

## Von guten Vorsätzen und über Nachrede

Jan Achtmann, 2021 (XVIII)

Um es gleich vorwegzusagen: Ich habe Harald in den Schuppen gesperrt. "Packst Du noch die Wäsche in den Trockner?", hab ich ihn gefragt, und er hat nur stumm genickt und damit gemeint, na klar, das ist doch schnell gemacht. Dann bin ich ihm ganz leise nachgeschlichen und - hab die Tür hinter ihm zugeworfen. So richtig mit Schmackes! Dann hab ich energisch den Riegel vorgeschoben, einmal tief durchgeatmet und bemerkt, dass da ja gar kein Riegel dran ist, an der Schuppentür. Keine Ahnung, ob Harald das weiß ... Ich wusste es ja auch nicht gleich. Also hab ich zur Sicherheit laut gerufen: "Oh! Das ist ja blöd! Der Wind hat die Schuppentür zugeschlagen und dabei hat sich dieser robuste Riegel verklemmt, den wir neulich montiert haben! Ohne schweres Werkzeug kriege ich den nicht auf!" Dann hab ich gewartet und gelauscht. Erst blieb es still. Dann hat es ein bisschen geklappert und zwei Mal gepiepst und kurz darauf zogen dünne Dampfwolken aus der Abluftluke nach draußen. Der Trockner läuft also und Harald denkt sich jetzt bestimmt seinen Teil dabei. Ich weiß, ich weiß, das war gewiss kein feiner Zug von mir. Ich hab auch schon ein ganz schlechtes Gewissen deswegen. Ehrlich, das weiß ich sicher! Bloß gut aber, dass ich das nicht spüren kann. Denn Harald ist ja im Schuppen eingesperrt. Und denkt sich meinen Teil.

So! Jetzt können wir ungestört reden. Und um es gleich vorwegzusagen: Dies hier wird meine letzte Weihnachtsgeschichte sein. Ja, schon klar, das hab ich irgendwann schon mal erwähnt, ich erinnere mich auch ganz schwach daran. Aber man kennt das ja von zu Hause: Da denkt man an nichts Böses und schreibt nur hier und da flüchtig ein paar Zeilen auf und schon sind gleich wieder zwanzig Jahre herum! Einige Haare werden grauer, eigene Zähne werden weniger und das eigene Kind wird auch schon immer eigener. Und dann verläuft man sich nur zu gern in Ansprüchen und Erwartungen, und gar nicht mal in fremden, sondern viel eher noch und immer wieder in den ganz eigenen, von denen später noch die Rede sein soll. Jedenfalls muss ich das kurz klarstellen, auch wenn mir das eh keiner glaubt. Und trotzdem ist das wichtig, um dem mir selbst auferlegten latenten Druck seine psychosomatische Brisanz zu nehmen - denn nur darum geht es am Ende: um Druckausgleich, um ein möglichst harmonisches Gleichgewicht der Kräfte. Auch von diesem soll später noch die Rede sein. Der Zeitpunkt scheint günstig gewählt: Die Welt in uns und um uns herum erholt sich zusehends von ihrem kollektiven Coronaschock und auch ganz privatgeschichtlich hab ich mich noch nie so fertig gefühlt wie heute. Dennoch gibt es da noch drei oder zwei Dinge, die an dieser Stelle festzuhalten heute mich beruhigen und später bestenfalls jemand anderen bestärken wird. Der Schreibende und der, die oder auch das Lesende: Wir wollen ja schließlich beide was davon haben.

Um es gleich vorwegzusagen: Früher bin ich viel unbefangener an meine Geschichten rangegangen. Da war die blanke Lust zu schreiben, ohne vorher viel darüber nachdenken zu wollen und zu müssen. Manch verklausulierte Andeutungen vermischten sich zunehmend mit erzählten Anekdoten, beim Schreiben hatte ich stets die emotionale Erbauung meiner Lieben und Liebsten im Sinn, doch am Ende stand immer eins, nämlich meine eigene Befreiung. Zugegeben: Die fehlte mir tatsächlich spürbar in den Jahren, in denen ich keine Geschichte schrieb. Befreiung beinhaltet Entlastung, Druckausgleich. Das hier ist mein Werkzeug - nur eines von vielen. Und deswegen gehe ich diesmal ganz klassisch und traditionell vor, nach den hergebrachten Regeln, her(r/z)lich unkoordiniert, doch frank und frei heruntergeschrieben, ohne mich zu unterbrechen. An einen weiteren Adventskalender hab ich schon gedacht, aber der vom letzten Jahr ist noch frisch (siehe j8m.de). - "Oft länger gut", so steht es ja auch auf immer mehr Verpackungen im Supermarkt - und wenn Sie sich nicht sicher sind, dann riechen Sie einfach mal dran, oder probieren Sie ein kleines Stückchen, dann merken Sie das sofort. So ist das auch mit meinen Geschichten. Und nicht nur mit denen, sondern auch mit mir selbst: Ich bin ganz offensichtlich erheblich länger gut als anfangs allgemein befürchtet! Manchmal freut man sich ja schon über die kleinen Dinge im Leben - die sich bei genauerer Betrachtung doch allzu gern als überlebensgroß erweisen. Jedenfalls ist es heuer an der Zeit, mal wieder einigen Klartext zu reden.

Und im nächsten Jahr gibt's dann nur noch Kekse zu Weihnachten. Die sind einfacher zu backen als diese ganzen Geschichten. Oder lecker Lebkuchen! Die sind oft länger gut, haben im Optimalfall dunklen, herben Schokoladenüberzug und halten ebenso gut Leib und Seele zusammen. Herbstgebäck hin oder her - man freut sich ja aus gutem Grund auf Weihnachten mit *Lebkuchen* und ruft nicht Jahr für Jahr aufs Neue: "Hey, Mitte Oktober, da ist ja bald schon wieder Stirbkuchenzeit!" Echt nicht. Zunehmend belustigt beobachte ich beim Tippen meinen Anspruch auf Vollständigkeit, und ist er nicht niedlich? "Lenk dich nicht ab", ruft er, "halt dich nicht auf" und "vergiss nicht dies und das!" Immer schön mit diesem kleinen "nicht" dabei, das man doch so gerne überhört, weil man sich eben so absolut *gar nichts* darunter vorzustellen vermag. Wie oft denkt man positiv und formuliert negativ? Und um es nur gleich vorwegzusagen: Ja, natürlich werd ich was vergessen! Mich aufhalten dabei und mich situativ bedingt auch immer wieder ablenken. Woher dieser unbändige Drang kommt, sei vorerst dahingestellt - festzuhalten ist: Vollständigkeit ist hier weder machbar noch erforderlich oder gar gesundheitsfördernd. Diese Zeilen sind viel mehr Gedächtnisstütze und Sortierhilfe, nicht mehr und nicht weniger. Gut, ein bisschen mehr vielleicht doch, zwischendurch kommt auch noch was Lustiges. Aber mit Belanglosigkeiten mag ich nicht starten, solange sich gerade noch so vieles sortiert und stützt, was ich doch festhalten und noch mal nachlesen möchte. Und Lukas ja vielleicht auch.

Ist es nicht erstaunlich, welche enorme Bedeutung manch Zusammenhänge oder auch Kleinigkeiten im Alltag für den einen haben können, während sie für den anderen völlig belanglos sind? Auf's Große und Ganze betrachtet ist der Mensch ja geradezu faszinierend unbedeutend, wenn man sich mal die wunderbare Komplexität des Universums und seine ausgewogenen Zusammenhänge vor Augen führt. Materie, Energie, Gravitation ... Zeit, Dimension! Und nicht zuletzt weil wir imstande sind, uns darüber zu wundern, ist gerade der Mensch unterm Strich vermutlich eben doch mehr als die Summe seiner Bausteine. Nur neigt der Mensch, zumindest mir geht es häufig so, eher zu komischem als zu kosmischem Denken. Zum Beispiel lag ich neulich auf dem Bauch, die Beine gekreuzt und eine Hand auf dem Rücken, und dachte: Ich wär so furchtbar gerne ein Teil von etwas Größerem! Dann hab ich achtsam und erwartungsvoll in mich hineingehört, aber da war nur Haralds Stimme, die meinte, kein Problem, wenn du ein Teil von etwas Größerem sein möchtest, dann setz dich doch einfach aufs Sofa. Vielen Dank auch, Gehirn. Das war nicht hilfreich! Aber so denkt eben ein jeder, wie er es gelernt hat. Was für ein angenehmes Gefühl das ist: Wieder ein Stichwort von meinen Zetteln gestrichen, wieder ein Gedanke weniger im Kopf. Wieder ein kleines Stück näher dran an der diesjährigen Befreiung, oder eher an meinem weihnachtlichen Beitrag, mit schmerzbefreiender Wirkung. Warum ausgerechnet Weihnachten? Es heißt, das sei das Fest der Familie. *Familiar* heißt vertraut. Vertraut heißt entspannt.

