

# Supermarkt und so

Mutti, gestern war ich einkaufen. Ganz normal, musste mal sein.

Die ganze Woche war elend heiß, Mann, hat mich voll abgenervt. Kopfkino, Gesangstraining, Barbie-Träume, mehr war nicht die Woche.

Und *nix frisches* im Haus.. nur so Sachen, auf die ich null Bock hatte. Brot z.B. Was will ich mit Brot, wenn ich keinen Belag habe?

Also rein in die Dusche, rein in die Klamotten (warum schlabbert die Hose so?)

und dann ins Auto gehüpft. Wetter war ok. Die Tussi von früher hat mir so eine geile Karre in den Hof gestellt ich war schon neugierig, wie der abgeht.

Also Zündschlüssel drehen.. auf Gaspedal drücken. Hui, das gibt ja ein Satz nach vorne. ☐

Ich weiß nur eins, 16-Jährige Mädchen im Körper einer 39-jährigen sollten keine Autos mit V6-Motor fahren dürfen. Die Automatik (4 Gänge) ist schlecht abgestuft, der Motor heult ständig auf, wenn man es übertreibt. ☐

Ansonsten macht es mega Spaß. Und mein Typ hat mir geholfen, den Luftdruck in allen vier Reifen genau gleich hoch einzufüllen, so dass die Straßenlage jetzt auch besser ist.

An der Ampel konnte ich es kaum erwarten, mal so richtig draufzudrücken.

Oh Mist hier ist ja 60... und ich bin schon drüber... auf der Landstraße dann so ein Depp mit großem SUV, der von hinten gedrängelt hat und gemeint hat, weil ich eine Frau bin, muss er mal zeigen, wer hier den größeren hat.

Hehe, den hatte ich dann. Weil ich so schnell um die Kurven gefahren bin, dass ich ihn abgehängt hab.  
War aber auch gefährlich, auf der Landstraßen kommen einem tausend Autos entgegen (Freitag mittag)  
und es ist nicht immer klar, dass die auch auf ihrer Spur bleiben und so.

Dann mit Vollgas über die breitere Umgehungsstraße und schwupps war ich schon im Supermarkt.

Mit dem breiten Grinsen durch die Gänge gelaufen. Warum grinsen mich alle Leute zurück an?

War recht voll. Ich bin als erstes zur Strumpfabteilung... weil die feinen Dinger oft nicht so halten.  
Frauenproblem. Es gibt hier eine Packung, 10 Strumpfhosen für den Preis von 2 Euro!! Mann das ist ja geil. Leider war die Packungen verdrückt und tlw. geöffnet, dass ich die doch nicht genommen hab. ICH TRAU DENEN NICHT.

Bei der Auswahl der richtigen Strumpfhose bin ich dann durcheinander gekommen. Maaaan, nicht gut, wenn man ungeduldig ist, es eilig hat und ständig andere Leute von hinten den Wagen an einem vorbei fahren oder quengelnde Kinder irgendwas dazwischen schreien. Jetzt werd ich schon wieder voll aggro!!  
Mal gibt es ne Einheitsgröße und mal nicht. Und dann diese komischen Bezeichnungen für die Farben!! Ist das jetzt schwarz oder hautfarben?? mehr braucht man doch nicht.

Egal, ich also weiter, erstmal zum Beauty-Regal. Nagellackentferner brauch ich noch dringend, das letzte Mal ewig gesucht in den 100 Quadratmeter- Frauen-Schönheits-Regalen.. aber jetzt. AUF ANHIEB!

Noch einen Duft aussuchen... mein Parfüm ist schon wieder alle, keinen Plan warum.

Mal testweise an einem Männer-Duft geschnuppert. Ist fein, macht mich sofort an, Kopfkino und so.

Aber für mich gibt es nur eines... [Christina Aguilera](#), I love it.

Gibt es jetzt auch als „Glam-Version“, leider ohne Produkt-Tester... daher konnte ich nicht sagen, ob das gut ist oder nicht. Und wieviel wollen die im Supermarkt dafür haben? Waaat the fuck, 10 Euro für 15 Milliliter???

Mein neues Frauen-Leben ist teuer geworden, überall wird man abgezockt. Noch einen Concealer für die Augenringe rausgesucht... whaaaat ?? 6 Euro???? Für ein bisschen Chemie-Paste, die in der Herstellung 30 Cent kostet??

