

Ein Tag in Mannheim

Gestern ging es mal wieder nach Mannheim. Wir haben ja früher dort gewohnt, aber immer zu wenig Zeit für Ausflüge oder Besichtigungen gehabt. Jetzt hatte sich in unserem Leben vor ein paar Monaten vieles geändert und wir haben deutlich mehr Möglichkeiten, um das nachzuholen. Mannheim kennen wir eigentlich schon ganz gut, aber auch noch nicht alle Ecken. Und so war unser erstes Ziel die „Alte Feuerwache“ und die „Neckarwiese“ im Stadtteil „Neckarstadt“. Die erste Aufgabe bestand darin, einen geeigneten Parkplatz zu finden, der nicht zu weit vom Fluss entfernt ist.



Mannheim Rosengarten, Blick aus dem fahrenden Auto

Beim Überqueren der „Kurpfalzbrücke“ entstand das erste Problem: Hier ist nichts ausgeschildert, wo soll man sein Auto also abstellen? In der Nähe der Alten Feuerwache gibt es ein Parkhaus, beim näheren Betrachten ist es allerdings als „privat“ gekennzeichnet, vermutlich eine Abstellmöglichkeit für Anlieger. Der „Alte Meßplatz“ ([hier](#)) war früher ein großer Parkplatz, so weit ich mich erinnern kann. Man hat ihn aber vor einigen Jahren umgebaut und eine verkehrsberuhigte Begegnungsstätte für Jung und Alt draus gemacht. Das ist sehr schön gemacht und hat uns gut gefallen, aber das Parkplatzproblem bleibt! Weil wir an einem Feiertag gefahren sind (Pfingstmontag) konnten wir uns zum Glück bei einem

örtlichen Supermarkt niederlassen (Lidl-Parkplatz). Bei diesem Parkplatz steht aber ausdrücklich dabei, dass er wochentags nur mit Parkscheibe und auch nur eine Stunde zu benutzen ist. Kurz nachdem wir das Auto verlassen haben, stellten wir aber fest, dass es weiter östlich noch einen kleinen Parkplatz gibt, der auch von der Dammstraße aus zu erreichen ist ([hier](#)). Da gab es sogar noch ein paar freie Stellplätze. Unser Blick zog es gleich auf die schöne Neckarwiese.



Blick von der Kurpfalzbrücke auf die Neckarwiese

Dort saßen schon einige Grüppchen zusammen und erzählten miteinander. Der Geruch von frisch gegrilltem Fleisch stieg uns in die Nase. Es war hier schön ruhig, der Verkehr schon weit weg. Dennoch hatten wir Hunger und Durst und beschlossen, uns erst einmal zu stärken, bevor die Stadterkundung weiter gehen würde.

Man kommt dabei automatisch zum „Alten Bahnhof“. Schon vom weiten sieht dieser Biergarten sehr interessant aus. Alte Zugwaggons wurden -ähnlich wie bei einer Wagenburg- zusammengestellt. Das Innere dieser Waggons wurde umgebaut, der eine ist ein Toilettenwagen, der andere ist eine Bar und Theke und der dritte sah aus wie ein Vorratsraum. Es gibt ein paar Bäume, die Schatten spenden und ausreichend viele Tische und Stühle. An diesem frühen Nachmittag war noch nicht allzu viel los. Ein älterer Herr saß alleine an der Brüstung zum

Neckar und hatte einen Bluetooth-Lautsprecher aufgestellt. Die Musik kam sehr laut vom Nachbartisch herüber. Sein Blick war etwas glasig und leer und er trank ein Bier nach dem anderen. An den anderen Tischen saßen hauptsächlich Ehepaare und kleinere Gruppen.



Biergarten „Alter
Bahnhof“

Wir bestellten Flammkuchen und kühle Getränke. Die Bedienung war sehr freundlich, das Essen schnell gebracht und lecker und die Location absolut perfekt. Man sitzt etwas zurückgesetzt, so dass der Verkehrslärm erträglich ist, man hat aber trotzdem das Gefühl „zentral“ zu sein und alles mitzukriegen. Vor allem der Blick auf die Neckarwiese mit ihrem Trubel ist einmalig.

Nach der kleinen Stärkung gingen wir rüber zur [Alten Feuerwache](#). Dieses Gebäude habe ich von früher noch stark in Erinnerung. Man hat eigentlich sehr oft gehört, dass es dort Veranstaltungen gibt. Der Name war immer sehr präsent. Zu meiner Schande muss ich aber gestehen, dass noch kein einziges Mal darin gewesen bin! Heute sollte alles anders werden und ich suchte einen Eingang. Vorne gibt es ein Café und weiter links eine Tür. Die war verschlossen.

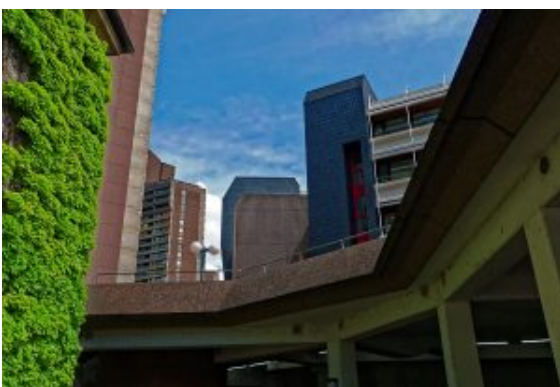


Alte Feuerwache, dahinter
Wohnhaus

Wenn man links rum geht, hat man schönes Mannheimer Ghetto-Feeling. Jugendliche hängen ab und hören Musik, die Wände und Türen sind teilweise gesprayt.



Ghetto



Stadtblick, kurz vor der
Feuerwache

Wir sind dann weiter um das Gebäude herum gegangen.. ein paar tolle Perspektiven ergaben sich. Schließlich fanden wir den

Haupteingang auf der Südseite des Gebäudes. Der war geöffnet, man konnte ein paar Plakate sehen. Es gibt dort einen Poetry Slam! Vielleicht sollte ich da mal hingehen?