Um es gleich vorwegzusagen: Mein Tagebuch war mir einige Zeit lang hilfreich, hat aber keine annähernd so entlastende Wirkung wie das hier. Ein begeisterter Maler wird ja auch nicht froh, wenn er sich seine Bilder daheim übers Klo hängt. Eine Vernissage braucht er vielleicht noch nicht so bald für sein Seelenheil, doch gerahmt und im Hausflur aufgehängt fühlt sich das Ganze gleich viel besser an. Wertschätzung beginnt innen drin, sozusagen im privaten Hausflur, nicht da draußen. Da isse wieder, die Sache mit dem Druckausgleich: Spannungsaufbau und Entspannung, im vorl. Fall durch Geben und Nehmen, das Prinzip ist bekannt. Wenn ich aber mal was Spannendes lesen möchte, dann blättere ich gern in meinem Tagebuch - also, vorzugsweise im vorderen Teil, in den bereits beschriebenen Seiten. Ich steh zwar sehr auf Ruhe und Gelassenheit, doch das Studium leerer Seiten wäre selbst mir mittelfristig wohl etwas zu öde. Und wenn ich voll gut drauf bin und etwas richtig Spannendes lesen will, les ich in meiner kranken Akte. Die liest sich über weite Strecken wie ein Krimi, auch wenn ich zum besseren Verständnis regelmäßig den Stowasser, das MSD-Manual für Diagnostik und Therapie sowie ... ja, mein Tagebuch zu Rate ziehen muss. Gut, die Fülle und Tiefe der handelnden Personen ist überschaubar und auch der Plot seinerseits kommt eher schleppend bis einfalllos daher. Doch dafür ist die Erzählung detailverliebt formuliert, am Ende ergebnisoffen und die Motive des Täters bleiben bis zuletzt im Dunkeln! Bei jeder Spurensuche entdecke ich Neues.

Ich möchte es nicht versäumen, das vorwegzusagen: Dieses Jahr quillt mein Billardtisch regelrecht über vor gelben Notizzetteln - ich habe kaum mehr den Überblick, was da alles draufsteht bzw. was ich bloß damit gemeint hatte, als ich es notierte. Selbstverständlich weiß auch ich von der Existenz verschiedenfarbiger Post-its, die eine Trennung nach Inhalten sehr vereinfacht hätten - ich bin ja nicht blöde oder schräg im Kopf! Mehrere bunte Farben in einer Packung hatten mich allerdings schon im Laden wieder so aufgeregt, dass ich nachher doch wieder nur die Gelben gekauft hab. Jedenfalls hab ich jetzt den Salat und alles liegt durcheinander: Ideen zwischen Diagnosen, Zitate unter Einkaufszetteln und Telefonnotizen über bestellten Worten erwartungsfroher Leser(innen). Stimmt ja überhaupt - im Oktober war traditionelle **Wörterwunschzeit** und ich hab mir noch gar nicht überlegt, wie ich die alle im Text einbaue! Notier ich mir gleich ... Da, auf dem ist noch etwas Platz. Aber dafür weiß ich noch ganz genau, wann ich beschlossen hab, diese Geschichte zu schreiben: Es war Wahl-Sonntag, der 26. September, genau um fünf vor zwölf. Was für ein denkwürdiger Zeitpunkt! Sehr gerne hätte ich in dem Moment etwas noch Spektakulärereres gedacht, aber so war es nun mal. Ich kann ja hier keinen Quark erzählen, nur weil gerade **Weihnachten** ist - Sie entschuldigen schon! Spektakulär zu denken regelrecht vorgenommen hatte ich mir dagegen am 25. Dezember letzten Jahres, und zwar für den Februar diesen Jahres. Februar, vielleicht auch März - vor allem Februar.

Und um das gleich vorwegzusagen: Es hat geklappt! Manchmal im Leben scheint es wirklich zu helfen, sich gezielt einen Zeitraum farbig im Kalender anzustreichen (nur nicht zu bunt, sonst geht der Schuss nach hinten los) bzw. sich einige Tage zur Veränderung oder erstmal auch nur zur achtsamen Beobachtung auszugucken. Inzwischen hab ich ein bisschen genauer durch mein Umfeld geschaut und festgestellt: Das machen andere auch! Teilweise schon über Jahre und jeder auf seine Weise und ganz nach seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten. Ich bin also leider doch nicht genial, sondern einfach nur scheiße langsam. Tut mir leid, Sohn! An dieser Stelle darf ich jedoch den Schweizer Historiker und Friedensforscher Daniele Ganser zitieren: *"Wir Historiker sind sehr, sehr langsam. Aber dafür sind wir auch sehr präzise."* An einer versprengten Seele wie meiner gehen solche Worte doch runter wie Öl. Nun bin ich gewiss kein Historiker, doch wer in der Zukunft was entdecken möchte, der (pardon, oder die - ist Harald noch im Schuppen?) der sollte auch in der Vergangenheit zu forschen bereit sein. Und das eben auf jedem seine Weise: Manche gehen dafür täglich in den Wald, andere versinken dazu in ihrer Musik und wieder andere machen noch viel andere Sachen. Mein altes Haus Olli hat mir zu Beginn des Jahres ein Wochenende zur Besinnung im Kornelimünster geschenkt, das liegt in Aachen, gar nicht weit weg übrigens vom Bahlßen Outlet. Bisher war ich noch nicht da, wegen Corona und Schmerzen, aber schon die Auseinandersetzung mit dem Gedanken war gut.



Das hab ich im letzten Jahr schon vorweggesagt: Der Februar 2021 war doch der perfekte Monat - mit 28 Tagen und vier vollen Wochen, beginnend auf einen Montag. Heidenei, was war mein innerer Monk da froh! Ich erinnere mich noch gut, wie aufgereggt ich im Januar war: Was auch immer der Februar bringen mochte, es konnte nur was voll Gutes sein! Dazu im Hinterkopf die nun plötzlich greifbare Vorstellung stiller Tage im Kloster ... An etwas in dieser Art hatte ich zwar schon mal gedacht, doch wenn man wirklich nur noch hinzufahren braucht, freundet man sich ja noch mal ganz anders mit so einem Gedanken an. Das werd ich auch sicher noch machen. Und kiloweise **Plätzchen** kaufen. Und noch viel mehr **Lebkuchen**! Doch zurück zum Februar: Ein Schmerztagebuch hatte ich schon einige Monate vorher geführt, zum Februar allerdings ergänzt um ein im und am Alltag mitwachsendes System zur Selbstkontrolle, Motivation und Beruhigung, das ich zunächst "Kugelkasten" genannt hatte, weil es, nun ja, aus 24 Kugeln bestand, die sich ihrerseits auf acht Fächer eines Kastens verteilten. Mancher wird diesen Kasten schon bei mir im Wohnzimmer gesehen und mich danach gefragt haben. Allen anderen sei nur rasch erklärt: Es handelt sich um jeweils drei Holzkugeln in acht Farben, wobei jede Farbe für einen täglichen Bereich steht, den ich besonders im Blick behalten will und/oder dessen Beachtung mir chronisch schwerfällt. Die drei Kugeln pro Farbe bedeuten konkrete To-dos oder erlauben, je nach Bedarf und Tagesstimmung, die Feinabstufung größerer zu beachtender Aufgaben.

