

Jahresrückblick 2025



Ja, manchmal ist es eine Zumutung. Manchmal ist es viel, was ich den Leserinnen und Lesern meines Rückblickes zumute. Entweder über die Länge der Ausführungen oder die skurrilen Geschehnisse in der Welt, auf die ich den Blick werfe. Diesmal ist es möglicherweise gleich am Anfang der Fall, denn das Bild des Jahres ist wahrlich kein leichtes. Drei Monate standen für mich im Lichte fehlenden Lichts, im Lichte der Dunkelheit und eines Mangels an Zuversicht. Die Depression war zurück. Doch wohl selten so wie dieses Mal. Das Bild ist ein abstraktes Selbstporträt aus dem September, als meine Welt zu klein und viel zu laut gewesen ist. Als mich fast alles attackierte, ohne es darauf abgesehen zu haben. Und so ist auch der nachfolgende Rückblick auf das Jahr 2025 einer, der zumindest in einem Viertel notgedrungen einem etwas anderen Rhythmus folgt als gewöhnlich. Doch das ist der wirkliche, der unverstellte Blick auf eben jenen individuellen Teil, der immer in ihm steckt. Was den Rest betrifft in einer allgemein

schwieriger werdenden Zeit, so habe ich nach Kräften das Positive, das Beschmunzelbare gesucht. Wir brauchen es. Dringend.

Ach ja ... und die Länge ist dadurch noch einmal fordernder geworden. Für den, der auch das als Zumutung empfinden könnte, bietet sich Mitte des September eine Abzweigung.

Januar

Der Begriff "Biodeutsch" ist das Unwort des Jahres 2024. Ich finde das klug gewählt, denn machen wir uns nichts vor: Auf wen trifft das überhaupt noch zu? Wer ist schon unter den strengen Maßgaben der Firma Demeter aufgewachsen? Wer ist frei von chemischen Substanzen, hat nie in seinem Leben hierzulande mal ne Runde Glyphosat abbekommen? Ich fürchte, den Test diesbezüglich werden sogar die nationalistischen Herrschaften nicht bestehen. Gut, wenn das Wort nun in die Tonne kommt. Ist eh unbrauchbar.

Ist der "Arctic Outbreak" eigentlich ein Zeichen des Himmels? Das Phänomen, das arktische Kaltluft in gigantischen Mengen in Gegenden führt, in denen es sie normalerweise nicht gibt, machte weite Teile vor allem des Ostens und der Mitte der USA zu einem überregionalen Kühlschranks. Das war auch am 20. Januar so, als in Washington mal wieder die größte jemals da gewesene Amtseinführung sein sollte. Unabhängig von der Besuchermenge: der neue alte Staatenlenker wollte nicht frieren und verlegte den Eid nach drinnen. Die Gesellschaft harnte derweil draußen bei Minusgraden aus. Eine passende Einstimmung, denn das bleibt jetzt mindestens vier Jahre so, auch wenn das Wetter sich in der Zeit gewiss wieder ändert. Ach ja, und Melania war dabei, als ihr Großmaul erneut übernahm, versteckte sich aber unter einem Hut, der in einem Bond-Film vor fünfzig Jahren schon als Mordinstrument diente, so scharfkantig war er. Und hielt den Narzissten beim Versuch eines Pseudo-Küsschens auf Abstand. Damit hat sie dem Rest der Welt leider etwas voraus.

Wo wir gerade bei Naturerscheinungen sind: Ein extraterrestrischer Klumpen mit dem Namen "2024 YR4" wird uns am 22. Dezember 2032 einen Besuch abstatten. Ob er quasi nur vorbeischaudet oder im übertragenen Sinne mit der Tür ins Haus fällt, das wird man sehen. Jedenfalls hat er auf der zehnstufigen Torino-Skala, mit der die Wahrscheinlichkeit einer Kollision mit der Erde beschrieben wird, einen Sprung von Kategorie 1 in die 3 gemacht. Dass der zwischen 40 und 90 Meter große Brocken wirklich irgendwo einschlägt, könnte zu 1,4 Prozent passieren. Genauer wird man das aber erst 2028 sagen können, denn jetzt ist er zunächst mal auf dem Weg zum Jupiter und kommt dann später wieder vorbei. In diesem Januar war er 828.000 Kilometer von uns entfernt, etwa fünfmal so weit weg wie der Mond aktuell. Bei den Dimensionen von "relativ nah" zu sprechen, fällt einem naturgemäß schwer. Trotzdem sollten wir uns den Mittwoch in der Vorweihnachtszeit in sieben Jahren mal notieren. Könnte sein, dass man besser keine Waldspaziergänge macht. Da kommt ja auch ständig was runter.

Die Bundesliga startet nach kurzer Pause wieder und einer spielt nicht von Anfang an, obwohl er gesund ist: Florian Wirtz von Bayer Leverkusen. "Es sei etwas passiert", sagt der Manager vor dem Spiel, was die versammelte Medienlandschaft in Richtung Disziplinprobleme marschieren und spekulieren lässt. Erst spät am Abend nach der Partie wird aufgelöst: Wirtz stand schlicht im Stau auf der Anfahrt zum Team-Bus, eine der Kölner Rheinbrücken wurde zum Stolperstein. Wer ein Lehrstück dafür benötigt, wie wenig die geballte Journaille braucht, um auf die falsche Fährte zu setzen, und dass man nichts, aber auch gar nichts offenbar mal eine kurze Zeit einfach nur so stehen lassen könnte ... am 10. Januar wurde es geschrieben.

Ende des Monats schreibt Werder Bremen rasch Geschichte, als binnen fünfzehn Sekunden zwei Innenverteidiger Gelb-Rot sahen und dann auch noch der Trainer kurz nach dem Abpfiff glatt Rot. Die beiden Karten gegen die Spieler lassen sich kaum damit begründen, dass sie vorzeitig duschen wollten, denn immerhin waren sie 92 Minuten dabei. Bemerkenswert fand ich die Ruhe, mit der Martin Petersen, der offizielle Kartenverwalter auf dem Rasen, danach im Interview alles erläuterte. Und es ist mir ein Bedürfnis, den Namen Christina Rann zu nennen. Seit einer Ewigkeit hab ich in ihm mal wieder jemanden bewundert, der als journalistische Fachkraft dem Beruf mit klugen Fragen und knackigen Formulierungen alle Ehre machte. Wer nach ihm Ausschau halten möchte, der sollte in Bodennähe suchen. So groß er in seinem Fach ist, so klein ist er von Statur, was besonders zum Schmunzeln führt, wenn er einem fast zwei Meter langen Torwart das Mikro von schräg unten wie einen Lolli vors Gesicht schiebt.

In meinem Untergrund ist sie bereits zu erkennen, die dicke Walze der dunklen Gefühle. Sie rollt in den Tagebucheinträgen näher, gelegentlich über mich drüber, aber immer noch wieder zurück. Und in Bensberg fällt die Entscheidung, dass ich zu einer Veranstaltung im Februar erstmals als scharfe Sauce gekleidet sein werde. Zum Namen passt es ja schon mal, den Rest muss man sehen.

Februar

Wer Moksha erlangen will, der muss zur Kumbh Mela gehen, direkt am Sangam. Eigentlich ist mit diesem Satz alles gesagt, wäre man Hindu. Für die Übrigen braucht es aber vielleicht Erläuterung. Moksha befreit einen vom Kreislauf von Geburt und Tod, und wer danach strebt, sollte im Fluss Sangam baden gehen, auf einem Fest namens Kumbh Mela, das nur alle paar Jahre stattfindet. Besonders daran ist die Teilnehmerzahl. Zur Einordnung: Zum Rosenmontagszug in Köln kommen immer so um eine Million Jecken, zum jährlichen Hadsch nach Mekka ungefähr die doppelte Personenzahl. Da ragt die Kumbh Mela mit 350 bis 400 Millionen Leuten schon ein wenig heraus. Interessant in dem Zusammenhang, dass die indische Eisenbahn stolz verkündet, man sei vorbereitet. Das kennen wir hier daheim nicht.

Ich will mich wirklich bemühen, einem rotblonden Irren jenseits des Atlantiks nicht zu viel Aufmerksamkeit in diesem Rückblick zu schenken, aber der Vorstoß, aus dem Gaza-Streifen eine "Riviera des Nahen Ostens" zu machen, alle Palästinenser in benachbarte Staaten (zwangs-)umzusiedeln und dann die Kontrolle über besagtes Naherholungsgebiet zu übernehmen, fällt unter die Kategorie von Ideen, die ich selbst bei Zuführung bewusstseinsweiternder Substanzen nicht für möglich gehalten hätte. Man muss sich davor fürchten, wie dieser Mann die Probleme der Welt im Stile eines Immobilienmaklers zu lösen gedenkt. Immerhin gibt es eine kleine Gegenoffensive. Eine dänische Petition für den Erwerb Kaliforniens durch das nordeuropäische Land könne eigentlich kaum abgelehnt werden, so unlieb wie dem Präsidenten dieser Bundesstaat ist. Also sei es letztlich eine Frage des Preises. Nach dem Kauf würde eine Umbenennung in "New Denmark" die erste Maßnahme sein, aus Los Angeles würde Løs Angeles. Zu schade, dass man unter die Meldung einen Disclaimer setzte, wonach das Ganze nicht zu ernst genommen werden sollte.

Kommen wir drum zu einem viel seriöseren und bedeutenderen Thema: Wie kocht man das perfekte Ei? Dieser Frage widmeten sich Ernesto di Maio, der eigentlich Materialforscher ist, und seine Doktorandin Emilia di Lorenzo, beide an der Uni in Neapel beheimatet. Ausgehend von der Problemstellung, wie man das Material für Fahrradhelme optimieren könne, stießen sie auf das neue Forschungsfeld, weil ein Eigelb bei 65 Grad ideal kocht, es für das Eiweiß jedoch 85 braucht. Die Lösung ist etwas aufwendiger, dafür aber das Resultat mehr als ansehnlich. Man benötigt zwei Töpfe Wasser, in einen kochendes und dem anderen etwa 30 Grad warmes. Nach zwei Minuten im brodelnden Nass folgen zwei im vergleichsweise kühlen. Diese Prozedur wird viermal durchlaufen ... fertig ist das perfekte weich gekochte Ei! Größter Witz bei der Sache ist, dass Emilia di Lorenzo Eier nicht einmal mag.

"Simple Sabotage Field Manual", so heißt ein 20-seitiges Handbuch der CIA aus dem Jahr 1944. Es wurde vom amerikanischen Geheimdienst herausgegeben, um den eingesetzten Akteuren einen Leitfaden gegen den faschistischen Feind an die Hand zu geben. Im Prinzip rät das kleine Büchlein nur dazu, sich möglichst dumm zu stellen, Konferenzen in die Länge zu ziehen und dergleichen. Beim "Project Gutenberg", dem Portal für lizenzfreie Texte im Internet, schoss das Heftchen binnen weniger Wochen auf Platz 1 der Charts. Und dann möchte ich einfach nur noch zitieren, was am 15. Februar in einem Kommentar von Sandra Kegel in der FAZ dazu stand: "Jeder Dummkopf kann mit dieser Anleitung effektiv sabotieren – daher leider auch der aktuelle US-Präsident. Seine Taktik, die Gegenseite so mit Material und Entscheidungen zu überschütten, dass sie praktisch handlungsunfähig wird, stammt – natürlich – aus dem Handbuch der CIA." Jetzt wissen wir wenigstens, woher er das hat, denn dass es ihm selbst eingefallen ist, das dürfte ausgeschlossen sein.

Und noch ein Update zur Asteroiden-Meldung vom Januar: Die Wahrscheinlichkeit des Einschlags stieg zunächst auf 3,1 Prozent. Der glühende Vorweihnachtsstern 2028 war damit schon doppelt so sehr zu erwarten wie bisher. Doch Ende Februar gab es die

nächste Berechnung und nun lag die Aussicht auf einen Erdtreffer nur noch bei 0,001 Prozent. Bleiben wir also geduldig, bis sich diese Schätzung verfestigt und halten so lange die Achtsamkeit hoch im Dezember in drei Jahren.

Mitchell Ring aus Australien ist auf dem Weg mit seiner Frau zu einer romantischen Reise nach Venedig. Im Flugzeug der Qatar Airways kommt es derweil in einem anderen Bereich der Maschine zu einem dramatischen Zwischenfall. Eine ältere Dame verstirbt an Bord und die Möglichkeiten, ihre Leiche zu lagern, sind ... sagen wir mal ... begrenzt. Neben Mitchell Ring in der Business Class war aber der Sitz frei. Also ließ man die verblichene Seniorin dort für die Restflugzeit Platz nehmen. Der Romantik tat dies deutlichen Abbruch. Die Fluggesellschaft entschuldigte sich später für die entstandenen "Unannehmlichkeiten". Ich bin mir nicht sicher, ob dieser Begriff wirklich trifft, wie es ist, vier Stunden neben einer Leiche zu sitzen. Ok, immerhin gab es keine lästigen Gespräche, aber trotzdem hoffe ich, die Airline hat sich noch anderweitig ausgleichend erkenntlich gezeigt.

Irgendwie ist das schon ärgerlich, wenn man 192 Kilometer umsonst gefahren ist. Der "Sprit", der hierbei vergeudet wurde, war allerdings keiner im Tank, sondern Muskelkraft in den Beinen der Radprofis auf der Algarve-Rundfahrt zwischen Portimao und Lagos. Am letzten Kreisverkehr war entscheidend, ob die Herren im Sattel danach auf der rechten oder der linken Seite der geteilten Straße fuhren. Nur 20 Profis waren auf der richtigen Spur und sprinteten schließlich um den Sieg. Dem Rest hatte man schon signalisiert, sie könnten langsamer fahren. "Gewonnen" hat an der Ziellinie der Italiener Filippo Ganna, allerdings nur eine Stunde lang. Dann bereits wurde die Etappe annulliert. Was für den Begriff Herdentrieb ein wunderbares Beispiel ist, ging letztlich auf einen menschlichen Fehler zurück. Die Veranstalter hatten vergessen, die falsche Straßenseite abzusperren.

