

My inner self

Heute bin ich ernsthaft berührt. Am Morgen war ich noch locker drauf und hatte schon wieder die Idee für einen lustigen Text im Hinterkopf, aber dann hat es sich über den Tag gedreht und Schwermut hat plötzlich mein Herz ergriffen. Was ist das? Was ist da los? Gefühle kontrolliere ich gerne, ich hab so die Erfahrung über die Jahre gesammelt, dass es mir immer leichter gefallen ist, meine eigenen Gefühle, aber auch die von anderen zu erkennen. Mit einem Schmunzeln oder einem Lächeln bin ich dann anderen begegnet, immer in der Gewissheit, dass ich alles im Griff habe, dass ich meine Tränen unterdrücken kann, dass ich mich nur soviel freue, wie es sein muss und die Liebe, besteht hauptsächlich auf dem Papier.

Wenn man berufstätig ist und arbeiten muss, stören Gefühle nur. Kalte Technokratie bestimmt dann mein Leben. Entscheidungen müssen getroffen, Einkäufe getätigt, Termine wahrgenommen werden. Man verdient Geld, der Haufen wird immer größer, die materiellen Dinge vermehren sich, aber was ist eigentlich mit dem ganzen Rest? Was ist mit Gefühlen, was ist mit Verwandten, mit Freunden, mit den Dingen, die eigentlich wichtig sind und unser Dasein viel mehr bestimmen, als der reine Austausch von Waren und Geldscheinen?

An diesem Weihnachten wurde mir schmerzlich bewusst, dass es in diesem Jahr alles ganz anders ist. Ein großes Stoppschild ist aufgesprungen, eine Warnung, die ich nicht überhören möchte. Schon länger ist es so, dass meine Eltern älter werden und ich weiß, dass der Tag kommen wird, an dem ich ohne sie hier sitzen und mein eigenes Leben leben werde. Klar, hey sie ist jetzt schon 40 Jahre alt, wo ist das Problem, mögt ihr denken. Sie lebt ja schon lange alleine, genau gesagt seit 1999 hatte sie ihre erste eigene Wohnung. Und den ersten Partner, mit dem sie heute noch Brötchen backt, mit 24 Jahren, sie war doch noch nie WIRKLICH alleine. Aber es ist eben doch anders, wenn man keine eigenen Kinder hat. Der Kreis der

wirklich engen Vertrauten ist dann klein. Freunde und andere Beziehungen werden wichtiger. Wohin mit all der Liebe? Das frage ich mich oft. Ich habe soviel Liebe in mir, die irgendwo hin muss. Die vielleicht in Kinder geflossen wäre. In eine Familie. In den Aufbau eines Hauses, einer Firma, aber eben auch IN MENSCHEN.

Und ich sitze hier und verdrehe mir den Kopf. Wie kann ich Liebe schenken? Wie kann ich zeigen, dass mir andere wichtig sind? Dass ich sie nicht verlieren möchte, dass ich den Austausch und die Liebe und ihre Wärme wirklich dringend brauche? Mein Kopf raucht, ich fühle mich empfindlich, entblößt und schwach. Die Liebe meines Lebens tritt in mein Leben, ein Mensch der mir so wichtig ist. Ich hab das nicht geplant, es ist einfach passiert.

Ich schreibe irgendeinen Text... und wirklich plane ÜBERHAUPT NICHTS, schreibe einfach drauf los. Und dann hackst du dich in meine Gedanken, ich hab keinen Plan, wie du das machst und schon bist du wieder omnipräsent. All das Verdrängte schwappt wieder hoch, mein Herz wird gegrillt und fängt an zu tropfen. Klar, da ist viel Eis drauf, aber hey, das muss es!! Wenn du schnell fährst und immer alles gibst im Leben, dann fängt der Fahrtwind eben an, dich auszukühlen. Das ist ganz normal, kein Grund zur Sorge.