Und um das an dieser Stelle gleich vorwegzusagen: Flexibilität war echt wesentlich bei dieser Sache. Ganz zu Beginn hatte ich mich nämlich dabei ertappt, wie ich ein Regelwerk aufzusetzen begann und das schon wieder alles unnötig kompliziert machen wollte, nur um mich in themenverwandtem Aktionismus zu suhlen bzw. Harald zu besänftigen. Das Ganze sollte auch ein wenig Laune machen. Also machte ich ein Spiel draus: Mein Kasten hatte acht Fächer, in jedes davon passten die 24 Kugeln. Diese Holzkugeln sind übrigens ein nostalgisches Überbleibsel aus meinen frühesten Kindertagen - aus irgendeinem Grund hatte ich die über Jahre und diverse Umzüge hinweg immer aufbewahrt und mich nie davon trennen wollen, wusste aber auch nie so recht etwas mit ihnen anzufangen. Ich nehm die Kugeln also auch noch gerne in die Hand und sie stellen einen emotionalen Wert für mich dar. Das ist hilfreich dabei, wenn ich den Kasten an schlechten Tagen am liebsten ignorieren möchte ... Aber meine Kugeln möchte ich dann meist noch lieber sammeln. Und nicht nur sammeln, sondern vielmehr retten, denn so geht das Spiel: Das Fach oben links ist Sonntag, das Fach unten rechts ebenfalls - dazwischen liegt die aktuelle Woche. Aufgabe: Rette deine Kugeln auf die andere Seite! Am Montagmorgen liegen noch alle Kugeln still und verschlafen im ersten Fach, also im gestrigen Sonntag. Und dann geht es los: Zähne geputzt - das gibt die erste Weiße, darauf will ich besser achten. Bei der günstigen Gelegenheit gleich ein Glas Wasser getrunken: Dafür krieg ich die erste Blaue.

Der morgendliche Katzencheck bringt die erste dunkelgrüne Kugel - der umfasst Futter auffüllen, Wasser nachgießen, Katzenklo prüfen und Lotte streicheln, das ist (also, insgesamt) schon etwas anstrengender. Die grünen Kugeln gibt es in hell und in **dunkel**, daher bieten sie sich für einen größeren Bereich an: alles rund um mein Zuhause. Hellgrün steht dabei eher für Pflege und Putzen, Dunkelgrün eher für Ordnung und Aufräumen. Die Disziplinen überschneiden sich im Alltag aber gerne, deswegen sind die austauschbar und ich darf mir auch eine Hellgrüne nehmen, wenn ich heute mal ganz viel Dunkelgrünes gemacht habe. Schwieriger sind da schon die gelben Kugeln: Die hab ich für Freude reserviert. Nicht für die ganz normale Basisfreude, die ich schon auch am Leben hab, sondern für ganz bewusste Freude - wenn ich etwas nur für mich mache, worauf ich richtig Lust hab, zum Beispiel. Das ist gar nicht so einfach herauszufinden, worauf man so richtig Lust hat, wenn man überwiegend damit beschäftigt ist, sich mit den Sorgen und Nöten anderer zu beschäftigen. Ich mache das so wahnsinnig gern und hab auch immer das gute Gefühl von Geben und Nehmen dabei, doch in diesem Jahr war ich mir endlich auch mal selbst ein guter Berater. Wenn meine Klienten mich schon dafür bezahlen, warum soll ich dann selbst nicht auch mal auf mich hören? Dachte ich mir so. Inzwischen bin ich mein eigener Stammkunde und gebe mir ganz hübschen Rabatt, aber ich will Sie jetzt nicht neidisch machen. Manchmal hör ich auch nicht auf mich, aber immer öfter eben schon!

Um das ganz kurz noch eben nachzureichen: Die gelben Kugeln fallen mir mitunter ganz schön schwer, daher ist Flexibilität so wichtig - ohne starres Regelwerk, sondern munter und milde bei der Sache bleiben. Wie meinte seinerzeit der alte Buddenbrook? *"Sei mit Lust bei den Geschäften am Tage, mein Sohn, aber mache nur solche, dass du des Nachts ruhig schlafen kannst."* Manches bleibt einfach hängen. Viel zu vieles auch so gar nicht, aber manches dafür umso nachhaltiger. Jedenfalls hab ich mir gesagt, wenn Lust Freude bereiten soll, dann muss gerade sie flexibel sein, also bekomme ich auch für versehentliches lautes Lachen eine gelbe Kugel - was selten vorkommt, denn insgesamt hab ich meine Lachmuskeln gut unter Kontrolle. Warum eigentlich? Darüber werd ich bei anderer Gelegenheit nachdenken. Vielleicht wenn ich mal wieder voll faul und voll absichtlich noch dazu eine halbe Stunde in der warmen Sonne sitze und meine Gedanken ausschweifen lasse. Dafür gibt's nämlich auch eine Gelbe - wegen Sonnenlicht und Vitamin D und so, dient ja auch alles der Freude. Wo war ich? Ach, ja: So gebe ich mir also schon seit einigen Monaten täglich die Kugeln. Von einem Fach ins nächste, möglichst alle 24 pro Tag, am Ende der Woche wird der Kasten einmal umgedreht und die neue Woche kann kommen. Interessant an der Kastenvariante fand ich, dass ich die ganze Woche im Blick hatte. So konnte ich gleich sehen, was in den letzten Tagen liegengeblieben war und worauf ich künftig verstärkt achten sollte. Das wurde allerdings bald zu einem ernstem Problem.

Um es gleich vorwegzusagen: Ich hab das Problem gelöst :o) Bei anderen bin ich mit pragmatischen Lösungen immer flott am Start, bloß bei mir selbst dauert das schon mal etwas länger. Je mehr und je öfter Kugeln über die Woche hinweg in Fächern liegenblieben, umso mehr machte ich mir natürlich Gedanken darüber, auf welche Weise ich die am ehrlichsten retten könnte. Bei Bedarf nachziehen oder, quasi zur Strafe, nur Tag um Tag mitwandern lassen? An dem Punkt wurde es dann selbst mir zu kompliziert und ich hab den Kasten erstmal nach ganz oben auf den Schrank geräumt. Nicht aber die Kugeln: Die befinden sich aktuell in einem dieser ledernen Stiftemäppchen, die wir früher schon in der Schule hatten, mit zwei Reißverschlüssen und einem Fach links und einem Fach rechts. Auch da passen ganz zufällig alle 24 Kugeln rein und ich brauche nur noch Tag für Tag im Auge behalten, jeden für sich. Kein Stress. *Jeder nur ein Kreuz.* **Marktwirtschaftlich** betrachtet wäre das nun also die Reiseversion des Kugelkastens. Damit auf den Markt zu gehen, erscheint mir jedoch blödsinnig. Denn wenn Sie meine Idee jetzt zwar prima finden, Ihre Lieblingszahl aber nicht die Acht, sondern beispielsweise die Zehn ist, und wenn Sie früher als Kind nicht mit bunten Holzkugeln, sondern mit einfarbigen Steinquadern gespielt haben, wären Sie mit meinem achtfächerigen Kugelkasten ganz schön aufgeschmissen! Das soll nicht sein. Aber vielleicht bringt die Kugelkastengeschichte Sie ja noch auf ganz andere Ideen, rund um visuelles Feedback, Selbstbestärkung und achtsamen Umgang.

Meine derzeitige Variante als Kugeltasche, und das hätte ich gern vorhin schon vorweggesagt, als ich mich selbst beim Denken unterbrochen hatte, weil meine anderen Gedanken gerade spannender waren, gefällt mir vorläufig jedenfalls blendend. Einen Tag kann man gut überblicken. So ein Tag beginnt üblicherweise mit dem Aufwachen und endet nicht selten mit dem Einschlafen. In meinem Fall noch immer etwas zu selten, doch sogar dieses Problemchen konnte ich mit meiner dynamischen Kugeltasche zumindest einkreisen: rote Kugeln für Nachtschlaf! Eine für flach liegenden Schlaf irgendwo, nur nicht halb angelehnt im Sessel, zwei für liegenden Schlaf im warmen Bettchen und drei für langen liegenden Schlaf im warmen Bettchen. Das war voll die gute Lösung. - Für ein paar Tage, bis ich die roten Kugeln für etwas anderes brauchte, für körperliche Aktivität nämlich, die ist ja auch wichtig (aktueller Wechselkurs: eine Runde Tischtennis bringt eine Rote). Beim Schlaf, hab ich festgestellt, war mir nämlich gar nicht die Abstufung wichtig, sondern der abendliche Schritt ins Bett an sich - den wollte ich schaffen, und zwar möglichst gewohnheitsmäßig und jeden Abend aufs Neue. Wenn ich den gemacht hab, wollte ich zufrieden sein und mich nicht morgens noch vorm Aufstehen als Erstes mit fehlenden Kugeln bestrafen. Das ist kein schöner Start in den Tag. Also hab ich im Schmerztagebuch, dort geht die Skala ja von eins bis zehn, einen weiteren Wert eingeführt, einen Selbstsorgewert. Mitunter nenne ich ihn auch liebevoll meinen Kugelkastenindex.

