

Meine zwei neuen Freunde

Ich möchte Euch über meine neuen Freunde ein bisschen was erzählen. Das ist immer schwierig, wenn es sich dabei um lebende Menschen handelt, mit denen man ja auch noch zu tun hat. Ich möchte nicht zuviel „ausplaudern“, es aber auch nicht für mich behalten. Ich fühle in mir ein positives Gefühl, eine Begeisterung für Menschen, die einfach ihren Ausdruck in der Kunst finden muss.

Manche Menschen malen ein Gemälde von einer Blume, die sie schön finden, andere können sich eher für fremde Städte oder Eisenbahnen begeistern- meine Leidenschaft schlägt für neue Menschen. Für Menschen, die ich innerlich wie äußerlich „schön“ finde.

Der eine neue Freund ist ein Arzt. Das hab ich erst lange nicht gewusst. Er hat es mir gar nie erzählt. Mir ist nur aufgefallen, dass er sich immer sehr einfühlsam auf meine „Stories“ eingestellt hat, dass er sehr genau gespürt hat, was ich so zwischen den Zeilen ausdrücken wollte. Er hat sogar meine Gefühlsschwankungen erkannt und sich gemeldet, wenn ich zu depressiv geworden bin. Kurzum: Ein sehr netter, einfühlsamer Mensch. Mittlerweile schickt er mir Bilder aus seinem Privatleben, Bilder aus seinem beruflichen Alltag (der sehr spannend ist!) oder mit seiner Familie. Und er teilt sie so freizügig mit mir, als ob ich eine gute Cousine wäre oder die Schwester, die im Haus nebenan wohnt. Wie er mit seinem Hund Gassi geht. Oder wie der Hund sich bei seiner Tochte im Bett gemütlich macht. Wie er mit seinem kleinen Mädchen Pilze sammeln geht. Das ist herzerfüllend. Es gibt mir ein Stück Familie. Die Familie, die ich selbst ja nicht habe. Er hat überhaupt keine Hemmungen und vertraut mir alles an. Und er hört mir auch immer zu. Das finde ich sehr nett. Obwohl ich vermute, dass er mich mag, ist er überhaupt nicht aufdringlich. Sondern sehr diskret und höflich. Er ist so ein Mann, wie sich eine Frau ihn immer wünscht: Jemand, der

zuhören kann, der die Sorgen der Frau ernst nimmt, der nicht auf Sex aus ist. Ein richtiger Freund. Das Lustige ist: Ich habe jahrelang mit ihm die Schule geteilt, ihn da aber nie kennengelernt. Er war eine Klasse über mir. Erst jetzt, ca. 20 Jahre später lerne ich ihn richtig kennen.

Ich habe lange überlegt, ob ich ihm erzählen soll „was mit mir ist“, es dann aber nicht getan. Generell geht es ja niemand etwas an. Irgendwann, dann nach ca. 3 Jahren Kontakt habe ich herausgefunden, dass er es schon längst weiß!

Und das haut mich doppelt um. Weil ich oft denke, dass ich wegen meiner Veranlagung „nicht liebenswert“ sei oder für Hetero-Männer ein reinster Albtraum, mit denen sie nichts zu tun haben wollen. Weil ich immer noch, nach all den Jahren mich dafür schäme „so zu sein“ und es auch niemanden sagen möchte. Und dann kommt jemand an, und sagt, dass er alles an Dir mag und gut findet, so wie es ist! Das macht ihn so besonders, weil man das bei Menschen nur sehr selten findet.

Der andere neue Mensch ist eine Frau. Eine sehr nette, ruhige Frau, die ich gleich von Anfang an sehr gemocht habe. Mein Kontakt zu jüngeren Frauen läuft oft gut (sie ist 12 Jahre jünger), manchmal denke ich, dass sie das „Mütterliche“ oder gar „Väterliche“ in mir finden. Ich weiß nicht genau, was es war, das uns so angezogen hat. Denn einen Menschen über Instagram kennenzulernen, ist ja eine Sache der Hürde. Man kann nicht wirklich viel über einen Menschen erfahren, außer die Dinge die in seinen (ihren) Worten oder Bildern verborgen liegen. Das muss aber längst nicht den ganzen Menschen ausmachen! Ich habe die Frau also lange nur „Mrx X“ genannt, weil sie so etwas geheimnisvolles hatte und sich mir nie ganz anvertraut hat. Eigentlich ist sie sogar sehr still und redet wenig. Ich muss die Informationen immer ein bisschen aus ihr herauskitzeln. Dann klappt es aber gut. Ich gehe vorsichtig vor und das mag sie. Sie ist umgekehrt auch sehr vorsichtig und diskret und fragt mich nie peinliche Dinge. Ich kenne sie jetzt seit Februar und mit der Zeit hat sich eine ziemlich

gute, feste Freundschaft etabliert. Wir haben uns einmal im echten Leben getroffen und schicken seit kurzem auch Sprachnachrichten hin und her. Das ist meistens ein untrügliches Zeichen, dass die Freundschaft enger und besser wird. Sie ist ein Mensch, der irgendwie immer da ist, der immer ausgeglichen wirkt und auch immer interessante Dinge zu erzählen hat. Was will man mehr von einem Freund? Bzw. von einer Freundin?

