

Licht und Schatten

☒ passende Musik „[Peet](#)“ von P. Kalkbrenner

Heute war die Stimmung nicht so gut wie sonst. Es war einfach zu warm. Zu heiß, zu schwül. Alles klebt. Im Gehirn ist nur Matsch. Die Motivation für irgendwelche produktiven Arbeiten geht gegen null. Alles kostet Geld. Überall Barrieren, überall Widerstände. Keiner hilft. Keiner sagt mal was nettes. Man bemüht sich ewig und keiner ist da, der es wertschätzt. Man kann sich nur selbst wertschätzen. So wie man es in 99% der Fälle sowieso immer machen muss.

Die Emotionen sind voll da. Mal so und mal so. Schön, wenn sie nach oben gehen! Aber wehe, wenn sie drohen, wieder in die Tiefe zu fallen. Dann muss schnell die nächste Tablette her. Das hormonelle Anti-Depressivum gegen die Verzweiflung. Die blaue Wunderpille, die hübsch und weiblich macht. Doch es ist wie bei einer Droge: Zuerst wirkt es gut und man hat ein „high“... danach verändert sich der Körper in Richtung weiblich und der Körper will immer mehr davon. Die Seele auch. Die Gefühle auch. Die Identität auch.

Doch bleibt alles nur eine Illusion, eine Täuschung. Geiles Gedankenkino, ohne Frage. Aber nur Einbildung, nur Wunschdenken. Nicht wirklich real. Willkommen in der Zwischenwelt.

Gestern bin ich vom Zahnarzt die viel befahrene Straße nach Hause gelaufen. Ich merke, dass mir die Autofahrer hinter her gucken. Wenn das Auto sehr männlich wirkt und auf Dominanz designt ist, sind meistens auch die Fahrer männlicher und gucken eher zu mir rüber. Und ich gucke auch eher zurück. ☐ Meine Formen haben sich schon verändert, das Gewicht ist weniger geworden. Die Leute fangen an, anders auf mich zu reagieren. Egal, was ich anziehe, mein Gang wird immer weiblicher. Die Fettverteilung hat sich verändert, die Muskeln

sind schwächer geworden. Ich fühle mich wie auf dem Präsentierteller. Empfinde es teils als reizvoll, teilweise auch unangenehm. Mein Gesicht wirkt auch weiblich, wenn es ungeschminkt ist. Ich muss es nicht betonen. Aber ich kann es auch nicht verbergen. Auf dem Weg kommt mir eine Gruppe junger Frauen mit Kopftuch entgegen. Wahrscheinlich junge Flüchtlinge. Sie sehen alle sehr fremdländisch aus und haben mal wieder keinen Mut, mir in die Augen zu schauen. Ihre Kultur ist anders als unsere, das merke ich beim ersten Blick. Ganz unverhohlen mustere ich sie von oben nach unten. Ich beneide sie manchmal um ihr Kopftuch und dass sie sich verstecken können, wenn ihnen danach ist.

Die eine Frau trägt ein Kind auf dem Arm. Sie gehen zum Bus. Ich gehe zum Auto und stelle fest, dass zwischen ihnen und mir nur noch eine ganz kleine Distanz ist. So geht es mir im Moment mit vielen Frauen. Die Resonanz zu ihnen wird viel stärker. Ich kann mich besser in sie hineinversetzen. Und alles männliche rückt von mir ab, gewinnt daher an Reiz.

Die Zahnarthelferin war heute sehr freundlich und hilfsbereit. Sie hat das richtig klasse gemacht mit der Zahnreinigung. Sie war sanft und hat mehrfach gefragt, ob es mir weh tut und ich eine Pause brauche. Ja, hat weh getan, aber dennoch ist sie so gefühlvoll und erfahren vorgegangen, dass mir fast die Tränen vor Rührung gekommen wären. Da ist jemand, der sich um mich kümmert. Der sein ganzes Berufsleben dafür hergibt, anderen Menschen hübsche Zähne zu machen und die Ängste zu nehmen. Ich fand sie so klasse. Dann hat sie noch ganz ausführlich die Zahnreinigungstechniken und verschiedene Zahnbürsten (elektrische) erklärt. Als kleinen Bonus hab ich noch eine Zahnpasta gegen Zahnfleischbluten und eine kleine Bürste für die Zwischenräume bekommen.

Nach der Zahnreinigung musste ich noch ca. 30 Minuten auf dem Zahnarztstuhl liegen (fast ganz nach hinten) und eine bequeme Position für den Kopf suchen. Warum haben sie mich nicht gleich fixiert? „Der Doktor kommt gleich, bitte haben sie noch

etwas Geduld!“ Also hatte ich noch etwas Geduld. Schließlich bin ich ja auch sehr gut behandelt worden, die Frau hat mal wieder die Arbeit gemacht. Dann kam der Chef, ein sehr netter freundlicher Arzt, der auch Kinderbuchautor sein könnte, der aber mit seinen Werkzeugen auch höllische Schmerzen bereiten kann. Er guckt kurz mit dem Spiegel in meine Kauleiste, murmelt etwas, guckt nochmal rechts und nochmal oben und meint dann, dass ich ruhig öfters kommen kann, wenn das nicht besser wird mit der leichten Entzündung. Ich auch die Zahnreinigung öfters machen sollte. Weiß ich ja. Hab nur meistens keinen Bock drauf. ☐