Manchmal liegen Trauer und Freude eng beisammen. Morgens eine Todesnachricht erhalten und abends auf ne Party gehen. Sehr kontrastreich, aber eben auch nicht unmöglich. Damit komme ich zurück auf die scharfe Sauce aus dem Januar. Schon während der Anfahrt mit dem Auto bin ich in den entsprechenden Überwurf gehüllt und fahre den Rest der familiären Feiergemeinde nach Köln-Deutz in die große Veranstaltungshalle, die am Abend zur „lachenden FC-Arena“ wurde. Doch vorher steht noch der Gang auf das Dach des Gebäudes an und das gehört selbst für einen Einheimischen zu den lokalen Besonderheiten, die sich erleben lassen. Der seltsam weiche Boden auf dem Hallendach unter dem großen Henkel-Bogen irritiert beim Gehen, auch die Aussicht ist im grauen Februar-Wetter eher übersichtlich, aber doch beeindruckt sie mich.

Und dann begann sie, meine erste Karnevalssitzung nach 28 Jahren. Reichlich Musikdarbietungen aus der lokalen Musikszene, doch eigentlich hat nur die Band „Querbeat“ mich wirklich begeistert und mitgerissen. Deren Sound war ansteckend und bewegungsauslösend. Ansonsten hat es mir vor allem das Ambiente der Loge angetan, in die Katharina und Thilo uns dankenswerterweise eingeladen haben. Trotz der immensen

Umfeld-Lautstärke war es sogar möglich, einige sehr gute Gespräche zu führen. Und doch wird es wohl weiter 28 Jahre dauern, bis ich mal wieder zu einer Sitzung gehe. Mit 87 ist mir gewiss dann erneut nach etwas Abwechslung.

März

Am berühmten Bondi Beach nahe Sydney tauchen mysteriöse Kugeln auf, etwa in der Größe von Tischtennisbällen. Man sieht Menschen in Ganzkörperverhüllung am gesperrten Strand, die die Klümpchen aufsammeln. Analysen im Labor ergeben einen Mix aus gesättigten Fettsäuren, Haaren und Fäkalbakterien ... menschlichen Ursprungs. Im Grunde sind die Bällchen ein perfekter Beleg dafür, dass eben alles auf der Welt in gewisser Weise einem Kreislauf entspricht. Denn statt ihre Abwässer gescheit in Kläranlagen aufzubereiten, leitet man sie in Sydney über zwischen zwei und vier Kilometer lange Rohre hinaus in den Ozean. Auf dem Rückweg Richtung Küste zeigen sich die im wahrsten Wortsinne geballten Kräfte der Natur und rufen den Hominiden zu: "Hier, behaltet euren Sch... gefälligst selber!"

Wegen der Vogelgrippe haben es die USA mit einer Eier-Knappheit zu tun und fragen anderswo nach. Plötzlich ist auch die EU wieder ins Blickfeld gerückt, wo diese den irrlichternden Vorsitzenden Amerikas vorher so gar nicht mehr interessiert hat. In diesem Zusammenhang ist mir etwas anderes überhaupt erst bewusst geworden, nämlich dass es hierzulande einen Bundesverband Ei gibt. Ok, interessanter fand ich allerdings, dass die Amerikaner auch in Dänemark nachgefragt hat. Ob man den Verkaufspreis für Grönland anhand von Eierlieferungen in die Höhe treiben konnte, das ist nicht bekannt. Ich finde ja eh: Wenn Europa Eier hat, dann ...

Skip-Lagging, Seat-Squatting, Check-in Chicken oder Airport Theory? Ich kann als Autor dieses Rückblicks gerade durch den Text in viele ratlose Gesichter sehen, die nicht wissen, was das ist. Keine Sorge, das ging mir genauso. Es handelt sich um Reise-“Hacks“, die auf Tiktok viral gegangen sind. Hacks hier mit "Ratschläge" zu übersetzen, das ist sehr wohlmeinend für Ideen, die im Grunde mit Schwachsinn besser betitelt wären. Skip-Lagging beispielsweise ist das absichtliche Verfallenlassen der letzten Etappe einer Flugreise mit mehrfachem Umsteigen. In vielen Fällen ist es (seitsamerweise) preiswerter, eine Reise etwa von A nach C zu buchen, obwohl man eigentlich nur nach B will. Dass für den Flug von B nach C deshalb Sitze nicht verkauft werden können, missfällt den Airlines verständlicherweise. Beim Seat-Squatting gilt das Motto "Frechheit siegt", indem man sich einfach auf einen besseren als den zugewiesenen Platz setzt. Mit dem auf Video festgehaltenen Tumult lässt sich mediale Aufmerksamkeit generieren. Check-in-Chicken probieren als Letzte am Aufnahmeschalter zu sein, um keine Mittelplätze zu bekommen, sondern die dann bereits freigegebenen Upgrade-Sitze. Dieses "Spiel" endet auch gerne mal mit einem verpassten Flieger. Ganz ähnlich bei Airport-Theory. Das ist weniger eine Empfehlung als eine Challenge, denn es geht um den Wettbewerb, so spät wie möglich insgesamt am Flughafen zu erscheinen und einen Flug doch noch zu kriegen. Tiktok

empfiehlt ein Maximum von 15 Minuten, was mehr als 100 von der Bitte der Airlines abweicht. Die Show nimmt man auf und lädt sie hoch. Userin Jennys 17-Sekunden-Video etwa zeigt sie nach verpasstem Einstieg mit Flunsch im Gesicht und einem Bubble Tea in der Hand. Die Luftblasen scheinen ihr und 21,5 Millionen Betrachtern des Filmchens definitiv ins Hirn gestiegen zu sein. Die Fluggesellschaften reagieren mittlerweile mit deutlichen Aufschlägen und Extragebühren. Soweit der kleine Ausflug in die Welt der Generation Z. Wir sind alle verloren ...

Der Cologne-Sports-Park unweit der Autobahnausfahrt Köln-Poll sieht, fährt man an ihn heran, irgendwie seltsam unsportlich aus, vor allem, wenn man das an einem Tag unter der Woche gegen halb 11 tut. Denn man kann durchaus zweifeln, ob dort überhaupt Leben zu finden ist. Nachdem dann doch eine Tür zu öffnen war, schritt ich mit Ebi hindurch, um das erste Mal auf einer Indoor-Golf-Anlage „ein Ründchen“ zu spielen. Der Kurs auf Cape Breton Island im kanadischen Nova Scotia klang so vertraut, weil Barbara und ich auf der Halbinsel vor vielen Jahren schon rundreisten. Insoweit passend zum Ründchen. Dennoch bleibt ein eher leeres Gefühl zurück. Denn den Golfball immer wieder aus zwei Metern in eine Leinwand zu dreschen, woraufhin der Computer unzählige Berechnungen durchführt, das ist einfach weit weg von der sonst majestätischen Erfüllung, dem sich in die Lüfte erhebenden Spielgerät hinterherzuschauen. Um nicht zu sagen: Es ist noch viel frustrierender, wenn es anschließend sowieso in einem Teich landet. Dann lieber mit einem echten Platsch-Geräusch. Und das Putten fühlt sich total unsinnig an. Und doch war es richtig, es mal ausprobiert zu haben. Ein alkoholfreies Weizen zum Abschluss, schließlich war es auch gut mit dem Sports-Park.

Am 16. März ereilte mich erstmals die Sprachlosigkeit. Mein Gehirn sendete Signale, dass es keine weiteren Worte produzieren möchte. Mentale Erschöpfung verlangte inmitten eigentlich schöner, familiärer Gesellschaft nach einer Pause. Reden ging schlicht nicht mehr. Und das mir alter Plapperschnüss! Nicht ohne Grund vermerkte ich das im Tagebuch als ein Alarmsignal. Tagelang danach entsprechende Antriebs- und Kraftlosigkeit. Keine Ordnung im Kopf, konfuser Tagesablauf. Die einzige Energie, die ich noch fühlte, war jene, die Unzufriedenheit und Frustration nährte. Rückzugsneigung. Überforderung. Selbstentwertung. Mein Körper wusste offenbar schon früher, was los war. Von ihm selbst verordnete Stilllegung.

Und dann doch noch wieder was mit Sprache. Tag 1 des Erlernens der italienischen Variante war der 30. März. Der Anbieter Babbel lässt auf Hessisch schließen, tatsächlich offeriert er aber anderes. Come stai? Soweit ganz gut, danke. Ach nein ... Grazie, bene!

April

Inmitten des Zollkrieges, der die Aktienmärkte weltweit in die Tiefe reißt, traf das Weiße Haus eine wahrhaft wichtige Entscheidung. Eine, auf die das Land sicher gewartet hat und die zeigt, wie sehr sich der Präsident für die Freiheit seines Volkes einsetzt. Eine, die

wegen ihrer Bedeutung auch schon früher hätte fallen können, aber gut, wir wollen nicht unzufrieden sein. Immerhin ist er noch drauf gekommen und als ihm sein epochales Versäumnis auffiel, schrieb er sogleich ein Dekret. Die Überschrift lautet: "Make America's showers great again!" Und wer hier in der Formulierung einen Witz vermutet, dem sei gesagt, dass es bitterer Ernst war. Der Präsident nahm eine Gesetzesverfügung aus der Barrack-Zeit zurück, wonach der Wasserdruck in Duschen aufgrund von Wassereinsparung und Umweltschutz begrenzt wurde. Müßig zu bemerken, dass er dies in erster Amtszeit schon einmal tat und Biden das Rad wieder auf Obama zurückdrehte. Das fröhliche Wechselduschen des amerikanischen Volkes geht also weiter. Der vermutlich selbst ernannte „Sexiest man alive“ in der Kategorie 75-80 sagte übrigens bei der Unterzeichnung des Dekrets (Zitat): "Was mich betrifft, ich dusche gern und kümmere mich um mein schönes Haar."

Von einem Schwachsinn gleich auf zum nächsten. Unweit der Alten Oper in Frankfurt betreibt der chinesische Elektroautohersteller BYD eine Verkaufsstätte. Im Schaufenster steht ein Ungetüm, dessen alleinige Bezeichnung bereits Stirnrunzeln verursacht. Ich wäre auf die Erklärung des Autohändlers gespannt, wie er wohl die Widersprüchlichkeit eines (Zitat) "Stadtgeländewagens" auflöst. In meiner Vorstellung sehe ich dieses verzweifelte Monstrum in der Asphaltwüste umherstreifen und irgendein Rinnsal suchen, um sich hemmungslos mit wenigstens zwei seiner Reifen hineinzustürzen. BYD steht übrigens für „Build Your Dream“. Der Traum vieler Deutscher ist aber weniger ein Panzer von 1.200 Pferdestärken, als vielmehr ein leichtgängiger Kleiner für den Stadtverkehr. Sowas soll demnächst ins Schaufenster. Umbauen werden sie kaum müssen. Das Ding hat wahrscheinlich problemlos im Reifenprofil des Großen Platz.

Eine Berliner Studie über Altersforschung hat herausgefunden, dass man mit einem simplen 90-Sekunden-Test recht gute Vorhersagen treffen kann, wie lange ein Mensch noch an Leben vor sich hat. Es geht darum, in anderthalb Minuten so viele Tiere wie möglich aufzuzählen. Mit jedem genannten Mitglied der Fauna steigt die Lebenszeit um fünf Prozent, so sagen es die Daten. Der Rückschluss ist recht einfach: Je träger das Gehirn ist, umso näher sind wir der kompletten Einstellung seiner Aktivität. Gut, das ist auch bereits bei so manch lebendem Exemplar gelegentlich der Fall, aber die sind hier nicht gemeint. Wer es nach dem 70. Geburtstag auf 33 Stück bringt, hat im Durchschnitt weitere zwölf Kalenderkäufe vor sich. Mit nur elf Tieren liegt man bei drei Jahren. Mein Ergebnis gehört an dieser Stelle verschwiegen. Nur so viel: Ich werde den Jahresrückblick noch eine Weile verfassen können.

Ein Schild an eine Tür zu kleben, das bedeutet nicht, dass es auch von dem gelesen wird, der die Tür zu öffnen gedenkt. Ich habe mir angewöhnt, Zettel unmittelbar über die Klinke zu hängen, da bestehen noch die größten Chancen auf Wahrnehmung. Im Palazzo Maffei in Verona hat man ähnlich agiert und direkt auf den sogenannten Van-Gogh-Stuhl einen Zettel gepappt, dass dieser ein Kunstwerk und keine Sitzgelegenheit sei. Genützt hat es nichts. Ein Pärchen möchte zwar nur so tun, als setze man sich drauf, aber der Plan geht lediglich zur Hälfte auf. Der Frau gelingt es, dem untersetzten Mann nicht, denn er

verliert, wie die Videoaufnahmen zeigen, erkennbar das Gleichgewicht. Das fragile nicht zum Sitzen gedachte Teil gibt unter seiner Last nach, das Paar flüchtet umgehend. Nicola Bolla, Augenarzt aus Turin und Schöpfer des Kunstwerks, bezeichnete die Zerstörung seines Werks zwar als "idiotische Geste", lachte andererseits im Angesicht des Videos herzhafte über den sich bietenden Slapstick. Er werde ein zweites erschaffen und des "Buster-Keaton-Stuhl" nennen, kündigte er an.

