gesagt hatte ich vor keiner meiner vielen Operationen so richtige Angst! Weder vor meiner Mandel-Operation, den beiden Hüft-Operationen, der Blinddarm-OP, den vielen Nieren-Eingriffen und auch nicht vor der Herz-Operation. Höchsten Respekt schon! Aber ich hatte immer irgendwie Vertrauen zu den mich behandelnden Ärzten.

Respekt! Das kann nicht jeder von sich behaupten!

Zugeben muss ich allerdings, dass die Herz-OP eine ganz andere Dimension darstellte. Anschließend, direkt im Anschluss an die OP, kamen in mir grauenvolle, bis dato

unbekannte Ängste auf. Das waren wirklich zum Teil Todesängste. In vielen Gesprächen mit Mitpatienten habe ich erfahren, dass es nicht nur mir alleine so ergangen war. Aber lass uns jetzt bitte das Thema Ängste ad acta legen, wir finden bestimmt wesentlich erfreulichere Themen!

Damit bin ich sehr einverstanden!

Glück gehabt

- Freundschaft, Kennenlernen, Militärdienst, Goggo-Sportmobil, Wachdienst, Zweimannzelt, Wasserübungsplatz, Ausbildungsziel, Panzer-Übung

Günter, mein gnädiger Untervermieter, ich gebe nicht auf! Wenn ich das täte, wäre ich nicht ich und ich würde nicht zu deinem Alter Ego taugen.

Schon gut, was hast du heute auf dem Herzen?

Meine letzten Anfragen befassten sich, wie du sicherlich noch weißt, mit der Angst. Um Ängste sinnvoll überwinden zu können, braucht man bestimmt viel Glück.

Mein jetziger Wunsch lautet: Erzähl mir doch bitte einmal von einem ganz großen Glück in deinem Leben! Ich weiß, dass du viele glückliche Momente in deinem Leben erfahren durftest. Aber erzähl mir bitte

einmal von einem einzigen großen Glücksfall, dem nicht unbedingt ein Unglücksfall vorausgegangen sein muss und der am besten immer noch anhält! Gibt es so etwas in deinem Leben?

Natürlich, mein lieber Siegfried, habe ich in meinem nunmehr langen Leben viele Glücksmomente erleben dürfen. Momentan befinde ich mich in der Jugend meines Alters. Ich möchte nur kurz an meine beruflichen Erfolge erinnern, an meine vielen schönen Urlaube und, am wichtigsten, an meine Familie, die mir alles und mehr bedeutet. Aber wie ich dich kenne, möchtest du etwas anderes von mir hören, etwas, das außerordentlich ist!

Ja, ich hatte das ganz große Glück, vor vielen Jahren durch eine glückliche Fügung einen Menschen kennen lernen zu dürfen, den ich bis heute als meinen wichtigsten Freund bezeichnen darf! Viele gemeinsame Erlebnisse haben uns derart fest aneinander gebunden, dass auch räumliche und zeitliche Trennungen an unserer Freundschaft nichts haben ändern können. Früher haben wir acht

Kilometer voneinander entfernt gewohnt, heute sind es achtzig Kilometer. Nicht nur die Technik in Form von Kommunikations- und Transportmitteln, sondern auch unsere Gedanken und Gefühle lassen diese festen Bande niemals zerbrechen.

Dein Intro hört sich ja schon bedeutend an. Kannst du bitte ins Detail gehen und mich mit sicherlich interessanten Einzelheiten versorgen? Es scheint, dass du damals sehr viel Glück gehabt hast!

Aber gerne doch, mein lieber Siegfried. Mach es dir in mir bequem und genieße unser Gespräch oder meinen Monolog! Ich lernte meinen Freund vor vielen Jahren beim Militär kennen. Ich war drei Monate vor meinem Freund zum damals achtzehnmönatigen Wehrdienst eingezogen worden und durfte ihn schon im vierten Monat meines Soldatendaseins als Hilfsausbilder in meiner Gruppe begrüßen. Wir bekamen recht bald einen guten persönlichen Draht zueinander. Desweiteren war er stolzer Fahrer eines fahrbaren Untersatzes, und es ergab sich,

dass er mich nach und von meinem Zuhause hin und her chauffierte. Ich hatte also durch ihn ein für mich großes Problem gelöst. Aber nicht, dass dir jetzt Begriffe wie Ausnutzung oder Abhängigkeit Untergebener in den Sinn kommen! Nein, ganz und gar nicht! Ebenfalls unsere damaligen Freundinnen lernten sich kennen und mochten sich vom ersten Augenblick an. Es entstand gewissermaßen eine „menage à quatre“.

Das nenne ich ein großes Glück!

Richtig, das kannst du laut sagen! Ich traf zu der Zeit den Richtigen aus achtundsiebzig Millionen Menschen!

- Glück gehabt!

So, wie ich dich kenne, habt ihr in der Folgezeit als Soldaten eine Menge erlebt!

Auch das kannst du laut sagen! Es begann schon mit unseren allwöchentlichen Heimfahrten in dem Goggo-Sportmobil der zukünftigen Schwiegermutter meines Freundes. Das Gefährt war zwar für erwachsene

Menschen zugelassen, aber für zwei Soldaten mit den Gardemaßen von über ein Meter achtzig reichlich knapp bemessen! Den Kopf konnten wir uns nicht am Dach anstoßen, dagegen schützte uns die soldatische Kopfbedeckung, der Stahlhelm. Bedenken hatte ich nur wegen der hohen Mauern, an denen wir auf fast allen Straßen haarsträubend nahe vorbeirauschten, bis mein Freund mich darauf hinwies, dass es sich dabei um die Bordsteinkanten handelte, die mich aufgrund meiner tiefen Sitzlage irritierten. Im Dunkeln bekam ich als Beifahrer die Funktion des Beleuchters zugewiesen. Mit meinen langen Beinen konnte ich von meinem Sitz aus den vorderen rechten Scheinwerfer einstellen, je nach Bedarf auf- oder abblenden, während mein Freund die Variomatik quälte, und der Gogo kreischende Töne von sich gab und die übelsten Rauchwolken ausstieß.

Das Tüpfelchen auf dem I war jedoch unsere Ankunft vor dem Kasernentor! Der Wachhabende wollte sich nicht aus seinem Wachhäuschen bequemen und uns den Schlagbaum öffnen. „Fahrt doch drunter her“, so lautete

jedes Mal seine Aufforderung, und es bedurfte viel Überredungskunst, ihn an die Länge der Antenne zu erinnern, die ja hätte abbrechen können. Schließlich ließ er uns passieren, und wir haben es doch noch jedes Mal zu unserer Unterkunft geschafft.

- Glück gehabt!

In einer sternklaren Nacht, während einer Waffenübung an der Ostsee, ging ich mit meinem Freund auf Wache. Vorher hatten wir unser Lager aufgeschlagen. Immer zwei Soldaten hatten je ein halbes Zweimannzelt in ihrem Sturmgepäck, aus dem ein kleines Zelt zusammengebaut wurde. Zugegebenermaßen sah unser Zelt etwas provisorisch aus, da wir ja eilig hatten und unserem Wachauftrag nachkommen mussten.