Egal muss sein.. Schönheit geht über alles.

Dann noch zum Brotregal. Eine ältere Dame war verunsichert, suchte etwas („diese kleinen Vollkorn-Scheiben“), aber ich als Freundin und Helferin wusste sofort wo die stehen und hab ihr geholfen. Side-Effect! Ist cool, wenn man nett sein darf. ☐

Also bin ich weiter nett und voll grinsend durch den Supermarkt gehüpft und hab alles in Prinzessin-Rosa Farben gesehen. War cool. Irgendwas eingekauft, etwas planloser als sonst.

Tausend Sachen vergessen, egal.

Draußen dann noch ein Kiwi-Verkaufsstand, grüne und gelbe Kiwi mit Spießchen zum Probieren. Ich natürlich probiert. Weil Frühstück war mal wieder nich. Zwei sehr nette Leute, die das promoted haben. Sehr nett, ich mich gleich auf ein Schwätzchen eingelassen (mach ich sonst nicht, alles ist anders) und 8 Kiwis gekauft. Vier gelbe und vier grüne. Dazu gab es zwei Speziallöffel zum Kiwi-Auslöffeln. Super, Vitamin C- Bombe genau das worauf ich im Moment stehe.

Tja dann den ganzen Kram in den Kofferraum gekippt.. Noch schnell zur Apotheke gehastet und dann endlich daheim und die 200 kg Einkäufe erstmal verstaute. Ach ne beim Aldi war ich ja noch. Und hab eine Ladung H-Milch gekauft (voll schwer, hab ausgerechnet, müssen 12 kg sein). Zu Hause dann festgestellt, dass ich noch ganz viel Milch hab (im Vorratslager) aber mir

die Dosenmilch fehlt! Aaargh! Ansonsten war es cool. Bis denni.

---

# Der Tempel des Konsums

## *und der digitalen Wandlung*

Gestern ging es mal wieder durch den Supermarkt. An der Eingangstür erwartete mich bereits ein riesiger, fertig geschmückter Weihnachtsbaum und noch eine dekorative Reihe aus kleinen Bäumen, die mit etwas kitschigen, roten und gelben Glitzergeschenken behängt waren. Verwundert musste ich mir die Augen reiben. „Hab ich mich etwa im Monat geirrt? Ich hab doch noch gar keine Geschenke.“ Weihnachten wurde von mir noch erfolgreich verdrängt. Gerade dieses Jahr hatte ich mir eigentlich vorgenommen, den Stress und die Geschenkezahl deutlich zu reduzieren und die Adventszeit endlich mal zu genießen! ((wie eigentlich erfolglos jedes Jahr))

Aber in den Supermärkten geht mir das oft so, denn hier ist der Einzelhandel seiner Zeit mal wieder weit voraus. Ich gehe noch etwas weiter und betrete die heiligen Hallen des Konsums. Auf der „gesonderten Verkaufsfläche“, die den Besucher auf ca. 100 qm immer als erstes empfängt, geht es munter weiter mit Geschenkpapier, Geschenkverpackungen, Weihnachtsaufklebern, Weihnachtsschmuck und kleineren, fertigen Präsenten, wie z.B. Packungen mit Parfüm oder Spielsachen für Kinder. Ich gucke nur kurz drüber, muss innerlich die Nase rümpfen und entscheide mich gegen den Aufruf zum Konsum. Wobei ich auch zugeben muss, dass die Verlockung groß ist. Allein dadurch, dass das Angebot *bereit gestellt* wird, wird man nämlich daran erinnert, dass da doch demnächst ein großes Fest kommt und man sich bitte darauf vorzubereiten hat. Es ist in Deutschland

unmöglich, nicht daran zu denken. Weihnachten ist also so etwas wie politischer Mainstream, den man einfach zu übernehmen hat. Nur, dass der Mainstream diesmal nicht von den Politikern oder Kirchen, sondern allein vom Wirtschaftswesen und den Unternehmenschefs gesteuert wird. Mir wäre es wohler, wenn ich durch die Radioansprache eines berühmten Intellektuellen oder eines Kirchenvertreters an Weihnachten erinnert werde. Damit verbunden, die Ansprache zur inneren Wandlung, zur inneren Verantwortung und dass mal wieder jemand daran erinnert, welche Werte im Leben wirklich wichtig sind: Mitgefühl, Altruismus, Toleranz, Demokratie.