Nichts anderes spielt eine Rolle

Der passende Song dazu: „Nothing else matters“
https://www.youtube.com/watch?v=9_-AU2eQ6n4

Hatte der Tag irgendwas erstrebenswertes, merk-wertes, schreibbares? Eigentlich nicht und eigentlich würde ich ihn auch gerne so beenden, wie viele andere Tage vorher. Einem guten Tag muss man nichts weiter hinzufügen. Ein guter Tag war, löst sich auf in Sein, wird zur Erinnerung, verblasst eines Tages. Dennoch will ich mich darin üben, wieder öfters zu schreiben, mich mehr dazu zu zwingen, die Gedanken zu sortieren und im Blog dann auch anderen „zugänglich“ zu machen, wenn man das überhaupt kann.

Heute zog sich der Schmerz durch den Tag. Ein lang anhaltender tiefer Schmerz auf der rechten Körperhälfte, der mich schon heute morgen daran erinnerte, wie eng gestrickt das körperliche Korsett ist, in dem wir uns befinden. Wenn der

Körper keine Probleme hat, nehmen wir ihn kaum wahr, erwarten wir das als „normal“ und beuten ihn weiter aus mit unserem Kopf und unseren Gedanken, bis er uns seine ganz eigene Grenze zeigt. Computer und Maschinen haben keine Grenzen, könnten theoretisch pausenlos, stundenlang, tagelang, wochenlang laufen. Der Mensch nicht. Er ist komplett anders aufgebaut. Ein Tag „gesündigt“ und die Rhythmen zu stark verändert, rächt sich am nächsten Tag brutal. Man steckt nicht einfach was weg. Alles hinterlässt seine Spuren. Die „guten Taten“, so wie auch die „schlechten“...

Die Migräne also. Nur leicht, aber unübersehbar und mit Nadelstichen quälend. Eine Tablette am Mittag hat dann geholfen und gerade jetzt, 10 Minuten bevor ich den Text angefangen habe zu schreiben, taucht sie wieder auf. Um mir den Feierabend zu vermiesen? Um mich um 22 Uhr ins Bett zu schicken und leise, fast unüberhörbar zu ermahnen, es heute abend nicht so lang zu treiben? Der Körper hat eine eigene Art von Bewusstsein, sagt man manchmal. Er weiß Dinge schon vorher, bevor unser Verstand, den wir doch -ach so gerne- ganz nach oben heben würden, überhaupt „weiß, was los ist“.

Die Müdigkeit? Wozu ist sie gut? Manchmal kommt sie mir so überflüssig vor. Ein Akku, der ständig leer ist und wieder gefüllt werden muss. Wo doch die Maschinen und das Internet auch „always on“ ist, so wären wir auch gerne „always on“... wir würden uns gerne von den menschlichen Grenzen lösen und größer, spirituell und überlegen sein.

Aber sind wir das, wo wir immer alles in den Maßstäben des eigenen Ichs aufdröseln und beschreiben wollen?

Wer nur das Ich kennt, kennt im Grunde niemanden. Denn die großen Wunder des Leben passieren nicht im Wettstreit mit dem „Ich“, vielleicht noch mit den eigenen Gedanken, Untiefen und Schwächen. Sie zu überwinden ist wichtig. Aber was ist das Ziel? Die große, spirituelle Vision, die uns in tausend Religionen und philosophischen Gedanken entgegen strahlt?

Es sind doch immer die Begegnungen mit dem anderen, mit *den anderen*. All die Dinge und die Begriffe, die man einfach und vereinfacht mit dem Wort „Liebe“ bezeichnen kann. Jeder Akt der Liebe, passiv oder aktiv ist ein Ding, das uns weiterbringt.

Alles andere hat keinen Sinn und wird schnell wieder vergessen. Wie ein Alltag, von dem nicht viel übrig bleibt.

Alltagsleben



Krokus

Heute war Unkraut-Jäten angesagt. Der Vorgarten nach gutem Wetter plus anschließendem Regenfall schon einem Dschungel nahe, das Unkraut gierig aus den Ritzen der gemauerten Duldsamkeit sprießend. In einem engen, nachbarlichen Umfeld halte ich es auch für wichtig, die Straße ein wenig schön zu machen, damit vorbeigehende Menschen sich daran erfreuen können. Oder ist es eher die Angst, als nicht sauber und bürgerlich zu gelten, die mich dabei antreibt? Ich glaube, es ist ein Mittelding davon. Erwartungen gilt es stets zu erfüllen und dann sind da noch die Erwartungen an einen selbst. Da wir den Eingang zum Vorgarten kaum nutzen, ist immer ein wenig Überwindung nötig, um diesen Teil auch noch zu pflegen. Zumal mir das Beet im Hof und der Schrebergarten eigentlich schon völlig ausreichen würden..

Aber es ist schön, man ist an der Luft, der Heuschnupfen hält sich noch einigermaßen in Grenzen, die Sonne brennt auf die Haut und insgesamt noch eine angenehme Temperatur für leichte Gartenarbeit. An der Fassade zur Südseite bröckeln wieder kleine Stücke aus dem Sockel heraus, aber insgesamt geht es

noch und betrifft nur kleinere Stellen. Der Anstrich, den wir 2008 gemacht haben, hält insgesamt noch sehr gut und wir sind froh, dass wir sauber und gründlich gearbeitet haben (es leben die deutschen Tugenden, auch wenn ich sie gerne schon ein ums andere Mal verflucht hätte).