Diese beiden neuen Menschen sind sehr wichtig geworden in meinem Leben. Sie bilden „stabile Beziehungen“ auch außerhalb von Partnerschaft, Ehe und Familie. Ich glaube, dass solche Freunde sehr wichtig sind.

Genauso wie die alten Freundschaften übrigens, die man auch weiterhin pflegen sollte.

Neue Feed-URL

Ich habe die Webseite auf SSL umgestellt.

Daher gibt es eine neue Feed-URL für das Blog:

<https://www.ja-blog.de/feed/>

(einfach an das http ein 's' dranhängen)

Läuft



Dunkle Wolken

Dieses Jahr war dunkel und der Winter wird noch dunkler werden.

Ich habe eben in den Nachrichten mal wieder etwas Neues gelernt: Möglichkeit, dem anderen zu sagen, dass man nicht einer Meinung ist: Einfach enthaupten.

Das ist praktisch, weil er dann auch nicht mehr reden und denken kann. Der Kopf fehlt ja. Nebenwirkung: Man kann selbst dabei erschossen werden. Dann kann man auch nicht mehr reden und denken. Muss so ein Männerding sein..

Was war sonst noch?

Das kleine Virus hat unsere Gehirne zerfressen, aber die Ängste sind noch nicht vollständig wieder zurück. Wir haben uns an die neue Welt gewöhnt. Umweltkrisen, Überbevölkerung, Klimawandel, Hunger kannten wir ja alle schon. Jetzt kommt eben noch eine Pandemie dazu. Ich fange an, die täglichen Horrormeldungen einfach auszublenden. Es sind einfach zu viele.

Meine sozialen Kontakte sind dies Jahr ganz seltsam. Still und leise. Ich habe zwei enge Vertraute dazu gewonnen. Beide über Instagram, dieses gesegnete Medium. Eine Frau und einen Mann. Für jede meiner Seiten habe ich einen Freund gewonnen. Das ist schön. Es fühlt sich gut an.

Die Verwandten kooperieren auch wieder mehr und man erkennt, dass die wichtigen Menschen enger zusammen rücken. Das ist der Vorteil der Krise.

Beruflich läuft es mit „Höhen und Tiefen“. Mal bin ich auf dem Gipfel der Alpen angekommen, dann wieder im Jammertal.

Seelisch ist es recht belastend. Dafür läuft es mit der Kunst gut.

Im Rad der Corona-Krise

Dieses Jahr fühlt sich leer an. Ohne Liebe, ohne Gefühle. Die Arbeit wird nüchtern verrichtet, Termine werden ausgemacht, eingehalten, abgehakt. Computer werden aufgebaut, installiert, wieder abgebaut. Die Sonne geht morgens auf und abends unter. Dazwischen ist irgendwie „nichts“.

Corona soll sich ja auf die Abstände der Menschen auswirken und diesen „Sicherheitsabstand“ sollen wir immer einhalten. Aber das „social distancing“ führt kurioserweise auch zu einem emotionalen „emotional distancing“

Am letzten Samstag waren wir in Bad Dürkheim. Dort wurde ein großes Riesenrad aufgebaut, eine Fahrt kostet 8 Euro und es geht sogar eine Runde länger als auf dem normalen Wurstmart, der immer im September ist. Außerdem ist es höher als das normale Riesenrad.

Auf dem Wurstmart war das Riesenrad immer eine große Attraktion. Man musste um einen Platz in der Schlange kämpfen, gerade abends konnte es schwierig werden, eine freie Gondel zu bekommen. Man steigt in das tolle Rad und schwebt mit lieben Menschen an der Seite leise aus den Besuchermassen davon.

Meistens ist man leicht angetrunken und die Welt erscheint im rosa-farbenen Schein. Vom Festplatz kriechen die Gerüche nach Bratwurst, Crepe und Pizza nach oben. Alles leuchtet und der Platz strahlt in tausend Lichtern. Die Menschen lachen und feiern, man schwebt kurz über ihren Köpfen, hat den Blick von außen, um dann wieder in die Feierlichkeiten einzutauchen. Es ist jedes Mal ein prickelndes Erlebnis und ich muss einfach jedes Jahr damit fahren.

Aber dieses Jahr vor *diesem Riesenrad* war alles erschreckend anders.