Aber gut, ich bin auch selbst schuld, denn sobald ich mich durch die Hallen eines „Konsumtempels“ bewege, muss ich natürlich damit rechnen, dass hier nicht „Liebe“, sondern „Konsum“ gepredigt wird. Wenn ich in einer Kirche sitze, erwarte ich ja auch nicht, dass man mir Gesangsbücher oder Geschenkgutscheine verkauft.

Also wird der Einkauf in gewohnter Manier fortgeführt. An den Kassen komme ich nochmal ins Grübeln. Es gibt hier fast 20 einzelne Kassen-Slots.. vor kurzem wurde diese komplett renoviert und mit neuster Technik ausgestattet. Es sieht auf den ersten Blick moderner und chicer aus. Der Kunde hat noch ein extra Display, das klarer und heller ist. Die Kassenautomaten sind insgesamt kleiner und noch „smarter“ geworden. Für die Zigaretten gibt es nun einen Automat mit Touchscreen. Man kann sogar berührungslos bezahlen.

Die wahre Motivation erkennt man aber erst, wenn man genauer hinschaut. Die Bänder sind wieder etwas kürzer und kleiner geworden, was den Stress beim Rauflegen erhöht, außerdem hat man den üppigen Platz an der „Auslaufzone“ etwas verkleinert, so dass es jetzt noch schwieriger wird, den Einkaufswagen zu drehen. Dafür wurde der Verkaufsbereich links und rechts der Bänder nochmal vergrößert. Das (anscheinend) sehr lukrative Sortiment aus Wodka-Flaschen, Kräuterschnaps, Hustenbonbons, Kinder-Spielzeug und Schokolade ist jetzt noch prominenter geworden. Dabei kaufe ich dort aus Prinzip nicht! Mir ist

schonmal aufgefallen, dass hier die Preise sogar gesondert berechnet werden. (Batterien im Markt sind günstiger, an der Kasse zahle ich drauf) Außerdem werden immer ganz kleine Packungen hingestellt, was wiederum mehr Verpackung und teurer Verkaufspreis bedeutet.

Warum fragt man bei all diesen Umbauaktionen eigentlich nie den Kunden? Warum wird immer alles von oben herab entschieden? Warum gibt es nie Demokratie in den kleinen Dingen des Lebens? Ich bin gezwungen, mich in das System Einkauf einzufügen, ob ich will oder nicht.

Beim Gespräch mit der Verkäuferin habe ich sogar erfahren, dass die Verkäuferinnen das System selbst nicht gut finden. Die Kassenautomaten wurden nämlich mal nach links und mal nach rechts ausgerichtet, so konnte man die Bänder-Zone noch vergrößern und den Platz optimal ausnutzen. Rechtshänderinnen haben aber nun massive Probleme, weil die Kassen tlw. für Linkshänder ausgerichtet sind. D.h. sie müssen den ganzen Tag vor einer „falschen Kasse“ sitzen und die Arbeit quasi mit der nicht-dominanten Gehirnhälfte aus delegieren. Warum sagt eigentlich da der Arbeitsschutz und die Gewerkschaft nichts? Gibt es solche Verbände eigentlich überhaupt noch? Auch als Kundin kann ich nichts machen, ich muss das ganze so akzeptieren oder woanders einkaufen gehen. Der einzige Ausweg, der noch bleibt, ist eine Protestmail an die Unternehmensleitung.

Es gibt jetzt mehr Bänder und Einkaufsslots, aber mir ist auch aufgefallen, dass seit der Umstrukturierung teils weniger Kassen geöffnet sind. Dieser Supermarkt hatte sich immer dadurch ausgezeichnet, dass viel Personal eingestellt war und man an den Kassen so gut wie nie warten musste. Das war ein Grund, warum das mein Lieblingssupermarkt wurde. Jetzt fällt mir auf, dass an bestimmten Flaute-Tagen (z.B. Donnerstag) die Anzahl geöffneter Kassen deutlich zurückgefahren wurde.