Mandelblüten

Gerade als ich den ersten Spatenstich machen wollte und die Grünzeug-Sammel-Eimer auf den Boden gestellt hatte, merkte ich, dass ein guter Freund in der Nähe ist und vor der vermieteten Garage arbeitet. Ich begrüßte ihn und wir plauderten ein wenig. So kommt man raus, macht was sinnvolles und hat gleich ein wenig Kontakt. Warum mache ich das nicht öfters? Was für ein schöner Kontrast zur ansonst eintönigen Bildschirmarbeit. Meine Rückenschmerzen waren mir heute ein gutes Warnzeichen und auch eine kleine Erkältung wollte sich schon wieder breit machen. Höchste Zeit, Sonne zu tanken!

Nachbarn kommen und gehen und ein jeder grüßt freundlich oder ist bereit für einen Plausch. Das ist der Vorteil am Landleben, wäre mir in der Stadt nie passiert. Alles läuft ein wenig langsamer und gemütlicher ab, ich genieße das sehr. Man nimmt sich Zeit für die Arbeit (ohne faul zu sein, im Gegenteil, entspannt arbeitet es sich noch viel besser und effektiver), Zeit für den Menschen.

Als Dazu-gezogene wird man ganz automatisch in dieses System integriert. Man verhält sich einfach so, wie es alle tun.. und schon passt es.

Vielleicht der größte Vorteil an der Pfalz? Oder ist es überall so?

Schon allein durch die Bebauung und die engen Gassen entsteht mehr Nähe zum Nachbarn, mehr Verbindlichkeit. Anonymes Nebeneinander-Herleben gibt es hier eigentlich nicht. Die meisten Leute kenne ich mit Vor- und Zunamen, auch wenn sich

nicht unbedingt enge Freundschaften entwickelt haben. Aber dieses Mittelding aus Distanz und Nähe ist sehr angenehm.

Was mir außerdem aufgefallen ist: Es scheint keine Leute zu geben, die sich beschweren. Nach Ostern war eine große Party von Jugendlichen in der Nähe. Ich hörte die ganze Zeit Bässe und lautes Lachen. Um 1 Uhr in der Nacht war es mir aufgefallen und als ich um 4 Uhr aufschreckte, waren die Party-Geräusche immer noch zu hören. In der Stadt hätte schon längst jemand die Polizei gerufen.. aber hier wird es anscheinend von allen toleriert. Ruhe gibt es ja auch im Überfluss, da ist die allgemeine Empfindlichkeit nicht so hoch.

An anderen Tagen höre ich auch schonmal eine Nachtigall. Ich war verwundert, welche Vogel denn da in höchsten Tönen und äußerst melodisch sein Unwesen treibt? Dass es eine Nachtigall war, kann [die einzige Erklärung](#) sein.

Was gibt es sonst noch Neues aus meinem privaten Leben? Ich habe mir ja vorgenommen, wieder privater zu schreiben, wenn ich auch bestimmte Grenzen weiterhin einhalten will und muss. Aber so ganz ohne Privates wäre es auch kein Blog mehr, oder?

Ostern war nett, die pralle Sonne versüßte das Fest. Es ist mir sogar gelungen, ein wenig zu fasten und ich wünschte, die guten Vorsätze würden länger halten. Zudem stand ein wichtiger Besuch vor der Tür.

Menschen aus dem Internet in der Realität erleben? Ich habe es schon ein paar mal gemacht, aber es ist immer wieder überraschend. Es hat mir gezeigt, was mir fehlt, was die Schwächen und Nachteile des Bloggens sind und wie man sie überwinden kann. Der menschliche Kontakt ist doch um einiges wertvoller, als wenn man sich nur in Form von Buchstaben begegnet, und seien sie noch so ausgedehnt und tief.

Den Kopf vom Tellerrand heben und auf andere zugehen, sich bemühen und immer wieder einbringen. Ist das nicht eine sehr

weibliche Eigenschaft? Herzlichkeit zeigen, echtes Interesse am anderen, Dialogbereitschaft und Gastfreundlichkeit. Das kann man mit Texten nur schwer üben, dazu braucht's die Realität. (und wie ich bei mir merke, kann ein wenig Übung wirklich nicht schaden, sonst wird man noch zum Bücherwurm)

Und wie ist es mit dem „über Gefühle reden“, anstatt sie nur zu analysieren? Gefühle muss man leben und fühlen und jedes weitere Wort darüber ist fehl am Platz. Vielleicht ist das der Grund, warum ich immer wieder die Worte verliere und dann ein paar Tage brauche, bis ich sie wieder herauskramen kann?

Wie auch immer, die Erlebnisse werden noch ein paar Tage anhalten und mich weiterhin beschäftigen. ☐

Und, wie war euer Ostern so?

Verrückter Trubel-Dienstag

Jugendfreigabe: Dieser Text ist ab Null Jahren freigegeben. Ein wenig mitdenken und ein Blick für die Gesamtheit kann helfen, diese Zeilen zu verstehen. Unter Umständen muss man sich dafür anstrengen. Kinder dürfen das aber ruhig lesen. Erwachsene auch.