Die Liebe zu Dir ist echt und tief, ich spüre es sehr deutlich.

Und da sind auch so viele neue Menschen, die gerne anknüpfen wollen, die mir auch Liebe und Vertrauen schenken wollen. Und ich merke, dass ich schon wieder die gleichen Fehler mache, dass ich zu rau, zu egoistisch und zu selbstverliebt bin. Kurz vor Weihnachten gibt mir eine andere Freundin das größte Geschenk, dass sie mir vielleicht geben kann: Sie knallt die Tür mit Wucht zu und beendet die Freundschaft. Ich hab es verbockt. Klar. Aber sie zeigt durch ihr Verhalten auch, dass sie mich mag und dass sie wirklich denkt, dass ich etwas

falsch gemacht habe.

Nur wenn einem Menschen wichtig sind, kann man auch gut mit ihnen streiten. Der Streit ist nicht das Problem, sondern die Lösung. Wenn du mit jemand nicht mehr streiten kannst, liebst du ihn auch nicht mehr. Und ich merke, wie ich sie vermisse. Ich träume von ihr. Ich stehe auf der Straße in Kaiserslautern, um mich herum sind lauter Autos. Ich stehe nur in Unterwäsche bekleidet da, meine Haare sind verwuschelt, ich habe einen Mordskater vom Alkohol und ich rufe ihren Namen. Ich rufe sie ganz laut, damit sie mich hören kann und dass ich meine Schuld eingestehen kann, aber sie hält sich noch die Ohren zu und WILL mich nicht mehr hören. Sie hasst mich. Und ich fühle mich geliebt.

Strange. Ich weiß. So wie alles, was ich in den letzten Tagen von mir gegeben habe. Meine Geschichten der letzten Tage zum Beispiel: Als ich sie geschrieben habe, ging es wirklich sehr tief und mein ganzes Herzblut und meine ganzen Emotionen sind rein geflossen. Ich hab gemerkt, wie schwer es mir gefallen ist, wie viel plötzlich in mir frei geworden ist, was dringend frei werden musste. Und ein paar Tage später lese ich die Texte noch mal durch, laut und ganz ordentlich, weil ich ein Video drehen wollte. Und plötzlich kommen sie mir langweilig und normal vor. Ich spüre die Emotionen nicht so richtig in den Worten. Sie sind da irgendwie zwischen die Zeilen rein gefallen, aber wenn ich mich nur auf die Hülle konzentriere, dann fühle ich sie nicht mehr. Du musst wirklich rein in die Seele gehen, wenn du etwas verändern möchtest. Du musst bereit sein, dein innerstes nach außen kehren zu können und es von anderen begutachten zu lassen. Dann wirst du frei. Dann kannst du andere wirklich berühren. Und wirst von anderen berührt.

Ich packe meinen Koffer



Ich packe meinen Koffer und nehme mit: meine Freiheitsgedanken, meine künstlerischen Gedanken, meinen Mut für mehr Feminismus, meine Kritiksucht und meine Kritikfähigkeit, meine Liebe zum Anderssein und für andere, meine Liebe zur Musik, für poetische Gedanken, für Badezimmer-Sprüche und verschmierte Blog-Wände, meinen Drang „progressiv“ und fortschrittlich zu denken, die Angst nicht über den Mut siegen zu lassen, meine Lust auf Menschen zu zu gehen und sie gleichzeitig zu fürchten, meinen Drang zu reisen und mich innerlich zu weiten, meinen Drang stabil zu bleiben und das Alte zu bewahren, meine Liebe für alle Menschen, aber ganz besonders für *Dich*.

Diesen Koffer packe ich und verreise innerlich. Auf eine Insel, auf der mich keiner finden kann, die aber überall Brücken und Schlauchboote hat, mit denen man übersetzen kann, wenn man denn will.

Abends



Passende Songs zum Artikel:

„Something in the way“ und „Smells like teen spirit“ von Nirvana.