Vermutlich schaue ich Golf-Übertragungen seit 2009. Wann immer das Masters in Augusta Anfang April läuft, sitze ich für gewöhnlich in den Abendstunden und in die Nacht hinein vor dem Fernseher und verfolge den Kampf um das berühmte "Green Jacket". Der 13.04.2025 geht in die Geschichtsbücher ein als der Tag, an dem der Nordire Rory McIlroy seinen Karriere-Grand-Slam vollendete, bei dem man mindestens einmal jedes der vier Major-Turniere des Golfsports gewonnen haben muss. In den knapp 90 Jahren, in denen das möglich ist, ist das nur fünf vor ihm gelungen und überdies war er der erste Europäer. Außerdem beendete er eine Durststrecke von elf Jahren seit dem letzten Sieg in einem dieser großen Events. Soweit die Fakten.

Was mir in Erinnerung bleiben wird, das ist das Drama über viereinhalb Stunden, das ich vor der Mattscheibe als Zeuge miterleben durfte. Eine schier unfassbare Abfolge von Weltklasseschlägen und gelegentlichen, unerklärlichen Miss-Hits, an deren Ende auch noch ein Stechen stand. Mitunter fragte ich mich, welcher Regisseur da heimlich im Hintergrund sitzt und dafür sorgt, dass er mit dem finalen Schlag auf der regulären Runde den Sieg um Millimeter links am Loch vorbei verpasst. Die schon aus jedem Grashalm triefende Spannung ein letztes Mal steigernd, wo das kaum noch geht. Der Mann, der so lange mit den eigenen Dämonen der Nervosität kämpfte, durfte letztlich in ein Stechen gegen seinen Freund Justin Rose, einen Engländer, der es mindestens genauso verdient hätte, das Ding zu gewinnen. Im Moment größten Drucks gelingt Rory kurz darauf ein Sahneschlag aus rund 120 Metern auf ungefähr eine Schlägerlänge ans Loch heran und dann mit dem nächsten hinein. Alles, wirklich alles entlädt sich, was sich über Jahre aufgestaut hat. Und ich sitze um halb 2 nachts vor dem Fernseher und heule mit einem 35-jährigen Multimillionär aus Hollywood (ja, nur mit einem L) nahe Belfast, freue mich unbändig für ihn, seine Resilienz, seinen Glauben an sich selbst. Uns trennen wirtschaftliche Verhältnisse, aber uns eint die Liebe zu diesem Spiel und zu sportlicher Fairness, zu Respekt vor den Kontrahenten. Das klingt pathetisch? Mag sein, ... doch es ist die Wahrheit.

Mai

Das Konklave war über Jahrhunderte eine ernste Angelegenheit. Ob nun gläubig oder nicht: Man nahm hin, was einem an spärlicher Information zuteilwurde. Schwarzer Rauch, irgendwann weißer und lediglich die Gewissheit, dass es einer der Kandidaten in der Sixtinischen Kapelle werden würde, egal, wie lange es dauert. In Zeiten medialer Überfrachtung ist das anders. Auch vom heimischen Sofa aus kann man nun überlegen,

der Nachfolger von Franziskus wird. In Deutschland bedient man sich des Kardinal-o-mat, für den ein paar findige Jungs Infos über die Kandidaten zusammengetragen haben und anhand von bestimmten Fragen herausgefunden werden soll, wen man am besten wählen sollte. Wenigstens weist die Seite vor Benutzung der Wahlmaschine darauf hin, dass man ohnehin nicht wahlberechtigt sei. In Italien sind derlei Dinge verboten, aber dort wird der Drang nach Spekulation mit dem Spiel "Fantapapa" befriedigt. Was sich erst anhört wie eine Limonade für den Vati, ist ein Tool, bei dem Zehntausende eine Fußballmannschaft aus Kardinälen zusammenstellen. Den aus den elf Auserwählten, den sie für den aussichtsreichsten Kandidaten in der Papstwahl halten, küren sie zum Mannschaftskapitän. „Fantapapa“ vergleicht dann die Mannschaftsaufstellungen und erstellt eine Rangliste, wer bei den Kapitän-Erennungen führt. Übrigens: Der mit den geringsten Aussichten kommt ins Tor. Jetzt weiß man wenigstens, dass Robert Prevost kein guter Keeper sein kann.

Die Ente ist ein traditionsreiches Fahrzeug. Wenn man davon liest, dass ein Exemplar in einer Tempo-30-Zone in der Schweiz geblitzt wurde, dann hält man das sofort für möglich. Das kriegt auch ein guter alter 2-CV hin, zumal mit 52 km/h. Gleichzeitig fällt mir ein, dass eine derartige Übertretung der Höchstgeschwindigkeit drakonische Strafen in Helvetien nach sich zieht. Doch der Übeltäter ist zahlungsunfähig, das steht fest. Die Gemeinde Köniz nahe Bern konnte es bereits beim Betrachten des Kamera-Fotos feststellen. Ein Erpel hatte im Durchflug den Blitz ausgelöst, wohl unabsichtlich, wie man annehmen muss. Interessanterweise hatte es auf den Tag sieben Jahre zuvor ein ähnlich aussehendes Tier schon einmal an gleicher Stelle geschafft. Der Ort sollte für seine Förderung der Naturbeobachtung ausgezeichnet werden. Oder aber man stellt ein entsprechendes Verbotsschild für Enten auf. Diese Provokationen der Fauna-Rowdies müssen aufhören!

Die Münchener Kicker sind nach einem Jahr Pause endlich wieder Meister. Feiern wir es als die Rückkehr der guten Ordnung in dieser Welt. Was gäbe es sonst dazu zu sagen? Ah, doch ... In einem müssen die Bayern jetzt ganz tapfer sein. Denn ein internationales Forscherteam hat durch anatomische Studien und Tonaufnahmen in Bolivien herausgefunden, dass Neuweltaffen schneller und mit weit größerem Tonumfang jodeln können als Menschen. Also ... auch bayrische Exemplare. Selbst die besten menschlichen Jodler schaffen kaum mehr als eine Oktave, Haubenkapuzineraffen etwa kommen auf dreieinhalb! Einschränkend muss man sagen, dass das für unser Gehör erst wahrnehmbar ist, wenn man die Aufnahmen verlangsamt abspielt, denn sie sind dabei auch noch verdammt schnell. Na ja, Bayern kann eben nicht überall Meister sein.

Wir sind wieder auf Pellworm und es ist eine mehr als genussvolle Zeit, denn das Wetter ist frühlingshaft mit reichlich Sonne und lauen Lüften. Das Haus, was wir ausprobieren, steht in Westertilli, was leicht zu merken ist, weil es nur einige hundert Meter von Ostertilli entfernt ist. Es ist angenehm groß, stellt uns aber doch vor eine Herausforderung, denn wir sind leider nicht annähernd so smart wie ein Smart TV. Ohne vorherige Anleitung, was zu tun ist, um jenen Apparat in Betrieb nehmen und nutzen zu

können, wäre es wohl nix geworden. Dass man nicht an handelsübliche öffentlich-rechtliche oder auch private Kanäle kommt, ohne irgendwo einen Vertrag abzuschließen, der einem das Türchen dazu öffnet, stimmte uns höchst nachdenklich. Aber da wir der Tanzshow frönen wollten, die es freitags zu verfolgen galt, mussten wir in den magentafarbenen Apfel beißen.

Mit dem Gerät gab es eines Morgens außerdem ein höchst unerwartetes und gänzlich unsmartes Problem. Ich lag noch im Bett, als der Gesang von Max Raabe mich in einer Lautstärke weckte, als stünde das Palast-Orchester mit ihm zusammen am Fußende. Während ich ins Wohnzimmer stürzte, drückte Barbara gerade, nicht minder verschreckt, auf die Lautlos-Taste der Soundbar, die zum Heimkino gehörte. Nach einigen Sekunden der Stille wurde diese Rettungsmaßnahme allerdings mit Max Raabe zum Lautstärke-Quadrat beantwortet, dass uns fast das Herz stehen blieb. Ein weiterer Druck auf „Mute“ sorgte dafür, dass die Zu“mute“ung vorerst endete. Des Rätsels Lösung: Unser Vermieter vergab auch die Nachbarwohnung, und wer die Soundbar einer Wohnung für jeden Bluetooth-Nutzer im Umkreis von 30 Metern freigibt, forciert quasi, dass jemand von nebenan auf „lauter“ drückt, weil es durch die Wand etwas schwammig klingt. Im humorvollen Gespräch mit den Nachbarn konnte alles aufgeklärt werden. Es war übrigens der Anfang eines Hörbuchs für den kleinen Sohn unserer Nebenmieter, zu dem Max Raabe die musikalische Untermalung lieferte. Fortan durften wir aber wieder ohne Aufsteh-Geschichten bei 104 Dezibel wach werden.

Irgendwie ist es eine Sport-Meldung und dann doch wieder nicht, wenn ich daran erinnere, dass die erste Saison des Fußball-Tippspiels „Pepper-and-Friends“ zu Ende ging. Im Sommer 2024 hatte ich den Impuls, es über die Kicktipp-Plattform (und App) ins Leben zu rufen und 13 Tippfreudige nebst mir als Spielleiter begaben sich in den Wettstreit um die besten Vorhersagen. Es hat einfach großen Spaß gemacht, das Format zu kuratieren und mir, unterstützt von der Weisheit und Kreativität der vielen, jede Menge mögliche Statistiken auszudenken sowie dafür geeignete Excel-Tabellen. Dass ich am letzten Spieltag mit meiner schlechtesten Saison-Performance noch den sicher geglaubten Bronze-Rang abgeben musste, das schmerzte natürlich, aber wenigstens blieb er in der Familie, weil Helena ihn einheimste. Sie hatte eh vor dem Start als Ziel für sich ausgegeben: „Hauptsache, ich lande vor Onkel Robert!“ Nun, das haste geschafft, liebe Nichte! Gratuliere.

Der Saisonabschluss bei uns daheim war ein Teamwork aus Speisen, so etwa Münchener Weißwürste und Brezn von Dethelm (Arno), Brötchen aus dem Kölner Norden von Weisirovic (Michael), Salaten von WesthovenUnited (Guido) und FcHotte (Horst) und natürlich HotChiliPepper (Susi). Mit Helena (Platz 3) und WesthovenUnited (Platz 2) waren auch zwei von drei Treppchenstürmern da, lediglich Gesamtsieger Schmitztopf (Christoph) war verhindert. Schon jetzt steht fest, dass es kommendes Jahr eine Wiederholung geben wird! Ich freu mich drauf.

Juni

Über das Bildungssystem der Bundesrepublik ließe sich lange philosophieren, wenn nicht gar streiten. Einer war das alles ziemlich egal. Sie heißt Lina Heider und sie legte in Bonn die Abiturprüfungen ab. Das Besondere daran: Mit elf ist sie vermutlich die jüngste Abiturientin überhaupt gewesen. Ihre Schulkarriere dauerte insgesamt nur sechs Jahre. Lediglich eines in der Grundschule, von dort aus direkt in die fünfte Klasse, es folgten die acht, zehn, elf und zwölf. Von den handelsüblichen Vorbereitungskursen in der 13 wollte sie vermutlich ohnehin nichts wissen. Was sich nur nach Überflieger anhört, ist aber auch ein steiniger Weg, denn so ein Tempo überfordert das Umfeld häufig. Wenn das eigene Kind mit sieben Jahren "eine Goethe-Phase" hat, Faust I und II liest, wo andere mit Hanni und Nanni anfangen, dann wirft das auch Fragen auf. Bücher aus der Bücherei wurden mit dem Wäschekorb geholt, denn Lina las bis zu vier am Tag. Thema egal. An der Uni in Bonn setzt sie das Tempo fort. Eingeschrieben hat sie sich erst mal für Volkswirtschaftslehre. Aber es ist recht wahrscheinlich, dass es dabei nicht bleibt. Ein Abschluss ist vorerst sowieso nicht vorgesehen. Man geht davon aus, dass sie sich auf etlichen Feldern ausprobieren möchte. Der jungen Dame ist zu wünschen, dass sie auf ähnlich flexible Lehrkörper trifft wie in der bisherigen Schulzeit.

Apropos flexibel. Passend zum anstehenden Sommer erscheint die Forschungsarbeit von Pankaj Rohilla, der an der TU Georgia ein seriöser Forscher zum Thema Strömungsdynamiken ist. Dass so ein Fachmann sich auch mal für weniger wissenschaftlich Scheinendes interessiert, das beruhigt irgendwie. Während das nahezu spritzerlose Eintauchen beim Turmspringen gut erforscht ist, hat sich noch niemand bisher damit beschäftigt, wie man eigentlich die beste Arschbombe hinbekommt. Rohillas Ergebnis: Vergesst die Päckchen-Technik oder das Anziehen nur eines Knies. Analog zum Skispringen könnte man auch bei dieser Disziplin vom V-Stil sprechen, bloß ein bisschen anders von der Haltung. Nach dem Absprung bilde man bei ausgestreckten Beinen ein V, wobei der Hintern der tiefste Punkt des V ist. Die gestreckten Hinterläufe müssen also in die Höhe. So erzeugt man beim Aufprall einen veritablen Trichter, aus dem anschließend eine Fontäne emporschießt. Unter Wasser gilt es, die Bewegung fortzusetzen und den Rücken abwärts zu drücken sowie die Beine nach oben zu kicken. Dabei ist übrigens das Gewicht des Menschen egal, dicke Männer sind also im Vergleich zu zierlichen Frauen nicht im Vorteil. Gut, dass das endlich mal jemand geklärt hat!