(mehr Infos zum Thema JMStV [hier](#))

Passender Song „[Gebrünn Gebrünn](#)“
by Paul Kalkbrenner



Sonne im Gegenlicht

Wow was für ein Tag! Neben dem verrückten und sehr kalten Wetter haben sich die Ereignisse mal wieder überschlagen. Ich hatte heute einen Tag nach meinem Geschmack, einen Tag voller

Kommunikation und externer Erlebnisse. Es sieht so aus, als ob es nun mit einem Mordstempo auf den Jahresendspurt zugeht. Alles ist in Wandel, alles ist in Veränderung. Diese Tage vergehen schneller als die anderen. Sie sind intensiver, erlebnisreicher, aufregender. Es ist kalt, doch ist das Herz voll Wärme.

Im Supermarkt haben die Leute eingekauft wie verrückt. Mütter mit Kindern, die hektisch durch das Gewühl gefahren sind und dabei ihren Einkaufswagen zu 150 % vollgeladen hatten. Über-Mensch-große Adventskalender, Schleckereien, Geschenke, Regale mit Süßigkeiten und Weihnachtsgebäck, soweit das Auge reicht. Eine eigene Weihnachts-Deko-Abteilung, Sonderangebote, Medien-der Supermarkt war mal wieder voll mit Attraktionen. Es fällt manchmal schwer, die Übersicht zu behalten. Aber muss man das immer? Kann man sich nicht auch einfach mal fallenlassen und das Leben einfach leben, so wie es kommt?

Ich habe sogar eine „Freundin“ getroffen, eine mir bekannte Frau, die ich mal auf einer Konfirmation eines Art „Patenkindes“ getroffen habe. Sie ist sehr nett und war auch mit ihrem Mann einkaufen. Ich habe mich gefreut. Spontan treffen, spontan quatschen und sich sympathisch finden, ich finde das eigentlich unersetzlich und es könnte mir ruhig öfters passieren. ☐

Dann habe ich heute abend ein sehr gutes und langes Telefongespräch mit einer mir wichtigen Person gehabt, zwischendrin noch ein paar Mails geschrieben und alles in allem, was es sehr erfüllend. Abends gemütlich auf der Couch liegen und die neue „[Kalkbrenner](#)“ hören- es könnte immer so perfekt sein.

Was der Alltag so kostet

Kann man mit wenig Geld leben? Und wieviel „wenig“ ist wenig?

Heute waren wir Einkaufen, weil wir einen dringenden Bedarf für unseren Haushalt hatten: Der [Siphon](#) in der Küche hat sich verabschiedet und ist aus noch nicht ganz geklärten Gründen undicht geworden (meine Vermutung ist, dass er das kochende Wasser vom Nudelkochen nicht ausgehalten hat und die billigen Plastikmaterialien und Dichtungen dabei geschmolzen sind, aber er kann auch auch nur leckgeschlagen sein. Auf jeden Fall pladderte das Wasser nach dem Nudel-Abgießen aus dem Küchenschrank, weshalb diese Vermutung recht naheliegend ist). Dieses Teil kostet im Baumarkt ca. 6 Euro, enthalten sind noch ein paar Kleinteile und neue Dichtungen.. Da die Anschlusskabel immer recht kurz sind und es meistens hinten und vorne nicht passt, haben wir noch ein flexibles Anschlussrohr dazu gekauft, was aus allerbilligstem Plastik ist und nochmal mit 7 Euro zu Buche schlägt. Obwohl ich im Baumarkt sehr genau geschaut habe, war es nicht möglich, die gewünschten Teile in Chrom oder Metall zu bekommen. Für die Waschtische im Badezimmer gibt es die sehr wohl, aber da wo es auf gute Materialien ankommen würde (in der Küche) findet man nur Plastik-Verschleißteile. Vielleicht, damit sie nach 12 Monaten wieder verschleißern und man sie dann neu kaufen muss?

In den Einkaufswagen rutschte ((wenn man schonmal da ist, sollte sich die Fahrt auch lohnen)) noch eine rutschhemmende Duschmatte, weil die alte ein wenig fleckig und unansehnlich geworden ist und das generell ein Austausch- und Verschleißprodukt ist (allein schon aus hygienischen Gründen). Quadratische Plastik-Rutschmatten gab es nur für wucherverdächtige 17 €, im Angebot waren dafür Wannenduscmatten, die nicht ganz in die quadratische Duschwanne passen, aber seltsamerweise nur 10 € gekostet haben und dazu noch ein praktisches Nackenkissen für die Badewanne dabei haben.

Inzwischen stehen wir bei 23 Euro. Ein paar Räume sind noch recht leer, aber im Baumarkt gibt es keine schönen Regale, nur allerbilligste und etwas klappprige Fichten-Regale (10 Euro), die wohl eher für die Werkstatt gedacht sind. Dafür fanden wir weitere Ersatzteile, die auf der Baustelle unersetzlich sind: Zwei kleine Päckchen Schrauben für jeweils ca. 6 Euro.