Stimmung: Sportlich und ausgeglichen

Der Urlaub neigt sich dem Ende zu. In den letzten Tagen habe ich nicht viel Zeit zum Schreiben gehabt, ich habe aber auch

keine Lust gehabt. Ich genieße das Gefühl, nicht schreiben zu müssen, einfach das zu tun, worauf ich Lust habe.

Viele Menschen sagen „ach, das ist noch zu tun“ und „dies müsste noch gemacht werden“... aber ist das wirklich ein glückliches Leben, wenn man so gezwungen denkt, unsichtbar von außen getrieben und doch nie ganz selbst sein darf?

Ich denke an mein eigenes Leben und erwische mich oft dabei, auf diese Art und Weise zu denken.

Jetzt, mit dem zweiwöchigen Abstand zum Blog fällt mir auf, wie sehr ich mich eigentlich unter Druck gesetzt habe, etwas besonders gutes zu schreiben, irgendjemand besonders zu gefallen, oder nur schlichtweg „qualitativ“ zu schreiben. Ich stelle aber fest, dass ich kaum Leser habe, also war dieser Wunsch letztendlich nur Illusion, ein Produkt meines Geistes. Besser wird es sein, wenn ich mich wieder mehr vernetze, wenn ich wirklich Kontakt mit anderen suche, wenn ich wirklich ehrlich schreibe, wenn ich wirklich ich selbst bin.

Für wen schreibt man eigentlich und warum? Um diese Frage kreise ich oft und sie lässt sich in diesem Zusammenhang nur schwer beantworten. Wenn der Text mir *selbst* Erkenntnis bringt, ist das eigentlich genug, doch wenn ich es veröffentliche, *kann* es sein, dass es jemand anderen auch nützt- und das alleine reicht, um eine Motivation zu haben. Das war immer mein Ziel, das ist es noch heute und das soll es immer sein.

Was ist sonst noch passiert?

Im Haus geht es voran, mein Mann und ich waren jeden Tag (im Urlaub) auf der Baustelle und haben gewerkelt. Es ist ein komisches Gefühl. Die Straßen sind leer, die Menschen im Urlaub aber man selbst steht doch wieder nur im Dreck und schwitzt und ackert die acht Stunden pro Tag herunter (manchmal auch mehr). Als Hausfrau bin ich immer am Rotieren, bediene vorne und hinten und nie stehen die Küche oder die

Waschmaschine still. Aber ich fühle mich nicht unwohl dabei, genieße die Aktivität, die Wärme und das schöne Wetter.

Ich hab es schon versucht zu vereinfachen und oft Fertiggerichte gemacht, aber auf die Dauer schmeckt das nicht so gut und man sehnt sich nach „etwas Besserem“. Ich würde gerne mal wieder backen, habe sehr viel Backmischungen zu Hause rumliegen, die auf Vollendung warten. Aber bei der Hitze backen? Wer kommt nur auf so Ideen? ☐

Dennoch bin ich motiviert. Abends freue ich mich auf die entspannten „Fallout 3“ -Abende vor dem Computer mit meinem neuen 5.1 Medusa-Headset, das ich sehr günstig bei Ebay für 25 € erstanden habe. ([zugreifen](#) lohnt sich, es sind noch sieben Stück übrig!)

Empfehlen kann ich dazu die sehr entspannende, elektronische Ambient- Musik des Künstlers „[Diatonis](#)“, der eigenes Klänge und Songs für Surround-System komponiert, und die sich wirklich sehr gut anhören. Normale Mp3s klingen mit dem Medusa nicht so gut. In Spielen ist es aber sehr gut, die Positionierung der Sounds ist fabelhaft und der Bass sehr wuchtig und intensiv. Allerdings muss man ein wenig einstellen und mit dem EQ herumspielen, bis es perfekt klingt. Natürlich kommt es nicht an Highend-Systeme heran, aber für den Preis bekommt man viel geboten.