Weiter ging es über die Kurpfalzbrücke, Richtung Stadtzentrum.



Kurpfalzbrücke nach Osten,
Fernsehturm

Von hier aus kann man die vielen Lokale und eine große „Beach Bar“ sehen (<https://www.neckarstrand-mannheim.de/>) Die sieht sehr chillig aus! Ich wäre gerne rein gegangen, allerdings war der Andrang groß und jeder Liegestuhl besetzt. Nach einem kleinen Rundgang am Neckar haben wir schließlich das OEG Citybeach getestet (<http://oeg-citybeach.de/>) Das Lokal ist auch sehr schön, und bietet eine ähnlich gemütliche Atmosphäre wie der Neckarstrand. Allerdings war der Andrang weniger groß und die Nachteile wurden schnell ersichtlich: Es ist hier durch die Nähe zum Friedrichsring deutlich lauter und ungemütlicher. Die Verkehrsgeräusche werden nicht so gut abgeschirmt- und das Personal versucht diesen Malus durch extra laute Musik zu „übermalen“, was auf die Dauer anstrengend für die Ohren wird. Nach einem Eichbaum Radler gingen wir weiter Richtung Marktplatz.



Mannheim Altes Rathaus am
Marktplatz

Der Ausländeranteil steigt plötzlich stark an, man sieht sehr viele Türken, Dunkelhäutige und osteuropäisch sprechende Menschen. Es gibt Volk, das abhängt und den freien Tag genießt. Mir war erst gar nicht bewusst, was passiert war, denn aus der heterogenen Bevölkerung, die noch am Strand geherrscht hatte, wurde es plötzlich separiert und „fremder“. Dann wurde mir klar, dass wir im sogenannten „Türkenviertel“ von Mannheim angekommen waren. Ein im Grunde recht klar und eng abgesteckter Bereich in Mannheim, der von sehr vielen Türken bewohnt wird. Es gibt „arabische Restaurants“, sehr viele Dönerläden, aber auch Brautmodengeschäfte, türkische Supermärkte und Friseure, Goldhändler und Anwälte.



Türkisches Viertel

Es war ein irres Gefühl, innerhalb von wenigen Minuten in einer anderen Welt angekommen zu sein- fast wie bei einem Urlaub in der Türkei. Man fühlte sich plötzlich fremd (auf

eine positive Art und Weise)- die Umgebung hatte sich schlagartig verändert- geht man ein paar Schritte weiter, ist man man wieder in Deutschland. Irgendwie verrückt.



Brunnendenkmal am
Marktplatz

Ich schoss schnell ein paar Fotos vom Brunnendenkmal und vom Alten Rathaus. Dann gingen wir wieder nach Norden, zum Museumsschiff, anschließend in den Hafen Richtung Jungbusch.



Museumsschiff vom
Technoseum



Hafenkran



Container aus Amerika

Als wir den Rundgang beendet hatten, zeigte der Schrittzähler knapp 10.000 Schritte an, das tägliche Soll war erfüllt. Voll geladen mit vielen Eindrücken fuhren wir zufrieden nach Hause.

Sichtbar machen

Auf Instagram bin ich die letzten Tage mal wieder unweigerlich zum Thema „Transgender“ bzw. „Transidentität“ gestoßen. Ich bin einfach neugierig und interessiere mich dafür. Ich bin

selbst „betroffen“, warum soll ich zum Thema also nichts schreiben und nicht dazu stehen? So einfach war das lange nicht. Ich hab oft überlegt und gemerkt, dass es einfacher ist, „als Frau“ unterzutauchen und sich die eigene Lebensgeschichte nicht ganz einzugestehen. Zugegeben, es wurde mit der Zeit auch immer einfacher. Das Passing wird besser, das Gefühl „angekommen zu sein“ ist stärker – man fühlt sich einfach wie eine Frau, man hat den weiblichen Vornamen, alle sekundären und primären Geschlechtsmerkmale sind vorhanden, das Umfeld ist okay – warum sich also noch mit der Vergangenheit quälen? Es lebt sich einfacher und besser, wenn man darüber nicht mehr redet und es nicht ständig aus dem Dunkeln holt.

Auf Instagram hab ich jetzt gemerkt, dass es aber durchaus T*Frauen gibt, die ganz offen zu dem stehen, was sie sind oder WER sie sind. Es sind vor allem Frauen, die gerade in der „Transition“ stehen oder das ganze gerade hinter sich haben. Es gibt viele Fotos (vor allem Selfies) und interessante, teils berührende Texte. Mal wieder scheinen mir andere Länder (vor allem die USA) etwas weiter als das langsame Europa zu sein.

Es gibt auch viele interessante Hashtags, mit denen man diese speziellen Frauen finden kann:

zum Beispiel:

<https://www.instagram.com/explore/tags/thisiswhattranslookslike/>

<https://www.instagram.com/explore/tags/transisbeautiful/>

<https://www.instagram.com/explore/tags/girlslikeus/>

<https://www.instagram.com/explore/tags/transisbeautiful/>

Beim Recherchieren hab ich auch rausgefunden, dass es in den USA wohl einen speziellen Gedenktag gibt, der das Thema Transidentität in den Vordergrund stellt und „sichtbar“ machen möchte: Er nennt sich „Transgender Day of Visibility“ und wurde (so Wikipedia) 2015 vor allem für diesen Zweck gegründet.

(mehr dazu: [Link 1](#) und [Link 2](#))

Was soll ich sagen? Ich bin mal wieder total angetan und merke in meinem Innersten, dass ich das gut finde.

Ja, man muss dazu stehen! Ja, die Öffentlichkeit muss mehr erfahren. Wegschauen und verdrängen sind keine guten Lösungsansätze.