Unsere Wachzeit verlief ereignislos! Nachdem wir keine besonderen Vorkommnisse zu verzeichnen hatten, setzten wir uns an einem kleinen Deich nieder, lehnten uns gemütlich zurück und staunten in den unendlichen, klaren Sternenhimmel. Kein Fremdlicht störte

unseren Blick auf Myriaden von Sternen. Wir erkannten Sternbilder, die im Elektro-Smog der Ballungsräume unserer Städte nicht mal zu erahnen waren. Ganz im Nordwesten, im Sternbild der Fische, war sogar der Uranus auszumachen. Im Süden zogen Jupiter, Merkur und Venus ihre Bahnen. Der große Wagen mit dem Polarstern stand direkt über uns. Wir kamen aus ungläubigem Staunen nicht heraus! Nachdem unsere Nacken vom angestrengten Schauen schmerzten, sinnierten wir über Gott und die Welt. Selbst an Einsteins Relativitätstheorie bissen wir uns die Zähne aus.

Jäh wurde unser ungestörter Aufenthalt zwischen Zeit und Raum durch dicke Regenwolken unterbrochen, die sich langsam, aber stetig hinter uns heranschoben. Unseren Wachauftrag hatten wir ebenfalls vergessen! Wir sprangen auf und liefen in Richtung Lager, wo wir uns beim Kommandeur zurückmeldeten. Einen Rüffel wegen Verspätung entschuldigten wir mit Orientierungsproblemen. Im Lager herrschte schon Nachtruhe, und wir verzogen uns so schnell es ging in

unser Zweimannzelt. An Abendtoilette war nicht mehr zu denken, denn ein abrupt einsetzender Gewittersturm zwang uns, sofort und in voller Montur in unseren Schlafsäcke zu verschwinden.

Der Gewittersturm fegte mit unbändiger Kraft über unser Lager hinweg und zeigte am nächsten Morgen seine zerstörerischen Spuren. Unser provisorisches Zelt stand nicht mehr, wie vorgesehen, von Stangen gestützt aufrecht, sondern hatte sich wie ein schweres, nasses Laken auf unsere Schlafsäcke gelegt. Zitternd vor Kälte sahen wir uns einander an und mussten grinsen. Das Wichtigste, was ein Soldat bei sich trug hatten wir anscheinend in der Nacht instinktiv in unseren Schlafsack geholt und es so vor den Gewalten des Unwetters geschützt - unsere Gewehre!

- Glück gehabt!

Erzähle noch mehr solche Geschichten und ich melde mich als Freiwilliger bei der Bundeswehr!

Nun denn!

Ein Gewässer zu überqueren oder einen potentiellen Gegner an der Überquerung eines Gewässers zu hindern, war eine wesentliche Aufgabe der Pioniere. Mein Freund und ich gehörten dieser Waffengattung an und übten im Rahmen unseres Verteidigungsauftrages diese Aufgabe bis zum Umfallen auf dem Wasserübungsplatz an der Weser.

Wir bauten provisorische Brücken aus dicken Holzbalken, legten Bretterteppiche aus, um möglichst trocken von Buhne zu Buhne zu gelangen. Auf einem mit Holzplanken belegten großen Schlauchboot ruderten wir Fahrzeuge über den Fluss. Große Pontons verbanden wir zu schwimmenden Brücken miteinander, und Brückenlegepanzer legten sich nebeneinander in den Fluss und konnten auf diese Weise sogar schweres Gerät ans gegenüberliegende Ufer transportieren. Für Notfälle waren immer kleine Einheiten in Schlauchbooten oder Schnellbooten auf dem Fluss und konnten im Ernstfall sofort zu Hilfe eilen.

All diese Aufgaben mussten natürlich immer wieder geübt werden, um im Ernstfall

reibungslos zu funktionieren. So bekam auch mein Freund und ich in einer Gruppe von fünf Soldaten im Rahmen einer Übung den Befehl, gefechtsmäßig ans andere Ufer der Weser überzusetzen. Habe ich übrigens erwähnt, dass die Weser auf Höhe des Wasserübungsplatzes eine Fließgeschwindigkeit von ungefähr sechs Metern pro Sekunde aufweist?

Ist das schlimm?

Siegfried, du Ignorant! Die Weser fließt dort schneller, als ein Mensch auf einem schnellen Spaziergang geht. Paddele da mal gegenan oder transportiere ein Fahrzeug ans andere Ufer!

Jedenfalls war unsere Gruppe bei Ausführung ihres Befehls voll ausgerüstet mit schwerem Sturmgepäck, Stahlhelm, Gewehr und ABC-Schutzmaske, dazu natürlich der Kampfanzug und die schweren Stiefel.

Wir nahmen unser kleines Schlauchboot am umlaufenden Haltetau auf und liefen das abschüssige Ufer hinab auf die Weser zu. Am Wassersaum angekommen warfen wir das

Boot aufs Wasser, und meine Kameraden sprangen hinein. Ich als An-, beziehungsweise Ableger hatte die schwierige Aufgabe, das Boot, nachdem die Kameraden ihre Positionen eingenommen hatten, vom Ufer abzustößen und selbst hineinzuspringen. Dieses Mal hatte ich jedoch anscheinend zu lange gewartet, landete lediglich auf der dicken Wulst und rutschte langsam aber stetig immer weiter in Richtung Fluss. Mein Freund sah anscheinend meinen gequälten Blick, griff mir in den Gürtel und zog mich in letzter Sekunde ins Boot, bevor ich in den Fluten versunken wäre. Ich landete kopfüber auf dem Boden, beide Beine in die Höhe, und ein Wasserschwall aus meinen Stiefeln ergoss sich über mich. Prustend rappelte ich mich auf, grinste meinen Freund an und nahm meine Position in der Gruppe ein. So paddelten wir, einen Stiefel außenbords in das dicke Haltetau eingehakt, auf das andere Ufer zu. Drüben angekommen kontrollierte ich meine Ausrüstung auf Vollständigkeit und bedankte mich noch einmal bei meinem

Lebensretter!
- Glück gehabt!

Lass dich nicht so lange drängen, bitte erzähle weiter!

Die wichtigste Aufgabe eines Ausbilders beim Militär ist es, aus den ihm anvertrauten Untergebenen gute Soldaten zu machen. Dazu gehört unter Anderem, dass er sie an ihre körperlichen und geistigen Grenzen heranzuführt, um sie dann dem erzeugten hohen Stresslevel längerfristig aussetzen zu können. Auf der anderen Seite ist der Ausbilder verpflichtet und muss mit allen ihm zur Verfügung stehenden Mitteln nach Möglichkeit versuchen, die körperliche und geistige Unversehrtheit seiner Untergebenen zu gewährleisten.