Um das gleich vorwegzusagen, der ist ganz easy berechnet: Drei Kugeln beliebiger Farbe bringen einen Punkt. Und das war jetzt mal wirklich easy. Bei 24 Kugeln, und mehr hab ich ja nun mal nicht, komme ich somit auf einen täglichen Höchstwert von 8 Punkten. Skala geht bis zehn - fand ich auch erst blöd! Aber dann nicht mehr: Einen Extrapunkt gibt es für Nachtschlaf im Bett, in beliebiger Qualität und meinetwegen auch in beliebigem Bett, solange ich mich nur abends absichtlich hinlege und mir nicht fahrlässig die **Nacht-** um die Ohren **eule**. Damit komme ich auf neun Punkte. Und den Zehnten gibt es für meine Arbeit, also meinen Hinzuverdienst als Lektor und Berater. Der Trick hierbei ist schnell erklärt, obwohl ich mehrere Monate gebraucht hab, um ihn zu entdecken: Meine Arbeit heißt Hinzuverdienst, weil ich mir damit etwas zur frühen Rente *hinzuverdiene*. Ganz am Anfang standen die roten Kugeln für meine Arbeit. Das war die erste Farbe, die ich bestimmte. Das waren die ersten Kugeln, die ich jeden Tag kriegte! Und ich behielt das gute Gefühl, meine Arbeit ist getan, jetzt kann ich mich um mich kümmern. Bloß reichten drei Rote häufig nicht aus und ich kam lange nicht dahinter, warum am Ende des Tages so wenig Kraft für meine anderen Kugeln übrig blieb. Bis mir im Gespräch mit Harald klar wurde: Wir lieben unsere **Arbeit** - aber sie ist wirklich nur Hinzuverdienst. Könnte ich voll arbeiten gehen, würde ich es tun. Kann ich aber nicht, und das hat die DRV offenbar lange vor mir erkannt. Ist doch unglaublich, wie laut schlechte Gewissen ticken.

Um es also gleich vorwegzusagen: Diesen zehnten Punkt auf der Selbstsorgeskala bekomme ich nur, wenn ich am gleichen Tag alle acht Kugelpunkte habe - also als regelrechten Hinzuverdienst zu meinem mutmaßlichen Verdienst in eigener Sache. So einfach ist das ganze System. Und das Schönste daran ist: Inzwischen gibt es auch schon Tage, an denen ich auf meine Kugeln pfeife. Entweder weil es mir zu schlecht geht und meine Kugeln mich mal gernhaben können oder weil es mir zu gut geht und ich am Abend denke, das war ein rundherum guter Tag, was interessieren mich da noch Kugeln? Aber wenn ich merke, dass ich mich aus den Augen verliere, dann sind sie für mich da, meine Kugeln. Am Ende geht es auch hierbei um Entspannung - um Druckausgleich und Zufriedenheit mit mir selbst. War also ein ganz ereignisreiches Jahr insgesamt, trotz **Corona und so**. Und ich hab noch gar nicht erzählt, was sonst noch alles passiert ist! Hier am Haus ist es ganz schön ruhig geworden. Mimi ist im Frühling ausgezogen und hat sich eine süße, kleine Wohnung in Eitorf genommen. Wir sehen uns alle paar Tage, arbeiten fleißig an ihrem Buch, spielen Fernschach zusammen oder Uno mit Lukas. Bianca und Michael von Müllers oben sind auch ausgezogen: Er hat sich eine dekadent große Bude gesucht, in der er nun zusammen mit seinem **3D-Drucker** lebt, und sie hat hoffentlich gefunden, wonach sie suchte. Sie hat noch nicht berichtet. Ach, und im Spätsommer hab ich beim Umgraben im Garten den Heiligen Gral gefunden. Davon erzähl ich vielleicht noch! Falls etwas Platz überbleibt.



Da ist nur eins, was ich vorweg noch sagen möchte: Es ist wirklich sehr still geworden, hier am Haus. Beinahe spektakulär ruhig und krass harmonisch. Meine Vermieter und deren nicht nur tierische Gefährten waren auf diesen Seiten bereits Thema über die Jahre ... Und nachdem wir, nach einigen unübersichtlichen und weitaus mehr erfreulichen Zeiten, nun auch manch Meinungsverschiedenheit rund um Corona und die letzte **Bundestagswahl** überstanden haben, ohne uns nachhaltig auf die Füße zu treten, blicke ich ganz zuversichtlich auf die nächsten Jahre auf unserer gefühlten Insel. Und seit durch mein Wohnzimmerfenster nicht mehr in erfrischend unregelmäßigen Abständen Kinder, Enkel oder gar eines der Hühner von oben purzeln (selbst die wurden zwischenzeitlich ausgezogen), muss Lukas hier so ziemlich allein für Action sorgen, wenn er - wie immer - dienstags bei mir ist. Langweilig wird es uns dabei eigentlich nie, vor allem mögen wir beide gute Filme. Wobei wir hin und wieder allerdings noch uneinig darüber sind, was gute Filme sind. Bei Indy und Zurück in die Zukunft waren wir uns schon früh einig und auch mit einer Folge Alf zwischendurch kann ich noch gut leben. Die ist gerade lang genug, um derweil den Spül zu erledigen oder die Wäsche zu machen. Doch seit einiger Zeit versucht er mit auffälliger **Vehemenz**, mir die schrägen Gestalten aus diesem obskuren Marvel-Imperium schmackhaft zu machen: Thor 1 und 2 und Iron Man 1 bis 3 und Spider-Man 1 bis irgendwas - das ist schon jeweils immer der Gleiche, es explodieren bloß andere Sachen - und

den Ameisenmann und wie sie noch alle heißen. "Oder wenigstens Batman gegen Superman!", ruft er. "Was?", frage ich entsetzt, "Kämpfen die jetzt schon untereinander gegeneinander? Haben die keine bösen Antihelden mehr? Das sind doch beides Gute!" Lukas fällt vor Schreck der Deckel seiner Müller-Milch aus der Hand: "Papa! Der eine ist Marvel und der andere DC. Das sind doch ganz verschiedene Universen!" Komm du, denke ich, erstmal in diesem Universum klar, während ich den Deckel aufhebe und die Bananenmilchtropfen mit seiner Socke aufwische - ich versteh nur Bahnhof. Und außerdem konnte ich mit Superhelden schon als Kind nichts anfangen. Hulk und Robocop und Batman und Robin und Dumbo, das ist doch alles das Gleiche! So einen unrealistischen Schwachsinn sehe ich mir nicht freiwillig an. Manchmal einigen wir uns dann auf Terminator 2. Bei dem mach ich eine Ausnahme: Der T-800 hat sich immerhin mit ehrlicher Muskelkraft hochgearbeitet. Das verdient meine Anerkennung! Außerdem ist der von James Cameron, und der hat auch Alien 2 gemacht - bei welchem Lukas zwar das viele Geballere echt prima fand, die vielen Aliens dann aber doch etwas zu realistisch. Leider hat er mir das erst verspätet mitgeteilt, in der Nacht darauf, als er mich gegen ein Uhr weckte. "Ja", hab ich müde gejubelt, "klar sind die realistisch, der bekam 1987 den Oscar für beste visuelle Effekte!" Er fragte, wie alt Oscar da war ... und blieb wach. Und um das nicht geschickt zu verschweigen: Trixi hat uns danach zur Strafe vier weitere Wochen Alf verordnet. Er fand das natürlich toll! Ich geht so.