Alles in allem machten die paar Sachen im Wagen einen traurigen Eindruck und vermittelten uns das Gefühl, nur das Allernötigste für den Moment zu sein, aber dennoch unersetzlich zu sein, wenn man sein Heim ein wenig im Wert erhalten und evt. noch aufwerten möchte. An der Kasse staunte ich nicht schlecht, als die Kassierererin mit freundlichen Worten den Betrag 35 Euro nannte und ich damit ca. 5 Euro über den „vorgesehenen“ Bedarf eines HartzIV – Empfängers für [„Wohnen, Energie und Instandhaltung“](#) gerutscht bin.

Wohnkosten/ Instandhaltung

Vorgesehen: 30 Euro

Verbraucht: 35 Euro

Was da im Einkaufswagen liegt, ist das Allernötigste, kein Luxus, sondern nur ein wenig Werkzeug und Ersatzteile, um unsere Reparaturen zu erledigen. Es kommt immer mal wieder vor, dass wir diesen Betrag deutlich erhöhen und der Ausbau und die Pflege von Wohneigentum ((natürlich muss jetzt das Argument kommen, dass Hartz IV Empfängern ja auch kein Wohneigentum im eigentlichen Sinne zusteht; sie wohnen aber dennoch und müssen ihre Wohnung instandhalten; nicht alles wird vom Vermieter bezahlt, bei bestimmten Ausgaben ist zu erwarten, dass man sie selbst erledigt oder es ist einfach praktischer und schneller, sie selbst zu machen; auch kann man nicht immer mit der gleichen Tapete leben und möchte hin und wieder renovieren oder ähnliche „Verbesserungen“ vornehmen; letztendlich soll ja die Frage geklärt werden „Was ist menschenwürdig?“ und nicht alleine „was geht im bürokratischen Sinne?“)) ist bekanntlich ein Fass ohne Boden. In guten Zeiten haben wir locker 400 Euro pro Monat in die Sanierung gesteckt,

aber auch nur so „wenig“, weil wir nicht mehr Material verarbeiten konnten. Das sind aber wohlgerne nur Baumaterial-Kosten, ohne Handwerker-Leistung, ohne teure Luxus-Möbel und ohne jegliche Inneneinrichtung.

Allein aus praktischer Lebenserfahrung kann ich vermuten, dass der Betrag für Wohnen, Energie und Instandhaltung für Hartz IV Empfänger lächerlich wenig ist. Allein diese Zusammenfassung (Wohnen, Energie, Instandhaltung) zeigt, dass es hinten und vorne gar nicht reichen kann.

Der Betrag ist irgendwie an der Realität vorbeikalkuliert. Wer mit so wenig Geld wirtschaften muss, kann gar nicht anders, als die meisten Reparaturen liegen zu lassen oder darauf zu hoffen, dass der Vermieter sich gnädig zeigt und die meisten Reparaturen übernimmt. Die Folge ist Stillstand und Abhängigkeit von anderen, die mehr Geld haben.

Nahrungsmittel

Vorgesehen: 128 Euro (für vier Wochen)

Verbraucht: 50 Euro (für eine Woche)

Für Nahrungsmittel sind 128 Euro pro Person kalkuliert: Im Supermarkt haben wir Lebensmittel für zwei Personen und eine Woche eingekauft und sind auf ca. 80 Euro gekommen. Ein Brot, Toastbrot, Käse, Bananen, Kiwis, Tee, Schokolade, Milch, Gemüse, ein paar Fertiggerichte, zwei Schirme für die kalte Jahreszeit, ein Sixpack Bier (spezielles Oktoberfestbier, war im Angebot) ((Alkohol und Tabak sind zwar offiziell herausgenommen, d.h. aber nicht, dass man sie nicht kaufen wird, also ist das nur eine statistische, indirekte Kürzung der Sätze)) und noch diverse andere Sachen. Der Wagen war ca. ein Drittel gefüllt. Getränke (zwei Kisten Apfelsaftschorle) haben uns mit Pfand ca. 20 Euro gekostet.

Das macht nach den Hartz IV- Sätzen 100 Euro für zwei Personen (50 Euro für eine), bliebe uns noch ca. 156 für die restlichen drei Wochen. Das ist knapp, aber verhungern wird man

wahrscheinlich nicht. Wahrscheinlicher ist aber, dass es an anderer Stelle fehlt und das nicht vorhandene Geld vom Lebensmittelposten abgezogen wird und dann dafür nicht mehr zur Verfügung steht.

Gesundheit

Vorgesehen: 15 Euro

Verbraucht: 20 Euro

Schnell noch in die Apotheke, denn der Schnupfen plagt: Ein Fläschchen Naturarznei, 9 Euro, eine Packung Schnupfentabletten nochmal 10 Euro, wir sind bei ca. 20 Euro für die Gesundheit. Das sind schon fünf Euro zuviel, denn für die Gesundheit sind nur 15 Euro vorgesehen. Aber Moment, Praxisgebühr alleine kostet 10 Euro und die meisten Zuzahlungen liegen schon bei fünf Euro pro Arznei. Wie soll das bitte gehen? Vor allem, wenn man eine chronische Krankheit hat oder bestimmte Medikamente sehr oft braucht?

Wenigstens die Zahncreme ist heute umsonst: Ein Werbegeschenk einer bekannten Zahncreme-Firma, die am Eingang der Apotheke auf Kundenfang geht. Naja, immerhin etwas...