Deutschland-Premiere in Magdeburg: Bei den ersten nationalen Titelkämpfen im Dackelrennen siegte Fiete aus Tornesch in Schleswig-Holstein in der Kategorie der Standarddackel. Man hat wohl knappe Entscheidungen schon erwartet, drum wurde eigens eine Kamera für die Zielfotografie an den Start gebracht. Aber bevor Fiete und vor allem seine Besitzer jubeln konnten, mussten tatsächlich sämtliche Dackel dreimal antreten. In den ersten beiden Läufen brachte selbst das Fotofinish keinen Aufschluss in Sachen Gewinner. Dann aber war Fiete in 5,6 Sekunden über die 40 Meter geflitzt und wurde zum Sieger gekürt. Der Vollständigkeit halber: Bei den Zwerg- und Kaninchendackeln gewann Frieda aus Brandenburg. Unter den 220 Startern waren

übrigens auch zwei Tiere aus Österreich. Möglicherweise in Ermangelung dortiger Meisterschaften, wer weiß.

Wo wir aber gerade bei eher skurrilen Titelkämpfen sind. In Warschau wurden die Landesmeister im Straßenbahnkegeln gesucht. Mit einem 50-Tonner wird dabei auf festgelegter Fahrtstrecke so angefahren und gebremst, dass man einen Ball anstößt, der wiederum auf einige Meter dahinter platzierte Riesenkegel trifft und im Idealfall sämtliche zu Fall bringt. Statt "Alle Neune" übrigens "Alle Sechse". Sogar Billard lässt sich mit einer Straßenbahn spielen, allerdings kann sie nur Geradeaus-Stöße und das Um-den-Tisch-Gehen fällt ihr eher schwer. Doch die Meisterschaft klärt auch die Frage nach der besten Vollbremsung, dem gefühlvollsten Steuern bei abgedeckten Augen und noch weiteren Teilwettbewerben. Die Gewinner trafen sich im Herbst übrigens zur Weltmeisterschaft in Wien. Ergebnislisten hiervon waren nicht aufzutreiben.

Ein junger Mann aus Hanau spielt in seiner Freizeit Fußball beim örtlichen SC und an einem Wochenende Anfang Juni steht der Kreispokal auf dem Spielplan. Pau Babot heißt er und nein, das L fehlt nicht. Er macht in Frankfurt eine Schreinerlehre, musste aber am Pfingstmontag für sein Land gegen Harry Kane ran und konnte eben nicht mit seinem Verein das Kreispokalfinale spielen. Der Verteidiger ist andorranischer Staatsbürger und hat seine Sache extrem gut gemacht. Zwar hat besagter Bayern-Star ein Tor geschossen, aber eben lediglich eines und es fiel auch überhaupt nur jenes. Selbst ein paar Tage in Serbien schlug sich das Team mit nur drei Gegentreffern achtbar, dann ging es für Pau wieder zurück in die Kreisliga. Das Pokalfinale war übrigens eine klare Sache. Gegen den Lokalrivalen von Hanau 93 haben es die Kollegen auch ohne ihren Nationalspieler geschafft und 4:0 gewonnen.

Und nun ein Schwenk um 180 Grad, aber ... so ist das Leben. Oder vielmehr ... so endet es. Liebe Christel, am 15. Juni hast Du uns verlassen und die hart verdiente Ruhe gefunden, die Dir Erlösung war. Etwas mehr als 31 Jahre warst Du mir eine Schwiegermutter, für die ich mehrfach Dankesbriefe ans Universum schickte. Die Vokabel ist ja nicht immer positiv belegt, aber ich hab eine gute abbekommen. Das Gespräch in Deinen letzten Stunden werde ich nie vergessen, auch wenn Du nichts mehr sagen konntest. Ich glaube fest daran, dass Du mich hörtest. Hab Dank für alles in unserer gemeinsamen Zeit!

Es war ein Kontrast, der im Anschluss folgte. Für wahr, aber wenn schon ein sanftes Schaukeln ein Baby zu beruhigen versteht, dann wollten wir den Effekt auf der mit Klaus, Tatjana und Heiko gebuchten Bootstour nutzen. Wir mochten sie nicht absagen, zumal wir glaubten, dass auch Christel uns absolut zur Reise motiviert hätte. Doch es gab noch eine besondere Herausforderung auf dem Weg nach Friesland und die führte durch den heimischen begehbaren Kleiderschrank. Denn Barbara wollte von Jesteburg westwärts in die Nähe von Leeuwarden anreisen, brauchte aber Klamotten für den Trip. Ergo tourte also erst einmal der Gatte auf Anweisung durch den Modefundus und sammelte die gewünschten Stücke zusammen. Zu meinem „Leidwesen“ funktionierte das so gut, dass

bei der Gemahlin die Idee aufkam, das könnten wir ab jetzt immer so machen. Ich bin noch nicht schlüssig, ob ich für diesen Gedanken die nötige Offenheit besitze.

Die Grachtenkanäle zwischen Warten und dem Wendepunkt in Sloten brachten die gewünschte Entschleunigung bei 11 km/h und sanftem Geschaukel (mit Ausnahme des Sneeker Meeres, das seinem Namen bei der Durchfahrt alle Ehre machte!). Es ist bekanntes Terrain, auf dem wir uns da bewegten und doch ist es ausreichend Jahre her, um es wieder als ein bisschen etwas Neues zu empfinden. Gänzlich unbekannt war für mich eine Sportart, die man auf Deutsch mit Kanalspringen übersetzen könnte: das Fierljeppen in IJlst. Wobei mir gerade auffällt, dass alleine die Buchstabenauswahl bereits eine Challenge für germanische Zungen darstellt. Fierljeppen ist eine Kombination aus mehreren Anforderungen. Auf einem langen Steg wird im Sprint angelaufen, um an dessen Ende an einen in einem Wassergraben steckenden Stab zu springen. Daran krebse man hoch, um auf der anderen Grabenseite die Landung im tiefen Sand so weit wie möglich nach hinten zu verlegen. Gemessen wird die Entfernung zwischen dem Steg-Ende und dem Landepunkt. Die besten an jenem Tag beim Training in IJlst (von dem ich mich nur schwer loseisen konnte) landeten ungefähr bei der 16-er / 17-er Marke. Der „Weltrekord“ dieser ausschließlich in Friesland ausgeführten Sportart liegt bei 22,21 Metern, das nur der Vollständigkeit halber. Wer sich das mal ansehen möchte, der suche auf Youtube nach dem Stichwort, es ist wirklich beeindruckend.

Juli

Der Monat begann mit der Trauerfeier für meine Schwiegermama. Es sollte der heißeste Tag des Jahres sein, jener 2. Juli. Bei 39 Grad in einer Trauerhalle die Türen zu schließen, das treibt den Blutdruck allein der äußeren Bedingungen wegen hoch, da sind die Emotionen im seelischen Untergrund noch nicht eingepreist. Ich hielt die erste Trauerrede meines Lebens. Barbara und ich hatten sie für Christel geschrieben. Sie war als Zwiesprache konzipiert. Ich redete also nicht über sie, sondern mit ihr, als der Sarg neben mir aufgebahrt stand. Irgendwie in dem festen Glauben, dass sie das schon mitbekommen würde, was wir zu sagen hatten. Und ich gebe zu ... das Lob des Bestatters im Anschluss hat mich gefreut, als er sagte: „Hochachtung, wie Sie das gemacht haben!“ Ein schönes Farewell war es für Dich, Christel, gute Reise!

Ab und an werde ich gefragt, warum bei meinem kurzen Haar eigentlich Friseurbesuche anstehen, wo ich das doch selbst könnte. Ja, es geht auch mal in Eigenleistung, trotzdem ... sich vom Profi scheren zu lassen, das hat schon was. Dass andere gelegentlich in dieser Hinsicht sparen, dürfte im normalen Volk häufiger vorkommen, aber bei Promis wollen schließlich auch die Star-Coiffeure mitverdienen. Dass David Beckham mal selbst Hand anlegen würde, tja, wer hätte das gedacht? Man möchte meinen, seine Kasse gäbe die Ausgabe schon her. Und dann passiert ihm, was sogleich den Spott seiner Victoria erzeugt: Ihm fällt der Aufsatz beim Frisieren ab und er senst sich eine unbewachsene Schneise auf den Kopf. So weit, so lustig. Das Erstaunlichste an dieser Sache ist eigentlich,

dass so etwas in der Presse landet. Vielleicht ist auch erschütternd, dass es in diesem Rückblick steht. Könnte man ja denken, weil es dadurch erst aufgewertet wird. Aber ich sehe die Sache anders. David, ein Mann des Volkes, trotz der ganzen Kohle. Was für eine Erdverbundenheit, welche Offenheit ... einer wie wir. Ein Mensch, einer mit Fehlern. Und einem schrägen Streifen auf der Omme. In ein paar Wochen kann er wieder vor die Tür. Oder er lässt sich zwischenzeitlich ne Zeile Rollrasen verlegen. Und der Himmel bewahre Victoria davor, dass ihr Friseur mal was verbockt. Dann zahlt das Schicksal aber zurück ...

"Falepili Union", so lautet der Name eines Visum-Programms für die Bewohner von Tuvalu. Fast die Hälfte der Bevölkerung des 11.200 Menschen-Staates im Pazifik hat sich für eines der 280 jährlichen Visa beworben, um Richtung Australien umsiedeln zu können. In den nächsten 40 Jahren könnten damit alle Staatsbürger ihre Inseln verlassen haben, weil ihnen ansonsten einfach das Wasser zu oft im Wohnzimmer steht. Bei nur zwei Metern Landeshöhe über dem Meeresspiegel gibt es kaum Puffer. "Falepili Union" ist damit das weltweit erste Rettungsprogramm für Klimaflüchtlinge. Die Australier bezeichnen ihre Hilfe als "bahnbrechend", was ich bei nicht einmal 300 Leuten pro Jahr und einer Staatsfläche von 7,6 Millionen Quadratkilometern nicht mit diesem Wort sinnvoll beschrieben finde. Im Mittel kommt ein Tuvaluer auf eine Fläche von 25.300 qkm. Wirkt irgendwie, als sollte da noch genügend Platz für weitere Leute sein. Aber was weiß ich schon von Australien ...

Vielleicht hilft ja auch einfach eine bessere Einstellung zu den Problemen dieser Welt. Möglicherweise reißt es (und der Name ist kein Scherz!) der "Kluminator" raus. Kokosmilch, Matcha und Kiwisaft für das Herzchakra enthält der grüne Smoothie und der ist laut der Herstellerfirma ein Getränk, das die Selbstliebe fördert und so das seelische Gleichgewicht und harmonische Beziehungen herzustellen hilft. Wahr ist, dass das Bergisch Gladbacher Top-Model Heidi den Namen fürs Gesöff gegeben hat. Spekulation ist, dass es weltweit in Justizgebäuden als flüssiges Fördermittel zur Beziehungspflege ausgegeben werden soll. Bei einem Preis von 19 Dollar pro Dosis vielleicht ein wenig zu kostspielig. Das Erscheinungsdatum des Getränks spricht eh dafür, dass hier neben dem Becher auch unbedingt ein Sommerloch zu füllen war.

Wir bleiben in dieser Kategorie und wenden uns der Erschaffung des Durchschnittsdeutschen durch das Statistische Bundesamt zu. Und wer gedacht hat, dass die Durchschnittsfrau hierzulande älter ist als der Schnittmann, der lag richtig: 46,2 Jahre zu 43,5, was sich leicht aus der Lebenserwartung ableiten lässt (83,5 zu 78,9). Anstrengend könnte es bei den Maßen und Gewichten werden, je nachdem, wie zufrieden man mit seinen ist. Die mittelmäßige Frau ist 1,66 m groß und wiegt ... hüstel ... 69,2 Kilo. Bei den Männern ist das Verhältnis 1,79 m und 85,8. Sich mit dem Durchschnitt zu messen, das überlasse ich allen Leserinnen und Lesern in stillem innerem Dialog. Auch die berühmte "Gender Pay Gap" wird bei den Untersuchungen des Bundesamtes deutlich, rund 600 € brutto monatlich verdienen Frauen in Deutschland weniger als Männer (4.214 € zu 4.813 €). Mit solchen Daten muss man vermutlich im Sommer

rauskommen, weil sie sonst im stürmischen Geschehen des Alltages noch mehr untergehen würden als eh schon.

Aus einer anderen Art Sommerloch rausgezogen hat Jörg Schlegel aus Hessen einen echten Brummer. Ort des Geschehens war eine Kiesgrube irgendwo in Unterfranken und es war gut, dass er mit Kollegen dort angelte, die mussten ihm nämlich helfen, als er einen stattlichen Spiegelkarpfen von 41,3 Kilo am Haken hatte. Mit leicht gequältem Gesicht ob der Schwere ließ er sich mit dem Tier in den Armen ablichten und schenkte ihm danach wieder die Freiheit. Der Vorteil des monströsen Fisches war sein Alter, denn wenn sie so groß geworden sind, schmecken sie einfach nicht mehr gut. Die fast 83 Pfund Gewicht waren übrigens damit neuer deutscher Karpfenrekord. Bis zum Weltrekord ist allerdings noch ordentlich Platz, der steht bei 51,2 Kilo.

Einen Airbus A 320 in die Luft zu bekommen, das ist gar nicht so schwer. Schritt 1: Man legt den Schub-Hebel um. Schritt 2: Man sieht mit den Pedalen, die das Flugzeug auf dem Boden nach rechts oder links steuern, irgendwie zu, den Vogel auf der Mittellinie der Startbahn zu halten (was bei hohem Tempo eine Aufgabe ist). Dann wartet man auf zwei Ansagen. Die erste kommt vom Computer und lautet „V 1“, im Englischen also „Wiiieeh Wann“. Und unmittelbar danach sagt der andere Pilot: „Rotate“. Sodann ziehe man den kleinen Joystick, mit dem der Flieger gesteuert wird, zu sich hin, bis man auf einem Steigungswinkel von 15 Grad angekommen ist. Fertig. Das Ding fliegt. Und solange man in der Luft ist, übernimmt eh Kollege Autopilot. An dieser Stelle scheint mir geboten, die Quelle meines Wissens preiszugeben. Nun, es gibt in Frankfurt einen Flugsimulator, den ich mit der Familie besuchte und wenn man selbst auf dem Pilotensitz hockt, dann darf man nach kurzer Einweisung auch ran und sitzt erstmals ganz vorne.