Es ist bestimmt schon gut und richtig, dass jede Generation ihre eigenen Helden gebiert und feiert und sich damit phasenweise unverstanden fühlt. Ich mag mich jetzt auch gar nicht über Film und erst recht Fernsehen aufregen, sonst reg ich mich nur wieder auf. Erst vor einigen Monaten hab ich erschrocken bemerkt, dass es die Bild-Zeitung nun auch als Fernsehsender gibt. Gibt es tatsächlich! Ich konnte es auch erst nicht glauben. Ist wie ein besonders schlimmer Unfall, man mag weder hin- noch wegsehen - ein nicht enden wollender Unfall, live, in HD und mit viel Rot. Das war ungefähr die Zeit, in der ich mir einen abendlichen Spaß daraus machte, meine Senderliste auszusortieren, und zwar nach nur einem einzigen Kriterium: Wer mich zwei Mal in Folge für dumm verkauft, fliegt raus! Den größten Mumpitz hatte ich natürlich sofort gelöscht: Unmengen an gestörten und stöhnenden Kanälen zuerst, dann die ganzen Shopping-Sender, die Bibelkanäle gleich danach und zur Sicherheit alles, was mir nach zu lauter Anpreisung klang. Bei der Aktion hab ich auch erschrocken bemerkt, dass Bild-TV offenbar noch immer von keiner mutigen Instanz im Lande verboten werden wollte. Und nicht viel weniger erschrocken musste ich mit ansehen, wie nach ein paar Wochen auch die ersten Öffentlich-Rechtlichen von meiner ohnehin schon sehr überschaubaren Liste verschwanden ... Selbst die renommiertesten Sender haben ihre guten und schlechten Zeiten. Manche sogar mehrmals täglich! Wenigstens eins ist aber noch wie früher: Abends nach acht wird's besser, zumindest hin und wieder.

Um nicht noch viel mehr vorwegzusagen zu müssen: Auch das brachte mich irgendwann auf eine Idee. Meistens hab ich die ganz alleine, aber diese hier, das weiß ich noch, kam mir, als ich mit meiner Mama telefonierte. Es war ein Sonntagabend im August und sie war zuerst ziemlich unaufmerksam, als ich sie anrief. Mütti bat um Nachsicht und erklärte, sie gucke gerade zwei Tatorte gleichzeitig. Da sei es nicht so leicht, einem dritten Handlungsstrang per Telefon zu folgen, meinte sie. Also verschoben wir unser Gespräch auf einen anderen Tag und legten auf. Vorher versicherte sie mich noch, sie sei sonst ja immer gern zur Stelle, wenn es etwas zu erzählen gibt und sie nicht gerade auf dem Klo ist oder frisch aus der Dusche kommt, nur dass ich das bitte weiß, aber das wisse ich ja auch, nur heute Abend sei sie eben gerade ganz woanders mit ihrem Kopf. Harald und meine Mutter scheinen verwandt zu sein, doch das vermute ich schon seit längerem. Jedenfalls hatte mir das ordentlich imponiert - nicht nur die Sache mit den parallelen Krimis, sondern noch mehr, dass sie sich ihren Freiraum nimmt, eben nicht mehr immer verfügbar ist und ihr schlechtes Gewissen zwar zu Worte kommen lässt, es aber an die Leine zu nehmen versteht. Über manches kann man gut und gerne reden, und manches kann man besser vorleben, ohne es groß erklären zu brauchen. An jenem Abend hab ich also beschlossen: Schluss mit der ewigen Bereitschaft! Und ohne das groß erklären zu müssen: Seitdem gehört meine Lebenszeit wieder überwiegend mir. Tagsüber von acht bis acht Uhr bin ich eher für

andere da und stelle mich im Zweifelsfall gern hinten an - in der anderen Tageshälfte geb ich mir die Vorfahrt. Ein vergleichbarer Rhythmus ist anderen durch Arbeitsalltag oder Schlafenszeit von Kindern und Partner(n) gegeben, also setze ich mir einen vergleichbaren Rahmen eben selbst. Den kann ich ausfüllen mit Vollzeit, Teilzeit oder Auszeit, ganz egal, nur fortan eben absichtlicher. Natürlich sitze ich jetzt nicht jeden Abend ab acht daheim und meditiere im stillen Kämmerlein über mein Dasein. Wär etwas zu extrem! Sonst dreht man sich ja nur noch um sich selbst irgendwann, und das kann auch nicht ganz gesund sein. Doch die Teilung des Tages in zwei Hälften ist schon beruhigend. Mimi hatte mir mal eine leuchtende 8 geschenkt. Die hängt nun an meiner Wohnzimmertür und sie erinnert mich liebevoll daran, morgens und abends an mich zu denken - also die 8, nicht die Mimi - und mich tagsüber nicht zu vergessen. Vieles braucht erstmal seine Zeit, um zu sacken, merke ich immer wieder. Manches bewertet man mit zunehmendem Alter neu und in verändertem Licht, und auch diese ganze Geschichte hier spiegelt ja nur meinen derzeitigen Stand. Ich will mir nicht vorstellen, eines Tages nichts mehr zu entdecken und zu ergründen zu haben ... Vielleicht wird man erst dann wirklich alt, wenn man anfängt, damit aufzuhören, sich warmherzig in Frage zu stellen. Erinnerungen zu deuten und Ausblicke abzuwägen, familiäre Zusammenhänge zu sortieren. Auch ich hab meinem Papa gern Löcher in den Bauch gefragt, und heute würd ich ihn noch ganz anderes fragen.

Das geht zwar leider nicht mehr, aber dafür kann ich ja mit anderen sprechen. Und stelle just beim Schreiben fest: Gespräche mit meinen allerengsten Verwandten stehen auffällig häufig unter ebenso verwandten, jedoch zeitweise ganz verschiedenen Sternen. Unterhalte ich mich mit meiner Schwester, blicken wir zwar auch zurück, haben aber meist die Zukunft im Auge - was steht an, was treibt uns an, wann sehen wir uns mal wieder, was machen wir dann, was tun wir bis dahin und wie werden wir das finden? Imke motiviert und bestärkt, lässt mich machen und hakt nach, will, dass ich wachse. Sprechen wir mit Mama, sehen wir zwar auch nach vorn, verlieren dabei aber nie Vergangenes aus dem Blick - was ist geschehen, was hat uns bewogen, wie sind Aktion und Reaktion zu bewerten und will man das überhaupt immer? Mütti muss nicht alles kommentieren, sie begleitet und untermauert, lässt mich machen und fragt nach, will, dass ich wachse. Doch, Jan, hör ich sie sagen, verzettel dich nicht. Verzettel Dich *nicht*, sagt sie! Ich schiele besorgt auf meinen diesjährigen Zettelberg - und verstehe. Wir schreiben die Seite 400. Ich stehe in mentalem **Starkregen** (den hat sie sich gewünscht). Denn zu bester Letzt gibt es da noch diesen dritten Pol in meinem allerengsten Familiversum: Wenn ich mit Lukas Zeit verbringe, sind wir selten im Gestern oder im Morgen, sondern meistens ziemlich genau im Hier und Jetzt. Ich frage mich schon so lange, warum mich das so oft so stresst, obwohl wir ganz unbeschwert miteinander umgehen und ich gerade mit ihm zusammen doch so gern befreit sein will.