Diese anspruchsvollen Ziele mussten auch mein Freund und ich während unserer Zeit als Ausbilder stets im Auge behalten. Heute sollten wir wieder einmal den Stress- bzw. Angstlevel unserer Schützlinge testen. Dazu war angedacht, dass wir beide mit jeweils einem Rekruten in einen ausgehobenen

Unterstand steigen und uns von einem Panzer Marke M42 überrollen lassen sollten. Nun gut, solch ein Unterstand hatte die ungefähren Maße 180 mal 60 mal 120 Zentimeter und war an den Längsseiten mit je einer stähler-
nen Spundwand verstärkt. Er bot also genügend Platz für zwei Ausbilder und zwei Rekruten. Gesagt, getan, mein Freund und ich stiegen also mit zwei Rekruten hinein und kauerten uns am Boden nieder. Für uns war dieses Prozedere Routine, wir hatten es schon öfters über uns ergehen lassen müssen. Unsere beiden Kandidaten jedoch musterten die Umgebung sehr argwöhnisch. Ob sie der Konstruktion nicht trauten? Wir wiesen die Beiden darauf hin, dass der Unterstand schon oft überrollt worden war und immer standgehalten hatte. Ein unsicheres Grinsen in ihren Gesichtern zeigte uns an, dass sie der Sache anscheinend etwas gelassener entgegen blickten. Nun war es endlich so weit. Ein leises Grummeln in der Ferne und ein kaum wahrnehmbares Beben des Bodens kündigte das Nahen des Panzers an. Mein Freund und ich zogen unsere Jackenkragen

hoch und die Riemen unserer Stahlhelme fest.

Man, mach es nicht so spannend! Ich habe schon ein Kribbeln auf der Haut und eine ganz trockene Zunge!

So erging es anscheinend auch unseren beiden Mitinsassen im Unterstand. Sie wurden von Sekunde zu Sekunde unruhiger. Das Grummeln schwoll zu einem Dröhnen an, und der Erdboden um uns herum schien aus den Fugen zu geraten. Dann wurde es zunehmend dunkel, und ein gewaltiger Stahlkoloss schob sich in unser Blickfeld, beidseitig flankiert von riesigen, alles zermalmenden Panzerketten. Anscheinend war ich zu sehr von diesem Schauspiel fasziniert, denn ich merkte im letzten Moment, wie sich mein Freund auf einen unserer Rekruten warf und diesen mit aller Gewalt zu Boden riss. War der etwa im Begriff auszubrechen, jetzt, wo sich das stählerne Ungetüm direkt über uns befand? Ich warf einen Blick auf den zweiten Kameraden und bekam abrupt eine Gänsehaut und Schweißausbrüche. Das schiere Entsetzen

war ihm ins Gesicht geschrieben und seine Augäpfel standen bedenklich weit hervor. Zum Glück befand er sich anscheinend momentan in einer Art Schockstarre, denn er bewegte sich nicht. Ich mutmaßte, dass sich dieser Zustand jedoch sekundlich in Bewegungsenergie umwandeln würde, warf mich auf ihn und krallte mich nun meinerseits an seinem Gürtel fest. Ich fühlte seine Aufwärtsbewegung nur in Form eines leichten Rucks und konnte so anscheinend das Schlimmste verhindern.

Wir kauerten noch eine Zeitlang mit unseren jammernden Häufchen Elend am Boden des Unterstandes, bis mein Freund und ich unsere Griffe lösten. Der ohrenbetäubende Lärm und das Beben entfernten sich langsam, und wir konnten wieder den blauen Himmel über uns sehen. Nachdem wir aus dem Unterstand heraus waren, entließen wir unsere beiden Helden mit schlotternden Knien zu ihrer Gruppe. Als mein Freund mich ansah, konnte ich seine Gedanken lesen. Es war wieder einmal nichts Schlimmes passiert, wir

hatten unseren Auftrag erfüllt.
- Glück gehabt!

Herz-OP (Teil 2)

- *Purgatorium, Dantes Inferno, Frieren, Erstickungsangst (Kissen!)*

Hallo, Siegfried, ich brauche dich! Hast du etwas Zeit für mich?

Ja, natürlich nehme ich mir etwas Zeit für dich! Das erinnert mich jetzt ein wenig an die Schlagersängerin Nena. Willst du mit mir singen? ...

Aber, was gibt es denn so Dringendes, dass du hinter mir herrufst?

Ich glaube, jetzt bin ich bereit, über die dunkelste Zeit in meinem Leben zu sprechen - die zurückliegende Herz-OP. Der zeitliche Abstand macht mich mutig, obwohl ich immer noch leichte körperliche Probleme verspüre. Aber ich glaube, das ist eher meinen anderen Grunderkrankungen geschuldet, wie Bronchitis und Fibromyalgie.

Also, bist du jetzt bereit, gewissermaßen frei von der Leber weg darüber zu reden?!

Du hast vielleicht blumige Worte parat. Na ja, du wirst merken, dass hoffentlich nicht unbedingt meine Leber, sondern meine Psyche ein paar minimale Kratzer mitbekommen hat. Aber lass uns reden!

Okay, fang an!

Ich hatte dir ja bereits erzählt, dass ich zu der ganzen Malaise von jetzt auf gleich gekommen bin. Ich hatte also keine Zeit, mich auf eine solche Situation einzustellen - was vielleicht auch ein Glücksfall im Unglück war. Wer weiß, ob ich den psychischen Stress einer langen Wartezeit schadlos und auch physisch überstanden hätte? Meine ersten Erinnerungen nach dem Eingriff waren sehr vage, verschwommen und vollkommen unsortiert. Ich spürte eine ohnmächtige Hilflosigkeit, Dunkelheit und Frieren, unendliches Frieren und Zittern. Meine Augen nahmen nach einiger Zeit nur schemenhafte Formen wahr, ich hatte große Probleme, meine

Pupillen zu justieren. Auch kaum wahrnehmbare Töne waren nur sehr entfernt und dumpf auszumachen. Dann immer wieder diese Angst vor der Dunkelheit und das Zittern. Wenn ich anschließend wieder gnädig in die Tiefen meines Bewusstseins wegdämmerte, war ich dankbar. Nur wem dankbar?

Nun ja, du und Dankbarkeit ist doch immerhin schon mal etwas Positives!

Wie ich viel später erfahren habe, hat die eigentliche Operation ungefähr viereinhalb Stunden gedauert. Anschließend hat man mich noch für sechs Stunden in ein künstliches Koma versetzt! Die dann folgende Aufwachphase war gekennzeichnet durch das langwierige Herauskämpfen aus Dunkelheit und Kälte. Wie mir später erklärt wurde, war das Frieren und Zittern darauf zurückzuführen, dass der Körper während der Operation um einige Grade abkühlt und langsam wieder mithilfe seines Stoffwechsels die richtige Körpertemperatur erzeugen muss.

Dankbar war ich der angenehmen Stimme

eines Engels, der mich bestimmt an der Himmelpforte in Empfang nehmen wollte.

Das war bestimmt meine Stimme! Ich war ja so froh, dass du langsam wieder zu Bewusstsein kamst.

Nein, Siegfried, tut mir leid, dass ich dich enttäuschen muss! Aber die Stimme gehörte, wie sich immer mehr herausstellte, einer sehr netten älteren Krankenschwester, die mich leise ansprach und zurück in die wirkliche Welt rief! Sie ließ mir Annehmlichkeiten zuteilwerden, die ich schon gar nicht mehr zu hoffen gewagt hatte.