Problematischer ist das Landen. Mit reichlich Anleitung und in der Simulation mit der Einstellung „Windstille“ geht aber selbst das irgendwie. Der echte Flugkapitän, der einen auf dem Flug durch die Computerwelt begleitet, schien danach Lust auf die größte Herausforderung zu haben, die es zumindest in Europa für Piloten gibt: Madeira. Lage des Airports und seitliche Scherwinde machen diesen Platz zu einer auch für Profis wahrhaftigen Challenge. Die mit echter Kapitänsmütze brauchen eine Sonderlizenz, um dort aufsetzen zu dürfen. Nun ja, meine beiden Versuche endeten sinngemäß jeweils in der Explosion des Flugzeugs und der kompletten Zerstörung des Flughafens. Glücklicherweise stellt ein Reset des Simulators alles in Windeseile wieder her.

So oder so waren die beiden Stunden in der Luft auf dem Boden eine hochgradig interessante Erfahrung. Denn ... obschon ich ja weiß, dass es nur eine Nachstellung der Echtsituation ist, war ich so konzentriert und angespannt bei Erfüllung meiner zahlreichen Aufgaben, dass es erschöpfend ist, diesen Platz einzunehmen. Und ich bekam wenigstens im Ansatz mal ein Gefühl dafür, was Piloten dort vorne gleichzeitig im Blick behalten müssen. Eigentlich weiß das ja jeder, der mal in ein Cockpit geschaut hat und von den vielen Knöpfen, Schaltern und Anzeigen erschlagen wird. Doch genau dieser Eindruck vervielfältigt sich erst recht, sobald man inmitten des ganzen Blingblings sitzt.

Beim Anflug auf Madeira warnt der Computer über einem immer eindringlicher davor, dass man ohne Kursänderung gleich in einen Berg donnern wird. Doch genau darauf gilt es zuzuhalten, um erst ganz kurz vorher steil nach rechts unten abzubiegen. Dann läuft auch schon mal ein Schweißtröpfchen an der Schläfe herunter, obwohl man nur in Frankfurt in einem Neubaugebiet hockt.

Ohne Kursänderung einen Crash erleben, das ist eine gute Überleitung. Für mich markierte Mitte Juli einen sehr persönlichen Wendepunkt 2025. In Vorbereitung eines Rückblicks lese ich stets die alten Tagebuchaufzeichnungen des Jahres, wobei mir auffiel, dass eigentlich schon viel früher sichtbar gewesen ist, was passieren würde. Aber wie so oft bei Depressionen ... man sammelt erst noch eine Weile, solange es die Kraft irgendwie hergibt, hält nach außen die gewohnte Welt aufrecht und dann kollabiert sie anhand irgendeines Zünders, der nicht einmal besonders groß sein muss. Der dunkle Vorhang legte sich jedenfalls vollständig über mich und machte meine Gedankenkreise sehr eng und klein. Rien ne va plus, Monsieur Poivre! Zum ersten Mal in der „Karriere“ versank ich in einer schwergradigen Phase. Parallel dazu begannen die Rückenschmerzen, die mich für mehrere Monate begleiten sollten.

Da waren so viele Stichworte, die in dieser Zeit im Hirn loderten. Die mir zum Feind wurden, weil sie so unerreichbar waren: Selbstakzeptanz (von Selbstliebe gar nicht zu reden), Stabilität, Konfliktfähigkeit, das Gefühl, vollwertiger Teil eines Paares oder einer Gemeinschaft zu sein, Offenheit, Interessenvielfalt, Aufmerksam- und Konzentrationsfähigkeit, Antrieb und Energie, der Blick für Schönes ... nichts von alledem. Nie war ich weiter unten. So schwer das zu schreiben und wahrscheinlich auch zu lesen ist: Es im Rückblick zu verschweigen hieße, ihn zum seichten Gewäsch verkommen zu lassen.

Immerhin: Nach Jahren konnte ich das erste Mal wieder heulen, zum Glück bei guten Freunden und nicht irgendwo in der Öffentlichkeit. Für das Auffangen und die Herzlichkeit werde ich euch immer dankbar sein (K/T).

August

Es gibt einige legendäre Schriftzüge mit kurzen und knackigen Anweisungen auf dem Boden, für die London sehr bekannt ist. Wer schon mal da war, der dürfte als Linksverkehr-Ungeübter für das "Look Right" dankbar gewesen sein, als er erstmals eine Straße zu überqueren gedachte und den heimischen Reflex im Kopf hatte. Auch wer U-Bahn fährt, dürfte die Warnung vor dem Spalt zwischen Bahnsteig und Zug kennen, die auf den Tube-Böden prangt: "Mind the Gap!" Und genau an diese Warn-Legende knüpft nun ein weiterer Schriftzug an, der sich seit neuester Zeit im besonders betroffenen Innenstadt-Distrikt Westminster findet, vor allem auf der belebten Oxford Street: "Mind the Grab!" Der warnt weniger vor unsittlichen Tatschereien als vielmehr vor dem Handy-Klau, denn dieses Problem ist in den Fallzahlen steil angestiegen: vergangenes

Jahr nur im Bezirk Westminster 34.000-mal, in ganz London gar 80.000-fach. Zum Vergleich die Zahl aus Berlin: 16.700. In der Hochburg der Smartphone-Diebstähle hat sich die Elektronikmarkt-Kette Currys zum Schritt der Straßenbeklebung entschieden, denn die Polizei oder die Stadt geben sich machtlos. Wer also demnächst in die Metropole reisen möchte, der sehe sich vor, besonders wenn er die lila Streifen auf dem Boden sieht. Am besten lässt man das Handy daheim und steckt den guten alten Falk-Plan ein.

Laut eigener Aussage weiß kein Mensch auf der Welt mehr über Gras als der fussige Faschist mit roter Krawatte. Kurz sei erwähnt, dass hier nicht das Synonym für rauchbare Kräuter gemeint ist (wobei das ebenso denkbar wäre), sondern tatsächlich der Bodenbewuchs. Der Grund, warum er sich besonders auskenne, seien die zahlreichen Golfplätze, die er besitze. Klar, dieser Logik lässt sich folgen, wenn man auch daran glaubt, dass sich der Geschäftsführer eines Ölunternehmens zwingend mit dem Bau von Bohrinseln auskennt, weil er schließlich schon mal sein Auto betankt hat. Aber wie dem auch sei: Der Leading Diamond Golfclub Ottenstein in Niederösterreich oder der Berliner Golf und Country Club am Motzener See suchen gerade neue Headgreenkeeper. Ich sehe das Bild eines friedlich auf dem Rasenmäher (natürlich von der amerikanischen Firma John Deere) vor sich hin fahrenden Herrn mit roter Kappe, der wie weiland Forrest Gump seine Bahnen zieht. Es würde mir so gut gefallen, ihn an einem der beiden genannten Orte in guter Mission zu wissen. Ein echter Dienst für das Weltgeschehen, ihn auf so ein Gerät zu setzen und den Stuhl im Oval Office freizumachen.

Barbara und ich verbringen den kompletten August auf Pellworm. Es ist wesentlich ruhiger als daheim, möchte man meinen, aber da haben wir jenen Sommermonat noch nicht gekannt. Ein Trecker nach dem anderen braust draußen am Haus vorbei, viele Touristen-Autos ebenso. Es war kein stiller Ort, an dem wir wohnten, außer in der Nacht. Aber auch anderswo bin ich wie ein Dauergetriebener. Die Unruhe im Geist ist wie ein verfolgender Schatten. Nirgends ein Punkt, an dem es sich richtig anfühlt. Nur innerhalb von vier Wänden gab es einigermaßen inneren Halt. Macht mich irre ... und Barbara vermutlich ebenso. Hinzu kommt, dass ich vor jedem Satz erst mal auf der Suche danach bin, ob der wohl ok so ist, egal, mit wem ich spreche. Diese ständige Unsicherheit vor sich selbst macht mich schier verrückt, denn es entsteht kein Moment der Erholung oder des Zurücklehns. Entsprechend schnell ist die wenige Energie verbraucht.

Doch es gibt auch Positives zu beobachten. Mein Tippspiel „Pepper-and-Friends“, bei dem die Erstliga-Spiele und das des Relegationsverlierers der letzten Saison getippt werden, geht in die zweite Runde. Die kleine Werbe-Einheit meinerseits hat es gebracht: Nach der ersten mit 14 Teilnehmern starten wir in die neue nun mit 27! Ein Wahnsinn, der mich unglaublich freut, weil ich tatsächlich denke, dass es den Leuten Spaß bringt, dabei mitzumachen. Ja, es ist viel Arbeit, aber ungeachtet dessen auch eine Erfüllung, mir immer wieder neue Auswertungen auszudenken und diese in Excel-Tabellen zu gießen. Es ist einfach herrlich, dies ohne echte Notwendigkeit tun zu können. Vielleicht werden wir kommendes Jahr sogar noch mehr sein, wer weiß.

Eins ist mittlerweile bereits gefallen, nämlich die Entscheidung, dass ich ohne professionelle Hilfe aus der mentalen Schieflage nicht herauskommen kann. Von der Insel aus wird über den Psychiater und die Krankenkasse eingestellt, dass ich mit kurzem Boxenstopp daheim gleich weiterreisen werde in den Schwarzwald. Das neue Ziel für eine nicht bestimmbare Dauer heißt Friedenweiler und liegt unweit des Neustadt aus Titisee-Neustadt. Das anstrengende Hin und Her insbesondere mit der Versicherung spare ich hier bewusst aus. Dass es letztlich zum Wunsch-Aufnahmetermin gekommen ist, das ist einzig meinem Engagement in der Sache und der Unterstützung durch Barbara zu verdanken.

Und so geht ein Monat quasi im Standby vorbei, der hätte ein schöner im Nordseesommer sein können. Durch meine Probleme draußen verbringe ich die Zeit oft indoor. Die Geduld wird auf harte Proben gestellt bei allen Beteiligten, weil vieles völlig überreizt ist. Depression ist ein Stressor nicht nur für die Betroffenen, sondern auch deren Umfeld. Der ständige Verkehr vor der Tür und die unentwegt fahrenden Traktoren zerrten nicht minder an den Nerven. Standby in der anstrengendsten Variante ...

Eine kleine Ablenkung bot am 23. August der Trifun, die größte Veranstaltung der Insel. Es ist ein Triathlon, bei dem als Solist, aber auch in Teams gestartet werden kann. Wir schauten eine Weile von einem erhöhten Punkt aus zu, wie die Starter ins Hafenbecken hüpfen, bestaunten anschließend die Wechseltechniken beim Sprung auf das Fahrrad, applaudierten kurz darauf noch auf dem Weg zum Fähranleger einmal den vorbeilaufenden späteren Sieger.

Ob es auch wirklich, wie der Name vorgibt, ein dreifacher Spaß ist, den der Wettbewerb ausstrahlt, das ließ sich nicht immer sagen. Die witzigsten Szenen gab es jedenfalls zu beobachten, wenn teils etwas kräftigere Herren beim Wechsel zwischen Schwimmen und Radfahren aus der Wechselzone liefen und direkt vor uns dann auf das Rad sprangen. Einige in Ganzkörperanzüge gehüllte Exemplare, die offenbar sonst eher seltener Sport machten, versuchten sich am zeitsparenden Aufsprung während des Laufens. Und mussten mitunter die Schwerkraft ihres Gewichts bei der Landung auf dem Sattel mit Körperzonen ausgleichen, die dafür eher nicht gemacht sind. Trotzdem ... es war das erste und vermutlich auch einzige Mal, dass wir das mitbekamen. Der August wird wohl nicht weiter unser Monat auf der Insel sein. Für das, was wir in Pellworm sehen, für das, was wir hier suchen, war es zu voll und zu unruhig.

September

Die Zahl des Monats ist die 2.260. Jedenfalls in Malmö. So viele Probleme hat die dortige Umweltbehörde nämlich mit der entsprechenden Menge an 1-Kilo-Gläsern Nutella. Ins Netz gegangen sind die mehr als zwei Tonnen Schokocreme bei einem Zufallsfund in einem Lagerhaus. Da leider nicht zu ermitteln war, woher die Dinger stammen und wer sie bestellt hat, dürfen sie nicht verkauft werden. Und wegwerfen? Mal davon abgesehen,

dass es vermutlich wütende Proteste potenzieller Schleckermäuler in ganz Südschweden gäbe, stellt die Entsorgung ein reales Problem dar, weil vorher Inhalt und Verpackung zu trennen sind. Das bedeutet, dass also doch jemand die Gläser auslöffeln müsste. Anders als bei einer eingebrockten Suppe sieht die Stadt Malmö weder personelle noch zeitliche Kapazitäten dazu. Ob es einen Vorschlag gibt, die Familien der Behördenmitarbeiter einfach mal einen Abend aufs Sofa zu schicken, um beim gemeinsamen Fernsehen so ein Glas leer zu schlecken, ist nicht bekannt. Gäbe es die Idee, so müsste die Zahl des Monats September geändert werden in 5.460. So viel Kilokalorien haben tausend Gramm der dunkelbraunen Masse nämlich.