Es klingelt - ich öffne. Vor der Tür steht Harald: "Darf ich wieder reinkommen?" Ich überlege kurz. "Darfst du. Setz dich, nimm dir Lebkuchen und sei friedlich." Er gehorcht, setzt sich, knuspert leise. Ich nehme wieder im Chefsessel Platz, sehe ihm zu. Und um das nicht mehr länger zurückzuhalten: Ich bin mittlerweile fest davon überzeugt, dass meine Schmerzen, und diesmal meine ich wirklich *meine* Schmerzen, die ein Teil von mir sind und mir immer und immer wieder etwas sagen wollen, noch viel psychosomatischer sind, als meine Akte es jemals vermuten ließe. "Ja, ich weiß, der Lesefluss ist mein Freund", sagt Mimi gerne resigniert, wenn auch sie eine von mir umformulierte Textstelle plötzlich viel besser findet als vorher - aber gute Freunde wissen gut, wann sie einen besser in Ruhe lassen sollten. Jetzt dann also, mit ordentlichem Anlauf: All die Werkzeuge und Symbole, mein Kugelkasten und die ewige Acht, all die Bilder, die ich mir zurechtbastele, und all die mehr oder weniger liebenswerten Macken, die ich bislang entwickelte, alle zusammen (und jede für sich) zielen am Ende auf eines: auf Entspannung durch Druckausgleich. Es geht um Beruhigung des schlechten Gewissens. Um Bestärkung gegen meine Angst, um trügerische Sicherheit, die sich als Perfektionismus tarnt. Und immer um Freiheit durch Entscheidungskraft. Wann setze ich mich dem größten Erwartungsdruck aus? Wenn Lukas bei mir ist. Obwohl wir getrennt leben, will ich meinen Teil beitragen, dafür sogar umso mehr. Ich hab nur einen Teilzeitsohn, andere haben drei oder mehr Vollzeitkinder, die schaffen

das doch auch - der Erwartungsdruck wird stärker. Vorfreude weicht der Befürchtung, nicht gut genug zu funktionieren. Die Schmerzen könnten wieder zuschlagen, und schlimmstenfalls so heftig, dass Lukas es mehr als nötig mitbekommen würde. Warum tun bei mir die Beine weh, wenn ich mich unter chronischen Erwartungsdruck setze? Na, weil mein Tumor damals im Lendenwirbelbereich saß und aufs Rückenmark drückte, genau da, wo die Nervenfasern des sog. **Parasympathikus** ihren Ursprung haben. Dieser bildet, im wechselhaften Modus mit dem Sympathikus, das vegetative oder auch autonome Nervensystem: Der Sympathikus stimmt den Körper auf Aktionismus, während der Parasympathikus zuständig ist für Entspannung und Kraftreserven. Meiner hat nachweislich einen gehörigen Schlag abbekommen. An den Lendenwirbeln verlaufen auch wesentliche Nerven zu den Beinen, die durch die Raumforderung abgeklemmt respektive bei den folgenden OPs versehentlich beschädigt wurden. So erklärt sich die Anfälligkeit für Schmerzen in den Beinen - nicht nur bei längerer Fehlhaltung oder körperlicher Überlastung, sondern auch bei zu hohem Erwartungsdruck und emotionalem Stress. Und weil ich ein Sensibelchen bin, was auf einem anderen Blatt steht. Gesteigerte Empfindsamkeit macht nicht nur die Sterne gleich viel bunter, sondern erhöht auch die Anzahl von Situationen, die Schmerz überhaupt erst auslösen. Je nach Lage genügt dafür eine unsauber geöffnete Tüte Haribo, das Knistern damit, die Frage "Stört das?" oder das Atmen dieser Person. Oder eine unerwartete **Farbe**.



Leider weiß man das vorher nie so genau, deswegen ist es so wichtig, die eigenen Harmonie-Antennen regelmäßig zu warten, die inneren wie die äußeren. Wird das zu selten oder zu häufig versäumt, folgt der Griff zu den Schmerzmedikamenten: von selten bis häufig - von schwach über mäßig bis stark. Als ich vor Jahren probeweise Morphin für zu Hause erhielt und bei Bedarf keinerlei Wirkung spürte, wunderte ich mich zwar, verstand aber noch nicht. Das Mittel, das mir am ehesten etwas brachte, war schon immer Tramadol, ganz früher auch Codein. Beides zaubert in erster Linie diese wunderbare Käseglocke, die bewirkt, dass einem das derzeitige Umfeld nicht mehr ganz so wichtig ist wie vorher. Das sorgt faktisch für Entspannung, durch Senken der Erwartungshaltung, und letztlich für eine Verringerung der Schmerzen auf ein erträgliches Level. Falls das nicht funktioniert, war entweder der Auslöser zu heftig, z. B. eine vorübergehend unauflösbare zwischenmenschliche Dissonanz, oder die körperliche Vor-/Belastung einfach zu massiv. Eines Tages fiel mir dann auf, dass insb. Tramadol immer öfter entweder gar nicht wirkt, so viel ich davon auch nehme, oder ... gleich! Und zwar sofort, nämlich innerhalb weniger Sekunden bis Minuten. Allein durch die Einnahme treffe ich ja die Entscheidung, mich für die nächsten paar Stunden auszuklinken und nicht mehr funktionieren zu wollen - in vielen Fällen scheint das zu genügen. "Du, Jan?" - "Was, Harald?" - "Da gehen schon welche." "Ja? Weiß nicht, kann sein." Ich kann nicht so gut gehen, aber im Aufstehen macht mir keiner was vor.

Um das nicht unter den Tisch fallen zu lassen: Deswegen habe ich immer ein paar Tabletten dabei. Nur zur Sicherheit, auch wenn ich sie unterwegs ganz selten brauche - allein die Gewissheit, dass ich sie habe, führt dazu, dass ich sie kaum nehme. Der **Placebo-Effekt** gilt heute als gut erforscht. Irgendwann im letzten Frühling fiel mir auf, dass ich immer seltener mit Tabletten aus dem Haus gehe - aber niemals ohne Zigaretten. Irgendwo ist Schluss mit lustig, dachte ich noch, und alles hat seine Grenzen! Kein Raucher geht ohne Kippen weg. Ich hab in den letzten 20 Jahren so ziemlich jedes verfügbare Nichtraucherbuch gelesen, aber erst bei Andreas Winter hab ich kapiert: Es geht nicht um die Zigarette, sondern um ihre Wirkung. Warum fühlt der Raucher sich nur sicher, wenn er seine Zigaretten dabei hat? Weil er sich damit jederzeit und gesellschaftlich mehr oder minder anerkannt ausklinken kann - und zwar nicht nur für einen Augenblick, sondern für erholsame fünf Minuten. Durch schlichte Beobachtung fand ich schließlich bestätigt, wann der entspannende Effekt beim Rauchen einsetzt: sofort. Sobald die Kippe brennt. Ein Nichtraucher dagegen ist nicht entspannt, wenn man ihm eine brennende Zigarette in den Mund steckt, weil er die ursprünglichen Methoden der Entspannung noch nicht verlernt hat: kurz durchzuatmen, die Augen zu schließen - sich mal eben von allem anderen abzuwenden. Wann brauche ich am dringendsten Ruhe und Entspannung? Wenn ich unter akutem Erwartungsdruck stehe und die Beine zu kribbeln beginnen. Ich könnte natürlich

auch alle halbe Stunde eine Tramadol einwerfen, um mich dadurch kurz befreiter zu fühlen ... Doch der Versuch würde bestimmt im Krankenhaus enden. Das Rauchen erwies sich als alltagstauglicher. Was über die Jahre allerdings zu einem scheinbar unlösbaren Konflikt führte: Schmerz und Rauch gehörten für mich immer untrennbar zusammen. Mit einem von beiden mal eben aufzuhören: undenkbar. Ein Hypnosetherapeut empfahl mir vor geraumer Zeit, zuerst die Schmerzen in den Griff zu kriegen und dann das Nichtmehr-rauchen anzupacken. Ein Heilpraktiker meinte, etwa zur gleichen Zeit, ein Rauchstopp würde sicher auch die Anfälligkeit für Schmerzen reduzieren ... Beide lagen richtig. Aus einem Problem waren zwei geworden und am dritten, dem Alkohol, bin ich nur durch einen glücklichen Zufall vorbeigeschrammt - die Sache mit Papas Bierglas, von der hatte ich früher schon mal erzählt. Die enthemmende, entspannende Wirkung von Alkohol spielt für mich keine Rolle. Allein schon, weil ich ja nie weiß, wann ich eine Tablette nehmen will ... Und die Kombination wäre dann wiederum der direkte Weg ins Krankenhaus. Oder um es mit Bishop zu sagen: *"Ich bin zwar synthetisch, aber ich bin nicht blöde."* Kommen wir zurück zum Rauchen. Jeder aufhörwillige Raucher findet, dass das in seinem speziellen Fall ganz besonders schwierig ist. Ist bei mir nicht anders! Eine ganze Zeit lang hab ich mir einzureden versucht, dass ich ebenso damit aufhören kann wie die anderen. Man wird ja auch älter und bemerkt zunehmend die auch unangenehmen Begleiteffekte.