Das Leben bietet so viel Potential und so viele Möglichkeiten. Wenn man nur zu Hause rumsitzt und traurig ist, verändert man nichts und ist auch kein Nutzen für die Gesellschaft. Man muss laut sein und sich engagieren und man muss Netzwerke aufbauen und anderen helfen. Wer ausreichend kommuniziert, hilft anderen automatisch. Und NATÜRLICH gibt es eine Menge Gegenwind. Das ist doch ganz klar. Veränderung bedeutet eben auch „Widerstand überwinden“. Die Frage ist nur: Wieviel Kraft hat man und wo ist die Kraft erschöpft? Kleine Erfolge motivieren dann, um weiter zu machen. Das betrifft nicht nur die Transthemen, sondern alle anderen sozialen / menschlichen Themen.

Mir ist aber auch klar, dass das noch ein verdammt weiter Weg ist.

Die Situation mit den Blogs ist in Deutschland allgemein schwierig. Die Zunahme von rechtem Gedankengut (z.B. AfD) macht die Sache nicht leichter. Die Stimmung ist allgemein aufgeheizt. Ein Zustrom von Menschen aus Ländern, die zum Thema Schwul oder Trans sehr ablehnend eingestellt sind, macht unsere Situation nicht einfacher. Die Intoleranz in Deutschland war vorher schon sehr stark ausgeprägt, wenn man jetzt auf noch krassere, religiös-totalitäre Meinungen trifft, wird das verdammt schwierig.

Es gibt weitere Probleme: In Deutschland herrscht oft ein „Vereinsdenken“. Man organisiert sich in größeren Clubs oder Treffen, dann muss aber die „Clubmeinung“ übernommen werden. Abweichungen werden auch hier wiederum nicht gerne gesehen. Es entstehen dann „innere Kämpfe“ und Probleme, die den Zusammenhalt nach außen gefährden. Ich denke das ist z.B. ein

Phänomen, an dem die Piratenpartei gescheitert ist. Nicht jeder akzeptiert Neuerungen und innovative Gedanken! Sie sind immer zuerst bedrohlich. Alles muss geregelt und irgendwie „organisiert“ sein. An unserem Weg aber ist nichts geregelt. Er ist chaotisch, verwirrend, er macht Angst und ist oft bedrohlich. Wir verändern uns sehr heftig.

Alle haben ein Problem mit uns: Andere Frauen beneiden und bekämpfen uns. Hierzu ein interessantes Beispiel aus einer Instagram-Geschichte. Die junge T*Frau schreibt, sie sei bei dem Besuch einer Hochzeit angefeindet worden und andere hätten behauptet, sie würde der Braut die Schau stehlen wollen. Die junge T*Frau hatte gerade eine Brust-Op hinter sich und andere Frauen auf der Hochzeit hatten Angst davor. Das zeigt, wie schnell man bei anderen Frauen in der deren Konkurrenz-Gegenwind gerät. Eigentlich wäre es lustig und ich musste schmunzeln. „Hey, es zeigt doch, dass sie dich fürchten und deine Weiblichkeit bereits beneiden. Kann es ein besseres Kompliment für Dein Aussehen geben?“.

„Normale“ Männer haben Angst davor „schwul“ zu sein. Deren Angst-Abwehr und hetero-normative Selbstdeutung wird dann mit Aggression, Ablehnung und Abgrenzung aufgefüllt. Sehr schnell wird man von der Gesellschaft in eine schmutzige Ecke gestellt und nicht wenige Transfrauen landen dann auf dem Strich (gerade in ärmeren nicht so privilegierten Ländern.) Das mit der eigenen Familie ist oft ein großes Problem. Nicht immer ist die volle Unterstützung da und so wird man ganz schnell zum Außenseiter. Sehr schnell wird man einsam und passt einfach nicht dazu. Die Identität ist nicht sichtbar, es ist eine Kopfsache- also wird man auch schnell für einen „Spinner“ gehalten. Extrovertiertes Auftreten (gerade von Transfrauen, Dragqueens, Transvestiten, etc.) und ein Spiel mit der Provokation macht die Akzeptanz nicht leichter.

Wir treten in den schwierigen grauen Zwischenbereich zwischen den Geschlechtern und der ist voll mit Problemen.

Ein Grund mehr, das ganze „sichtbar“ zu machen.

Schwimmbad



Passende Musik: [Free me](#)

Du erstarrst, als du das Gebäude siehst. Du hast Angst, richtig Angst. Du merkst, dass es doch noch eine Blockade in Dir gibt.

Es ist eben nicht alles so einfach, es gibt noch verdammt viel Widerstand.

Du *weißt* noch nicht alles und du *kannst* noch nicht alles.

Du fühlst dich einen Augenblick lang wie 12, obwohl du schon 40 bist.

Deine Begleiterin ist auch nicht besonders hilfreich, sie wirkt genauso unentschlossen und zögerlich wie Du. Jede wartet darauf, dass die andere vorgeht.

Du erstarrst, als du die Türen mit den Symbolen für „Frauen“ und „Männer“ siehst. Unbewusst und etwas hilflos steuerst du

auf „Frauen“ zu. Deine Begleiterin lacht!

„Julia, doch nicht *da* lang. Das sind nur die Toiletten. *Hier* gehts rein!“

Du hast die kleine Schranke übersehen, die mit dem Chip-Armband geöffnet wird. Es wird immer nur genau nur ein Mensch eingeschleust. Alle Geschlechter gehen durch das gleiche Lebenstor. Ein Glück!

Vor der Dusche erstarrst du schon wieder. „Müssen wir da wirklich rein?“ Mit einem hilflosen Blick schaust du zu ihr rüber.

„Warum denn nicht?“, sagt Dir die unsichtbare Antwort.

Die Dusche ist voller kleiner Mädchen im Alter von 9 bis 10 Jahren. Sie gackern herum, waschen sich gegenseitig die Haare und sind recht fidel. Ihre Lehrerin ist auch da und möchte sich bei euch entschuldigen, weil so viel Rummel ist. „Kein Problem!“ Darin seid ihr euch einig.

Du erinnerst Dich an die Zeit, als du 9 oder 10 warst.