Es haben sich keine Schlangen gebildet. Keine Kinder haben gejubelt. Es gab keine Weinstände und auch keine Würstchenstände. Kein Geruch. Keine Musik, nur das leise Gedudel, das beinahe entschuldigend aus der Anlage des Riesenrades rieselt. Es war eine dermaßen seltsame und leere Atmosphäre, dass mir fast übel geworden ist. Was für ein Unterschied zum letzten Jahr! Da war ich fast an jedem Wurstmarkt – Tag dort, immer in wechselnder Belegung. Ich habe mehrere Freundinnen getroffen, hab Fotos gemacht, das Feuerwerk abgelichtet, meine Cousine war dort, meine Eltern, mein Mann. Es war so lustig! Die Menschen haben gefeiert, gelacht, getrunken wie das eben so üblich ist in der Pfalz. Aber die Pfalz ohne Weinfeste, das fühlt sich fast ein bisschen norddeutsch an. Da fehlt eindeutig etwas!

Es ist schön und man hat eine gute Aussicht von oben, ja durchaus. Aber das Rad fährt immer den gleichen Weg, eine Veränderung gibt es nicht. Hoch und runter, so wie die Tage langsam kommen und gehen. So wie wir, steckt das Rad im Alltagstrott. Es gibt keine Aussicht. Keine Highlights. Wir drehen unsere Runden in der Corona-Krise und hoffen, dass es bald ein Ende hat.

Ohne Gefühle

Ich hatte einmal eine sehr gute Freundin. Wir haben alles miteinander geteilt, wir konnten immer miteinander reden, ständig flogen die WhatsApp-Nachrichten nur so hin und her. Es war gewissermaßen die „Liebe auf den ersten Blick“. Ich sah in ihre Augen und wusste sofort, hier ist mein Gegenstück, *die* beste Freundin, auf die ich so lange gewartet habe. Die mich versteht, die auf meiner Wellenlänge funkt, die genau weiß, was ich meine, wenn ich was sage. Nein, *bevor* ich es sage. Sie muss nur in meine Augen schauen, ein paar Zuckungen beobachten und sofort weiß sie, was ich denke und fühle. Es ging so tief, von Anfang an. Und so kamen auch die Probleme. Sie erzählte mir alles. Von innen heraus, ihr ganzes Leben, sie machte nicht Halt und so kopierte sie den kompletten Inhalt ihres Gehirns (ca. 45 Terrabyte) in ca. 24 Stunden in mein eigenes kleines Gehirn, dass unter der Last ihrer Selbst-Offenbarung ein bisschen stöhnte.

Aber je mehr ich sie kennenlernte, desto mehr wurde mir bewusst, dass sie doch ein wenig anders war als ich. Ich „ließ es immer gut sein“, wollte mich mit den Menschen gut verstehen, aber sie nörgelte ständig an allem herum. Sie war ständig unzufrieden. Mit sich, mit ihren Bildern, mit ihrer Arbeit, mit ihren Beziehungen und das schlimmste war: am meisten war sie mit sich selbst unzufrieden. Und ich saß friedlich in der Ecke, baute an meinen eigenen Lebenstürmen und wollte sie beschwichtigen, aber mit der Zeit merkte ich, wie sie immer unzufriedener und unglücklicher wurde. Die „Likes“ waren ihr sehr wichtig, aber selbst wenn sie 100 oder 500 Likes bekommen hatte, reichte es ihr nicht ganz. Tief in ihrem Inneren war kein „Like“ und so konnten die vielen Bestätigungen, die sie sich von außen holte, ihre innere Leere

leider nicht füllen. Ich merkte das irgendwann. Besonders schlimm war es, wenn *ich* Likes bekam. Da wurde sie schnell neidisch und gönnte mir die Likes nicht. Das belastete unsere Freundschaft sehr.

Eines Tages redete sie über ein Projekte, dass sie gerne realisieren würde und ich fand es gut. Als ich dann ca. eine Woche später dieses Projekte realisiert hatte, platzte ihr der Kragen. Wie konnte ich es nur wagen, diese gute Idee *vor ihr* zu realisieren? Ohne sie um Erlaubnis zu fragen? Ohne schlechter zu sein, wie sie es von mir gewohnt war? Das war der Punkt, wo die Freundschaft an ihre Grenzen kam. Wo sie nicht mehr bereit war, mit mir „befreundet“ zu sein. Wir waren uns zu ähnlich geworden und die eine gönnte der anderen den Erfolg nicht mehr.

Die Freundschaft zerbrach. Lange saß ich vor den Scherben und überlegte mir, dass es vielleicht noch ein Zurück geben würde. Dass irgendjemand von uns „den ersten Schritt“ machen würde und die Flaggen auf Versöhnung setzen würde. Aber in der „Versöhnung“ steckt das Wort „Sohn“ und wir waren leider Schwestern. Also gab es keine „Verschwesterung“. Alles blieb wie es war. Sie ging ihren Weg und ich ging meinen. Es war so, als ob wir uns nie gekannt hätten. Von heute auf morgen. Es war einfach vorbei. Da war keine Reue, keine Liebe, aber auch keine Eifersucht mehr, kein Neid. Wir hatten einfach alle Gefühle von heute auf morgen eliminiert. Es tat uns beiden gut. Wir waren geheilt. Es gab keine Konkurrentin mehr, also gab es auch keine Probleme mehr. Es war eine herrliche Stille, die monatelang andauern sollte. Niemand wollte diese Stille verlassen. Sie gleitete langsam in die große „Corona-Stille“.