Ich schaue mir die Frauen mittleren Alters genauer an. Ich

stelle mir vor, wie sie zu Hause Männer haben, die LKW fahren oder Handwerker sind und darauf angewiesen sind, ein zweites Einkommen zu haben. Plötzlich sagt mein Mann (der immer mit anderen Augen durch den Supermarkt geht als ich) das Stichwort „Automatisierung“ und dass diese Arbeitsplätze in den nächsten Jahren auch wegfallen könnten. Mir fällt es wie Schuppen von den Augen! Er hat recht. Das sind die ersten Arbeitsplätze, die dran glauben müssen. Die Arbeit ist nämlich schon jetzt hochautomatisiert und digitalisiert. Auf jedem Produkt klebt ein Barcode, die Waren müssen nur über den Scanner gezogen werden. Alle Preise werden vom Warenwirtschaftssystem verwaltet und können von der Geschäftleitung kurzfristig angepasst werden (ähnlich wie bei den Benzinpreisen). Was spricht denn dagegen, die Kassen in nächster Zeit auf „Selbstscanner“ umzurüsten? Der Kunde könnte selbst scannen und an der Kasse müsste nur noch eine Person stehen, die alles überwacht. Das gibt es ja z.B. in der „Metro“ schon. Oder man denkt sich neue technische Lösungen aus, z.B. ein Einkaufswagen, in dem man die Waren reintut, die sich dann selbst (z.B. mit RFID-Chip) melden und dann nicht mehr entnommen werden können, bis der Kunde an der Kasse das Schloss wieder freischaltet.

Ich schaue mir die anderen, vielen Menschen an, die anscheinend alle sehr glücklich sind, in diesem Supermarkt einen Job zu haben. Sie fahren die Paletten durch die Gänge und räumen die Regale ein. An einem durchschnittlichen Einkaufstag komme ich meistens auf 10 Verkäufer und Verkäuferinnen. Auch diese können durch „Industrie 4.0“ und Vollautomatisierung ersetzt werden. Roboter für Regale oder vollautomatisierte Lagersysteme gibt es ja jetzt schon. Vielleicht kreuzt mir beim Einkaufen demnächst ein kleiner Roboter den Weg, der mit Hilfe von künstlicher Intelligenz und GPS das gewünschte Regal ansteuert und dort alles ablegt?

Was wird dann mit den Menschen, die jetzt froh sind, einen Job zu haben? Die bei der Programmierung der neuen Roboter

vermutlich nicht dabei sein werden und die auch keinen Supermarkt geerbt haben?

Zugegeben- bei allem Optimismus über die schöne neue Welt- ist das eine Vorstellung, die mir Sorgen macht. Wenn man Populismus und extreme Wahlentscheidungen in Zukunft vermeiden möchte, muss man solche wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Entwicklungen erkennen und Lösungen dafür erarbeiten. Beim Supermarkt-Beispiel gibt es dafür verschiedene Ansätze: Z.B. müssten die Löhne deutlich steigen, so dass Familien nicht unbedingt auf zwei Einkommen angewiesen sind. Auch die steuerliche Entlastung kleiner und mittlerer Einkommen wäre dringend notwendig. Gewinne, die aus der höheren Produktivität und den technischen Fortschritten entstehen, müssten direkt an die Menschen und Arbeitnehmer weitergegeben werden. Es werden in Zukunft mehr Arbeiten durch Maschinen und Roboter erledigt, der Faktor Mensch kommt immer weniger vor. Also wäre auch eine „Maschinensteuer“ denkbar. Und es müsste mehr für Bildung in der Breite getan werden. Entwicklungen wie „Industrie 4.0“, Elektromobilität und Digitalisierung dürfen nicht verschlafen oder verdrängt werden. Die Industrie (und die Politik) muss wettbewerbsfähig bleiben, sich auf neue Entwicklungen rechtzeitig einstellen und auch dafür sorgen, dass sie Fachkräfte ausbildet und die Menschen bei diesem Wandel mitnimmt.

---

## Das goldene Osterei

Passend dazu : [Flash mich](#)

Ganz gut geschlafen bis 9:30 Uhr, die Sonne blinzelt schwach durch die staubigen Scheiben, die Heizung gluckert vor sich hin, es duftet nach Kaffee. Der Hals kratzt, der verschlafene



Blick auf das Außenthermometer zeigt 4 Grad plus (minus? kommt mir so vor), es muss Ostern in Deutschland sein!