Du hattest immer einen Freund dabei. Einen einzigen Freund, den du sehr gemocht hast. Er war lustig und hat ständig blöde Späße mit Dir gemacht. Ansonsten war alles anders.

Früher gab es Fußduschen gegen Nagel- und Fußpilz. Die hast du hier, in diesem Schwimmbad noch nicht gesehen. Auch der Geruch nach Chlor ist viel schwächer und man benötigt keine Badekappe.

Es ist eigentlich ganz leicht. Ihr duscht ein bisschen, dann geht es in den großen Raum. Schön, wie das blaue Wasser so leicht hin- und herschwappt und glitzert.

Der Aufbau der Seitenbegrenzung kommt Dir ein bisschen vertraut vor, ansonsten ist alles neu. Deine Begleiterin quatscht gleich jemand an. Das macht sie gerne und das kann sie gut. Du bist froh, dass es so ist. Denn du würdest im

Moment kein Wort raus bekommen, bist noch immer so aufgereggt wie vor einer halben Stunde.

Aber du hast genug vom Reden. Es erinnert dich ans „Denken“ und das hast du in den letzten Tagen schon genug gemacht.

Du willst jetzt handeln! Die stürmische Widderin in Dir kommt durch. Du willst jetzt da rein...

„Zuerst ins Nichtschwimmerbecken oder gleich ein paar Bahnen ziehen?“ Du denkst noch ca. eine Minute darüber nach.

Dann gehst du so selbstverständlich wie nie in das Schwimmerbecken. Du fühlst dich kurz wie ein Hund, den man ins Wasser geworfen hat und der einfach mit dem Strampeln anfängt. Aber dann erinnerst du dich recht schnell „wie das ging“. Die Bewegungen kommen wir von selbst.

Es geht sogar recht gut!

Wie du da so durch das Wasser gleitest, waschen sich die Ängste von Dir ab. Du fühlst dich geborgen und sicher. Es schwappt auf und ab.

Endlich ist die Schwerkraft weg.

Dann – bist du gnädiger mit Dir und überlegst, vor WAS genau du eigentlich so aufgereggt warst. Was hat dich gebremst und zurückgehalten?

Wo steckte die Magie im Detail?

Dir fällt auf, dass du selbst sehr lange nicht mehr schwimmen warst. Vielleicht im Jahr 2004, als ihr auf Fuerteventura wart. Da seid ihr kurz ins Meer gehüpft. Und der Hotelpool wurde auch benutzt. Das ist jetzt 14 Jahre her, genauso lang wie dein letzter „richtiger Urlaub“.

Danach – hattest du nie wieder Lust oder die Kraft, dich vor allen Menschen nackt zu bewegen. Obwohl das gar nicht richtig nackt ist. Denn man hat ja noch was an.

Und dann fällt Dir auf, dass Du heute das erste Mal „als Frau“ in einem Hallenbad warst.

Abgenutzt



Der Mensch ist mehr als nur die Summe seines guten Aussehens.

Er ist auch der Charakter, die Erfahrung, das Wissen und seine Fähigkeiten.

Das Aussehen wird „schlechter“, wenn man älter wird. Die Haut bekommt Risse und Falten, die Hände werden benutzt, die Muskeln und Gelenke nutzen sich ab. Die Organe leisten Höchstleistungen, das Lebenswerk schreitet voran. Das Herz altert, die Lunge hat nicht mehr soviel Volumen, um den Bauch lagert sich Gewicht und Schwermut ab. Im Gehirn gibt es Ablagerungen. Bestimmte Denkschemata wurden überstrapaziert. Es haben sich „Highways“ in den Nervenbahnen gebildet, die der Bequemlichkeit halber immer wieder benutzt werden. Auch geistig ist man nicht mehr „unbeschrieben“, sondern muss einen gewissen Weg immer weiter gehen.

Der Mensch leistet in seinem Leben sehr viel und muss dazu

seinen Körper und seinen Kopf benutzen.

Es ist nur logisch, dass sich dieser Körper „abnutzt“ und nicht mehr so hübsch und neu ist, wie er das früher einmal war.

Und doch gehen wir hin und bewerten das „Neue“ als so viel besser und wertvoller als das „Erfahrene“ ?

Für Frauen ist das eine schlimme Sache, weil das Alter höchster Fruchtbarkeit (irgendwo zwischen 18 und 25) auch zeitgleich das Alter ihrer höchsten Attraktivität ist. Die Haut ist glatt und straff. Die Augen ganz weiß, hell und aufgeweckt. Die Haare schön, frei von jeglichem Grau. Die Kurven sind zart und knackig. Alles ist schön.

Wenn „frau“ dann älter wird, zieht die Schwerkraft alles nach unten. „Dellenhaut“ kommt dazu. Aus der schönen weichen Unterhaut wird plötzlich ein Problem. Die attraktiven Brüste beginnen plötzlich zu hängen. Aus den „Lachfalten“ ist eine Sorgenfalte geworden.

Und bitte nicht zuviel wissen!

Wer will schon eine Frau haben, die viel weiß und Erfahrung hat? Als Mutter wird das noch akzeptiert.

Aber bei den anderen Frauen sinkt die Attraktivität, je mehr sie wissen und je „schlauer“ sie gelten. Wer will schon erfahrene, weise Frauen, die viel wissen und alles hinterfragen? Dann würde sich ja in der Gesellschaft etwas ändern und das kann man auf keinen Fall zulassen.

Bei Männern ist das leichter mit dem Altern. Je älter sie werden, desto höher ist ihre Akzeptanz. Macht, Geld und Einfluss steigen stetig. Sie haben sich was aufgebaut. Können jetzt „eine Familie“ ernähren. Sie werden akzeptiert und geduldet. Ihre Statussymbole werden besser, der Gehaltsscheck fällt größer aus und das mit dem Muskelschwund geht nur *ganz* langsam. Allen Bemühungen zum Trotz hat es die

Schönheitsindustrie noch nicht geschafft, den Mann nachhaltig zu verunsichern und ihm seine Hässlichkeit einzureden.