Eine endlose Ruhe, ohne Gefühle.

Ich weiß nicht, ob diese Stille irgendwann endet. Ob es wieder ein „Zurück“ gibt, aber das ist sehr unwahrscheinlich. Ein „Zurück“ würde ja bedeuten, dass wir unseren inneren Entwicklungsprozess umkehren müssten. Dass wir zu einem Punkt

gehen müssen, den wir schon längst überwunden haben. Es ist unwahrscheinlich, dass das passiert.

Wahrscheinlicher ist, dass man ähnliche Menschen trifft, mit denen man ähnliche Prozesse durchmachen wird. Und mit jedem Menschen, den man so trifft in seinem Leben, gibt es unterschiedlich starke Entwicklungsprozesse. Es gibt welche, die dauern nur kurz und dann wiederum gibt es welche, die werden einen das ganze Leben begleiten!

Fünf Tage Alpen

Bin wieder zurück aus dem Urlaub. Oh Mann, das hat gut getan, 5 Tage einfach mal alles hinter sich lassen und in der Ferne schweifen. Besonders lang war meine Reise nicht und ich bin auch nur im schönen Deutschland geblieben und hab ein bisschen Österreich gestreift, aber die Reise war sehr erholsam und schön.

Die Planung war diesmal sehr einfach, ich habe mir überlegt „wo war ich noch nicht und wo möchte ich unbedingt mal hin?“ dann bin ich quasi mit dem kreisenden Finger über die Google Maps Karte und bin schließlich auf der „Zugspitze“ gelandet. Das ist immer ganz gut bei der Reiseplanung, wenn man sich vorneweg auf ein Highlight oder eine Region festlegt und dann die Reise „drumherum“ plant. Viele Alternativen hat man ja in Corona-Zeiten nicht, daher wollte ich keine große Fernreise mit dem Flugzeug antreten. Aber realisierbare Träume gibt es auch hierzulande sehr viele! Einmal den höchsten Berg Deutschlands sehen, die atemberaubende Fernsicht genießen, die dünne Luft bestaunen, mitten in diese seltsame alpine Region-ich wusste irgendwie tief im Inneren, dass es genau das ist, was ich mal sehen und erleben möchte.

Aber in der Gegend gibt es noch *soviel* zu entdecken. Schon bei der Vorbereitung kamen stille Zweifel in mir auf, ob ich das alles schaffen werde, dazu noch meine fotografischen Ambitionen, die ja meistens gut geplant und vorbereitet werden müssen und sehr viel Extra-Zeit kosten.

Fotografieren, Fahrradfahren, Wandern, Schwimmen, Klettern, Städtebummel oder Sightseeing – alles ist möglich.

Wie so oft, muss man sich dann einfach festlegen: Will ich die Sachen nur mal gesehen haben oder will ich das perfekte fotografische Kunstwerk daraus zaubern? Das gelingt meistens nur, wenn man die Gegend schon ein bisschen kennt und nicht nur von der anfänglichen Schönheit und Veränderung der Luft geblendet ist. Für ein gutes Foto muss man in die Gegend einsteigen, braucht Zeit, Ortskenntnisse, braucht ein bisschen Glück, mehrere Versuche, usw.

Ich merke immer wieder, dass das nicht so meins ist. Ich will irgendwo „einmal hin“ und dann möglichst schnell alles gesehen haben! Haha!

Im Endeffekt haben wir dann wenigstens noch das Schloss Neuschwanstein und die Partnachklamm in Garmisch-Partenkirchen geschafft. Wir haben das schöne Österreich und die Gegend in Nordtirol und die Zugspitz-Arena gestreift. Für Füssen waren wir schon zu müde und geschlaucht. Die bezaubernde, sehr touristisch geprägte Innenstadt von Garmisch haben wir wenigstens noch mit einem Stadtbummel und ein Stück Käsekuchen erklommen. Die Zugspitze mit ihren diversen Zügen und Seilbahnen war -wie erwartet- das absolute Highlight. Ja, das hat sich gelohnt und es war sogar noch besser, als gedacht. Was noch geblieben ist, waren die diversen Seen, z.B. Alpsee, Blindsee oder Heiterwanger See. Einmal um einen See wandern, einmal darin schwimmen. Und -schwupps- war die Zeit auch schon wieder weg.

Die Fotos und ausführlichen Reiseberichte zu den einzelnen

Locations folgen demnächst. Hier und auf Instagram!

