

4. Juli 2013

Das Kind (Folge 338)

Erzählungen von Rainer Kolbe

Mehr Energie am Vormittag

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

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. Ich habe mir das genauer angesehen und mit meinem eigenen Alltag abgeglichen.

Während Christian sich nach seinem entspannten Morgenprogramm (siehe letzte Folge!) auf den Weg ins Büro macht und also zur Bushaltestelle wandert, auf den 5er wartet und dabei noch ein wenig im „Kommunikationsrauschen“ blättert, geht bei uns Morgenprogramm Teil II erst los: Kaum ist das große Kind aus dem Haus – Turnbeutel gesucht und gefunden, Fahrradhelm gesucht und gefunden, sogar die Regen hose war da, wo sie hingehörte –, da kommt das kleine Kind die Treppe runter und möchte frühstücken. Dann gibt es ein Déjà-vu mit Müsli in und neben dem Schälchen, Apfelsaft ausschenken, Apfelsaft ausschütten, Apfelsaft aufwischen (hatte ich das heute nicht schon mal?), Zähne putzen, Kindergartenrucksack suchen, Regen hose suchen (nichts ist da, wo es hingehört!), Kind in den Kindergarten bringen.

Während Christian dem 5er entsteigt und federnd die paar hundert Meter zum Büro läuft, tappe ich mit dem alten Hund zum Altglascontainer und um den Feuerlöschteich herum an der Pferdekoppel vorbei, wobei ich gleich noch Brot vom Bäcker und Käse aus der Meierei mitbringen für das Mittagessen.

Christian ist im Büro angekommen, fährt seinen Rechner hoch, besieht seine Mails, beschließt, sich darum später zu kümmern, besieht das Eingangskorbchen, beschließt, sich darum später zu kümmern. Für 9.30 Uhr hat Christian einen „ersten Kaffee im Büro“ vorgesehen, gemeinsam mit den Kollegen: Ein Schwätzchen neben der Kaffeemaschine. Gelobt sei, wer einen Chef hat, der einen kurz nach Arbeitsbeginn schon wieder Kaffee schlürfend, scherzend und plaudernd an der Kaffeemaschine duldet neben Frau Lehmann und Frau Löckel, der Neuen aus der Buchhaltung!.

Nun ist ja mein Büro zuhause, also steige ich die Treppe hoch in mein Arbeitszimmer. Christian: „Kaffee steigert die Leistungsfähigkeit. Er wirkt stimulierend, und es ist auch bei einem Konsum von acht Tassen täglich weitestgehend harmlos.“ Das ist doch endlich mal eine klare, alltagstaugliche Ansage! Ich steige die Treppe wieder runter und koche einen frischen Kaffee.

Auch Christian holt sich noch einen weiteren Becher, um die Zeit ein wenig zu dehnen, denn Frau Löckel, die Neue, ist wirklich nett und hat eine niedliche Nase mit lauter kleinen Fältchen beim Lachen. Und sie lacht gerne.

Für 12.30 Uhr ist bei Christian das Mittagessen vorgesehen. „Ein warmes, leichtes Essen, am besten aus frischem Gemüse und fettarmen Fleisch oder Fisch, zusammen mit Kohlenhydraten wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis.“ Da hat Christian bestimmt recht. Allerdings hat er auch jemandem, der ihm all diese schönen Dinge zubereitet, denn in seinen Zeitplan passt Kochen gar nicht rein. „Wenn Ihr Büro keine Kantine hat, gehen Sie essen.“ Klar geht Christian lieber essen, nämlich mit Frau Löckel!

Tipp von Christian: „Auch ein Salat ist manchmal eine Abwechslung!“ Ich stelle mir vor, wie ich mittags einen Salat auf den Tisch stelle: Das Kind springt auf und macht für sich und den Bruder Toast mit Ketchup.

Bei uns bin ich die Kantine, und weil die Kinder im Abstand von gut einer Stunde ins Haus kommen, zieht sich das Essen hin, denn jeder, der reinkommt, hat sofort Hunger und will sofort essen. Vom Betreten der Küche vor dem ersten Kind bis Schließen der Spülmaschine nach dem letzten Teller vergehen auf diese Weise gut anderthalb Stunden.

„Verzichten Sie nur nicht ganz aufs Essen. Denn die Energie brauchen Sie.“ Da hat er recht. Für den Rest des Tages brauchen wir noch viel Energie. Sehr viel Energie ...

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