Frauen hingegen, so scheint es mir, werden irgendwann ab einem gewissem Alter „aussortiert“. Keiner redet darüber, keiner wollte es gewesen sein. Aber upps, es ist trotzdem passiert.

Und weil sich die negative Rückmeldung von außen auch irgendwann auf „innen“ übertragen, wollen sich die älteren Frauen auch selbst nicht mehr sehen. Ich sehe auf jeden Fall keine älteren Frauen mehr. Weder auf Facebook, noch auf Instagram, noch in der Einkaufspassage. Überall sind diese jungen Dinger.

Wie sie mich da anlotzen, mit ihren jungen unbeschriebenen Gesichtern auf denen nichts anderes steht, als Naivität und Blödheit.

Nein, ich mag Erfahrung und Weisheit. Je mehr, desto besser!

Jemand vergessen

Kann man „jemand vergessen“ ? Es sieht so aus, als ob Menschen große Bemühungen darin legen, andere zu vergessen. Nach einer gescheiterten Beziehung z.B. wollen wir den anderen schnell vergessen. Es gibt Ratgeber, wie man das machen kann. Wie man die Sucht nach einem Menschen (die am Anfang Liebe hieß) überwinden und „reinigen“ kann. Wie man wieder „erfolgreich Single“ wird und sich im Leben behauptet. Die Unabhängigkeit und Selbstständigkeit wird uns als „Überziel“ und perfekter Zustand angepriesen. Wenn wir unglücklich sind, brauchen wir mehr Güter und Konsum, um unsere Ängste und Einsamkeit erträglich zu machen. Einsame und unglückliche Menschen sind leichter zu kontrollieren. Aber von der Biologie her sind wir

soziale Wesen und brauchen andere Menschen. Das ist die Quelle des Glücks.

Das Internet hat es schwer gemacht, andere zu vergessen. Wir finden die anderen überall wieder. In ihren Blogs, in sozialen Netzwerken, in kleinen Datenspuren, die ständig zu erreichen sind. Aber wir selbst strahlen auch eine „Erreichbarkeit“ aus. Solange wir etwas von uns geben, sind wir noch am Leben. Es ist ein Halm, an dem sich andere „festhalten“ können.

Die Menschen heutzutage kommen mir vereinsamt und unglücklich vor. Zuviele Menschen leben alleine, traurig, isoliert von anderen. Die Kommunikation ist erstarrt, die Liebe ist erlahmt, überall hat sich graue Farbe verteilt, wo es eigentlich bunt und schön sein könnte. Die Menschen haben mit der Zeit riesige Mauern um sich herum aufgebaut. Vier Wände, die Schutz geben sollen und die empfindliche Seele schützen. Dazwischen hängt noch eine lange Datenleitung. Signale fließen nicht direkt, sondern sehr indirekt. Man kann sich selbst aussuchen, was man hören und sehen möchte. Ungewünschtes wird herausgefischt. Der andere Mensch ist weit weg, sehr weit weg. Aber was wird denn geschützt? Das „Ich“ wird künstlich verteidigt. Die Vorstellung vom eigenen Ich, wie man zu sein hat oder sein möchte. Der eigene Geist ist sehr kritisch. Er teilt die Dinge ständig in „gut“ und „böse“ ein. Man ist sich selbst der größte Richter. Das macht unglaublich unfrei und unglücklich. Man kann das Leben nicht mehr so erleben, wie es eigentlich ist. Alles wird von der eigenen Vorstellung geprägt. Man hat sich Filter aufgebaut, mit denen man ins Leben schaut. Und diese Filter kann man nicht einfach wegschrauben und zur Seite legen.

„Mit der oder der möchte ich nichts mehr zu tun haben!“ vor allem Frauen sind oft sehr nachtragend und schwierig im Umgang mit anderen. Man hat die eine zu nah an sich heran gelassen, sie entsprach aber nicht der eigenen Wunschvorstellung und zum „Dank“ wird sie jetzt gehasst. Dieser Hass aber macht die „andere“ wieder stark. Indem man sich „gegen die andere“

positioniert, wird man unfrei.

Die einzige Methode, den eigenen Hass zu überwinden und das Grau zu überwinden, liegt im „Verzeihen“.

Man kann das Negative nicht vergessen, denn die Enttäuschungen sind geblieben. Spuren auf der eigenen Biografie, Worte, die man gesagt hat, Einstellungen, die man nicht geteilt hat. Der eigene Charakter ist gewachsen, indem er sich „gegen jemand anders“ positioniert hat. Wenn man nun den anderen wieder lieben würde, würde das eigene Kartenhaus des Hasses in sich zusammenfallen. Das Verzeihen bedroht also die eigene, mühsam aufgebaute „Identität“.

Mit der Zeit wurden die anderen Menschen immer schwieriger. Früher gab es viele Leute, die du gemocht hast und die dich gemocht haben. Die „gute Seite“ war voll mit Menschen, auf der „schlechten Seite“ gab es nur eine Handvoll. Als der graue Schleier dann immer stärker wurde, lagen plötzlich immer mehr Menschen auf der „schlechten Seite“. Der Raum wurde enger und enger, es musste ein Anbau her. Überall waren schlechte Menschen, die es nicht gut mit Dir meinten. Sie wollten Dein „Ich“ angreifen. Sie wollten dich verändern, dich berühren- aber du hast dich gewehrt. Du hast dein Ich beschützt und am Ende hast du erkannt, dass da nichts war. Dann kamen die Tränen.

Widerstand



Im Magen grummelte es. Das letzte Essen hatte sie nicht gut vertragen.

Es war eine fettige Pizza, die eigentlich gut schmeckte, aber in der Sonne einfach *zuviel* war.

Dazu kam, dass sie innerlich sehr aufgeregt und aufgedreht war und in der Sonne gebrutzelt wurde.

Die Sonne war unerbittlich und strahlte direkt durch ihr dünnes, blondes Haupthaar.