Bürotür zu, Koffer auf

Hin und wieder muss man einfach Urlaub machen. Abschalten. Entspannen. Ganz bewusst.

Doch so einfach, wie man sich das vorstellt, ist es nicht immer.

Für viele Menschen ist Arbeit mehr als nur eine Tätigkeit, die man notgedrungen gegen Geld ausübt.

Für viele Menschen ist Arbeit auch eine Methode, um sich persönlich entfalten zu können. Man möchte sich z.B. irgendwo einbringen. Man möchte „Leistung bringen“ und dann die Früchte seiner Arbeit sehen. Wenn die Belohnung ausbleibt, wenn der Chef zu wenig lobt, die Kunden nörgeln oder das Gehalt zu mickrig ist, stellt sich keine Befriedigung ein. Man denkt dann „okay dann stimmt irgendwas mit mir nicht und ich muss einfach nur noch mehr arbeiten“. Dann werden die „Belohnungen“ schon kommen. Aber hier liegt ein großer Denkfehler vor. Denn die Belohnungen kommen nur selten „von außen“. Viele Belohnungen muss man sich selbst geben. Man muss der Arbeit selbst einen Sinn geben- und sich von der negativen Außenwirkung befreien. Und genau wenn man das schafft, schafft man es auch, mal auf die Bremse zu treten. Wenn ich selbst der Mensch bin, der sich motiviert, der gerne arbeitet- dann kann ich genauso auch der Mensch sein, der mal bremst. Der bewusst abschaltet. Der die Arbeit pausiert. Der begreift, dass das Leben noch aus vielem besteht, als nur ständige Arbeit und Rückmeldungen von außen in Form von Geld und Anerkennung! Sich davon zu lösen ist schwer. Weil die Tätigkeit ohne Belohnung erstmal seltsam anmutet. Kein Ergebnis sehen, einfach nur in

den Tag leben? Nachdenken vielleicht, ein gutes Buch lesen, oder ein Gespräch führen, dass nicht auf Produktivität ausgerichtet ist? Für viele Menschen ist das sehr schwer.

Menschen, die dann nach langer Berufstätigkeit in die Rente gehen, fallen erstmal in ein Loch. Die Arbeit hat das ganze Leben strukturiert, dahinter war nicht viel. Es wurden niemals Hobbies ausgelebt und auch die Freunde und sozialen Kontakte haben stark gelitten. Man hat immer die Arbeit „ganz nach oben“ geschoben und dahinter blieb nur ein schwarzes Loch. Dieses schwarze Loch ist aber auch ein Teil unseres Ichs, unsere verdrängten Anteile, die wir nicht sehen wollen- die uns aber als Mensch mindestens genauso prägen und charakterisieren wie die Dinge, die wir „erzeugen“. Wenn wir lange weggeschaut haben, und immer nur alles mit Arbeit zugedeckt haben, wird es manchmal schwer, zurück an diese charakterlichen Baustellen zu gehen. Und es kann niemand für uns übernehmen, wir müssen das selbst hinbekommen!

Für viele Menschen bedeutet Arbeit die Freude am Tun, die Freude am Schaffen. Man beschäftigt sich mit logischen Dingen. Man investiert Energie und man sieht die Fortschritte. Vor allem der Erfolg ist für viele Menschen sehr reizvoll. Maßeinheiten gibt es genug: Die Zahl der Likes, die Zahl der Follower, das Geld, das wir verdienen oder die Zahl unserer Mitarbeiter. Anderen Menschen zeigen wir unseren Status über das Auto, das wir fahren und die Wohlgeformtheit unserer Vorgartens oder unserer Frau. Aber Statussymbole sind nie fertig, nie endlich. Nach oben hin wird es immer etwas geben, das wir nicht haben. Es wird immer jemand geben, der mehr hat als wir. Also können wir auf dem Weg auch nur sehr schlecht glücklich werden!

Für andere Menschen wird die Arbeit zum Selbstzweck. Man macht etwas gerne, weil man sich dafür interessiert. Der äußere Zweck ist unwichtig geworden. Man arbeitet, also ist man. Alle anderen nicken nur stumm und finden sich damit ab. „Der ständig arbeitende Mensch“ ist sowas wie der Normalzustand in

unserer Gesellschaft geworden. Auf die „Arbeitslosen“ und „Lebenskünstler“ blicken wir nur spöttisch herab, die können wir nicht wirklich verstehen. Oder gar ein Leben ohne Geld anstreben? Für viele von uns unmöglich!