[Rückblick]

Ende Januar wurden im Supermarkt die ersten Osterhasen-Paletten eingefahren. Die Vorräte stapelten sich bis zur Decke. Leider hatte ich da noch keinen Appetit auf Schokolade in Hasenform. Anfang März hab ich mich dann getraut und das erste gekauft. Die Paletten wogen zusammen immer noch 1270 kg und waren nur mit Hubwagen zu bewegen. Manchmal sah man gestresste Verkäufer wie sie verschwitzt die riesigen Warenmengen hin- und herbewegten.

[Zeitsprung]

Gestern wollten wir auf den letzten Drücker, also genau *einen* Tag vor Ostern, Oster-Geschenke kaufen. Schlechte Idee! Die Vorräte waren krass reduziert. Aus den zwölf Paletten Osterhasen und Eier sind nun drei geworden. Künstliche Verknappung! Die Leute haben sich fast um das Zeug geschlagen! Überhaupt, die Leute! Ein Ameisenhaufen ist eine Yoga-Veranstaltung dagegen. In der Hektik übersah man auch die Preisschilder. Einbilden konnte ich mir nur den Geschäftsmann des Süßwaren-Konzerns wie er sich heimlich in seiner Fabrik die Hände rieb. Und die Chefs der Handelskette in ihren verspiegelten Büros, wie sie die Massen kontrollierten und individuellen Einkaufs-Profile mit Hilfe der Überwachungskamera und den Kassensbons erstellten.

Aus der großen kapitalistischen Waren-Freiheit wollten wir anschließend noch eine dämpfende Kuppel-Lampe für den Küchentisch kaufen. Leider war hier der politische Druck und die Lobbyarbeit aus der EU mal wieder stärker als der freie Wille. 60 Watt-Birnen mit herkömmlichen Glühdraht gibt es nicht, 75 Watt- Birnen schon lange nicht mehr. Ein paar funzlige 40 Watt-Birnen sind noch zu haben. Aber auch die sind gefährlich. Mit denen kann man das Klima erschlagen. Also

müssen sie verboten werden. Kohle- und Gaskraftwerke sind allerdings noch weiterhin erlaubt.

Ganz unten, am Rand des Regals fanden wir eine Kuppellampe. Eine in 40 Watt und eine in 60 Watt. In 60 Watt! Ich konnte es kaum glauben, dass das noch erlaubt ist. Die Verpackung war indes leicht verstaubt. Man musste sich bücken, die Knie knackten und der Gürtel spannt ein wenig. Zur Auswahl, in der Premium-Etage, standen jede Menge sündhafte teure LED-Lampen ab 14 Euro aufwärts. Aber nicht verspiegelt, nicht gedämpft. Einfach eine Lampe halt. „Warm-White“. (Und was ist mit den Leuten, die kein Englisch können?) Im riesigen Lieblings-Baumarkt mit den 12.000 Quadratmeter Produktfläche. Ich schnappte mir zwei Ostereier-Glühbirnen und trug sie wie einen zarten Schatz durch den ganzen Baumarkt vor mir her. Jetzt soll mich bloss keiner anrempeln! Ich hab hier etwas sehr wertvolles vor meiner Brust.

[Epilog]

Bildete ich mir das ein, oder grinste die Verkäuferin, als sie uns sah? Ein Schmunzeln konnte sie wohl nicht verkneifen.

Aber ich hatte meinen Schatz. Und ganz vorsichtig navigierte ich mich durch das Labyrinth der Massen. Geschafft! Draussen an der frischen Luft wehte mir der kalte, eisige, Nord-Ost Sibirien Wind um die Nase. Es regnete.

Zu Hause schraubte ich das goldene Osterei rasch ein. Zu dunkel, dachte ich mir spontan.

Frohe Ostern euch alle!

---

# Pflichtübungen

Gestern war ich mal wieder im Supermarkt einkaufen. Ich hatte gehofft, etwas interessantes zu erleben oder zu sehen und dann einen passenden Artikel in das Blog zu stellen, so quasi als „Nebeneffekt“ zur eher langweiligen Routinearbeit. Leider wurde ich damit etwas enttäuscht, denn der Dienstag war ausgesprochen ruhig und nur wenige Menschen tummelten sich in den Gängen. Das Klientel bestand hauptsächlich aus Hausfrauen, älteren Ehepaaren und Einzelpersonen. Jüngere Menschen oder Familien mit Kindern, vor allem in größeren Gruppen, sieht man eigentlich hauptsächlich am Samstag, dann wenn es am vollsten ist (und das Einkaufen somit auch am Streßigsten).