Sie verfluchte sich dafür, dass sie den schönen Sonnenhut- den sie extra für diese Zwecke erworben hatte- oben im Auto hatte liegen lassen! Wie kann man nur so dumm sein, und *den* vergessen! Sie merkte, wie Selbsthass in ihr aufstieg. War sie am Ende nur zu schüchtern, weil ja die meisten Leute keinen Hut tragen? Weil sie dann noch mehr auffallen würde, als sonst schon? Fiel sie denn überhaupt auf?? Sie war sich darüber nicht allzu sicher.

Und was war schon daran, einen Hut zu tragen? Jeder Mensch kann das tun. Was ist unnormal daran?

Zumal der Hut auch sehr schön ist und einen tollen Nutzen hat. Er schützt z.B. davor, in dieser verdammten Sonne gebraten zu werden.

Sie zog sich die Sonnenbrille an, die umständlich in ihrer Handtasche in einem Etui lag. Dazu musste man die Handtasche erstmal auf den Schoß legen, das Etui raussuchen, dann

aufklappen (aber Achtung, die Feder ist sehr straff und man kan sich leicht die Finger quetschen!) dann die andere Brille abnehmen, wieder ins Etui fummeln, das Etui in die Tasche legen (weil auf dem kleinen Restauranttisch natürlich zu wenig Platz ist. Und im Endeffekt brachte die Sonnenbrille keine Verbesserung, weil diese blöde Sonne von schräg oben, genau zwischen Brille und Auge in ihr Gesicht strahlte.

Auch bei den Vorspeisen hatte sie sich vertan. Sie wollte eigentlich keine Vorspeise bestellen. Weil es bis jetzt *immer* so gewesen war, dass die Vorspeise zuviel ist. Aber es klang alles so lecker! Honigmelone mit Serrano-Schinken! Gemischte Salatteller in allen Variationen! Scampi aglio e olio! Wie poetisch allein dieser Name schon klang! Sie stellte sich duftende Scampi auf dem Teller vor. Geröstet, gebraten, dazu eine zarte Soße. Ihr lief das Wasser im Mund zusammen. Sie *musste* das einfach bestellen und konnte nicht widerstehen.

Natürlich nahm sie noch einen Prosecco vorneweg. Sechs Euro waren zwar viel Geld- aber hey, es gibt nur dieses eine Leben. Sie musste das alles haben. Prosecco, Scampi, Salami-Pizza- nur auf den Wein würde sie heute verzichten, weil sie sich bereit erklärt hatte, das Auto zu fahren.

Sie wartete und wartete. Das Essen kam einfach nicht. Sie hatten sich den Tisch im Schatten ausgesucht, aber mit der Zeit kam die Sonne über die schützende Hauswand gekrochen. Unerbittlich wurde sie durch gebraten. Nur das Essen war noch roh im Keller.

Dort lag es schön kühl... Am Nachbartisch waren quengelnde Kinder. Warum erhoben sich die Erwachsenen nicht endlich von ihrem Tisch und gingen? Ihre Teller waren schon lange abgegessen. Aber sie saßen einfach da. Unterhielten sich, redeten ein bisschen und ließen die Kinder quengeln und quengeln.

Ihr Partner steckte sich eine Zigarette an. Der beißende Qualm

ging direkt in ihre Augen. Sie merkte wie ihr Gute-Laune-Meter von über 100 in sehr schneller Zeit auf unter 20 gefallen war. Gefährlich! Hier musste sie dringend gegensteuern, das durfte man nicht dem Zufall überlassen. Sie ging kurz auf die Toilette, um wenigstens ein bisschen Schatten zu bekommen.

Nach einiger Zeit wurde die Vorspeise doch angebracht. Sie war erstaunt über den großen Teller! Und da lagen riesige Scampi darauf! Mit Salat ! Und ca. 200 ml Soße! Und Pizzabrot! Aber nicht ein oder zwei Stück, sondern fast 10 Stück Pizzabrot, das frisch duftend und krosse gebacken im hübsch angerichteten Brotkorb hin- und herkugelte.

Die nächste Frage kam sofort: Wie isst man das eigentlich? Und warum hat sie sich das schwierigste Vorspeisen-Gericht ausgesucht, dass man sich nur hätte aussuchen können?

Irgendwo im Fernsehen hatte sie mal gesehen, dass die Scampi geschickt aufgebrochen werden.. genau in der Mitte, mit einem leichten Kniff hier und einem Trick da. Der Kellner hatte sogar extra die Schale mit dem Zitronenwasser gebracht, damit man sich damit später die Hände abwaschen kann. Aber sie wollte es nicht brechen. Sie wollte das Besteck nehmen.

Also setzte sie an der harten Scampi-Schale an. Mann, war die hart! Die unbedarfte Esserin rutschte sofort mit dem Messer ab. Und welchen Teil isst man, welchen nicht? Der letzte Krabben-Salat im Supermarkt war irgendwie leichter zu essen.

Nachdem sie den ersten Scampi auf furchtbarste Weise verunstaltet hatte und nur noch bedauernswerte Einzelteile auf dem Teller übrig waren, beschloss sie, ihr schlaues Smartphone und „Altmeister Youtube“ um Rat zu fragen. Da gab es natürlich Anleitungen im Internet, wie man Scampi aufbricht und isst. Das wäre theoretisch auch sehr hilfreich gewesen, wenn diese verdammte Sonne nicht so blenden würde! Sie stellte die Display-Helligkeit auf „ganz hell“- sofort sprang der schlaue Beratungsassistent ein und warnte davor, dass man nicht zu

lange auf einen hellen Display starren sollte, weil das angeblich nicht gut für die Augen ist- aber warum bauen die dann diese Helligkeit *überhaupt ein*? Kann es sein, dass diese Warnung nur kommt, damit man den Display nicht zu lange benutzt und dann enttäuscht sein könnte über das vorzeitige Akku-Ende?? ☐

Im Tutorial-Video sah es ganz leicht aus: Beide Enden vom Scampi einmal sauber durchschneiden. Schale etwas anritzen, die linke Seite mit der Gabel festhalten und mit der rechten Messer-Hand den harten Chitin-Panzer sauber auftrennen. Wie eine enge Jeans mit Reißverschluss. Einfach aufzippen und fertig!