Bildung:

Vorgesehen: 1,39 Euro ((pro Monat!! dafür bekommt man noch nicht mal ein gebrauchtes Buch+Versand))

Verbraucht: Stromkosten, Gehirn und Internetgebühr, „kostenlos“

Bleibt noch die Bildung, denn ich will mir eine Zeitung kaufen, oder ins Internet gehen und mich dort weiterbilden, vielleicht ein Buch kaufen und darin lesen?

Nein, das war heute nicht drin. Ich hätte auch gar keine Zeit gehabt.

Fazit:

Auch wenn ich zum Glück keine Hartz IV-Empfängerin bin, die derzeit von der Politik kalkulierten Sätzen muten unmenschlich

niedrig und an jeglicher Realität vorbeikalkuliert an. Das Leben ist teuer und es wird meistens immer teurer. Die Preise im Supermarkt und für Gesundheit oder Energie sinken nicht und kennen nur eine Richtung: nach oben. Von den Hartz IV- Sätzen alleine zu leben, bedeutet Armut und Mangel in allen Bereichen. Durch den Mangel an Geld werden einem die Möglichkeiten geraubt, noch nichtmal das Nötigste ist drin. Gesellschaftlicher Aufstieg ist unmöglich, an Bildung oder einen freien Kopf kaum zu denken. Nach der [Maslowschen Bedürfnispyramide](#) kommen immer erst die materiellen und praktischen Bedürfnisse, bevor man sich um andere kümmern kann.

Die mangelnden materiellen Möglichkeiten sind wie ein Sauerstoffmangel, der einem die Luft zum Atmen nimmt und jegliche soziale Verbesserung oder Aufstieg verhindert.

Herbstzeiten

Eine ältere Frau schiebt ihren Einkaufswagen rückwärts durch den engen Gang. Dabei dreht sie ihren Kopf halb nach hinten, murmelt irgendetwas Unverständliches vor sich hin und drängt mich zur Seite. Ich war gerade dabei, Gewürze aus dem Regal herauszusuchen und musste wegen ihr meine Tätigkeit abbrechen. Mit Selbstbestimmtheit und Scheuklappen schiebt sie an mir vorbei. Sie riecht ungepflegt, nach Schweiß. In ihrem Wagen sind Krücken (die sie aber derzeit nicht braucht) und Dinge, die aussehen, als ob sie von einer alten Frau kommen. Als ich in ihr Gesicht blicke, merke ich aber, dass sie noch gar nicht so alt aussieht. Ihr Kleidungsstil ist sogar recht gut, wenn auch nachlässig getragen und nicht gebügelt, die Haut und die Haare wirken wie die von einer 50-Jährigen. Sie schaut unruhig hin und her und nimmt überhaupt nicht die Menschen wahr, die

um sie herum stehen. Auch nachdem ich sie mehrmals bewusst anschau, erwidert sie meinen Blick nicht. Später kommt sie mir immer wieder in die Quere, irgendwo bin ich froh, als ich noch mal durch den ganzen Markt muss, weil ich was vergessen habe und sie dann nicht mehr treffe.

Eine Gruppe von Jugendlichen steht genauso im Gang, dass man sie nicht übersehen, und vor allem nicht überhören kann. Lauthals unterhalten sie sich. Ihre Kleidung wirkt billig, übertrieben, vor allem bei den Frauen. Meistens haben die Frauen eine breite Hüfte, einen dicken Po und tragen dann eine zu enge Jeans, was nie passt. Immerhin, sie lachen und verstehen sich gut untereinander. Auf andere achten sie aber genauso wenig wie die alte Frau. Ihnen gehört der Markt, sie sind eine starke Gruppe und sie reden am lautesten. Schüler vielleicht.

Die meisten Besucher im Supermarkt sind weiblich, ob alt oder jung, der Frauenanteil beträgt bestimmt 85 Prozent. Dabei müssen Männer auch Brot essen und sich ab und zu mal einen Kaffee aufbrühen, denke ich mir.

Einkaufen macht mir heute kein Spaß, so wie fast nie. Es ist so unmenschlich, so kalt. Jeder ist dem anderen egal, nie unterhalte ich mich. Ein großer komplexer Einkauf und ich rede vielleicht 2 oder 3 Sätze, die meistens aus einem Standardrepertoire bedient werden. Ändern kann ich das nur, indem ich mir sage „So heute rede ich mal besonders viel und gehe auf die anderen Menschen zu.“ Dann geht es gut, aber wenn ich warte, dass ich angesprochen werde, passiert fast nie etwas.

Dann erstreckt sich das Vokabular auf:

„Danke, war alles perfekt. Wo stehen die Nudelsoßen? Ich habe es auch klein. Auf Wiedersehen!“

Die Autofahrer stellen sich wie immer ungeschickt an. Ein älterer Mann fährt mit seinem Kleinwagen nach hinten aus der

Parklücke heraus. Obwohl er sieht, dass Passanten vorbeigehen und teilweise auch große und schwere Einkaufswagen dabei haben, setzt er stur zurück. Rentner haben halt wenig Zeit, das sehe ich ein! Geduldig warte ich auf ihn. Anstatt dass er weit genug zurückstößt, fährt er nur zwei Meter aus der Lücke heraus und versucht den zu engen Winkel durch Vorwärtsfahren und Lenkradeinschlagen zu kompensieren. Dumm nur, dass ich da noch stehe, denn mit dem schweren Wagen komme ich nicht so schnell außen herum. Etwas verlegen schaut der Fahrer schnell weg. Auch hier- ohne Worte, einfach nur ein paar unverständliche und nichts sagende Blicke.