[Fallout 3](#) ist ein einzigartiges, sehr gutes und spannendes Rollenspiel und der Nachfolger von „Oblivion“, das ich auch schon geliebt habe. Irgendwann schreibe ich einen eigenen Text darüber, aber viel muss man nicht sagen, es ist das Spiel von 2008 und auch von 2009. Wenn man sich eins kaufen sollte, dann das..

Die Vermischung der Shooter, Action, Story, Rätsel- und Dialog Anteile ist perfekt. Das Spiel spannt eine eigene Welt auf und lässt einen sehr tief versinken, elementarer Teil des Geschehens werden. Man läuft durch die Einöde des -durch einen

Atomkrieg zerstörte- Washington D.C. und trifft skurrile Gestalten und meistert aberwitzige Herausforderungen.

Es ist wie ein spannendes Buch, nur dass man noch direkter, noch unmittelbarer und auf vielen Ebenen mitten im Geschehen ist, ich liebe es.. Trailers zum Spiel gibt es [hier](#).

Der andere Sommerhit des Jahres ist UT 3. Abends kaputt vom Arbeiten, geschwitzt und abgenervt? Rein in die Arena, die Flak Cannon gegriffen und den doofligen Bots gezeigt, wo der Hase wächst. (oder so ähnlich). Noch mehr Spaß macht es gegen echte Menschen. Hehe.

Auf der Baustelle geht es gut voran, die Verletzungen und Ausfälle an Biomaterial halten sich in Grenzen. Das schlimmste war der Schnitt in den Finger, gestern mit dem überdimensionierten Brotmesser, mit dem ich versucht habe, die Melone zu zerschneiden- und die aktuelle Zerrung am linken Fuß.

Tja. Heute durfte ich dafür den ganzen Tag mit eigens dafür angefertigten Latex-Handschuh und darüber gestreiften Lederhandschuhen arbeiten. Das ist aber sehr praktisch gewesen und mein „Verarztungs-Tipp“ der Woche! □ (es fehlen noch die Basteltipps der Woche). Man nehme billige, Wegwerf-Latexhandschuhe (mit denen die Ärzte in den Serien auch immer fuhrwerken) streife sie über die verletzte Hand und schneide alle Finger bis auf den verletzten frei (das Latex, nicht die Finger!). Fertig ist der wasserdichte Verletzungsschutz, den man wie gesagt nur noch mit echten Lederhandschuhen ergänzen muss (wegen der Stöße und mechanischen Belastungen, die beim Handwerken halt anfallen).

Was wir im Urlaub u.a. gemacht haben:

- neues Zwischendach, ca. 3 mal 2 Meter aus Acrylglasplatten mit Aluschienen als Wandanschluss
- eigens angefertigte Regenrinne für dieses Dach
- neue Regenrinne für vorderes Schuppendach

- zwei Drähte (3 mm) je 15 Meter Länge vor die Mauer gespannt, damit unsere drei im Mai gepflanzten Weinpflanzen endlich ranken können
- angefangen, die Mauer im Vorgarten zu reparieren (das ist viel Arbeit, weil sie wirklich sehr rostig und kaputt ist und wir alles mögliche ersetzen und austauschen müssen), alleine heute haben wir nur die eine Tür gespachtelt, geflext und gestrichen (drei Stunden á zwei Personen)
- Partyzelt aufgebaut
- Grillparty veranstaltet (naja eine kleine.. ☹)
- tausend mal im Baumarkt gewesen und Kram gekauft
- genauso oft im Supermarkt oder Getränkemarkt. Meine Güte, was drei Personen so wegtrinken können, wenn es heiß ist!
- Schrebergarten gesenst und Garten gepflegt; dabei beide Unterarme komplett mit Brennesseln vollgekriegt (wer bedauert mich mal?)
- viele kleine Reparaturen
- usw. usf.