Dazu kommt, dass der äußere Druck wirklich hoch ist. In der Erziehung werden schon die Grundlagen gelegt. Wir sollen Leistung bringen, Fehler vermeiden und immer nach dem Höchsten und nach dem Besten streben. Mangelnder Arbeitseinsatz und Fehler werden bestraft, Pünktlichkeit, Ordentlichkeit und sogar „Teamfähigkeit“ werden erwartet. Dabei bedeuteten die meisten gesellschaftlichen Werte nur, dass wir uns irgendwie an andere anpassen und selbst weniger frei sein dürfen. Die Welt ist voller Konsumgüter, die wir uns aber nur „leisten“ können, wenn wir selbst etwas leisten. Später kommt dann der Druck der Familie und der Ehepartner hinzu. Der Partner erwartet von uns, dass wir arbeiten. Und die Kinder müssen etwas essen, das Haus muss abbezahlt werden. Ohne dass wir es merken, rutschen wir in eine Unfreiheit hinein, die jegliche Spontanität und Lebenslust abtöten kann. Die Wirkung zeigt sich auf verschiedenen Ebenen. Wir verlieren vielleicht den Appetit oder unsere Freude an der Sexualität. Wir sind nicht mehr „wir selbst“, sondern wir brennen aus. Wir haben so stark für andere und für unsere Projekte gebrannt, dass in uns nur noch Asche übrig geblieben ist. Wir haben vergessen, die Temperatur des Arbeitseifers zu regulieren und rechtzeitig für Nachschub, also für neue Energiereserven zu sorgen! Die Folge ist, dass auch das Feuer nicht mehr so schön brennt. Es wärmt uns nicht mehr. Wir müssen uns ganz bewusst zurücklehnen und „abschalten“. Mal in uns gehen. Das eigene Ich wieder spüren. Erkennen, was mir fehlt!

Arbeiten ist auf lange Sicht nur sinnvoll und heilsam, wenn man auch ausreichend erholsame Pausen einlegt.

Schließe mal die Bürotür hinter Dir, wirf den Schlüssel weg-sieh dich und deine Arbeit mal von außen, aus großer Entfernung und komme erst nach drei Wochen wieder zurück!

Friede, Freude, Eierkuchen

(aus der Reihe: 21 years later)

Das neue Jahr hatte endlich begonnen. Inmitten der Arbeit, inmitten von Schweiß, Blut und Tränen hatte sie es geschafft, sich durch alles hindurch zu kämpfen und sich endlich an die Oberfläche des Wassers hervorzukämpfen, die so lange herbei geseht hatte.

Am Vorabend hatte sie noch eine Reportage über die „Love Parade“ gesehen, eine große Friedensbewegung Anfang der Neunziger, gegründet von „Dr Motte“, den viele Jugendliche von heute gar nicht mehr kennen. Doch damals war er ein Star! Ein kleiner, nerdiger Star mit einer Brille, der eine hübsche Partnerin hatte und zusammen mit ihr an das Gute glaubte. „Acid“ war die Musik der 90er und sie waren die Pioniere. Sie gründeten eine kleine spontane Demonstration, tauchten sie „Friede, Freude, Eierkuchen“ und starteten mit 20 Gästen. Der Anfang war verhalten und es regnete, doch im nächsten Jahr kamen bereits 1500 Raver und im Höhepunkt der Bewegung, die man durchaus ein zweites Woodstock nennen könnte, kamen im Jahr 1999 über 1.5 Millionen Menschen nach Berlin! Sie erinnerte sich deutlich an diese Zeit und die Strahlkraft der Parade, die sie damals auf sie, als jungen Menschen, ausgelöst hatte. Natürlich hatte sie auch noch CDs mit „One World, one Future“ und den strahlenden, bunten Herzen in ihrem Regal. Und die Werte der Bewegung prägten sie ganz besonders nachhaltig. Lange hatte sie die CDs im Handschuhfach ihres Autos spazieren gefahren und die MP3-Titel von Maruhsha, Westbam oder Dr. Motte hörte sie noch heute.

Die letzten Aktionen und Ereignissen kippten alle ins Positive und somit konnten sie endlich Erfolgserlebnisse vorweisen.

Sie nahm ein Stück vom Tiramisu, das vor ihr auf dem Teller zu kippen drohte, weil es der Bäcker sehr gut gemeint hatte. Es schmeckte herrlich! So weich, so zart, so natürlich und aromatisch. Sie traute sich fast gar nicht, das Schokoladen-Herz auf ihrem Cappucino-Schaum zu durchstoßen, tat es aber schließlich dennoch mit ein paar gestreuten Zuckerkrystallen.

Und plötzlich- inmitten von der Mannheimer Fußgängerzone-merkte sie etwas, dass sie schon seit drei Jahren (oder länger) nicht mehr gespürt hatte: Ein tiefes Glücksgefühl zog sich von ganz unten, von den Füßen beginnend, über den Darm, und Bauch bis hin zur Herzgegend und dem Kopf. Es kribbelte überall und sie musste anfangen zu lächeln. Die Welt um sie herum wurde plötzlich bunt und schön. Sie begann plötzlich die Menschen zu sehen, zu verstehen und die ganze hässliche, wertende Brille, die sie ständig getragen hatte, war verschwunden. Plötzlich erkannte sie die Seele der Menschen. Ihre Gefühle. Dass jeder glücklich sein wollte. Und es nicht immer schaffte.