Das ist das Deutschland, wie ich es kenne- und leider auch nicht mag. Die Deutschen sind kalt, wortkarg, egoistisch, stolz und benutzen ihre Ellenbogen. Es wird darauf gewartet, dass andere einen Fehler machen, ansonsten verhalten sich die Menschen wie perfekte, unauffällige Maschinen. Das Leistungsideal steht im Mittelpunkt, der Fleiß, die Sauberkeit. Allen Ortes wird gekehrt und geputzt, gewerkelt und erledigt. Niemand fragt, warum, es wird einfach gemacht. Jeder möchte ganz oben mitschwimmen, jeder will das beste Auto haben, den schönsten Urlaub, das meiste im Warenkorb, die besten Klamotten. Nur warum, das fragt keiner. Alle halten es für erstrebenswert, wie ein Fluss, der seine Menschen einfach mitreißt, werden wir im Konsum- und Alltagsstrom mitgerissen und finden keinen Platz für den freien Geist. Der soll irgendwann kommen, abends vielleicht, da haben wir zwei Stunden Zeit. Dumm nur, dass wir dann müde sind und wiederum nur konsumieren, aber nicht wirklich leben können.

Dumm nur, dass so wenig Platz für die Dinge ist, die wirklich Glück erzeugen und dem Menschen dienen.

Wo ist der Ausweg aus dieser Misere? Ich denke, man muss sich regelrecht zwingen aus diesem Alltags- und Leistungsideal zu entkommen und sich massiv Freiräume zu „erwirtschaften“, in denen man einfach das macht, worauf man Lust hat, nicht-worauf man denkt, Lust haben zu müssen!

Zeit für sich, Zeit für Bücher, Zeit für Spiele, Zeit zum Entspannen, für ein angenehmes Bad. Für Stunden zu zweit, für schöne Gespräche, für etwas, *darüber hinaus*.

Es bringt nichts zu sagen „dass mache ich irgendwann“. Man muss es jetzt machen. Indem man selbst andere Richtlinien befolgt und eigene Maßstäbe setzt, wird man auch zum Vorbild. Es ist nicht leicht, aus der Masse zu treten, niemand macht das gerne. Jeden Tag neu aufzustehen und für seine Ideen gerade zu stehen, kann ein harter Kampf sein. Und gerade die Tatsache, dass es so schwierig ist, zeigt auch- wie wichtig es ist.

Warum ziehen Außenseiter aber soviel Hass und Ablehnung auf sich? Warum ist es so schwer, *anders* zu sein?

Für jeden Menschen in der Gesellschaft gibt es Normen, Rollenbilder, Erwartungen, die ständig neu überprüft und formuliert werden. Ein Medium wie ein Blog beispielsweise formt solche Normen, vor allem wenn es ein soziales Blog ist, wo viel „geredet“ wird. Indem man jetzt eine eigene Meinung formuliert und sie ins Netz stellt, produziert man eine gültige Meinung.

Menschen können die Meinung teilen und einen dafür loben, bestätigen, etc. Wenn sie einen nicht loben, nicht beachten, etc. ist das meistens ein Zeichen dafür, dass sie es ablehnen, was man sagt oder nicht wertschätzen. Je weiter die eigene Meinung nun vom Allgemeingültigen abweicht, desto größer der Druck, wieder Meinungen anzunehmen, die gesellschaftskonformer sind. Das erklärt z.B. auch warum so viele Krankheiten oder Besonderheiten von Menschen keine „Lobby“ haben. Niemand traut sich, für Besonderheiten eine Meinung zu bilden oder dafür gerade zu stehen. Dabei ist der verbale Anfang und das sich Bekennen zu einem eigenständigen Individuum das Wichtigste überhaupt, um ein freier und glücklicher Mensch sein zu können.

Indem man redet und dafür steht, was man denkt und sagt, setzt man einen Anfang. Ganz gleich wie klein er ist, es ist ein Anfang.

Ich denke, dass das mit die wichtigste Eigenschaft und Möglichkeit für ein soziales Blog ist. Bei Themenblogs kann das ein wenig anders sein, hier stehen vielleicht mehr die Sachthemen im Vordergrund. Aber bei den privaten Blogs kann es – neben der reinen Unterhaltung- vor allem nur diesen einen Zweck geben:

Meinungen zu produzieren, sich anzuschließen und sie zu verteidigen. Soziale Schichten zu definieren, Freundeskreise aufzubauen und die Leute auszuschließen, auf die man gerade keinen Bock hat.

Oder aber der lockere, wenn auch schwierigere Weg: Meinungen produzieren, sie in den Topf werfen und schauen was mit ihnen passiert.

Sich nicht an sie klammern, sie einfach ziehen lassen wie graue Wolken am weiten Himmel.

Dann ist es mit der Zeit egal: Wer hat mich gelobt? Wer hat mich kritisiert? Wer ist mein Freund? Wer ist mir übel gesinnt? Solche Fragen verlieren irgendwann ihren Sinn.