Diese Phase dauerte so ungefähr 15 Jahre. Ich hab es mir wirklich sehr eingeredet, und ergebnislos. ("Du bist nicht anders als die anderen, Forrest!") Irgendwann fand ich dann heraus, dass die in der Zigarette enthaltenen bzw. die im Tabakrauch gelösten Substanzen nicht einfach nur schlecht sind, sondern durchaus etwas bewirken im Körper: Der interessanteste Inhaltsstoff ist das Nikotin, das eine stimulierende Wirkung aufs zentrale Nervensystem hat, und zwar quasi abwechselnd auf Sympathikus und Parasympathikus. Nicht wirklich abwechselnd natürlich, ist ja keine medizinische Abhandlung hier, aber die reagieren beide, darum geht es. Hier liegt der Grund, warum Tabak den Raucher je nach Situation entspannt oder auch anregt. Ich vermute, die ohnehin vorherrschende Stimmung wird verstärkt, aber das ist jetzt egal. Für mich zählte vielmehr die Erkenntnis, dass das Rauchen mir durchaus einen körperlichen Nutzen brachte, den ich mir eben nicht bloß einbildete. Der hochsensible Schmerzpatient mit chronischem Erwartungsstress ist dankbar für jede Reizung seines Parasympathikus, auch wenn der dafür zu entrichtende Preis gar nicht zu kalkulieren ist. Übrigens: Tabak wirkt *auch* stimulierend auf den Parasympathikus, während z. B. Cannabis (bzw. THC) das *hauptsächlich* tut. An diesem Punkt meiner Forschungsreise hat Imke (Stichwort "Blick nach vorn") sofort recherchiert, Steffen von mir begrüßt und entdeckt, dass unser aller Parasympathikus sich durch eine absichtlichere Ernährungsweise und körperliches Zutun gezielt aktivieren lässt.

Heureka! Langsam wird mein Schuh daraus: Gesunde, bewusste oder gar zielstrebige Ernährung fiel mir immer schwer - verständlicherweise, denn das klingt schon anstrengend, kostet Kraft und Geld und mit Schmerzen hat man da eh keine Lust drauf. Lieber erstmal eine rauchen ... Nur fünf Minuten! Man könnte sich beinahe für unzurechnungsfähig halten, wenn man sich das so radikal aufdröselt. Nur Detailwissen genügt da nicht und allein der berühmte Abstand auf die Dinge hilft nicht weiter. Ich empfehle die abwechselnde Benutzung von Lupe und Fernglas, als Gleichgewicht optischer Kräfte. Um das noch gleich dabeizusagen: Nun wusste ich also, warum ich rauchte und warum ich nicht damit aufhörte - rauchte aber munter weiter, beruhigt allenfalls von der Erkenntnis, nicht irre zu sein. Einmal las ich: *"Ein neurotischer Mensch braucht weder einen Therapeuten, der ihn heilt, noch einen Pfarrer, der ihn führt. Er braucht nur einen Meister, der ihm zeigt, an welchem Punkt des Weges er sich verirrt hat."* Das stammt von Jorge Bucay, aus einem meiner liebsten Bücher. Ich erinnere mich leider nicht, ob dieser denkwürdige Impuls von außen oder von innen kam, doch eines Tages stand auf einem meiner gelben Zettel: *"Quizfrage, **Arschloch**: Welcher Idiot fängt denn mit 18 noch das Rauchen an?"* Ja - ich halt, um nur ein Beispiel zu nehmen. Ich habe tatsächlich nicht mit 12 "mal probiert" oder mit 14 angefangen, sondern kurz vor meinem 18. Geburtstag heimlich und pünktlich ab dem Tag dann offen vor meinen Eltern geraucht. Ursprünglich geschah das natürlich auch bei mir

kleingruppungezwängt und aus Neugier, das will ich gar nicht bestreiten. Winter spricht hier vom Mündigkeitsbeweis - die Kinder wollen tun, was die Erwachsenen schon dürfen. Aber auch noch mit 18? Dies ist die Stelle in meiner Geschichte, in der ich zum ersten und einzigen Mal einen Schuldigen benennen kann außer mir selbst! Und zwar ist das ein echt bescheuerter Amtsarzt in Bonn gewesen, der vom Versorgungsamt damit beauftragt worden war, meinen Schwerbehindertenstatus zu prüfen - den ich bereits seit kurz nach meiner Geburt habe und den bis dato auch niemand angezweifelt hatte. Ich war also 17 und erschien pünktlich und in Begleitung meines Vaters zum Termin. Der Amtsarzt bat mich herein und befahl ihm, draußen zu warten. Ich sehe noch, wie Fati die Stirn in Falten zog und den Mund öffnete, aber der Arzt - und immerhin ein Kollege auf Ministerialebene - sagte, das sei nur ein kurzes Vorgespräch, und schloss die Tür. Drinnen im Behandlungszimmer drückte ich ihm kräftig die Hand, lächelte freundlich - und hatte verloren. Fünf Minuten später (*nur fünf Minuten!*) hatte er mich fertig untersucht und uns nach Hause entlassen. Zwei Wochen später folgte der Änderungsbescheid des Versorgungsamts per Post: Ich hatte nur noch 80 Prozent und alle Merkmale waren gestrichen worden. Ich weiß noch, dass ich den Brief selbst öffnete und mich sehr darüber freute. Alter Verwalter - nur noch 80 Prozent! Und als "außergewöhnlich gehbehindert" galt ich auch nicht mehr. Da war ich ja wohl auf dem denkbar besten Weg zu einem ganz normalen Behinderten!

Ich ging in meiner Jugend dreimal wöchentlich zur Physiotherapie und hatte wirklich den Eindruck, ich hielt mich schon ganz wacker, also war behördliche Anerkennung des gefühlten Ist-Zustands natürlich ganz in meinem Sinne. Mein Vater allerdings kannte schon damals meine Akte auswendig und wusste, dass dieser Fall etwas komplexer lag: Das Cauda-Syndrom (CESR) umfasst neurologische Verschaltungen, die mir früher erst im Ansatz bewusst waren und die nur in seltenen Ausnahmesituationen als unterhaltsam anzusehen sind. Ihm war ebenso klar, dass dieser Verwaltungsakt steuer- und arbeitsrechtlich für mich gewisse Folgen haben würde. Und er hatte sich umgehört und wusste inzwischen, dass jener Amtsarzt bekannt war für solche Sparmaßnahmen. Also erhoben wir Widerspruch und klagten drei Jahre lang vorm Sozialgericht gegen das Land NRW. Und um das gleich vorwegzusagen: Am Ende hatte sich meines Vaters langer Atem gelohnt und ich erhielt meine 100 Prozent und alle verlorenen Merkmale zurück - nicht mehr und nicht weniger. Das schlagkräftigste Argument lieferte damals ein Kölner Neurologe, der seinem Gutachten die Schlussbemerkung hinzufügte: *Ferner sei es insb. im Umgang mit aufgeweckten und kooperativen jungen Menschen schlichtweg nicht statthaft, aus ihrem Wunsch heraus, "normal zu sein", euphorisch eine Befundverbesserung abzuleiten.* Volltreffer. Und im psychologischen Teil stand der feine Satz: *"Befolgt auch komplexe Aufforderungen korrekt."* Find ich heute noch lustig, wenn ich mal blöd bin.

Gott, so viel wollte ich doch gar nicht schreiben! Fühlt sich aber gut an - außerdem ist es jetzt eh zu spät. Ausgerechnet in der Zeit also, in der ich eigentlich längst hätte erwachsen werden sollen, mit Selbstwertsteigerung, positiver Bestätigung, körperlicher Erstarkung und allem Pipapo, bekam ich 72 Monate lang von Fachleuten verschiedenster Profession analytisch vor Augen geführt, was bei mir eben alles *nicht* funktionierte. Erschwerend kam noch hinzu, dass ich, lange vorher schon, über ein Attest meines Orthopädiechirurgen verfügte, das mir den Erwerb eines PKW-Führerscheins bereits mit 16 ermöglicht hätte. - Mit 16, sage ich! Früher nannte man ein Kind wie mich gerne noch "Sorgenkind" und als solches wäre genau *das* meine Chance gewesen, es diesen ganzen anderen gesunden Sorgloskindern zu zeigen, ihnen mal so richtig eins auszuwischen. Ein Führerschein mit 16, das hatte zu der Zeit absolut niemand sonst! Hatte das alles also doch endlich einen Vorteil? Die anderen Ärzte fanden das auch echt super, nur mein Vater war leider dagegen, und dummerweise galt man damals eben erst mit 18 als volljährig. Er meinte, mir fehle noch die sittliche Reife dazu. Viel später sah ich ein: Damit lag er ganz richtig. Im Winter, in dem ich 18 wurde, meinte er außerdem, im Winter mache man keinen Führerschein, wenn es nicht absolut nötig sei - und weil ich noch nicht genügend eigene Ersparnisse hatte, machte ich meinen Führerschein am Ende sogar erst mit 19. So verwandelte sich mein theoretisches Privileg in den praktischen Beleg für meine Unzulänglichkeit.