Die Realität sah dann mal wieder anders aus. Das Abschneiden der Enden klappte noch, aber wie war das mit dem Anritzen?

Sie probierte die Schale direkt mit der Messerspitze abzuhebeln- vergeblich. Sie kam nur ca. 2 mm darunter, dann war Ende. Sie versuchte die Schale anzuheben, aber der Panzer war unnachgiebig. Der Scampi drohte wieder auf Grund der Gewalteinwirkung zu vermatschen. In der Zwischenzeit merkte sie, wie sie von der Seite gefilmt wurde und von gegenüber neugierige Augenpaare auf ihren Teller starrten. Von oben schien die Sonne heiß und grell- für einen Moment dachte sie sich, dass sie eigentlich gleich explodieren müsste. Sie war mit ihrem Toleranzlevel an der absoluten Spitze angelangt. Eigentlich müsste sie jetzt ausflippen, rumschreien, weinen- aber es tat sich nichts. Sie war ganz ruhig. Sie lachte innerlich. „Warum rege ich mich nur so auf?“ Dachte sie sich. Es gibt keinen Grund. Der Tag war schön, der Himmel blau, die Sonne schien.

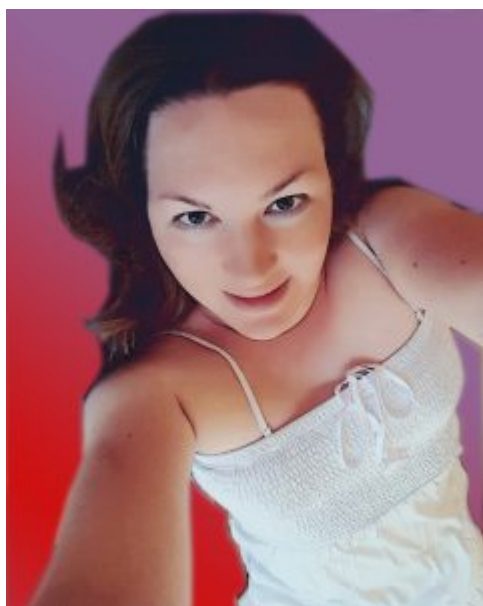
„Was haltet ihr davon, wenn wir uns in den Schatten setzen? Ich habe gesehen, da hinten ist ein Platz frei geworden!“. Ihre Begleiter stimmten ihr zu. Warum nicht? Es war so einfach. Die blöden Scampi waren endlich aufgegessen und abgeräumt.

Gläser in die Hand, Zigarettenetui und Handy eingesteckt. Die Tasche schnell über den Arm- und fertig. Sie gingen ein paar Schritte und waren schon am rettenden Schatten angelangt.

Auf einmal merkte sie, wie sich die Stimmung verbesserte. Ihre Laune kletterte langsam wieder nach oben. Auch ihre Begleiter waren nun besserer Dinge und atmeten sichtlich auf. Der Tag wurde besser, leichter und schöner. Die Pizza grummelte noch ein bisschen, aber das war schnell vergessen.

Es wurde noch ein schöner Tag.

Transition



Passende Musik: [Rollin](#)

Ein langer Weg und es ging immer nur nach vorne.

Viele Steine galt es aus dem Weg zu räumen. Viele Menschen zu überzeugen. Gutachten wurden geschrieben und ich musste an höchst-richterlicher Stelle vorsprechen.

Viel Geld wurde ausgegeben, viele Tränen verweint. Es gab viel Verzweiflung, große Depressionen, tiefste Einsamkeit. Es gab

Mobbing, Vertrauensbrüche und Gemeinheiten. Es kamen immer wieder neue Freunde, neue Abschnitte, neue Partner. Es gab es ein neues Haus, ein neues Umfeld, einen neuen Job, eine neue Berufung. Es gab neue Tätigkeiten, neue Hobbys und die politische Einstellung hat sich mehrfach gedreht.

Vieles hat sich im Inneren abgespielt. Unzählige Gedanken wurden im Kopf hin- und hergedreht. Mehrmals bin ich im Kreis gesprungen. Oft war ich wieder am Anfang und alles war umsonst. Unzählige Seiten in meinem Tagebuch wurden geschrieben, tausende Selfies wurden aufgenommen, unzählige Städte besucht und neue Eindrücke gesammelt. Nie hatte ich das Gefühl, „fertig“ zu sein. Immer war alles im Fluss.

Eine Vielzahl an starken Medikamenten wurden eingenommen, OP's wurden gemacht, Ärzten wurde Vertrauen geschenkt, Krankenschwestern haben mir die Hand gehalten. Unzählige Kilometer wurden im Auto zurückgelegt, tausende Fragen wurden gestellt, Foren rauf- und runter gelesen. Die Fragen wurden nicht weniger. Im Gegenteil- Je mehr ich wusste, desto mehr neue Fragen kommen hinzu.

Bei der Suche nach Antworten und Erklärungen hab ich tausend andere Themen angeschnitten. Der Kopf wurde nicht leerer oder klarer, sondern immer voller. Das Leiden wurde voll erkannt.

Immer wieder hab ich die „Identität“ gesucht- und sie am Ende nie gefunden. Je genauer ich hingeschaut habe, desto weniger hab ich sie gesehen. Ich hab es nur gespürt. Tief im Inneren. Mehr eine Überzeugung. Ein Gefühl.

Man kann es nicht erklären. Nicht rechtfertigen. Man kann keine Zeichnung darüber anstellen. Nicht beweisen. Nicht verteidigen. Nur ER-LEBEN.

Der Weg endet nicht. Man fährt immer weiter durchs Leben. Es kommt eine Kreuzung, dann wieder eine Abzweigung. Es kommt ein Hügel, dann wieder eine Senke. Man kann nichts anderes machen, als immer weiter zu fahren.