Jetzt kommt´s! Du warst doch unbekleidet, oder?!

Ich glaube es ja nicht, Siegfried, du willst mein Alter Ego sein?! Solche Gedanken hätte ich dir nie zugetraut! Nein, ich war nicht mehr nackt, sondern bedeckt. Und mit Annehmlichkeiten meine ich einen in Zitronenwasser getränkten Wattebausch, mit dem „der Engel“ meine Lippen benetzte und mir

somit Linderung nach der Intubation verschaffte. Du glaubst gar nicht, wie wertvoll einem in solch einer Situation Kleinigkeiten in Form eines Wattebauschs erscheinen können. Irgendwann habe ich auch die Gegenwart meiner eigenen Schwester bemerkt, konnte aber noch nicht angemessen reagieren. Zur Information, sie arbeitet in dieser Klinik. Aber das müsstest du ja eigentlich wissen.

Nach längerer Zeit nahm ich dann aus den Augenwinkeln heraus etliche technische Geräte und deren leises Piepen wahr. Auch die Krankenschwester, die sich sehr um mich bemühte, konnte ich mittlerweile mit den Augen fixieren. „Danke“ war das erste leise Wort, das mir über die Lippen kam. Meine letzten Erinnerungen an das Aufwachzimmer auf der Intensivstation, an die ich mich erinnern kann, waren die Worte der Krankenschwester: „Ich werde mich darum kümmern, dass Sie auf ein sehr schönes Einzelzimmer kommen!“ Das hat sie dann auch wahr gemacht.

Donnerwetter, da hattest du aber einen Stein im Brett, wie man so schön sagt.

Richtig! Wenn man zu seinen Mitmenschen nett ist, sind sie in den meisten Fällen auch zu einem nett. Merk dir diese Lebensweisheit!

Das Zimmer war wirklich der Hammer!

Ein großes Einzelzimmer, Sitzecke, Fenster bis auf den Boden, Flachbildschirm an der Wand und ein riesiges Badezimmer mit Dusche waren für die nächsten zehn Tage mein Reich.

Wenn man schon leiden muss, dann aber auf hohem Niveau!

Genau. Die Technik in diesem Etablissement wurde mit einer Fernbedienung vom Bett aus gesteuert. Mit Technik meine ich nicht nur die Verstellung des Bettes, sondern Radio, Fernseher, Vorhänge, Fenster öffnen und schließen, Beleuchtung und Lichtduschen in verschiedenen Farben. Vom Badezimmer will

ich gar nicht erst reden, es genügte sehr hohen Ansprüchen!

Ich will da auch hin! Das hört sich ja nach Wellness-Urlaub an.

Du spinnst wohl, da will ich trotz aller Annehmlichkeiten nicht noch einmal hin müssen. Übrigens warst du doch mit mir zusammen da. Du hast doch alles miterleben dürfen. Denk an unsere vielen therapeutischen Gespräche während des Aufenthaltes!

Du meinst, ich habe dich therapeutisch betreut, und es hat dir gefallen und geholfen?

In der Tat war ich manches Mal froh, dich in mir zu haben! Gut, du hattest auch lange gebraucht, um wieder aus der Narkose zu kommen. Aber deine anschließende Verwirrtheit bei unseren Gesprächen kann ich eigentlich nicht unbedingt auf die Narkose zurückführen. Ich glaube eher, dass du mit der Situation überfordert warst.

Ist das nicht verständlich? Ich liege dir
doch schließlich am Herzen!

Recht hast du. Auch ich musste mich ja erst
eingewöhnen. Und die folgenden Tage und
vor allen Dingen die Nächte waren nicht ohne
- Stichwort Halluzinationen!

Das stelle ich mir ziemlich heftig vor. Ich
kann mich noch vage daran erinnern, wie du
zu leiden hattest! Und ich erst!

Ach, du nimmst bewusst Anteil an meinem
Leid? Das ist ja mal ganz was Neues. Aber
was soll' s!

In der Dunkelheit der Nächte begann ich
wieder zu frieren. Ich schälte mich jedes
Mal stark zitternd unter der wärmenden
Bettdecke hervor, quälte mich anfangs unter
Schmerzen ins Badezimmer und stellte die
Heizung auf die höchste Stufe. Zurück im
Bett ereilte mich dann neues Ungemach. Alb-
träume ließen mich erst spät in der Nacht
erschöpft, aber gnädig in einen schlafähnli-
chen Zustand wegdämmern. Die Monster und

Ungeheuer, mit denen ich um mein Leben kämpfte, besaßen sehr große Ähnlichkeit mit den Gestalten aus Dante Alighieris Inferno. Ich befand mich sicherlich schon auf dem besten Weg in den achten Höllenkreis! Obwohl Dantes Purgatorium (Leidensweg) ja eigentlich ein Weg der Läuterung darstellen sollte, also auf dem Weg aus der Hölle zum Paradies.

Vom Paradies bist du aber noch weit entfernt!

Danke für deinen ermutigenden Hinweis, aber du ebenso, da du ein Teil von mir bist! Zu meiner Schande muss ich gestehen, dass ich bereits in Ravenna war, aber versäumt hatte, Dantes Grabmal zu besuchen. Vielleicht hätte ich jetzt Antworten auf nicht gestellte Fragen parat! Auch den großen Dichter Virgil sollte ich einmal um Rat fragen. Er hat Dante immerhin durch den grauenvollen Wald der Versuchung und Verdammnis geführt.

Wie dem auch sei. Als ich in den zu frühen Morgenstunden durch eine Heil bringende

Krankenschwester geweckt wurde, sehnte ich schon wieder den etwas Erholung bringenden Mittagsschlaf herbei.

Und dann kam der Tag, oder besser die Nacht, als ich, so glaube ich zu wissen, meinem Ende in meinem bisherigen Leben am nächsten war.

Moment, du benutzt die Verben „glauben“ und „wissen“ in einem Atemzug. Das widerspricht aber deiner Auffassung von präziser Diktion!

Nicht jetzt! Denn jetzt kommt die Nacht der Heimsuchung!