Sie begriff, dass sie ein Teil von ihnen war. Wie in in einem riesigen Organismus mit vielen Zellen und Organen. Man konnte nicht das eine trennen und dann „neidisch“ auf das andere sein. Jede Interaktion von ihr lief über einen anderen Teil dieses großen Organismus. Es war unmöglich, hier einen Teil „unglücklich“ zu machen und zu hoffen, dass der andere „glücklich“ werden würde. Es klappte nur, wenn alle glücklich waren. Es klappte nur, wenn die Gesellschaft auf den richtigen Weg gebracht wurde und sich alle auf die grundlegenden Werte der Menschenrechte, der Toleranz und der Liebe verständigten.

Erinnerungen an vergangene Zeiten

Kennt Ihr das? In regelmäßigen Abständen überkommen mich regelrechte „Flashbacks“-Gefühlswallungen, die sehr stark sind, meistens verbunden mit starken Erinnerungen an bestimmte Situationen. Es ist dann für mich eine Zeit lang unmöglich, dieses Gefühl zu verlassen oder ein anderes, „leichteres Gefühl“ anzunehmen. Ich muss dann *durch das Gefühl hindurch*, es abklären und mich fragen, was es wohl zu bedeuten hat. So ist es mir auch mit der Erinnerung an eine längst verflossene Liebe ergangen. Eine Erinnerung, von der man glaubt, dass man sie längst „verarbeitet“ und abgelegt hat. Aber wir können nicht anders, als mit diesen Erinnerungen zu leben. Sie haben unseren Bauplan, unseren Chip und somit unser Menschsein geprägt. Es ist bestimmt auch kein Zufall, dass es vor allem Erinnerungen an Dinge sind, die lange her sind, aber auch in Zeiten entstanden sind, als wir noch sehr „biegsam“ waren und äußere Einflüsse eine starke Wirkung auf uns hatten. Ich denke, dass man die gesamte Schulzeit, aber auch die Zeit bis 25 Jahre dazu zählen kann. Das ist die Zeit, in der wir „erwachsen“ werden, die Zeit wo sich unsere grobe charakterliche Richtung festlegt und die wir auch hinterher nicht mehr ändern können. So ist es z.B. bekannt, dass sich ältere Menschen vor allem gut an Jugenderlebnisse erinnern können. Es gab mal eine Sendung im Fernsehen darüber. Dort wurde auch berichtet, dass z.B. Musik aus dieser Zeit (als die heutigen Senioren jung waren) helfen kann, alte Gedankenmuster neu zu beleben und dass es meistens für die Stimmung und die Agilität der Menschen von großem Vorteil ist.

Und was fühle *ich* dabei? Ich denke, es ist gut. Es ist doch schön, wenn man sich so intensiv erinnern kann. Der ganze Schatz des Menschseins leuchtet auf. Es ist die Phantasie in der reinsten Form. Man wird sich bewusst, wer man war und wo

man hingehen wird. Manchmal hat man das Gefühl „ja vielleicht würde ich es heute anders machen“. Wenn man sich ganz klar macht, *wie* man damals gefühlt hat und *warum* man sich oder so verhalten hat, kann auch klar werden, warum man vielleicht einen Fehler gemacht hat oder welchen Verhaltensmuster nicht gut war.

So ist es mir in den vergangenen Tagen gegangen. Ich war mal wieder sehr enttäuscht von einer Person. Traurig irgendwie und meine Tendenz war, „Rückzug“. Sich bloß nicht dem Problem stellen, bloß nicht darüber reden. Lieber schweigen und hoffen, dass der Gegenüber „von selbst“ drauf kommt. Was er natürlich meistens nicht kann! Dann habe ich nochmal darüber nachgedacht. Was habe ich falsch gemacht? Habe ich wirklich „richtig kommuniziert“? Habe ich all das ausgedrückt, was ich sagen wollte? Und was weiß ich eigentlich von der Person gegenüber? Schätze ich sie richtig ein? Schätzt *sie* mich richtig ein? Habe ich eine Vorurteilshaltung eingenommen? Oder sie vielleicht mir gegenüber?

Dann ist mir bewusst geworden, dass ich mich früher ähnlich verhalten habe. Dass ich mich zu schnell zurückziehe, wenn ich nicht weiterkomme oder mich eine Person vermeintlich enttäuscht. Aber mit diesem „Abbruch“ sende ich genau das falsche Signal. Genau dieser Abbruch ist es dann, der zu einer schlechten Veränderung in der Beziehung zu anderen Menschen führt. Meine damalige Jugendliebe habe ich aus den Augen verloren. Weil ich nicht genügend geredet und erklärt habe. Weil ich nicht offen genug war. Weil die Kommunikation einen Riss hatte. Weil es mir so Schwierigkeiten bereitete, über mein inneres Anliegen und meine Liebe zu reden. Und prompt hat sie auch das Interesse verloren und konnte sich selbst nicht weiter öffnen. Wir haben damals keine Nummern oder Adressen ausgetauscht. Ein weiteres Treffen war unmöglich. Keiner wollte mehr von den starken Gefühlen berührt werden. Es war irgendwie aus- für beide.

