

11. Juli 2013

Das Kind (Folge 339)

Erzählungen von Rainer Kolbe

## **Mehr Energie am Nachmittag**

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.

Christian ist nach seinem entspannten Morgenprogramm (siehe vorletzte Folge!) und dem netten Vormittag im Büro (letzte Folge!) zur Mittagsstunde mit Frau Löckel, der Neuen aus der Buchhaltung, einen Salat essen gegangen.

Danach sitzt er wieder im Büro. An seinem Schreibtisch. Mit allen E-Mails und dem Eingangskorbchen. Christian stellt fest, dass er am Vormittag einige Zeit vertrödelt hat und sich ranhalten muss, wenn er noch etwas aufholen will. Aber will er das überhaupt?

Folgerichtig befällt ihn schon gegen 14 Uhr das Nachmittagstief. Doch er weiß Abhilfe: Atemübungen. „Heben Sie den Kopf und atmen Sie tief ein. Haben Sie gemerkt, wie erhebend das ist? Atmen Sie tief ein und aus, bewegen Sie bewusst Ihre Schultern. Entspannen Sie sich.“

Während Christian ein frühes Nachmittagstief hat, habe ich ein spätes Mittagstief. Ich atme also tief ein und aus und bewege bewusst meine Schultern. Ich entspanne mich. Schwupps! Ich zucke zusammen. Bin ich eingnickt? Ein kleines Mittagspäuschen ist nicht weiter schlimm, wenn es denn zeitlich passt. Allerdings passt es nicht, denn ich helfe dem Kind gerade bei den Schulaufgaben. Das Kind weckt mich, wiederholt seine Frage, aber es bleibt mir nichts anderes als wieder mit den Schultern zu zucken: Ich weiß die Antwort auch nicht. Liegt aber bestimmt nicht am Tief, sondern an den Hausaufgaben.

Gegen 15 Uhr formuliert Christian allen Ernstes: „Langsam rückt der Feierabend näher.“ Den Job hätte ich auch gern! „Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, was Sie am Abend tun werden. Etwas essen gehen? Ins Kino gehen? Einfach zu Hause bleiben? Machen Sie Pläne und beschäftigen Sie sich mit der schönen Aussicht: Suchen Sie ein Restaurant, lesen Sie Kritiken der aktuellen Kinofilme. Denn Vorfreude senkt die Ausschüttung der Stresshormone und stärkt das Immunsystem.“ Ich stelle mir vor, wie Christian am Arbeitsplatz Filmkritiken im Internet studiert und sein Chef dabei versucht, keine Stresshormone zu verschütten. Aber der ist ja, wie wir am Vormittag schon gesehen hatten, geduldig.

Jedenfalls kann um 15 Uhr keineswegs von nahendem Feierabend geredet werden: Das große Kind will in die Kreisstadt zur Musikschule gefahren werden, auf dem Rückweg muss eingekauft werden, der Hund hustet und soll dem Tierarzt vorgestellt werden, das kleine Kind will aus dem Kindergarten abgeholt werden und die Wäsche muss von der Leine.

Während ich gegen 16 Uhr im Supermarkt stehe und versuche, den zuhause vergessenen Einkaufszettel zu rekonstruieren, stellt Christian fest, dass er zusätzliche Energie benötigt. „Empfehlenswert sind Obst, mit Putenbrust belegtes Vollkornbrot und Quark oder Joghurt.“ Christian mag Pute, hatte er ja schon zum Frühstück. Ich mag Pute auch, stehe sogar gerade vor dem Kühlregal, aber ich kann ja jetzt doch nicht hier ... direkt vor Ort ... ich schaue mich vorsichtig um ... keine Chance.

Um 18 Uhr ist Christian zuhause und legt sich natürlich nicht aufs Sofa, Füße hoch, Glotze an. Nein, er geht Joggen. „Im Idealfall gehen Sie zwei- bis dreimal die Woche joggen, am besten abends – da ist der Körper schon aktiviert.“ Und genau so mache ich das auch! Zwei- bis dreimal pro Woche! Also immer dann, wenn ich um 17.53 Uhr erkenne, was ich in der Kreisstadt vergessen habe. Klopapier zum Beispiel. Und da der Höker bei uns um 18 Uhr schließt, muss ich rennen, um nicht erst morgen zu bekommen, was die Lieben heute noch dringend brauchen.

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