Aufgeschreckt durch immer stärker zunehmende Luftnot, wollte ich mich eines Nachts im Bett aufrichten, um mir etwas Erleichterung zu verschaffen. Doch das sollte mir nicht gelingen. Und dann nahm ich sie wahr, schemenhafte graue Gestalten materialisierten sich aus dem Nichts und bewegten sich schwebend im Zimmer. Eine Gestalt löste sich aus der sich gegen mich verschworenen Gemeinschaft, schwebte auf mich zu und

presste ein dunkelgraues Etwas auf mein Gesicht. In unserem irdischen Dafürhalten würde ich es als ein dickes Kissen bezeichnen. Jedenfalls wurde ich physisch tiefer und fester auf mein Bett gedrückt, als mir lieb war und bekam so gut wie keine Luft mehr. Das Wesen ließ nicht locker, und ich konnte mich nicht mehr rühren. Im Zentrum meines kaum vorhandenen Gesichtsfeldes war alles dunkelgrau. Nur die Ränder um diesen Kern herum erstrahlten plötzlich in hellem, pulsierendem Licht, welches spitze Strahlen nach außen sandte. Ich weiß nicht, wie ich diesen alles vernichtenden Wesen entkommen bin oder warum sie von mir abgesehen haben, jedenfalls lag ich noch eine lange Zeit wie gelähmt auf meinem Bett und konnte an nichts denken. Erst nach einer geraumen Zeit, die mir wie eine Ewigkeit vorkam, gelang es mir, mich ins Badezimmer zu schleppen und mir Wasser ins Gesicht zu spritzen. Mein Körper fühlte sich nicht übermäßig verschwitzt an, also habe ich anscheinend nicht physisch um mein Leben gekämpft. Ich hatte mich wohl in mein

Schicksal ergeben! Allzu lange konnte der ungebetene Besuch nicht gedauert zu haben, denn der Morgen war noch weit entfernt. Geschlafen habe ich jedoch in dieser Nacht keine Minute mehr, sondern nur noch bei eingeschaltetem Licht gegrübelt.

Du bereitest mir große Angst. Hast du direkt anschließend mit einer Krankenschwester, mit einem Therapeuten oder Arzt über dieses grauenvolle Erlebnis gesprochen?

Nein, das habe ich nicht! Ich habe allerdings von anderen Mitpatienten gehört, dass sie ebenfalls derartige Halluzinationen hatten. Einige Patienten sind auch Tage nach der schwierigen Operation noch verstorben. Vielleicht habe ich wieder einmal Glück gehabt?! Ich bin nicht umsonst auf einem Sonntag geboren, also ein Sonntagsglückskind!

Wertschätzung

- *Wertschätzung, Selbstwertgefühl, Achtsamkeit*

Hallo, Siegfried, könntest du mir gegenüber bitte etwas mehr Wertschätzung an den Tag legen? Du behandelst mich in letzter Zeit eher mit dem Antonym, nämlich mit *Gering-schätzung*.

Muss ich mich jetzt wirklich auf ein psychotherapeutisches Gespräch mit dir einlassen? Ich meine, dass ich mich dir gegenüber momentan recht nett verhalte!

Nett ist ja auch okay. Ich meine aber mit Wertschätzung noch ein bisschen mehr als nur nett.

Dann musst du mir das etwas näher erklären. Ich kann dir im Moment nicht so richtig folgen.

Ich gehe davon aus, dass du ein geistiges Folgen meinst, nicht ein lokales Folgen. Du kannst ohne mich nirgends anders hingehen. Du bist, wie du weißt, fest, also auf Gedeih und Verderb, mit mir verbunden.

Jetzt komm bitte zur Sache, sonst kannst du deine nicht empfangene Wertschätzung als Achtsamkeitsverlust einstufen!

Jetzt bist du aber auf dem besten Weg zur Psychologisierung.

Also gut! Vorweg erklärt: Wertschätzung ist sehr wichtig für den positiven Umgang miteinander. Jeder Mensch benötigt für sein Selbstwertgefühl Zugewandtheit, Aufmerksamkeit, Freundlichkeit und noch mehr von seinen Mitmenschen. Anders herum können nur Menschen eben diese Wertschätzung vergeben, wenn sie diese selbst erlebt haben. Also ist auch deren Selbstwertgefühl schon einmal gestärkt worden. Es handelt sich hier also auf jeden Fall um eine Win-to-win-Situation.

Das ist zwar etwas kompliziert, aber ich verstehe, was du meinst.

Dann bin ich schon sehr mit dir zufrieden, du steigst in meiner Wertschätzung, und auch dein Selbstwertgefühl steigt dadurch oder wird zumindest gefestigt.

Darf ich noch ein Beispiel anführen, das dich, so glaube, sehr berührt und betrifft?

Natürlich, gerne!

Du schreibst doch so gerne Gedichte und Geschichten und möchtest diese manchmal auch an den Mann oder an die Frau bringen. Wenn man etwas aufschreibt, dann ist das nicht nur für die Schublade!

Du liest deine Werke also gerne vor und wartest dann auf eine Reaktion, welcher Art auch immer. Wenn sich ein potentieller Zuhörer nun schon beim Vorlesen süffisant lächelnd abwendet, gar nicht zuhört, dazwischen redet oder das Werk gar belächelt, dann kommt dir nicht die Wertschätzung zu teil, die dir gebührt. So ein Verhalten ist

schlecht für dein Ego, und sagt gleichzeitig viel über die mangelnde Empathie des Desinteressierten aus. Das gehört sich schlichtweg nicht!

Siegfried, von Zeit zu Zeit überraschst du mich doch sehr mit deinen Beiträgen zur Sache, die von mir hätten stammen können. Dafür danke ich dir sehr und du kannst meines Respekts und Wohlwollens sicher sein!

Tut das nicht uns beiden gut?

Ja, und so wollen wir es fürderhin halten! Aber einen Fehler dürfen wir nicht begehen, sonst mindert das, meiner Meinung nach, sehr den Wert der Wertschätzung. Wir dürfen nicht nur dem Menschen Zum Beispiel Respekt zollen, der etwas geleistet oder hergestellt hat, was uns gefällt. Wir sollten auf jeden Fall frei von Sachwerten urteilen. Nicht nur das kurze Gedicht oder die schöne Geschichte zählen, nicht das gemalte Bild oder der gepflückte Blumenstrauß! Nein, der Mensch als ganzes Wesen in seiner

besonderen Art oder Andersartigkeit soll gewertschätzt werden!

Und gerade darin tun sich die meisten Menschen heutzutage schwer. Die meisten erwarten doch wohl sachliche und nicht nur emotionale Zuwendung!

Richtig, Siegfried, und genau das halte ich für eine bedauernde Entwicklung, die zur menschlichen Verrohung führt.

Lass uns gleich damit anfangen! Ich mag dich auch, wenn du mir nicht täglich ein neues Gedicht um die Ohren haust.

Na, jetzt kehrst du das eben Gesagte aber wieder ins Gegenteil. Nun denn, bleib, was du bist, ein Teil von mir!

Wertschätzung:

Duden: Ansehen, Achtung; Anerkennung;
hohe Einschätzung

Wikipedia: Wertschätzung bezeichnet die positive Bewertung eines anderen Menschen. Sie gründet auf eine innere allgemeine Haltung anderen gegenüber. Wertschätzung betrifft einen Menschen als Ganzes, sein Wesen. Sie ist eher unabhängig von Taten oder Leistung, auch wenn solche die subjektive Einschätzung über eine Person und damit die Wertschätzung beeinflussen.

Wertschätzung ist verbunden mit Respekt, Wohlwollen und drückt sich aus in Zuegewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit, Freundlichkeit. „Er erfreute sich allgemein hoher Wertschätzung“ meint umgangssprachlich: Er ist geachtet /respektiert. Es gibt eine Korrelation zwischen Wertschätzung und Selbstwert: Menschen mit hohem Selbstwert haben öfter eine wertschätzende Haltung anderen gegenüber, werden öfter von anderen wertgeschätzt, wohingegen Personen die zum aktiven Mobbing

neigen, häufig ein eher geringes Selbstvertrauen damit kompensieren.