Ein älteres Ehepaar stand bestimmt 10 Minuten vor dem Soßenregal und Fertiggerichten, das Angebot war so groß und unübersichtlich, dass es mir auch schwer fiel und ich neben ihnen bestimmt auch 10 Minuten nach den Soßennamen „gescannt“ habe. Die Lebensmittelindustrie hat sich wirklich auf jede Individualität eingestellt. Nur bei der Orientierung bräuchte man eine angeschraubte Tablet-Regal-Suchmaschine – oder noch besser einen persönlichen Assistenten, „Verkäufer“ genannt (die haben keine Zeit, fahren gerade mit den Paletten-Hubwagen spazieren). Irgendwann war der Ehemann etwas genervt und auf einem lustigen bayrischen Akzent fragte er dann seine Frau „und hoschd es?“.. woraufhin sie irgendwas grummelte und die beiden von dannen zogen.

Große Beliebtheit erfreuten sich auch die Regale mit den Gesundheitsprodukten und Nahrungsergänzungsmitteln, wo man wieder auffällig viele ältere Menschen beobachten konnte. Direkt daneben, das Schönheitsregal, wurde allerdings intensiv von ein paar jungen Frauen bevölkert. Gesundheit und Schönheit- wichtige Faktoren im Leben. Auch ich machte hier kurz halt und steckte eine Packung Bierhefe-Tabletten in den Warenkorb (nur 1.95 Euro – wie war das? wahre Schönheit kommt von innen, hoffe ich doch mal). [ Blick zurück: Vor einer

halben Stunde stehe ich vorm Badezimmer-Spiegel, in der einen Hand die Probe mit der „Anti Falten-Creme“. Brauche ich wirklich schon Anti-Falten- Creme? Und wie komme ich eigentlich in den Besitz dieser Probe? Wegschmeißen will ich sie nicht, dazu sieht sie zu teuer aus. Also suche ich mein Gesicht verzweifelt nach Falten ab, um die irgendwo draufzureiben, aber vergebens. Okay, wird sie halt als normale Tagescreme benutzt. Hm... fühlt sich gut an. Hey, die Haut wird ja wirklich geschmeidig! Bilde ich es mir ein oder werde ich heute tatsächlich von allen Seiten angestarrt? ]

Der Rest des Einkaufs lief weiterhin ruhig und ohne merkwürdigen Ereignisse. Ich wechselte den Markt, um im Discounter noch eine Lage H-Milch zu kaufen (nur 59 Cent, schon wieder reduziert! ). Auf dem Weg zum Ausgang entdecke ich noch was geniales: Halloween-Suppe! Mit einem grinsenden Kürbis drauf und einer gruseligen Hexe. Das Motiv spricht mich sofort an, dazu noch reduziert- zugreifen! Zu Hause merke ich dann, dass der Kürbis-Anteil leider nur bei 15 Prozent liegt und das ganze noch mit Apfel-Püree gestreckt wurde (Apfel-wtf? Das ist aber wirklich gruselig). Egal, nächstes Halloween mache ich die selbst, so wie eigentlich geplant..

Am Ausgang fällt mir dann eine junge Dame auf, die gar nicht anders kann, als aufzufallen. Allein schon von der Lautstärke und ihrer klaren, dialektfreien Stimme her. Um den Bauch hat sie einen neumodischen Tragegurt mit Baby drin, an der Hand ein kleines Mädchen und irgendwo zwischen den Regalen saust noch ein etwas älterer Junge hin und her. Ich zähle mit und komme auf drei Kinder. Die Mutter hat alle Mühe, ihre Kleinen zusammenzuhalten, vor allem die beiden Kleinkinder sausen überall hin und her und machen keine Anstalten auf die Rufe der Mutter zu hören. „Marvin komm her! Nein Lara, nicht unter das Regal klettern. ach lass doch bitte den Schrank zu. Nein das nehmen wir nicht mit, soviel Geld hab ich nicht...wo seid ihr denn jetzt schon wieder??“