Der langen Rede kurzer Sinn: Also rauchte ich eben. Um wenigstens meinem Vater eins auszuwischen, wenn schon nicht den anderen Teenies. Und ein bisschen vielleicht auch aus schlichter Dummheit. Aus Rebellion fing ich an, mit strategisch unklug genutzter Intelligenz rauchte ich weiter. Denn: Je älter ich wurde, je mehr ich mich in meinem wachsenden System einrichtete und, deutlicher, je mehr ich *auf meinen eigenen Beinen* stand, umso häufiger und stärker wurden die Schmerzen. Ich rauchte, aktualisierte ständig meinen kleinen Mündigkeitsbeweis und lieferte mir nebenbei zur Sicherheit auch gleich noch den unübersehbaren Beleg dafür, nicht uneingeschränkt liebenswert zu sein. Liebenswert, ja, doch eben nicht genug - ich war zwar immer schon ein netter Kerl sonst, aber halt auch so ein unbekehrbarer, stinkender Raucher. Fiele dieser Faktor weg, bliebe mir nur noch die nackte Behinderung als Ausrede, und das konnte ich unmöglich zulassen. Und dabei war ich es am Ende selbst, der mich am ehesten behinderte. Seid ihr noch da? Sind Sie noch da? Dann kann ich das eine jetzt auch noch eben hinterherschieben: Das Rauchen ist nicht zuletzt eine besonders subtile Form der Selbstverstümmelung, gar nicht so weit weg vom exzessiven Fingernägelkauen zur Schmerzumleitung. Aber davon schrieb ich bereits in einer meiner anderen Weihnachtsgeschichten. Mit dieser hier sind es jetzt insgesamt 18 - meine Geschichten sind sozusagen spätentwickelnd mit mir erwachsen geworden. Und ihr Reifungsprozess passt zum Reifegrad: halb privat, halb öffentlich.

Meine ersten Geschichten schrieb ich in der Zeit, in der ich zu rauchen begann, daher verbinde ich die ganze Schreiberei betrüblicherweise absolut mit von Rauch und Qualm umwaberten Tastaturen. Es fiel mir früher schon schwer, nur probeweise "für den Papierkorb" zu schreiben - ich hab mich schon immer wie ein/-e Schneekönig/-in gefreut, wenn der Kram nachher auch gerne gelesen wurde und ich nicht ganz alleine blieb mit meinen Ideen. Und jetzt werden wir das auch gemeinsam beenden: Diese Geschichte, solche Geschichten wie diese und insbesondere den ewigen Konflikt, der mich seit grauer Vorzeit wie erkaltender Rauch umklammert. Oder, um es mit Jean-Luc Picard zu sagen: *"Hier wird der Schlusstrich gezogen! Bis hierher und nicht weiter!"* Das ist noch ein anderes Universum. Ehe ich mich aber gleich wieder dem Bau meiner Enterprise zuwende, kommt der Moment für ein Fazit: Schmerzen sind ein heilsames Signal des Körpers. Zeit mit meinem Sohn ist keine latente Bedrohung, sondern birgt die Chance und Herausforderung, mich mit ihm aufs Hier und Jetzt einzulassen. Ob mit Alf oder mit Aliens. Rauchen ist eine Option, Parasympathikus stärken geht aber auch anders. Selbstverständlich *darf* ich rauchen! Ist bloß echt nicht gut, also sollte ich es lassen. Die Wirkung zu erzeugen genügt. Ich wünsch mir nur, dass ich meinem Körper noch nicht zu viel zugemutet habe. Und irgendwo tief drinnen ist da ist noch ein Wunsch: nicht nur verstehen, sondern verstanden werden zu wollen. Allein zwecks Druckausgleich. Und das muss jetzt keiner verstehen! Wär aber geil.

Ich hätte so verdammt gern Musik gemacht. An diese Stelle eben gehört doch regelrecht ein gehöriges **Gitarrensolo!** Meine Höhen und Tiefen kann ich nur per PC-Tastatur regeln, aber dafür haben wir ambitionierte Musiker in der Familie. Auch schön! Die lesen auch schon mal was zur Entspannung - ich hör dann eher was. Jeder swingt auf seine Weise. Ich würd mich auch furchtbar gerne in meinen Schwingsessel schwingen, schön mit Heizkissen, Füße hoch, Decke drüber, das komplette Programm. Geht bloß nicht, weil Lotte schon drin liegt. Schön mit Heizkissen, Pfoten hoch und Decke drüber, das komplette Programm. - Jetzt bin ich richtig fertig. Und sollte mich erleichtert fühlen. Wir fühlen uns aber nicht erleichtert, sagt Harald gerade! Liegt womöglich daran, dass ich eben doch noch nicht ganz fertig bin. Alter, meine Nerven. Meine Hausärztin hat sowieso gesagt: *"Mir ist es lieber, wenn Sie mal eine rauchen, anstatt sich die nächste Tilidin reinzuknallen!"* - Wohlgemerkt, das war ihre Ausdrucksweise, nicht meine. Ausdruck ist aber das passende Stichwort: Da fehlen noch eine Menge Ausdrücke im Text, sonst kann ich den nicht ausdrücken. Wie steht es denn überhaupt um unsere diesjährige Wunschwortbilanz? Da waren wieder so viele reizvolle Wörter dabei und viele davon hab ich noch gar nicht unterbringen können. Manche Einsendungen haben mich auch wieder viel zu spät erreicht, aber die Trägheit der Menschen kann ich jetzt nicht auch noch auf meine Kappe nehmen. Aus den Übrigen könnte ich vielleicht mal eine eigene Geschichte stricken. Wenn ich ganz entspannt bin.

- Entspannung! Meine neue Sporthose hab ich zwar für den Tischtennisverein gekauft, aber vielleicht funktioniert die ja auch als Entspannungshose? Zum Glück laufe ich nicht damit, denn schon Karl Lagerfeld wusste: *"Wer eine Jogginghose trägt, hat die Kontrolle über sein Leben verloren."* Könnte mein Thema sein: die kontrollierte Entspannung. Und: Love it or leave it! Mit Mut zur Lücke. Neuland. Diese letzten Zeilen schreibe ich übrigens am 20.10.2021, so früh wie nie. Und die Quersumme ist 8! Damit ist wohl alles gesagt. Auch wenn zahlreiche Gedanken fehlen und auch wenn ich es verdaddelt hab, eure restlichen Wörter einzubauen. Aber ich kann ja jetzt nicht so was schreiben wie: "Auf der **Liegewiese** steht ein **Muflon** mit **Hodenmumps**! Und ein **Ameisenbär**! Mit einem **Gänseblümchenrasierer**! **Zwei** rechte **Stehrümchen**! Ich sitze **abseits** auf einem **Tropfstein** ... **Es stinkt**! Überall **Hundekacka**! Vielleicht hilft auch da: **auf einem Bein stehen** und **sinnieren**, was es gestern zu essen gab, so wie beim **Schluckauf**! Ich bin mir fast sicher, es gab **Knorr Fix - Windelgeschmack**! **Hat nicht geholfen**! Ich konzentriere mich auf **Nutella** mit **Kirschsafft** und denke an **Achterbahn** mit **Zentrifugalkraft**! Mir ist, als hätt ich **Wandfarbe** getrunken! Und den **Farbton** vergessen! Ich halte mich **konsterniert** am **Vogelhaus** fest und sehe erleichtert: **Die Rettung ist schon da**! Ein **Dutzend Moorleichen** bildet eine **Eimerkette**!" ... Nur um euch eine Freude zu machen. Ich will hier nicht albern werden. Ist auch alles am Ende gar nicht so wichtig - denn ich hab euch ja trotzdem lieb. Und ihr mich auch. Danke dafür.