Und jetzt, so viele Jahre später blickt man darauf zurück und

erkennt, was man damals falsch gemacht hat.

Und wo die Chance zu einer Besserung liegt, wenn man es wieder mit neuen Menschen zu tun hat- in der die Liebe auch groß werden will!

Ich werde Dir folgen

Ich werde Dir folgen. Ganz egal, wohin Du gegangen bist. Egal, welchen Körper du hast, welche Gefühle Du lebst oder was immer dich antreibt. Du hast mich geprägt, vor sehr langer Zeit. Die Begegnung mit Dir hat alles in mir umgekrempelt und alle Weichen gestellt. 1996 hab ich Dich kennengelernt und schon zwei Jahre später für immer aus den Augen verloren.

Du wolltest studieren, weit weg in die große Welt. Du hattest künstlerisches Geschick, eine große Sprachbegabung und konntest immer gut mit Menschen. Vor allem warst du sehr intelligent und du wolltest keine „dummen Gesprächspartner“. Nach London oder Paris hat es Dich gezogen. Darunter machtest du es nicht. Ich hingegen wollte ins kleine Koblenz. Informatik studieren und meinem damaligen Ruf als Nerd gerecht werden.

Ich weiß noch genau, an diesem einen lauen Sommerabend in Bad Dürkheim auf dem Wurstmart. Ich hatte eine Lederjacke an, redete über die Bundeswehr und musste mich zweimal täglich rasieren. Du hingegen kamst in einem zauberhaften kurzen Kleid. Deine Beine waren braun und glatt und deine Stimme hell und schön. Es war unsere letzte Begegnung. Ich habe Dich getroffen und Deine Augen haben gestrahlt. Wir waren verliebt. Aber keine(r) konnte es so richtig zugeben. Die Herzen pochten bis zum Anschlag. Die Hände waren feucht. Die Gedanken kreisten nur noch um uns, um unsere Liebe. Der letzte Halt in

einer sich bewegten Welt. Unsere Wesen hat sich irgendwie verbunden. „London? so weit „dachte ich „dann werde ich die nie wiedersehen.“ Es war mir klar, dass ich nur eine Partnerin finden werden, die stärker und selbstbewusster als ich bin. Diese Frauen zog ich immer magisch an, alle anderen konnten mich nicht erwärmen. Es war aber auch was anderes in unserer Begegnung. Eine Freundschaft vielleicht, die Begegnung zweier weiblicher Seelen? Die eine schon völlig ausgereift und erwachsen und die andere noch in ihren Kinderschuhen. Unsichtbar, für die meisten.

Und auch in deinen Augen war die Sehnsucht und der Schmerz des Abschiedes deutlich zu spüren. In der Schule haben wir immer nebeneinander, nein mehr „hintereinander“ gesessen. Du warst schlecht in Physik und ich liebte das Fach. In der Kunst waren wir beide gut. Du allerdings hattest es als Leistungsfach und ich hatte es abgewählt, um nicht „zu weiblich“ zu wirken. Es hatte lange nicht zwischen uns gefunkt, aber dann plötzlich ganz heftig. Den Anfang hattest Du gemacht. Plötzlich war mein Interesse für dich da, aber ich kann den genauen Punkt auch im Nachhinein nicht mehr lokalisieren. Die Schulzeit neigte sich 1997 dem Ende zu, die Welt stand für uns beide völlig offen. Mit dem Studium sollte die schönste Zeit beginnen. Die Zeit der maximalen Freiheit, der Gesundheit und des Neubeginns. Du bist dann nach links gegangen und ich nach rechts. 20 Jahre später haben wir uns auf dem Klassentreffen wieder gesehen und es war so, als ob gar keine Zeit vergangen wäre. Deine Augen leuchteten wie damals und ich hab wieder kein Wort rausbekommen.

Jetzt werde ich Dir also folgen. Ich werde das tun, was du damals getan hast. Ich werde nach London oder Paris reisen. Neue Menschen kennenlernen. Mich völlig der Kunst hingeben. Frei sein, die Welt studieren! Denn du warst immer weiter als ich. Jetzt, 24 Jahre später bin ich so wie du. Ich trage ein schönes Kleid und habe glatt rasierte, braune Beine. Meine Stimme ist hell, ich bin sprachbegabt und kann gut mit

Menschen. In Physik und Mathe bin ich allerdings auch schlechter geworden.

Nun sind wir beide offen, der Welt zugewandt. Neugierig. Und das „dörfliche“ hängt mir zum Hals raus, wo wie es Dir damals zum Hals raus gehangen ist.