Manche Leute gucken beim Fahren niemals in den Rückspiegel. Sie starren stur nach vorne und wollen das Leben hinter sich nicht sehen. Aber doch ist es da, man ist **da** gewesen. Jetzt ist man eben woanders. Manche fahren schnell, manche rasen, andere wiederum brauchen sehr viel Zeit. Es gibt kein perfektes Tempo.

Es gab nie Schwarz *ODER* Weiß. Es gab immer beides. Mal war das eine stärker, mal das andere.

Immer hab ich es im Zusammenspiel mit anderen erlebt. Der eine wurde männlicher, die andere wurde weiblicher. Das eine ist gewachsen, das andere ist geschrumpft. Hier gab es mehr Volumen, dort eine Abnahme.

Und wenn ich bei anderen Leuten schaue, wie ist es da? Auch nicht viel anders.

Genau dann wird das Leben spannend und aufregend. Wenn sich etwas verändert, wenn der normale langweilige Fluss durchbrochen und umgelenkt wird.

Denn alles ist im Fluss. Alles ist in der „Transition“.

Das perfekte Selfie!



<https://www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/selfies-kopfschuesse-in-einer-sinnentleerten-welt>

Das Problem ist: Das perfekte Selfie gibt es nicht!

Fotografiert man sich von oben, sieht die Stirn zu groß aus und man entdeckt jedes noch so kleine graue Haar im Ansatz. Fotografiert man sich direkt von vorne, sieht die Nase unnatürlich groß aus und die Mitesser treten allzu deutlich hervor.

Ein Foto von schräg oder der Seite offenbart den kleinsten Doppelkinn-Ansatz oder das zu markante / kleine Kinn, je nachdem.

Selfies haben fast immer eine ungünstige Beleuchtung, so dass die Schatten im Gesicht (z.B. den Augenbrauenknochen) zu hart aussehen. Die Selfie-Kameras haben meist zu wenig Pixel, und so wirkt alles verrauscht. Man ist zu nah mit der Kamera dran und die Perspektive wird dadurch verzerrt!

Und weil es keine perfekten Selfies geben *kann*, wird man dadurch auch nie ganz 100%ig zufrieden mit sich werden können.

Aber einen großen Vorteil gibt es dennoch: Selfies sind spontan und lustig! ☐

Love



Die Bässe ziehen durch deinen Bauch. Du spürst sie überall, alles vibriert. Sie wandern durch den Becher aus Kunststoff, den du mit der linken Hand hältst und der bis oben hin mit Bier gefüllt ist. Der Inhalt schwappt und gurgelt im Takt. In ca. 200 Meter Entfernung siehst du das blaue Leuchten der großen Bühne, die die ganze Menschenmasse beschallt. Irgendwo in der Ferne sind die Musiker oder der DJ. Du siehst sie nicht, aber du hörst sie!

Die Musik ist gut und gefällt Dir. Du kennst fast jeden Song.. du würdest am liebsten tanzen, dich bewegen, mitschwimmen, mitsingen! Du hast Freunde dabei, die du magst und die dich mögen.

Es ist so perfekt! Dieser Moment, du würdest ihn am liebsten festhalten oder einpacken und bei schlechten Zeiten wieder hervorkramen. Du ziehst die Eindrücke tief in dich ein und machst ein paar Fotos mit dem Smartphone. Dein Herz, es wurde verrückt nach Eindrücken! Du stellst fest, dass du jeden Menschen auf seine Art und Weise hübsch findest. Du bist jetzt ein Teil von ihnen, ein Teil der Masse. Mittendrin. Es ist nicht nur Theorie, es ist gelebte Praxis und es macht Dir Spaß. An dir gehen ständig Leute vorbei. Sie berühren dich an der Schulter, an den Beinen, am Po. Sie drücken dich sanft in den Rücken.. und irgendwann gehst du auch durch die Menschen und fässt alle an. Es wundert sich keiner, es beschwert sich niemand. Berührung, Liebe und Wahrheit sind deine neuen Begleiter geworden und schweben über Dir.



Die Gespräche mit deinen Begleitern sind interessant und abwechslungsreich. Es geht um Technik, um Alltagsthemen aber auch um tiefe menschliche Frage und soziale Probleme. Dein Rat ist gefragt. Deine Mitmenschen freuen sich, wenn du ihnen was erzählst und von deiner Erfahrung weitergibst. Du fühlst dich gebraucht und an der richtigen Stelle. Es ist alles so perfekt. Du würdest dich am liebsten kneifen, weil du es immer noch für einen Traum hältst.

Die Zeit vergeht wie im Flug. Du fühlst dich selbstbewusst und frei. Natürlich- denkst du oft über dein Aussehen nach und ob alles gut ist. Aber das tust du so oft und so „selbstverständlich“, dass es dich nicht weiter wundert oder aufhält. Es ist halt einfach so.

Es ist Samstag abend und die Sonne geht unter. Der Kirchturm verfärbt sich von hellem Gelb nach Dunkel-Orange. Der Himmel wird hellblau, dann dunkelblau und schließlich schwarz. Junge Mädchen gehen mit bunten, leuchtenden Schmetterlingen auf dem Kopf an dir vorbei. Sie fallen auf und lachen alle an. Es riecht überall so gut. Ein Sommerabend mitten in der Stadt.



Du liebst diese Momente, diese verrückten freien Samstage voller Liebe und Wahrheit. Du hast sie schon immer geliebt. Du verschmilzt mit ihnen. Du bist verliebt.

Aber in was? In wen? Es ist für einen Moment so, als ob du alle liebst – und von allen geliebt wirst.

Sommerabend

<http://www.ja-blog.de/wp-content/uploads/2018/04/Sommerabend.m4a>

hier als Download, falls der Medien-Player nicht funktioniert:
[Sommerabend](#)

Ein Bericht vom letzten Sonntag. Was hab ich erlebt, was ich hab ich gefühlt?

Einfach eine Summe aus allen Eindrücken und Gefühlen.