Empfangene und gegebene Wertschätzung vergrößern das Selbstwertgefühl sowohl beim Empfänger als auch beim Geber. Wertgeschätzte Personen sind, wenn sie ein offenes Wesen haben und kontaktfreudig sind, oft auch beliebt.

Renovierung

- *Gesundheit, Endokrinologie, Epigenetik*

Hallo, Siegfried, dein „Wohnsitz“ in mir hat doch eine prädestinierte Lage zur Renovierung meines gesundheitlichen Befindens, nicht wahr?

Jetzt hast du dich aber mal wieder total geschwollen ausgedrückt. Sag doch einfach, was du von mir willst!

Nun ja, das ist nicht ganz so einfach, wie du vielleicht denkst. Ich möchte dich und mich ja auch nicht dermaßen stark überfordern, dass wir mein Problem gar nicht erst angehen können!

Welches Problem ist denn dieses Mal vorrangig? Du hast doch immer mehrere Probleme gleichzeitig auf Lager?

Nun rede du mal nicht so despektierlich daher, es ist schon ernst!

Also du, als mein Alter Ego, befindest dich doch in mir, ergo näher als alle anderen Teile von meinem Körper und meiner Seele an meinen Krankheitsherden. Mache dich auf, nimm all dein Wissen und dein Können zusammen und saniere einige Baustellen in mir!

Wow, wie bist du denn drauf? Du traust mir zu, diese schwierige, wenn nicht sogar unmöglich zu schaffende Aufgabe zu lösen? Wie stellst du dir das im Detail vor?

Eigentlich hatte ich gedacht, dass du an meinen Gedankengängen teilnimmst, dann müsstest du doch zumindest halb so clever sein wie ich.

Hör zu, ich stelle mir dein Vorgehen folgendermaßen vor:

Zuerst einmal solltest du dich um die Ratschläge kümmern, die wir nach meiner/unserer letzten OP mit auf den Weg bekommen haben. Zeitnahe Kontrollen und Überwachung meiner Blutwerte, besonders die Kalium- und LDL-Werte, sollten durchgeführt werden.

Weiter solltest du einmal endokrinologisch auf Erkundungsreise gehen. Endokrinologie ist, wie du weißt, die Wissenschaft der Hormone, der Steuererregner unseres Körpers. Meiner Meinung nach hat die langjährige Einnahme verschiedener Medikamente viele Vorgänge in mir anhaltend schädlich beeinflusst. Ich möchte dich nur an meine Gastro-, Nieren- und Blutdruckprobleme erinnern. Wenn du das in den Griff bekommen hast, kannst du dich als nächstes um meine vaskulären Dysfunktionen kümmern, die sich verstärkt auf mein Herz und meinen Hals-Kopf-Bereich auswirken. Nach Lösung dieser relativ geringfügigen medizinischen Probleme kümmere dich bitte um meine Psyche, die durch meinen langjährigen Leidensweg ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen ist. In meinen Träumen holt mich nämlich in letzter Zeit immer wieder meine Vergangenheit ein, mutiert zu fürchterlichen Alpträumen und lässt mich körperlich und seelisch verkümmern!

Stopp, stopp, stopp! Jedes einzelne deiner hier aufgezählten Probleme bedarf schon

eines ganzen Stabs von speziellen Mediz-
nern und benötigt dazu eine geraume Zeit
der Abarbeitung. Willst du etwa ewig leben?
Und wie soll ich dieses Mammutwerk schaf-
fen?

Aus meiner Sicht ganz einfach: Beginne in
der umgekehrten Reihenfolge und aktiviere
zuerst unsere Selbstheilungskräfte! Wenn
du es dann noch schaffst, die Pharmedia-
lobby zu durchbrechen und die Politiker dazu
bringst, in erster Linie an ihre Wähler zu
denken, dann hast du mich schon halbwegs
geheilt und mir ein paar weitere Lebensjahre
geschenkt!

Ach du meine Güte! Aber wie ich dich kenne,
fehlt bei deiner Aufzählung noch ein ganz
wesentlicher Faktor, nämlich der genetische
Aspekt.

Richtig, mein Freund, ich sehe, dass du fast
immer gut zugehört und ebenfalls deine
Hausaufgaben ausreichend gemacht hast.
Die Genetik, und nach heutiger wissen-
schaftlicher Erkenntnis die Epigenetik, ist

ein großes Feld, welches bei meinen Behandlungen anscheinend in letzter Zeit keine Beachtung gefunden hat. Es wurde immer nur meine Grunderkrankung beachtet und behandelt, nämlich mein Rheuma mit seinen verschiedenen Erscheinungsformen.

Genug! Ich möchte an dieser Stelle keine medizinische Abhandlung hören. Wenn du dich richtig auslassen willst, dann mache das bitte in Gegenwart eines Arztes, der dir vielleicht zuhört!

Meine Ratschläge an dich sind ganz einfacher Natur: Bewege dich mehr, ernähre dich ausgewogen und achte in deinem sozialen Umfeld auf Achtsamkeit und Wertschätzung! Über Letzteres haben wir uns schon ausführlich unterhalten. Ein Problem gibt es dennoch. Deine Probleme haben sich anscheinend schon dermaßen in dir manifestiert, dass sie chronisch und nur sehr schwer behandelbar sind.

Lass uns beizeiten noch einmal über ACT nachdenken! Die Therapie, die dir rät, deine nicht zu ändernden Problem anzunehmen, nicht gegen sie anzukämpfen, nicht vor ihnen

davonzulaufen, sondern achtsam mit ihnen zu leben.

Danke für die „Audienz“!

???

Mach dich nur über mich lustig. Wenn sich in absehbarer Zeit nichts ändert, wirst auch du weiterhin auf und mit diesen Baustellen in mir leben müssen - unrenoviert und zerstörend! Bedenke, es sind schon viele Menschen an zerbrochenem Herzen gestorben!

Symbiose

- *Menschsein*

Hallo, Siegfried, ich habe einmal über mein Menschsein nachgedacht. Vielleicht hast du ja auch mal eine Idee dazu, da du ja Teil eines Menschen bist.

Na, dann erzähl mal, ich bin ganz Ohr!

Im Grunde genommen ist der menschliche Körper nicht mehr und nicht weniger als eine riesige Ansammlung von Proteinen und anderen biologischen und chemischen Produkten. Wenn wir nicht von einem fantastischen Organ wie der Haut umgeben wären, sähen wir aus wie ein Matschklumpen, der sich in alle Himmelsrichtungen ausbreiten würde - sehr unansehnlich!