Bei allen anwesenden Frauen (ältere...) wird anscheinend

automatisch ein Pflege-Instinkt ausgelöst, denn plötzlich bemühen sich alle um diese deutsche Ausnahmeerscheinung „Mutter“ zu buhlen. Die eine lässt sie vor und räumt dafür extra ihre Waren auf dem Band um („kein Problem, soviel Zeit hab ich noch“) ... Die anderen nehmen Kontakt mit ihr auf und reden über die Kinder und ihre eigenen Erfahrungen damit. Plötzlich haben wir Kindergarten mitten im Supermarkt! Eigentlich ganz lustig. Dennoch kann ich mein Mitleid (Mitgefühl?) über diese junge Mutter vor mir nicht ganz unterdrücken. In Frankreich oder in Dänemark hätte sie ihre Kinder ganz locker in einen Hort gegeben, hätte dann den Einkauf in Ruhe machen können und ~~nachmittags noch ihrem Hobby nachgehen können~~. So oder ähnlich stelle ich es mir vor. Nur in Deutschland heißt Mutter-Sein anscheinend immer noch: Vollzeit-Mutter sein, ansonsten Rabenmutter. Entweder Mutter sein oder gar nicht. Ein „dazwischen“ gibt es nicht.

Mutter sein bedeutet: Bemitleidet werden für diesen jämmerlichen Zustand, bei dem du rund um die Uhr arbeitest, dafür aber kein Geld „verdienst“ und vor lauter schlechtem Gewissen der Nicht-Eltern mit „Mitgefühl“ überschüttet wirst. Sehr verdächtig, soviel Anteilnahme und Mitgefühl. Da muss was dran faul sein!

Ich versuche mich in das lockere Kinder-Kassen-Gespräch einzuschalten, aber es gelingt mir nicht. „Na viel los heute an der Kasse. Ist das wegen dem Umtausch?“ versuche ich die Discounter-Kassierererin in ein Gespräch zu verwickeln. Eben hat sie noch lustig-locker mit ihrem (männlichen) Kollegen erzählt, über die Köpfe der Kunden hinweg. Dann ist sie gut drauf, schließe ich. Sie schaut mich jedoch nur entgeistert an. Eine halbe Minute. Schweigt. Guckt etwas beleidigt und fängt an, mich zu mustern. Damit hat sie jetzt nicht gerechnet, dass sie jemand anspricht. Dazu noch zu einem „Kunden-fernen“ Thema, den Wartezeiten oder den seltsamen Umtausch-Gewohnheiten des Discounters ...

Bezahlen und weg hier. Der Wocheinkauf ist wenigstens wieder

erledigt.

---

# Podcast: Einkaufen im Supermarkt – 1

In diesem Podcast geht es um das Einkaufen im Supermarkt und meine – teils- philosophischen Gedanken dazu:

[display\_podcast]

Erfahren Sie hier alles über:

- warum sprechen anstrengender ist als schreiben
- wie man einkaufen noch angenehmer machen könnte
- warum es eigentlich noch keinen gebremsten Einkaufswagen gibt
- warum in der Pfalz die Leute immer zusammen stehen und quatschen
- was man beim Wurst einkaufen alles falsch machen kann. ☐
- .. zum Schluss gibt es noch ein paar hinter sinnige Gedanken zur Realität und wie wir sie erschaffen
- .. interessierte Menschen erfahren auch etwas über den selten gewordenen Begriff „Demut“

Viel Spaß beim Anhören!

Links zum Nachschlagen:

- Weichmacher in den Umverpackungen  
<http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/die-alltagliche-weichmacher-belastung-von-lebensmitteln>

---

# Einkaufen im Wind

Zurück in der Mühle des Alltags. Die Räder drehen von morgens bis abends. Der Verkehr in der Kleinstadt ist etwas gemütlicher als im Zentrum der „Metropolregion“ mit den zusammengefasst rund zwei Million Erdenbewohnern.

Die Parkplätze sind diesmal frei, allerdings nicht ganz ohne umherfliegende Blätter, Brocken und Teile. Eine lange Folie hat es den vorbeihetzenden Supermarktbesuchern besonders angetan und wickelt sich mit Vorliebe um eilige Knöchel. Beim ersten Mal muss man schon schmunzeln, beim zweiten Mal laut lachen. Ein kleiner Lichtblick im ansonsten recht milden und grau-hässlichen trüben Winter. Kein guter Tag für Fotos für einen Besucherprospekt. Die Schönheit der Region gibt es zu anderen Jahreszeiten viel besser. Einzig der Sonnenuntergang am Abend mit dem blass-roten Strahlen hinter bewegten Wolken kann ein wenig milde stimmen.