Laubbläser und -sauger sind von Ingenieuren konstruiert worden, die andere Menschen hassen, so jedenfalls lautet meine These. Die von diesen Geräten ausgehende Geräuschkulisse kann Nervenkostüme in Fetzen blasen, ganz abgesehen von der oftmals erwiesenen Sinnlosigkeit, Biomaterial einfach nur neu in der Gegend zu verteilen. Die Stadt Zürich hat ihre Bewohner Ende des Monats dazu aufgerufen, darüber abzustimmen, ob der Einsatz der fiesen Röhrlinge stark eingeschränkt werden soll. Und siehe da ... Es gibt Hoffnung! Die Zürcher sind zu knapp 62 Prozent für ein Verbot gewesen. Nur noch elektrische Varianten dürfen überhaupt eingesetzt werden und das auch ausschließlich von Oktober bis Dezember. Es blieb unerforscht, ob der Besen-Markt infolge der Entscheidung wegen überbordender Nachfrage zusammengebrochen ist, weil nun jeder jetzt wieder vor der eigenen Haustür kehren muss.

Break

Ab hier läuft dieser Rückblick anders als sonst. Wie ich es schon sagte: Meine Welt war eng und klein. Für weitere Meldungen, die ich üblicherweise unterjährig automatisch sammle und schreibe, war kein Kopf mehr da, in dem sie hätten passen können. Ab hier gibt es also „nur noch“ Persönliches zu lesen. Ich habe mir redlich Mühe gegeben, das Geschehene mit einer Prise Humor zu würzen, um es besser lesbar zu machen. Aber auch einige schwere Zeilen sind darunter. Wer die lieber ausblendet, dem wünsche ich an dieser Stelle von Herzen ein gutes und gesundes neues Jahr. Alle anderen lesen gerne weiter.

Dem Beginn meiner Zeit in der Psychiatrie in Friedenweiler ordne ich den Song der Temptations zu: „Papa was a rolling stone“. Was weniger mit dem Titel zu tun hat als mit den ersten beiden Zeilen.

„It was the third of September,
a day I always remember.“

Mein Startschuss im Hochschwarzwald fiel auf diesen Tag. Bereits im Zug ließ ich Google Maps die Entfernung von der Bushaltestelle Friedenweiler-Kirche zur Klinik kalkulieren und erhielt eine Angabe, wie ich sie noch nie bekam: 87 Meter. Vor dem Hintergrund verzichtete ich darauf, mir die Route ansagen zu lassen und vertraute Augen wie

Orientierungskräften. Nach Durchschreiten der Eingangstür sagt mein innerer Kompass, dass es 89 Meter gewesen sind.

Den ersten nennenswerten Fakt, den mir das Haus bot, war der Umstand, dass offenbar Fruchtfliegen als Brutstätte gerne Feuermelder nutzen. Ein Einsatz der Rettungskräfte sei von mir zu bezahlen, wenn ich entgegen der Hausregeln Lebensmittel auf dem Zimmer lagere, die die Biester anziehen. Ich versprach, dies bei der Lagerung meiner umfangreichen Vorräte zu berücksichtigen.

Die Zuteilung in die „LPG 2“ erwies sich über die kommenden Wochen als Glücksfall, aber das konnte ich zu Beginn natürlich noch nicht wissen. Viel mehr erheiterte mich der Name. Wer denkt da nicht sofort an die einstigen Zusammenschlüsse in der DDR, die landwirtschaftlichen Produktionsgenossenschaften? In Friedenweiler sind es aber die Lösungs- und Prozessgruppen, deren drei es gibt. Viermal pro Woche sitzt man für jeweils 75 Minuten zusammen und beschäftigt sich gemeinschaftlich mit Lösungen und / oder Prozessen auf dem Weg dorthin.

Der Wochenplan, den jeder Patient erhält und der so etwas wie ein Autogrammzettel für Teilnahmebestätigungen ist, sieht Woche für Woche gleich aus. Er bildet die Summe aller Angebote ab, die man wahrnehmen kann. Gleichzeitig ist er von anfangs verwirrender, zunehmend aber erheiternder Unübersichtlichkeit. Von fern schaut er aus wie ein Blatt Papier, auf das aus kurzer Entfernung ein Kind niesen musste, das verschiedenfarbige Lebensmittel gerade erst in den Mund genommen hat, bevor der Niesreiz es überfällt. Ein Flickenteppich aus roten, grünen, blauen, gelben und blassrosa Elementen, eingepfercht in Spalten, die pro Wochentag halt nur eine gewisse Breite zulassen.

Das Klinikgebäude ist ein ehemaliges Grandhotel und am augenfälligsten ist dieser Fakt im Speisesaal. Hier dürften früher Tanzveranstaltungen stattgefunden haben, jedenfalls konnte ich mir das sofort vorstellen. Wahrlich antik wirkten die kleinen Lampenschirmchen um die Glühbirnen der Leuchten, die Lüstern ähnlich von der Decke hingen. Antik, weil viele von ihnen aussahen, als wären sie schon vor längerer Zeit in der Nähe eines Feuers angekokelt worden. In den meisten waren Risse und Blöße, weshalb ich mir die Frage stellte, wie sie hineingekommen sein mögen. Eine Antwort fand ich bis zu ihrem Austausch einige Wochen später nicht.

All diese amüsant anmutenden Fakten können nicht darüber hinwegtäuschen, in welchem schlechtem Zustand ich dort durchs Haus waberte. Meine sonst angeborene Kontaktfreudigkeit war wie im Keller in einer vergrabenen Schachtel verstaut. Die Geräuschempfindlichkeit lag auf einer Skala von 1 bis 10 bei etwa 12. Fast alles schrie mich an. Geschäftige Unruhe in der Umgebung, Sitzen mit dem Rücken zu anderen ... sehr schwer auszuhalten. Ich suchte zumeist die Einsamkeit in meinem Zimmer, oder aber im nahen Wald, der bis zur Abreise ein guter Freund war. So schön, sich nur wenige Meter von der Klinik in ihn zurückziehen zu können, wo Stille und würzige Luft regierten. Im Speisesaal gab es einen Tisch, den ich später immer Schweigetisch nannte. An ihm sitzen

oft die Neuankömmlinge. Dort wird nicht gesprochen und so ist er wie eine rettende Insel inmitten all der schwatzhaften Mitpatienten, die den Anschluss an andere schon geschafft hatten. Auch ich sollte später noch gelegentlich an ihm sitzen.

Ich kam an einem Mittwoch an und hatte Freitag meine erste Körper-Therapie. Es ist wohl Versicherungsjargon geschuldet, der notwendig zu sein scheint, um das abrechnen zu können, was man im Rest der Welt Sport nennt. Zugegeben, es sind immer therapeutisch geschulte Kräfte vor Ort, aber ihre eigentliche Aufgabe besteht in der körperlichen Ertüchtigung von Menschen, die sich aus dem Seelenkummer heraus die Bewegung mitunter abgewöhnt haben. Das „leichte Aufwärmen“, vorgeturnt von Frau Kreuz und begleitet von der immer gleichen, aber durchaus Halt gebenden Musik, wird mein Lebtage in Erinnerung bleiben, weil es bereits für manche den Endzustand der Leistungsfähigkeit bedeutet. Weit entfernt davon war ich auch nicht. Jedenfalls stand im Anschluss an die Premiere für mich fest, dass ich nie wieder in langer Trainingshose hingehen würde.

Eine Episode aus meinen Anfangstagen in Friedenweiler kann und will ich nicht verschweigen. Stichwort Wäscheständer. Es gibt sie in der Klinik, aber ihr natürliches Habitat ist der Raum, in dem auch die Waschmaschine steht. Und von dort dürfen sie laut Hausordnung nicht entfernt werden, bestenfalls mal vor die Tür, wenn schönes Wetter ist. Ebenfalls sagt das Regelwerk, dass man auf seinem Zimmer keine Wäsche aufhängen darf. Das bedeutet, dass man außer einer Heizung und geöffneten Schranktüren nichts hat, wo man mal ein verschwitztes T-Shirt zum Trocknen hinhängen kann. Ich entschied mich gegen das Befolgen der Regel und für eine Spende ans Haus und erstand in Neustadt im großen Edeka ein gut gewachsenes Exemplar an Wäscheständer, das ich bei Abreise der Klinik vermachen würde. Etwas abenteuerlich war lediglich der Transport zwischen beiden Punkten auf der Landkarte. Mangels eigener Motorisierung und unwillig, 50 Minuten an einer stark befahrenen Straße auf den nächsten Bus zu warten, lief ich mit ihm unterm Arm durch den Ort bis zum Busbahnhof. Vermutlich fahren nur wenige Menschen überhaupt mit so einem Teil im Bus. Ich verfüge nun über die Erfahrung und weiß auch, wie es ist, so ein Ding dann durch den Seiteneingang ins Haus zu schmuggeln. Eine Entscheidung, die ich drei Monate lang keinen Tag bereut habe.

Die Temperaturen in der ersten Zeit lagen übrigens durchaus noch nahe der 30-Grad-Marke. Schweißtreibend jedenfalls und gemacht für das Tragen kurzer Beinkleider. Wenn man durch die Wälder nach Schwarzenbach hinüberläuft, dann wird man fünf Kilometer weiter im Café Feldbergblick zwar nicht mit der Ansicht auf den höchsten Punkt des Schwarzwaldes belohnt, weil da mittlerweile Bäume im Weg stehen. Aber dafür mit einer regionaltypischen Kirschtorte. Wer dann zur Klinik zurückgeht, der drehe allerdings lieber noch eine Extrarunde, denn das strikte Alkoholverbot wird von des Konditors Werk derbe ausgehebelt. Die Schattenmorelle auf der Spitze des Kuchenstücks dürfte zuvor mehrere Jahre in Kirschwasser verbracht haben. Immer wieder ein Erlebnis, sooft ich dort war. Für den ausgiebigen Alkoholgenuss ist ebenso die Herrentorte empfehlenswert, die kann auch richtig was.

Ungeachtet dieser Erlebnisse herrschte weiter dunkle Stimmung in mir. Die Dosis meines Psychopharmakons wurde zum zweiten Mal binnen 14 Tagen verdoppelt. Mich erreichte einfach nichts, was ich als Entlastung hätte spüren können. Das Einsortieren in eine Gemeinschaft hat, wie das Ankommen hier auch generell, ungefähr zwei Wochen gedauert. Erst dann ist so etwas wie ein Rhythmus gefunden und Ansätze therapeutischer Strukturen kann man selbst wahrnehmen. Bis dahin steckte ich noch so tief im Schlamassel, dass es schwer war, derlei zu sehen. Einer, der das in dieser Frühphase änderte, war Frank (ich kann die Vornamen hier alle nennen, weil es in Deutschland aktuell weit über 100.000 Männer dieser Sorte gibt). Ihn reden zu hören, das war, als würde mein Bruder zu mir sprechen. Eine so hohe Ähnlichkeit der uns beschäftigenden Themen habe ich noch nie zuvor entdeckt. Und die ersten Ansätze zu deren Lösung sind untrennbar mit ihm verknüpft.

Der 17. September markiert noch einen besonderen Aspekt. Nach eigener, ohne jegliche Gewähr abgegebener Schätzung, dürfte es etwa 23 Jahre her gewesen sein, dass ich einen Badmintonschläger in der Hand hatte. An jenem Tag war es mal wieder so weit. Alles im altersangemessenen und für einen Implantatträger überhaupt möglichen Umfang, aber immerhin. Die Bällchen flogen noch, auch wenn die Schläger irgendwie aus wesentlich mehr Rahmen zu bestehen scheinen als früher. Jedenfalls bei mir. Und doch ... insgesamt ein sehr erhebendes Gefühl!

Und am 18. September gab es tatsächlich einen Feueralarm in der Klinik. Ausgelöst durch Fruchtfliegen in einem Rauchmelder. Und wo? In einem Arzt-Zimmer! Ein Schelm, der Böses dabei denkt.

Es wäre ohne Weiteres möglich, noch auf ein Dutzend mehr an Begebenheiten oder Details einzugehen, aber das sprengte den Rahmen hier. Machen wir also einen Schwenk in den ...

Oktober

Auf dem „Tresen“ des Pflegestützpunkts, wie die Zone sich nennt, in der man als Patient medizinische sowie seelische Notfallversorgung erhält, wo aber auch die ganzen Medikamente ausgegeben werden, da steht ein kleiner Halter, so etwas wie eine aufrechte Klammer. In die stecken die Damen von der Pflege regelmäßig wechselnde Postkarten mit Sprüchen. Ich habe mir angewöhnt, das Handy dabei zu haben, um die mal aufbauende, mal humoristische „Auslegeware“ im Zweifel fotografieren zu können.

Auf der Karte des 1. Oktober steht: „Da es mir schon mal schlechter ging, geht’s mir jetzt gut.“

Wer den Esel zum Gehen bewegen möchte, der hänge ihm eine Möhre ins Sichtfeld. Meine Motivationskarotte ist in der fünften Klinikwoche, als die therapeutische Arbeit so richtig in Gang gekommen ist, ein Stück Marzipanschokolade. Zwei liebe Mitmenschen motivieren mich, etwas in die Tat umzusetzen, das in einer Einzelstunde vorbereitet und als Hausaufgabe verordnet wurde. „Lohn“ ist im Erfolgsfall besagtes Schokoladenstückchen. Und die Aufgabe? Streiten. Oder wenigstens einen potenziellen Konflikt durchstehen. Es klingt wie eine Challenge vom anderen Stern, aber für mich ist Streiten neu, selbst mit fast sechs Jahrzehnten auf der Uhr. Ich kenne das Gefühl nicht wirklich, zu sehr löste es bisher eine Angst aus, die in mir allein bei der Aussicht darauf entsteht. Nun sollte ich es tun. Ich sollte mich dafür einsetzen, nicht die finanzielle Verantwortung für etwas zu übernehmen, was ich gemäß eigener Einschätzung nicht verschuldet hatte. Und was passierte? Ich ging zu einer der beiden ausnehmend sympathischen Damen am Empfang der Klinik und erhielt von ihr bereits nach meinen Einleitungssätzen folgende Antwort: „Na, hab i halt Schuld. Isch doch egal!“ Diese Mischung aus badischem Akzent mit eingestreuten schweizerischen Elementen, gepaart mit einem Augenaufschlag, der einen Mann nahezu aller Waffen beraubt, führte bei mir zu einem Wert von 11,7 auf der nach oben offenen Baff-Skala. Ich schwieg. Etwa zehn Sekunden später kam von der neben dran sitzenden Kollegin der zweite Kracher: „Also, Herr Pfeffer! Wenn s’ doch sagt, dass’ Schuld hat, dann nehme S’es halt! Desch net oft so!“ Steigerung auf 14,3 auf der Baff-Skala.