Fragt die Blume ständig danach, warum sie blüht oder im Herbst ihre Blätter verliert?

Nein- sie macht es einfach.

Immer wieder Montags

Am Wochenende war ich sauer, wütend, unglücklich. Ich würde wohl nicht soviel über „sinnvolle Prinzipien“ schreiben, wenn ich nicht selbst regelmäßig Opfer und Ziel meiner eigenen Fehler und Versuche werden würde. Das warme Wetter hat mich angekotzt, der Schlafrhythmus war total verschoben, die letzte Woche hatte mein Mann Nachtschicht und ich neige dann immer dazu (warum auch immer??), diesen Schlafrhythmus zu übernehmen. Auf Deutsch heißt es: Nachts um ca. 3 Uhr ins Bett und mittags um 12 Uhr aufstehen. Bei ihm ist es noch extremer und ich bewundere seine Gelassenheit, mit dieser Anforderung fertig zu werden. Auf die Dauer ist es unheimlich schlauchend und anstrengend. Man verliert schrittweise seine Motivation, die Konzentration wird wie in einer Waschmaschine weichgespült, die Erinnerung und Merkfähigkeit geht gegen Null. Wenn ich jetzt noch Alkohol trinken würde, wäre das Chaos perfekt. „Freunde“ gehen abends weg und treffen sich, mein Mann fährt um 20:30 Uhr zur Arbeit, mein Gott wie ich das hasse! Wenigstens bleiben die Wochenende zur Zeit arbeitsfrei, aber vor ca. 1 bis 2 Jahren hatten wir noch nichtmal dort Freiraum für uns. „Frei“ heißt, Freitag Nacht arbeiten und Samstag bis Mittags schlafen. Der Tag ist dann eh gelaufen, weil sich die Nachtschicht als Erschöpfung ansammelt. Und der Sonntag ist dann ein reiner Rumhäng-Tag. Jeder, der jetzt einen lässigen Kommentar dazu abgibt, sollte das erstmal selbst machen und dann schauen, wie es sich „anfühlt“, aber ich bin der Meinung, dass Schichtarbeit dringendst verboten, bzw. eingeschränkt werden müsste. Wenn der Betrieb dann noch am Personal spart und die Arbeitskräfte bis zum Anschlag belastet werden, sind wir in der tiefsten Steinzeit des Kapitalismus angekommen. Und mit Schönreden oder Steuererleichterungen ist da auch nichts zu machen, weil die körperliche Belastung einfach da ist, ob man will oder nicht!

Gerade erst hatte ich endlich meine (Fünfte, Sechste ?)

Erkältung überwunden, den anstrengenden Besuch im August hinter mich gebracht und jetzt stand ich mir mit dem Schlafrhythmus wieder so quer, wie man sich nur selbst quer stehen kann. Im September und vor allem im Oktober haben wir noch mal großes vor, etwas, vor dem ich jetzt schon sehr aufgeregt bin (aber noch nichts verraten werde!!). Nach der anstrengenden Renovierphase muss ich jetzt wieder total auf Büro-Fachkraft umschalten, man „erwartet“ von mir einiges und ich weiß nicht, ob ich alle Ansprüche so erfüllen kann, wie man das „fordert“. Ehrlich gesagt will ich manchmal nur meine Ruhe, an meinem Blog oder Büchern schreiben, endlich mal wieder ein großes Projekt anfangen, wo mein ganzes Herzblut reinfließt, endlich mal wieder mehr auf andere zugehen, mich mehr öffnen, mein Herz nicht mehr verschließen, keine Angeberin und kein Idiot mehr sein. Und weil ich soviel vor habe und meine Ansprüche so hoch sind, stolpere ich letztendlich über mein eigenen Ehrgeiz, meine innere Unruhe und das Unvermögen, irgendwas mal zu einem sinnvollen Abschluss zu bringen.

Ich hatte zudem ein wichtiges Gespräch mit meiner Schwester zu führen, was ich tagelang vor mir her geschoben hatte. Letztendlich war Sonntag Abend dann der Knoten geplatzt. Plötzlich ging es mir besser. 1 Stunde und 20 Minuten redete ich mit ihr, was normal selten vorkommt.

Nach dem Gespräch ging es mir besser und ich war erleichtert. Aber vorher hätte ich immer nur schimpfen und heulen können. Und das alles gleichzeitig.

Arbeitsalltags-ABC

Die Idee für dieses interessante Stöckchen kommt von [Claudia](#).

Auf Grund der fortgeschrittenen Zeit und der Hitze ist es mir recht schwer gefallen. Vielleicht sollte ich morgen noch eins machen.

- Arbeitskleidung
- Blumen
- Computer
- Dreck
- Essen
- Familie
- Garten
- Hammer
- Internet
- Jodsalz
- Kaffee
- Logik
- Meißel
- Nasszelle
- Ohrstöpsel
- Pizza
- Qualität
- Ruß
- Schubkarre
- T-Träger
- Unterkonstruktion
- Vegetarisch
- Wein
- X-Border-Marketing
- Youtube
- Zahnzwischenraum

Das war heute kein gewöhnlicher Tag, sondern eine Mischung aus privater Baustellenarbeit und Urlaub.