Mit den Texten kann man versuchen, die schönen und besonderen Seiten ein wenig zu betonen, so wie die Augenränder mit Kajal. Frei wie eine Skizze und dabei verfremdet durch den Blick des Malers. Jedes Kunstwerk trägt auch ein Stück Selbstoffenbarung in sich.

Die Verkäuferin der Getränkeabteilung hat es eilig und wirft meine mühsam vorsortierten Flaschen durcheinander und in der Hektik gleich ganz auf den Boden. „In die Kästen einsortieren“ schnarrt sie mich fast im Befehlston an. Dabei hat sie die Flaschen doch fallengelassen! Ich schätze ihr Alter auf Anfang 20, also fast zwei Jahrzehnte jünger als mich ein... in aller Seelenruhe stelle ich das Leergut irgendwo hin und sortiere ein bisschen. Reicht ja schon, wenn man soviel Geld im Konsumtempel lässt, jetzt muss man sich auch noch anschnarren

lassen. Aber das ist bestimmt nicht persönlich gemeint. Ich hab heute in der Früh zum Glück gelernt, dass jede Nachricht verschiedene Anteile enthält: Eine Sachinformation, einen Appell, eine Beziehungsebene und die Selbstoffenbarung. Ich sollte mir mehr Mühe geben, nur die Sachinformation zu hören. Die Flaschen sollen schön sauber in die Kästen einsortiert werden. Den Appell.. kann man überhören, über die Beziehungsebene mag ich gar nicht erst nachdenken... und die Selbstoffenbarung? „Sch.. Job“ bleibt da vielleicht noch hängen und „schon wieder so eine blonde Kundin, die von nichts eine Ahnung hat und mir alles durcheinander macht, da beuge ich besser vor!“.

Aufsehen erregt auch der LKW, der rückwärts und recht umständlich auf den viel zu kleinen Weg des Burger-Restaurants hineinbugsiert. Mit dem PKW hat man schon Probleme, vor allem weil die Bordsteine so hoch und steil gebaut sind. Alle Achtung, dass der das mit dem LKW auch noch rückwärts schafft! Hinaus kommt ein junger Mann mit Knopf im Ohr, wahrscheinlich der Chef, der ihn andauernd zusammenstaucht und/ oder neue Befehle gibt. In aller Eile werden Paletten auf die Laderampe gekarrt, die angesichts der heftigen Windböen so dicht an der Kante eifrig schaukeln- aber sicher halten, der Fahrer hat Erfahrung, das sieht man gleich. Leider ist er ganz allein. Stress im Job, Personalmangel, Kosten sparen- die Rentenkassen müssen ja irgendwie gefüllt werden. Bald ist die Zufahrt wieder frei und wenn ich nicht diesen Text geschrieben hätte, hätte ich ihn schon längst wieder vergessen.

Etwas müde geht es zur letzten Station, dem Supermarkt. Die Gänge sind voll, der Laden ungeplant und die neuraligischen Punkte setzen sich zu wie die Arterien eines Fettleibigen bei zuviel Cholesterin. Zu allem Übel wurde der Markt vor kurzem großflächig umgebaut und ich finde überhaupts nicht mehr. Keine Lust ständig die Kilometer umsonst zu rennen und dabei Kram zu kaufen, den ich nicht wirklich brauche. Schnell raus hier. Mein Kampf-Fluchtsystem scheint noch einwandfrei zu



funktionieren. Nur das nötigste wird gekauft. Vorräte aufstocken, nichts weltbewegendes, noch kein Festessen ist dabei, obwohl ich angesichts der vielen Ware schon wieder eifrig Ideen im Kopf produziere...

Das Highlight an diesem Tag war... das Gespräch am Abend. Mit Videofunktion. Wie schön praktisch die neue Welt ist. Fehlerfrei und ruckelfrei und nur ein kleines Echo... leider sieht man auch die Müdigkeit mehr, die sich immer mehr anschleicht, die Worte vertauscht, die Lider beschwert und schließlich voll und ganz Besitz ergreift...

---

## 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 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 Wannenduschematten, 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 klapprige 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 Kasten 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, Paxisgebühr 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.