Gelernt habe ich aus dieser Szene, dass ein Konflikt gar nicht immer einer werden muss, selbst wenn ich mir ihn im Vorfeld als solchen ausmalte. Den beiden beteiligten Damen sei an dieser Stelle für die Übernahme der Rolle mit Lehrauftrag noch einmal ausdrücklich gedankt. So herzlich wie bei euch kann ich das nirgendwo üben! Die Schoko-Marzipan-Möhre schmeckte übrigens wunderbar.

Karte des 2. Oktober (sie zeigt ein schweineähnliches Einhorn im vollen Galopp und dazu den Text): „Wir ritten nackt mit schokoverschmierten Mündern lachend auf einem Einhorn ... doch dann haben sie unsere Medikamente abgesetzt!“

In der schräg gegenüber der Klinik liegenden Konditorei stieß ich kurz darauf auf ein Relikt aus der Jugendzeit. Der ein oder andere Leser (ja, ... ich werde NIEMALS Lesende schreiben) kennt sie vielleicht noch aus eigenem Erleben: die Bäckerblume! Jenes journalistische Kleinod aus dem Bereich der Backwaren, das in entsprechenden Fachgeschäften ausliegt wie die Apotheken-Umschau im pharmazeutischen Einzelhandel. In der aktuellen Ausgabe der Bäckerblume damals wie heute das Wichtigste: das Horoskop! Für Löwen wird Folgendes vorausgesagt:

„Sie strotzen vor Optimismus. Sorgen bleiben Ihnen gerade fern. Diese Ausstrahlung ist perfekt für einen Flirt am Wochenende.“

Hm, blöd nur, dass die Gattin ihren Besuch um eine Woche nach hinten verschoben hat. Und sie goutiert vermutlich nicht, wenn ich mir eine Alternative suche. Es blieb nichts

anderes, als die Blume des Bäckers sicherheitshalber an eines der übrigen Sternzeichen abzugeben.

Ab der zweiten Woche des Monats stieg ich steil hinab in den Seelen-Keller. Die Erkenntnis, in Jugendzeiten die Fähigkeit zum Ausleben von Wut nach außen verloren zu haben, war bereits keine leichte. Doch sie stattdessen im eigenen Schweigen gegen mich selbst zu richten, das tat richtig weh. Da war erstmal mehr Trauer, als sich verdauen ließ. Im kontrollierten Abfließenlassen lag die Chance, eine neue Idee zu entwickeln. Sich vorzunehmen, künftig auch mal etwas eher wütend zu sein, das ist dennoch kein simples Ziel, wenn man nur das Runterschlucken als Normalzustand kennt.

Als ich nach Friedenweiler anrückte, ach was, bereits mit der Entscheidung für diesen Ort, da war ich der festen Überzeugung, vor dem Scherbenhaufen von zehn Jahren therapeutischer Arbeit zu stehen, verbunden mit der Anschlussfrage: Was soll denn das jetzt bringen mit der nächsten Klinik? Ich ging davon aus, im Grunde keine sonderlich anderen Erkenntnisse über mich mehr gewinnen zu können. Welche sollten das sein? Und musste spätestens an dieser Stelle erkennen, dass das Gegenteil der Fall war. Aus dem Schmerz des in der Vergangenheit Erfahrenen können Zuversicht und Interesse für etwas möglich Neues entstehen. Bei jeder Parabel ist der Tief- auch ein Wendepunkt.

Was sich auftrat, war das Bewusstsein für den Faktor Zeit als Elementarbedürfnis. In der Zeit für die Wahrnehmung, wenn etwas geschieht, was Belastung auslöst, liegt die Chance, auch eine Spanne zwischen das Erkennen und das Reagieren darauf zu bringen. Jede Sekunde, jede Minute oder vielleicht Viertelstunde kann helfen zu sehen: Was denke ich, was da gerade ist und ... was ist wirklich da? Mir exakt diesen Unterschied bewusst zu machen, das war meine neue Aufgabe.

Den 8. Oktober ernenne ich hiermit zum internationalen Tag der Alpentorte! Das Gebirge erstreckt sich - wie bekannt - über etliche Länder, insoweit ist die übergreifende Bedeutung bereits verständlich, doch mir scheint, dass der Begriff sich dennoch erst setzen muss. Es handelt sich dabei um ein lokal erworbenes Stück Bäckerkunst, das im Angesicht des Hochgebirges verspeist wird. Frank, Steffen und ich gehen als Gründer dieser neuen europäischen Tradition in die Geschichtsbücher ein, denn wir haben exakt diesen Ablauf als künftigen Standard gesetzt. In der ganz generell zu empfehlenden Bäckerei Estenfeld in Friedenweiler kauften wir an diesem sonnigen Oktobertag drei Stücke und zogen uns damit auf die weit über die Gemeindegrenzen hinaus bekannten Aussichtsbänke oberhalb des Ortes zurück. Schweigend und den Geschmack der Torte genießend, saßen wir da, kauten und blickten hinüber in die Schweiz mit dem sich auftürmenden Gebirge. Alpentorte eben. Viel Freude beim Nachmachen!

Umso wichtiger, dies mitzunehmen als Erlebnis, weil am Tag drauf steht einer der schwierigsten Abschiede an, die Usus sind in einem Haus wie so einer Klinik. Menschen kommen und gehen, manchmal besondere, die einem noch ein Stückchen mehr ans Herz gewachsen sind. Steffen abreisen zu lassen, das fiel mir wirklich schwer. Er war, um mal

seinen eigenen Sound zu verwenden, ein wichtiger Baustein des „Süschtems Grubbe 2“ und es tut gut, zu wissen, dass die Verbindung bleiben wird.

Dass sich bis hierher therapeutisch jede Menge getan hat, merkte ich am wiederkehrenden kurzfrequenten Auf und Ab der Befindlichkeit. Unter eine größer werdende Zahl guter Tage mischte sich immer mal wieder ein richtig schlechter. Die alten Geister kämpften in diesen Phasen um ihr Überleben. Frei nach dem Motto: „Er wird doch nicht ...? Zu den Waffen!! Es scheint, als geht es grad um Alles!!!!“ Und so war es ja auch. Die Zeit der langsamen Wende ist die des LöSENS vom Strudel der Dunkelheit zurück ins Licht. Dazu gehört, hin und wieder noch einmal zurückgeworfen zu werden und den Unterschied zu erfahren. Das Entscheidende dabei ist, den Schwung nun ähnlich nutzen zu können wie der Satellit, der eigentlich zum Mars will, aber um die Venus herum erst mal Speed dafür aufnimmt.

Ich erhielt von einer Gruppenteilnehmerin den Stempel „alter weißer Mann“, der die Greenhorns in der therapeutischen Runde zunächst in die Schranken weist und ihnen erklärt, wer hier in der Mannschaft das Sagen hat. Auch auf Frank saust diese Verurteilung nieder. Graue Haare und helle Haut ... sie hat diesbezüglich bei uns beiden recht. Ansonsten stehen da allerdings zwei Paar Schuhe, in die wir nicht so wirklich hineinpassen. Es sollte in der Zeit hier die einzige Disqualifikation bleiben, die jemand selbst vornimmt und es war kein Zufall, dass bei meinem Abschied später auch von ihr nur ein gequältes „Ich wünsch dir, dass du deine Ziele erreichst“ herauskam.

Auf exakt der Halbzeit der drei Monate in der Schwarzwaldklinik bekam ich Besuch von meiner besten Ehefrau von allen. Der schönste Satz, der an diesem Wochenende gefallen ist, hörte sich so an: „Ich sehe, mein Mann kommt zurück.“ Ganz offensichtlich war die begonnene Re-Metamorphose aus dem inneren Rückzug in ein wieder fühlbares gegenseitiges Wahrnehmen spürbar. Wir feierten das mit einem gemeinsamen Spaghetti-Eis in der Eisdiele Venezia in Löffingen. Und kurz darauf war ich erneut am selben Dorfplatz, diesmal jedoch gegenüber bei „Urfa Kebab“ und mit Søren, der mich aus der Heimat besuchen kam. Das Iskender Kebab, das es wahrlich nicht oft in der Auswahl gibt, war köstlich!

Karte des 22. Oktober (sie zeigt eine Schnecke): „Die Geschwindigkeit ist egal ... Vorwärts ist Vorwärts!“

Außerdem kamen meine „Friedenweiler Shoes“ an, blassrosa Turnschuhe der Marke New Balance, die sich gleich eine ganze Reihe von Leuten bestellt hatten. Niemals hätte ich jemandem geglaubt, der behauptete, da würde ich mitmachen, aber ... es geschah. Und die Dinger sehen richtig cool aus!!!

Den Monatsabschluss bildete das Gummibärchen-Orakel. Wer das noch nie gemacht hat, der gehe mal auf gummibaerchen-orakel.ch und lasse sich davon überraschen, was dort alles an Wissen über einen „lauert“. Das Prinzip ist Folgendes: Man ziehe aus einer Tüte

Bären blind fünf von den Dingen heraus und gebe dann auf besagter Seite die gezogene Farbfolge ein. Es warten ein allgemeines und ein spezielles Liebes-Orakel auf einen. Meine Kombination war „Orange-Gelb-Weiß-Weiß-Orange“. Von den Gummibärchen-Richtern ergeht folgendes Urteil:

„Sie unterschätzen Ihre Stärken. Und breiten stattdessen Ihre Schwächen aus. Beispiel? Na, Sie werfen etwa mit Namen bedeutender Leute und bewegender Ereignisse um sich. Wohl weil Sie betonen wollen, dass Sie jeden kennen und überall dabei sind. Das haben wir jedenfalls so bei Ihnen erlebt. Sie fragen wo? Sehen Sie! Sie erinnern sich noch nicht mal an uns, so sehr waren Sie mit sich selbst beschäftigt. Sie haben sich einfach ins Gespräch gemischt und sind dann kleben geblieben. Aus Höflichkeit haben wir Sie nach irgendeiner Kleinigkeit gefragt. Leider. Denn schon haben Sie sich in die Brust geworfen und uns mit wichtiger Miene belehrt. Sie haben beim Urknall angefangen, jede Menge Zitate heruntergebetet und noch die banalsten Selbstverständlichkeiten mit großer Geste ausgebreitet. Also, Sie sind ja liebenswert. Doch. Sind Sie. Wirklich. Und gerade deshalb brauchen Sie niemanden mit Schnörkeln zu beeindrucken, die gar nicht zu Ihnen gehören. Zweimal Weiß, zweimal Orange bedeutet: Sie stellen sich als jemand anderes dar, als Sie sind. Weil Sie glauben, dass das, was Sie sind, nicht ausreicht. Aber es genügt vollkommen. Es ist mehr als genug. Sie haben die wahre Strahlkraft Ihrer Persönlichkeit ja noch nicht mal annäherungsweise zum Ausdruck gebracht. Das gelbe Bärchen zeigt: Sie beginnen jetzt damit. Weil Ihr Ehrgeiz gekitzelt ist. Gelb bedeutet: Sie wollen mehr, was Sie auch verdienen. Im doppelten Sinn des Wortes. Und Sie erreichen mehr, da Sie sich selber ins Spiel bringen. Statt etwas anderes vorzutäuschen. Sie fangen bereits an, all den Ballast abzuwerfen, der nicht zu Ihnen gehört. Sie legen die Masken beiseite, die Sie sich so lange aufgesetzt haben. Und darunter sehen Sie gut aus, richtig gut.“

November

Die Erkundung des Weltraums hat so viele Erkenntnisse für den Menschen gebracht, dass es kaum mehr aufzuzählen ist. Und gewiss kommen immer weitere dazu. Mit einer hatte ich jedoch nicht gerechnet, nämlich dass es jetzt auch machbar ist, in der Schwerelosigkeit Brathähnchen zuzubereiten. Möglich wurde das durch die Lieferung eines Heißluftofens für die Tiangong-Weltraumstation Anfang November. Die chinesische Mission im All sah die Ablösung dreier Raumfahrer vor, deren Rückflug zur Erde dann allerdings etwas verschoben werden musste, weil ihre Station von einem kleinen Stück Weltraumschrott getroffen wurde. Zur Wiedergutmachung der Verspätung hatten die neuen Kollegen besagten Ofen und eben Hähnchen dabei. Jedes der nun für kurze Zeit sechs Besatzungsmitglieder bekam einen Schenkel der für den Weltraum kulinarischen Neuerung. Bei den Muppets gab es seinerzeit mal die Serie "Schweine im Weltall". Ich denke, vor dem Hintergrund aktueller Ereignisse muss die Geschichte neu geschrieben werden. Mindestens die der Puppenshow.