Diese Proteinansammlung wird von Myriaden von Bakterien und Viren als Wohn- und

Futterstelle genutzt. Dabei sind die Einen hauptsächlich am Fressen interessiert, während die Anderen darauf bedacht sind, ihre Wohnstatt nicht vollständig zerstören zu lassen. Sie bauen neu, setzten zusammen und erhalten den „Klumpen“, der sich selbst als Mensch bezeichnet. Diese Selbsterkenntnis (Ich bin ein Mensch.) konnte sich nur dadurch etabliert haben, dass sich eine Schwarmintelligenz entwickelt hatte, die dem Ganzen dienlich sein sollte und ist. Dieses Fressen und Erhalten beginnt bereits bei der Befruchtung einer Eizelle durch eine Samenzelle, geschieht im Mutterleib und nimmt bei der Geburt rasante Ausmaße an. Wir werden, kurz gesagt, von Geburt an bis zu unserem letzten Atemzug, gefressen und erhalten. Je nachdem, welche Seite überwiegt, bleiben wir erhalten (gesund), werden wir in Teilen zerstört (krank), leben nur kurz oder eben länger.

Die Natur ist voll von solchen Beispielen biologischer Symbiose!

Schreiben

- *Einstieg, Plot, Schreibblockade*

Hallo, Siegfried, du hast mich vor einiger Zeit einmal über meine Schriftstellerei befragt.

Richtig, ich kann mich erinnern. Gibt es darüber etwas Neues?

Lass mich so beginnen:

„Das Grau auf der Unterseite der Pappelblätter war in diesem Jahr so silbrig, wie es ihm niemals zuvor vorgekommen war. Er spürte die Besonderheit dieser Erscheinung. Nur, was hatte sie zu bedeuten, für ihn? Er wusste es nicht, bis ...“

„Die wenigen noch übriggebliebenen Blätter der Espen zitterten in diesem Herbst besonders intensiv, aus eigenem Anlass oder

angestoßen durch den aufkommenden Wind, der sie in Schwingung versetzte. ..."

Was soll das?

Wie sollte ein Plot beginnen? Wie sollte ich den Einstieg finden in die Emotionen und Ansinnen meiner Protagonisten, die ja nur in meiner Fantasie existierten? Zugegeben, ich lese viel, vielleicht viel zu viel, um einen eigenen Stil zu entwickeln.

Ich bewundere Schriftsteller wie Sebastian Fitzek, der eine Danksagung am Ende eines seiner Romane wie ein zusätzliches Kapitel desselben Romans erscheinen lassen kann.

Christian von Dittfurth schafft es in seinen Romanen, den Plot mithilfe einer nur rudimentären Syntax dennoch rasant voran zu treiben.

Carlos Ruiz Zafon entwirft mit seiner virtuos-
en Diktion Satzgemälde, welche die ganze
Konzentration des Lesers über viele Zeilen
hinweg fordern.

Nicht zuletzt sei hingewiesen auf die seitenlangen Schachtelsätze eines Franz Kafka - eben kafkaesk!

Du kennst Leute!

Ja, ja!

Nach dieser Ausführung könnte der geneigte Leser an eine Schreibblockade denken. Aber mitnichten, es handelt sich hierbei lediglich um ein Suchen und Finden von Ideen. Das Entwickeln und Beibehalten eines eigenen Schreibstils ist zu Beginn einer Schriftstellerlaufbahn nicht so einfach!

Und ich sollte dir jetzt am besten behilflich sein!

Wäre nicht schlecht. Aber meine Erwartungen sind diesbezüglich nicht zu hoch geschraubt.

Schreib doch einfach drauflos und lass deine
Leser entscheiden, ob es ihnen gefällt oder
nicht

Nicht übel, der Gedanke, aber so viele regel-
mäßige Leser habe ich noch nicht.

Ups, melde dich, wenn es mehr sind!

Danke, du mich auch!

Fahrradfahren

Pedelec und Gesundheit

Das Sitzen ist das neue Rauchen! Weißt du das schon? Es ist extrem ungesund, besonders in deinem Alter, den ganzen Tag nur herumzusitzen.

Du schnappst aber auch alles auf, was du gerade so hörst, stimmt's? Und dann nimmst du alles für bare Münze und versuchst, etwas Positives daraus für dich zu gewinnen oder mir etwas Negatives vorzuhalten.

Ich glaube nicht alles! Nur das, was für dich und deine Gesundheit wichtig ist, also auch mich, dein Alter Ego, dein anderes Ich. Da schaue ich schon genauer hin.

Schön und gut. Aber ich sitze nicht nur so herum und relaxe, ich fahre auch Fahrrad, bewege mich also gesund. Dazu atme ich frische Luft ohne Ende.

Ja, ja, Fahrradfahren! Fährst du etwa im Stehen?

Wie, im Stehen? Nein, natürlich nicht! Ich sitze auf meinem Sattel und trete kräftig in die Pedale.

Da haben wir es, du sitzt auf dem Sattel, mit Betonung auf „sitzt“! Wovon habe ich eben gesprochen? Richtig, vom ungesunden Sitzen. Du könntest ja auch zu Fuß gehen.

Nun bleib aber mal auf dem Teppich! Du kannst den Fahrradsattel nicht mit einem Stuhl oder bequemen Sessel vergleichen. Der Sattel ist für mich notwendiges Teil eines potentiellen Sportgerätes, nämlich meines Fahrrades. Und wandern ist für mich wegen meiner multiplen Beschwerden eher nicht angebracht, da komme ich im wahrsten Sinne des Wortes nicht weit.

Nun denn, so ganz Unrecht hast du ja nicht, obwohl ich das nur ungern zugebe. Ich muss jedoch deinem gedanklichen Ausflug in die

Sportgefilde etwas entgegenhalten. Dein Fahrrad hat neben einem bequemen Sattel noch einen Elektroantrieb! Verträgt sich das eigentlich mit deinen sportlichen Ambitionen?

Absolut!

Du musst dir das so vorstellen: Ohne den Elektroantrieb wäre ich überhaupt nicht mehr zum Fahrradfahren gekommen. Du kennst ja selbst meine körperlichen Gebrechen! Jetzt, mithilfe der elektrischen Unterstützung, kann ich mich endlich wieder umweltbewusst fortbewegen, nämlich auf einem Fahrrad. Selbst Hügel, wie steil sie auch sein mögen, bereiten mir keine Schwierigkeiten. Und das Beste ist, dass ich den Grad der Unterstützung variieren kann, je nach momentan vorhandener Kraft und Ausdauer.

Schön und gut, das sehe ich auch ein. Da ich ja notgedrungen mitfahren muss, merke ich, dass das Fahrradfahren noch etwas anderes

bei dir bewirkt. Nicht nur körperlich fühlst du dich anschließend besser.

Das siehst du genau richtig! Nicht nur meine Physis hat sich im Laufe der Zeit verbessert, das Fahrradfahren wirkt sich ebenfalls sehr positiv auf meine Psyche aus. Es werden meiner Meinung nach Glückshormone freigesetzt und mein Körper verlangt nach immer mehr Bewegung. Ich kann wieder meine nähere und auch weitere Umgebung erkunden und sehe Dinge, die ich als Autofahrer überhaupt nicht mehr wahrgenommen habe, ja bei der Geschwindigkeit nicht wahrnehmen konnte. Jede Blume am Wegesrand, jeder Baum und jeder Strauch gewinnt für mich eine neue Bedeutung. Ich betrachte alles wieder in Ruhe und sehe Dinge, die ich nur noch aus der Erinnerung heraus kenne. Wenn ich an einen lohnenswerten Aussichtspunkt gelange, halte ich an und mache eine schöpferische Pause.