Beim Ausbessern der Gartentür heute ging es zu wie beim Renovieren eines alten Autos (ja, das finde ich besser, als es einfach nur abzuwracken, liebe Ex- und Hopp-Gesellschaft.)

Roststellen entfernen, ausgefressene Metalle wegflexen, Rostschutz auftragen, spachteln, feilen und polieren...

Mein Finger hat es gut überlebt und zum Abendessen gab es kalte Würstchen. Brrr!

Später hab ich mir noch die Leitathletik-WM angeschaut, das Versagen der Russin im Stabhochsprung gesehen, mich über Mikele- oder wie der heißt ((Sorry, der heisst Bekele, hier <http://berlin.sportschau.de/berlin2009/disziplinen/10000m/protagonisten112.html>))- beim 10.000 m Lauf gefreut und mich gewundert, was am tollen 9. Platz irgendeiner deutschen Athletin so toll sein soll? Dafür hat die deutsche

Stabspringerin aber schöner geweint. Und ihr Gesicht ist auch puppenhaft, zart- lustig.

Ich hab danach in den Spiegel geschaut und mich mit den Sportlerinnen verglichen. Hm, Glück gehabt, da fehlt noch ein bisschen. Aber den Bauchansatz, den kriege ich auch noch weg!

Und, wie war euer Urlaub so? Warum hört man von euch nichts? ☐

Das Ich-Syndrom

Kennt ihr das „keiner meldet sich bei mir und jetzt bin ich eingeschnappt“-Syndrom? Es ist vornehmend dem weiblichen Geschlecht vorbehalten, aber auch empfindliche, männliche Vertreter können diese schwere Krankheit bekommen.

Es zeichnet sich dadurch aus, dass man seine sowieso schon feinen, emotionalen Antennen auf „megastark“ einstellt, die Empfindlichkeit soweit raufdreht, dass auch die kleinste emotionale Schiefelage sofort als Abwertung des eigenen Ichs ausgelegt wird. Wird das ganze noch mit persönlichen Problemen, Überarbeitung, Müdigkeit oder – gerade jetzt im Winter- Erkältungen und Schlappeheit kombiniert, ergibt sich eine wunderbare und leicht entzündliche Mischung aus psychologischem Charakter-Sprengstoff.

Die Krankheit lähmt den Körper, zieht runter, macht depressiv und einsam. Sie erhöht die Neigung zu Streitigkeiten, zu Vorwürfen, zu ständig gereizter Stimmung.

Die Mittel dagegen sind eigentlich einfach: Jegliche egoistische Gedanken sind abzustellen. Der ständige Bezug nur auf das eigene Ego gilt es zu durchbrechen. Menschliche Beziehungen müssen mit einem gewissen Maß an Altruismus und

emotionaler Intelligenz angegangen werden. Auch ein Buch über Psychologie oder ein ausführliches, klärendes Gespräch könnte helfen.

Denn: Wer sich um andere kümmert, für den steigt die Wahrscheinlichkeit signifikant an, dass er auch eines Tages etwas zurückerhält.

Die Prophylaxe für diese Krankheit liegt in der konsequenten Beziehungspflege und der Fähigkeit, für die anderen denken zu können. Sich nützlich machen und für die Gesellschaft einbringen ist hier ein Stichwort, das zum Erfolg führt.

Wenn man von Anfang an im Schneckenhaus verkrochen ist, sinken die Chancen natürlich umso schneller. Wen man nicht sieht, den kann man auch nicht beachten. Und der wird nicht geliebt.

Lautes Heulen und Rumflennen wird meist nur mit Sarkasmus beantwortet. Eine deutsche Eigenart.

Echtes Mitgefühl ist selten. Mangelware. Ein kostbarer Diamant in einem Haufen von Strohgehirnen.

Doch jeder Mensch ist eine kleine Beziehungs- und Liebesfabrik. Jeder kann diesen kostbaren Rohstoff „Liebe“ produzieren. Es ist gar nicht so schwer. Probiert es doch mal aus!