Think big! Das Motto könnten türkische Staatsanwälte im Kopf gehabt haben, als sie im Show-Prozess gegen den Oppositionellen Ekrem Imamoglu insgesamt 2.430 Jahre Haft forderten. An dieser Stelle wird offensichtlich, welchen Heiligen-Status der Mann haben muss. Es hätte schlimmer kommen können, möchte man meinen, wäre die Forderung der Gesetzeshüter lebenslänglich gewesen, oder? Und gleichzeitig lässt das geplante Strafmaß die von ihm selbst erwartete Amtszeit des aktuellen Staatspräsidenten erahnen. Die Staatsanwälte dürften seine diesbezüglichen Vorgaben im Hinterkopf gehabt haben. Insgesamt ist die Anklageschrift 3.900 Seiten lang. Sollte sich das Gericht dereinst beim Urteil an der Anklage-Forderung orientieren, bekäme er gerade mal 0,623 Jahre pro Blatt der Anklageschrift. Lächerlich. Solche Prozesse ergeben doch keinen Sinn, wenn man das Ganze nicht ernst nimmt! Denkt noch mal an die Ausgangsformel, liebe türkische Justiz: Think really big! Man könnte ja in Amerika mal nachfragen ...

Schon vor fast zehn Jahren waren in der Habichtswaldklinik in Kassel die letzten beiden Wochen die mit den größten Veränderungen bzw. Anstößen. Vor dem Hintergrund dieser Erfahrung war ich froh, einen weiteren Monat Zeit zu haben, um einzuüben, was sich gerade an Willen entwickelte, den klebrigen Mantel der Depression abzustreifen. Mit dem Orakel im Hinterkopf muss es ja gelingen. Ok, der letzte Satz war eher im Scherz gesagt, aber der Impuls hin zum ernsthaften Wandel war tatsächlich neu. Ein kleines Pflänzchen einmal mehr, das – wie meine Therapeutin immer sagte – gegossen und gehegt werden möchte.

Ab 1. November war ich vom Team Alpentorte nun der Letzte im Schwarzwald, denn auch Frank ist abgereist. Seine Expertise in der Gruppe würde mir ähnlich deutlich fehlen wie die von Steffen. Aber was will ich machen, das ist der Lauf der Dinge. Mir blieb lediglich der Trost, dass auch dieser Draht bleiben wird, weil relativ wenig Entfernung zwischen unseren Wohnorten liegt.

Alle Patienten machen, bevor sie irgendwann entlassen werden, in der Regel eine BE. Was bei den Diabetikern die Broteinheit ist, dahinter steckt bei den Friedenweiler Depressionisten die Belastungserprobung. Mit anderen Worten: Man wagt sich hinaus in die weite Welt. Manchmal liegt die nur gegenüber im Gasthof Steppacher, wenn der Ehepartner zu Besuch kommt und man sich gemeinsam dort ein Zimmer nimmt. Aber meistens geht es doch nach Hause. Ich habe die BE für eine Hardcore-Erfahrung genutzt, denn ich ging dahin, wo es besonders krass ist: laut, viel Gewühl und im Ruhrgebiet. Allein dieser dritte Punkt ist ja für manche bereits eine Grenzerfahrung, aber ich hab mich dann auch noch nach Dortmund in die Westfalenhalle zur Let's-Dance-Show getraut. Als regelmäßige Zuschauer der TV-Staffeln im Frühjahr wollten wir immer schon mal zu so einem Event gehen und kauften im März entsprechende Karten, da war die Depression noch weit weg. Ich traf also Barbara, aber auch Leslie und Petra unweit des Westfalenstadions und wagte mich hinein ins Gewühl. Es war ein schöner Abend, keine Frage. Nur eine Angst-Situation und wunderbare tänzerische Darbietungen, insbesondere dann, als nur die Profis etwas boten, aber die Lautstärke in so einer Halle ist der schiere Irrsinn. Bis hinauf auf 116 Dezibel maß meine Uhr und ohne Noise-Cancelling-Kopfhörer

wäre eine Flucht schon vor der Halbzeitpause erforderlich gewesen. So hörte ich jedoch „Geräusche des Waldes“ und verfolgte zu Bachplätschern und Vogelgezwitscher zappelige Sambas und schwingende Walzer. Kommt man auch nicht drauf, aber so wars ...

Es gibt immer, das kann ich ja aus mittlerweile drei Klinik-Zeiten heraus sagen, recht ähnliche Phasen während eines Aufenthalts. Das Ankommen, um überhaupt erst mal in einen Prozess den Einstieg zu finden. Die Stabilisierung, in der man einigermaßen wieder zu sich findet und die Weichen stellt für den „Endspurt“. Und eben die letzte, in der die meiste Bewegung stattfindet und wirklich entscheidende Veränderungen entweder schon geschehen oder wenigstens eingeläutet werden. Bei mir trifft das auf zwei Dinge zu.

Am 2. November ist in einer Einzelsitzung erstmals das Szenario Gesprächsgegenstand gewesen, wie es wäre (oder sein könnte), wenn ich mein Engagement als Schatzmeister bei den Ofenmachern aufgäbe. In dieser Verantwortung stehe ich seit dem Sommer 2018. Wegen der Sorge, wie ich es meinem Cousin als Vereinsvorsitzendem sagen könnte, ohne vor Aufregung die Hälfte zu vergessen und die andere zu stammeln, schrieb ich mal herunter, wie ich es ausdrücken, vor allem aber, wie es sich anfühlen würde. Und sprach es dann mit der Therapeutin durch. Das Ergebnis war vergleichsweise schnell klar: Wer Substanzielles verändern möchte, der braucht die Hände frei, um anderes ergreifen zu können. Und so verkündete ich am 15. November die Demission zum Ende der Amtszeit im kommenden Frühjahr. Mit der Entlastung des Vorstandes wird dann auch eine Entlastung für mich und meine Frau eintreten. Aber losgelöst davon: Ich werde immer ein Ofenmacher bleiben, keine Frage!

Nummer 2 war die Kündigung des „Preußen“. Diese imaginäre Figur „schleppe“ ich schon fast mein ganzes Leben mit mir herum. Seine Details und Umstände hier zu erläutern ... es würde viel zu weit führen. Fakt ist: Ich habe ihm gekündigt und noch ne Woche Zeit gegeben, sein Büro zu räumen. Das war am 10. November. Ich wünsche ihm nur das Beste, bin aber auch froh, dass er aus meinem Leben endlich verschwunden ist.

Und sonst noch in diesem Monat? Nun, erstmals habe ich mich bei der Medikamenten-Ausgabe darüber beschwert, dass die Darreichung der pharmazeutischen Gaben immer gleich sei und ich würde etwas Abwechslung vermissen. Prompt bekam ich am nächsten Tag meine Pillen zur Vormittagszeit mit Nutella verabreicht. Ich kann da nur von abraten. Creme und Medizin formen sich in nicht vorteilhafter Weise im Mund derart zu einem Klumpen, dass rein gar nichts mehr geht, außer mit reichlich Flüssigkeit diesen Ball nach und nach aufzulösen, bis man irgendwann doch alles schlucken kann. Immerhin wurde viel gelacht dabei, was die Einnahme fraglos zur echten Abwechslung machte.

Eine neue Patientin kommt an, eine junge Frau, und ich hole sie eines Morgens an den Tisch, wir stellen uns erst mal die üblichen Fragen, vor allem die nach der Herkunft. Und so wohnt sie zwar in Frankfurt, aber ich werde hellhörig, als sie sagte, sie käme eigentlich

„aus der Nähe von Köln“. Diese Formulierung ist für Menschen aus Bergisch Gladbach nicht untypisch ... und so war es dann auch, sie ist in Herrenstrunden aufgewachsen, einem Ortsteil am östlichen Rand unserer ach so großen Großstadt. Was für ein lustiger Zufall, nachdem ich ja bereits einen Bensberger kennenlernte.

Im Urfa-Kebab in Löffingen gibt es eine Pizza Friedenweiler mit den regionaltypischen Zutaten Frutti di Mare und Thunfisch. Ich habe dennoch auf einen Test verzichtet, weil die exzessive Ausbeutung der Tiefsee-Fischbestände dem örtlichen Weiher nicht zuzumuten sind.

Als Badminton-Trainer bin ich (jedenfalls teilweise) in alte Zeiten verfallen. Bei einer Einzelstunde für Vico hab ich ihn den Umsprung gelehrt und den Malaian-Sprung gleich obendrauf. Hat er ausgezeichnet umgesetzt. Vielleicht lag es am Coach.

Beim Sport-Einzel erlebe ich das therapeutische Boxen und kann mich sofort dafür begeistern. Gegen einen Sandsack zu hauen und sich dabei hinter Zahlen verborgene Kombinationen oder Schlag-Arten (wahlweise auch Fußstritte) zu merken und diese auf zügige Ansage auszuführen, das macht den Kopf vollständig leer und führt zum ausschließlichen Fokus auf das Boxen. Sensationell, wirklich!

Am 7. September lief ich noch bei 28 Grad durch die Wälder der Gegend, zehn Wochen später durch ein Wunderland mit reichlich Schnee. Der war zwar gar nicht lange danach wieder vollständig verschwunden, aber das soll für die Bilanz mal egal sein. Was auch immer noch kommt in diesem Winter ... ich hatte schon ein bisschen „richtigen“.

Dezember

Am 2. verlasse ich Friedenweiler und fahre heimwärts. Nach drei Monaten unter einer Schutzglocke ist das ein seltsames Gefühl, wobei ich mich selbstverständlich darauf gefreut habe, wieder heimzukehren. In der letzten Woche, die ich dort im Schwarzwald verbrachte, habe ich auf die Frage, wie es mir mit der baldigen Entlassung geht, immer geantwortet: „Dreigeteilt.“ Das erste Drittel setzt sich zusammen aus der Freude und dem Stolz über das, was ich erreicht habe, gleichzeitig aber auch der Unsicherheit, wie es sich damit in der nächsten Zeit verhalten wird. Das zweite Drittel ist schlicht Wehmut, denn die Zahl der Menschen, die mir dort ans Herz gewachsen sind, ist wirklich groß. Sie zu verlassen, ist kein schönes Gefühl, sondern eben ein schweres. Und das letzte Drittel ist absolute Vorfriede auf meine Menschen daheim, allen voran die Liebste, die so geduldig und kraftvoll zu Hause den Laden am Laufen gehalten hat. Allein drei Prozent der letztgenannten 33 entfallen auf das eigene Bett, das ich wegen der mich die ganze Zeit begleitenden Rückenschmerzen schon sehr vermisst habe.

Ein ganz besonderer Dank geht in Gedanken an Friedenweiler hinaus in alle Ecken der Republik an (in vollkommen chaotischer und damit für mich natürlicher Reihenfolge):

Steffen, Frank, Alina, Linda, Toni, Marion, Carina, Jonas, Raphaël, Aleesha, Sina, Sebastian, Birgit, Alex, Julia, Andrea, Peter, Johanna, Steffi, Pauline, Karin, Betty, Miryam, Karina, Nicole, Franziska, Martina und Amelie.

Und kaum Zuhause, geht es auch schon wieder los, denn man mag es nicht glauben, aber ... der Klinikaufenthalt fiel in seiner nicht vorhersehbaren Platzierung und Länge ziemlich exakt zwischen zwei gebuchte Pellworm-Zeiten. In der Vorweihnachtszeit waren wir also wieder auf der Insel. Und nach den Feiertagen begann für mich die echte Eingewöhnung daheim.

EPILOG

Für gewöhnlich habe ich in den letzten Jahren am Schluss des Rückblicks noch so eine Art Klammer gewagt, die Weltgeschehen, Sport und Pfeffer-Kosmos versucht in einen Topf zu werfen, ohne alles zu vermatschen. Heuer möchte ich darauf verzichten. Stattdessen stelle ich etwas ans Ende, das verständlicherweise aus der Zeit stammt, die mich in diesem Jahr 2025 am intensivsten geprägt hat.

Im Laufe meines Aufenthalts in Friedenweiler haben sich Kontakte dort ganz von selbst intensiviert. Patienten lernt man eh im Turboverfahren kennen, Mitarbeiter natürlich anders, aber die Unterschiede bei diesem Kreis sind teils erheblich. Zwei möchte ich herausstellen, die hier wissen werden, dass sie gemeint sind. Wann immer wir uns in der zweiten Hälfte meiner Zeit dort begegnet sind und einer von uns etwas positive Energie brauchen konnte, haben wir uns eine kleine Geste angewöhnt, mit der sie fließen konnte. Der Zeige- und Mittelfinger wurde am langen Arm ausgestreckt und so berührte man sich gegenseitig an den Fingerkuppen. Ein Lächeln dazu ... fertig. Dieses Symbol des gleichzeitigen Verbindens und Teilens ist mir haften geblieben. Es war jedes Mal wie eine kleine Insel, auf der für zwei Sekunden Ruhe herrschte und die Sonne schien. Auf der man kurz einen tiefen Atemzug nehmen und dann weitergehen konnte, das Lächeln des anderen noch ein paar Schritte (oder auch mehr) mitnahm.

Wenn ich zu einem aufrufen möchte für 2026, dann dazu, solche Verbindungen zu suchen. Nehmt eure Mitmenschen wahr, seid freundlich, so oft es geht, schenkt ein Lächeln, gebt etwas Kraft ab, sofern ihr sie übrig habt, danach werdet ihr welche bekommen, sobald ihr sie brauchen könnt. Ich möchte daran glauben können, dass es dann besser wird, auch wenn so vieles um uns herum in diesen Tagen dagegen zu sprechen scheint.

Euch ein gutes neues Jahr und ein großes Dankeschön, dass ihr diesen längsten Rückblick aus meiner Feder einmal mehr gestemmt habt.

Herzlichst

Euer Robert