Und in der Pause setzt du dich dann hin und
ruhst dich aus?

Genau! Aber auch das Ausruhen im Sitzen o-
der im Stehen gehört dazu, die gesundheits-
lich positive Wirkung des Fahrradfahrens zu
verstärken. Für mich ist mein Pedelec ein
„Glücksrad“ und ich habe sehr viel Spaß da-
mit!

Das hört sich für mich so an, als ob du Kli-
schees bedienst - Glückshormone und so wei-
ter! Was bedeutet das „neue“ Fahrradfahren
für dich persönlich? Kannst du vielleicht et-
was konkreter werden?

Natürlich kann ich konkreter werden! Mich
wundert nur, dass du als mein Alter Ego
meine „neuen“ Gefühle nicht mitbekommst,
da du doch ein Teil von mir bist?!

Also: Du steigst mit mir, nach einigen Vorbe-
reitungen wie passende Kleidung anziehen
und Radkontrolle durchführen, auf´ s Rad,
und schon fängt alles an zu fließen - die

Umgebung, die Zeit. Selbst meine Gedanken kommen anders als sonst in Fluss. Die durch die Bewegung gesteigerte Durchblutung scheint meinem Gehirn gut zu tun. Nachdem die Bedienung der Technik in Fleisch und Blut übergegangen ist, schein ich anfangs nur auf meine nähere Umgebung fokussiert zu sein. Alles um mich herum nehme ich verstärkt wahr. Nicht nur die mich umgebende Natur sehe ich differenzierter, nein, auch den Verkehr, und das halte ich für sehr wichtig, beobachte ich konzentriert und handle deshalb auch zumeist korrekt. Ich will doch nicht, dass mir und somit dir ein Unglück passiert.

Lobenswert, lobenswert! Aber wieso sprichst du von deinem „Glücksrad“?

Wenn es die Umgebung zulässt, also außerhalb des öffentlichen Verkehrsraums, kann ich meine Gedanken vollends fließen lassen. Ich nehme Geräusche, Gerüche und Farben verstärkt wahr. Vogelgezwitscher,

Windgeräusche, Hundegebell und das Muhen der Kühe auf der Weide. Selbst das Zirpen von Grillen und Quaken von Fröschen ist zu hören. Während der kurzen Pausen, stehend oder sitzend, raschelt es im nahen Gebüsch. Amseln oder Mäuse suchen nach Futter. Selbst das an- und abschwellende Flappen der Windradflügel stört mein Wohlbefinden nicht.

Das unterschiedliche Grün der vorbeiziehenden Büsche und Bäume erfreut meine Augen ebenso wie das kräftige Gelb der Raps- oder Maisfelder. Dazu kommt der betörende Geruch des Rapses, der kräftige Duft einer blühenden, vielleicht gemähten Wiese oder die leicht modrige Luftströmung aus einem dunklen Waldstück. Selbst herüberwehende Gerüche eines landwirtschaftlichen Betriebes empfinde ich in solchen Momenten nicht als störend, eher fühle ich mich als kleiner Teil dieses großen Ganzen. Das sind für mich reine Glücksgefühle.

Hoppala! Jetzt komm mal wieder zu dir.! So viel Leidenschaft hätte ich dir gar nicht zutraut.

Das ist ja noch nicht alles! Das leise Surren meiner Reifen und meines Elektroantriebes holen mich nach einiger Zeit gedanklich wieder auf mein Rad zurück. Ich spüre den Fahrtwind, der mich kühlt und wegen des Elektromotors überhaupt kein Hindernis darstellt. Meine Hüftprothesen werden durch die kreisende Bewegung gut geschmiert. Sie haben auf dem Fahrrad nicht mein Körpergewicht zu tragen, was beim Spaziergehen zum Problem werden könnte. Ich atme tief ein und genauso tief aus. Der vermehrte Sauerstoff und die zunehmende Durchblutung lassen mich beinahe euphorisch werden. Ich fühle mich, kurz gesagt, sehr gut! Zeit und Ort spielen für mich momentan eine untergeordnete Rolle. Um ein weiteres Klischee zu bedienen: Der Weg ist

das Ziel! Und das Ziel ist weiterhin, meinem Körper und Geist Gutes zu tun!

Jetzt hast du mich total überrascht. Aber nun meine ich auch zu wissen, warum wir uns auf dem Fahrrad nicht oder nur selten unterhalten. In solchen Glücksmomenten brauchst du mich nicht als Gesprächspartner. Du bist voll und ganz mit dir selbst und dem Fahrrad beschäftigt. Und ich werde von der erhöhten Sauerstoffzufuhr, dem Hormon Dopamin und den Endorphinen schier erschlagen oder erstickt.

Wenn es dir nützt, nehme ich diesen Kick aber gerne in Kauf.

Danke, mein Freund, lass uns jetzt nicht weiter reden, sondern auf´s Rad oder besser Pedelec steigen und losfahren!

Wichtige Anmerkung:

Diese Gespräche wurden gemäß der zum Zeitpunkt der Niederschrift gültigen deutschen Rechtschreibung festgehalten. Sollte sich die Rechtschreibung zwischenzeitlich erneut geändert haben, bitte ich um Nachsicht. Des Weiteren weise ich darauf hin, dass etwaig vorhandene Rechtschreibfehler und fehlende Interpunktion selbstverständlich allesamt volle Absicht sind und dazu dienen, den grammatikalischen und orthografischen Spürsinn des Lesers zu schärfen. (Verfasser unbekannt, aber er vertritt absolut die Meinung des Autors!)

Zitate

Die heutige Gesellschaft bejubelt Oberflächlichkeiten und Dummheit.

Es gilt als arrogant, etwas zu können. Als anstrengend, etwas zu lernen. Als streberhaft. Als unnötig, sofern dieses Wissen keine finanziellen Vorteile oder irgendein anderes Sahnehäubchen im Leben mit sich bringt. Intellektuelle Begabung wird nicht gefeiert, weil Wissen in dieser Gesellschaft weder als erstrebenswert noch als prestigeträchtig gilt.

aus: HJORTH, MICHAEL: Die Menschen, die es nicht verdienen, Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg, Oktober 2015

»Wenn das Hirn so einfach wäre,
dass wir es verstehen könnten,
dann wären wir so einfach,
dass wir es nicht könnten.«

EMERSON PUGH

Wozu langes Ankämpfen gegen fremde Definitionen? Man stelle die eigene hin.

JEAN PAUL, Vorschule der Ästhetik

Intelligenz ist das, was man benutzt, wenn man nicht weiß, was man tun soll. Und Kreativität ist das, was man einsetzt, wenn man nicht weiß, was genau dabei herauskommt.

RICHARD DAVID PRECHT, „Anna, die Schule und der liebe Gott“

Bildung

Bildung ist das, was zurückbleibt, wenn man das Gelernte wieder vergessen hat.

GEORG KERSCHENSTEINER

