

27. Juni 2013

Das Kind (Folge 337)

Erzählungen von Rainer Kolbe

Mehr Energie am Morgen

Ferien! Urlaub! Zeit für Kinder und Spiel, für Muße und Kultur, für lange Abende zu zweit und angenehmes Ausschlafen am Morgen danach.

Zeit auch, in sich zu gehen und zu sehen, wie man den Alltag noch besser in den Griff bekommen kann. Vor ein paar Wochen war auf Spiegel Online ein Text zu lesen mit dem Titel „Mehr Energie im Leben: So geht der perfekte Tag“. Christian Heinrich, der Verfasser, lieferte zahlreichen Tipps für einen ersprießlichen Tag. Inklusive Zeitangaben von 6.30 bis 23 Uhr.

Als normaler Mensch mit normaler Familie und einem durch und durch normalen, also anstrengenden Leben, ist man für Tipps unter dem Motto „mehr Energie“ oder „der perfekte Tag“ empfänglich. Ich habe mir das also genauer angesehen und mit meinem eigenen Alltag abgeglichen.

Für 6.30 Uhr [bei mir: 6 Uhr] empfiehlt Christian Sonnenlicht, das sei der beste Wecker: „Das Sonnenlicht unterdrückt die Produktion des Hormons Melatonin, das mit verantwortlich ist für das Gefühl der Müdigkeit. Morgendliche Sonnenstrahlen im Gesicht vertreiben einen Teil der Müdigkeit schon vor dem Aufwachen.“ Man muss das Sonnenlicht allerdings merken, und das tue ich nicht, da ich noch vom Vortag so erschöpft bin, dass ich auch im Flutlicht schlafen kann. Insofern ist auch der von Christian für die dunkle Jahreszeit empfohlene Wecker, der das Zimmer vorm Klingeln langsam in Licht taucht, nütze zu nix. Ich habe die Rassel vom Wecker unter dem Kissen, das ist das einzige, was hilft.

Um 7.30 Uhr [6.15 Uhr] soll ich die „Dusche zum Erlebnis machen“. Christian empfiehlt Lieblingsmusik und Eukalyptus-Shampoo. Kann man mal in Erwägung ziehen. doch wenn um 6.30 Uhr der Wecker dröhnt und man um 7.30 Uhr unter der Dusche steht, also schon eine Stunde später, dann hat man sowieso kein Problem mit dem Aufwachen. Ist ja genügend Zeit!

Um 8 Uhr [6.30 Uhr] empfiehlt Christian den Gang nach draußen: „Gehen Sie für ein paar Minuten nach draußen. Das macht gute Laune.“ Ich hole also die Zeitung rein, aber die dann folgende Laune ist sehr abhängig von der Titelseite der Zeitung. „Die frische Luft regt die Haut an, Ihre Poren zu öffnen und den Kreislauf aufzubauen.“ Wer nach einer großzügigen Stunde zum Aufwachen und einer Eukalyptus-Dusche die Poren immer noch verschlossen hat, der ist wohl eher tot als müde.

Nach einer Viertelstunde Porenöffnen taucht Christian um 8.15 Uhr [6.31 Uhr] ins „Kommunikationsrauschen“ ein: „Massieren Sie Ihren müden Geist mit Informationen.“ Mach ich, doch ob die regionale Tageszeitung tatsächlich eine Art Massage für

den Geist ist, möchte ich jetzt lieber nicht diskutieren. Die überregionale Zeitung wäre es vielleicht, für die bin ich aber noch zu müde.

Endlich, um 8.30 Uhr [6.40 Uhr], setzt Christian sich an den Tisch: „Frühstücken wie ein Kaiser! Wenn Sie Lust haben auf Rührei, ein mit Putenschinken und Remoulade belegtes Brötchen, einen Muffin oder ein Stück Kuchen – gönnen Sie es sich einfach!“ Ich werde es nicht ausprobieren, am frühen Morgen meinen Lieben ein Rührei auszubrüten, man würde mich umgehend für verrückt erklären. Oder, viel treffender: „Dafür hast du jetzt Zeit?!“

Für 8.45 Uhr [6.55 Uhr] heißt der Tipp: „Rütteln Sie an Ihren Routinen. Wenn Sie Rechtshänder sind, putzen Sie sich mal mit links die Zähne; wechseln Sie am Frühstückstisch jeden Morgen Ihren Sitzplatz. Spätestens jetzt sind Sie bereit für die Welt da draußen!“ Habe ich sogar versucht. Das mit der anderen Hand gibt nur Schweinkram, den aufzuwischen ich die Zeit nicht habe. Auch die Plätze am Frühstückstisch habe ich einmal vertauscht. Kommt das Kind die Treppe herunter und sortiert erstmal den Frühstückstisch auf „so wie immer“ und straft mich grußlos mit einem Blick, den ich hier unmöglich wiedergeben kann.

Unser Fazit: Um 6.30 Uhr steht Christian auf, und schon zweieinhalb Stunden später ist er bereit für die Welt da draußen. Glückwunsch! Ich schaffe das in einer Stunde! Mit Kindern! Allerdings ohne Rührei.

Nächste Woche geht es weiter: Was Christian am Vormittag macht.