

Isabella Maria Kern

Tretmühle

AUSGANG

Ratgeber

© 2023 Isabella Maria Kern
www.isabella-maria-kern.com
E-Mail: isabellamariakern@gmx.at

Herausgeberin: Isabella Maria Kern
Covergestaltung: www.adnexo.at
Foto: iStock, stuartmiles99
Buchcover enthält Inhalte von freepik.com
Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschmiede.at

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99139-876-9 (Paperback)

978-3-99139-844-8 (Hardcover)

978-3-99139-873-8 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung

Isabella Maria Kern ist 1968 in Oberösterreich geboren und lebt dort mit ihrem Ehemann. Sie hat drei Söhne. Sie liebt lange Spaziergänge mit dem Hund „Chilli“ und widmet sich mit ihrem Mann dem Tanzsport.

Wenn sie nicht gerade schreibt, arbeitet sie als Krankenschwester und betreibt nebenbei ein Kleinwasserkraftwerk. Ihren ersten Roman „*Li – Tote Mädchen machen keinen Sex*“ gibt es bereits als Drehbuch. Derzeit arbeitet sie an ihrem siebten Buchprojekt.

Inhaltsverzeichnis

I. Gefangen in der Tretmühle	7
Habe ich alles gut im Griff?	7
Die Schule. Wo alles beginnt.	10
Plötzlich ist er da, der Mühlstein. Zentnerschwer.	14
Wir hängen in den Gurten und treten die Mühle an	18
Manchmal wächst mir alles über den Kopf	20
Ohne mich geht gar nichts	22
Ich fühle mich in meiner Tretmühle gefangen	25
Wo wäre die Mühle ohne uns?	26
II. Was hält mich in der Tretmühle?	27
Sei lieb und alle mögen dich!	27
Ach, hätte ich doch...	30
Ich bin nicht zufällig hier	33
Spreche ich meine Bedürfnisse aus?	35
Lass ich mir von jemandem oder von meinem Partner helfen?	38
Wie selbstbestimmt lebe ich?	41
Es ist einfacher meiner Freundin einen Rat zu geben	45
III. Ich behalte den Überblick	48
Grenzen erkennen	48
Delegieren ist schwer, aber möglich	52
Ich bin immer rufbereit	54
Was passiert, wenn ich „ausfalle“?	55
Warum brauchen mich andere Menschen?	57
Steh endlich auf und wehre dich!	62
Wenn Eltern zu Kindern werden	66

Geht anderen Frauen alles besser von der Hand?	70
Mein Zeitmanagement	73
Berufswechsel – ein Thema?	76
Der Wunsch, einfach alles hinzuwerfen	80
IV. Es ist nicht entscheidend WER du bist, sondern ...	83
Behauptung: Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest	83
Jeder hat seine Qualitäten und Stärken	91
Meine positiven Eigenschaften erkennen und aussprechen	93
Ich bin, was ich denke	95
Ich ernte, was ich säe	100
Leidenschaft und Begeisterung für DIE Sache	102
Geld. Ja, stimmt. Das ist ein Thema.	105
Eine ungesunde Beziehung „aushalten“	107
Hör auf mit: „Du musst...!“	113
Ich muss....	117
Bin ich wirklich für mein Glück selbst verantwortlich?	120
V. Für Veränderungen ist es nie zu spät	125
Eine Veränderung erscheint mir aussichtslos	125
Lernen und Wachsen:	126
Ich nehme jede Herausforderung dankbar	126
Steh endlich auf und sage, was du zu sagen hast!	128
Respekt und Wertschätzung ist die Zauberformel	130
Ich lasse mir bestätigen, dass ich richtig verstanden wurde	132
Warum habe ich das nicht schon früher getan?	136
Ich übe mich in Gelassenheit	138
VI. Lebe deinen Traum	140

Ignoriere die, die sagen: „Das schaffst du nicht!“	140
Hab keine Angst	141
Trau dich! Du schaffst das!	143
Lächle! Lächle mehr als die anderen!	147
Spreche positiv mit dir selbst	150
Treibe Sport und liebe deinen Körper	153
Meditation als Ausgleich	160
VII. Was kann ich tun?	163
Belohne dich selbst!	163
Nimm an, was kommt	165
Bitte um Hilfe	166
Sei stolz auf dich!	166
Liebe dich selbst	167
Behandle dich gut!	168
Sei ehrlich zu dir!	169
Lösen statt verdrängen!	170
Atme dich frei!	172
Umarme einen Baum!	173
Wandern oder laufen	175
Liebe deinen Körper	177
Meditiere!	179
Baue Affirmationen in deinen Alltag ein!	181
Lächle!	183
Klopfe deine Thymusdrüse!	185
Tu es!	186

I. Gefangen in der Tretmühle

Habe ich alles im Griff?

In der einen Hand halte ich den Staubsauger krampfhaft fest und rücke mit dem linken Arm meinen Sohn auf der Hüfte zurecht, damit er nicht über meinen Oberschenkel zu Boden gleitet.

Er wehrt sich nur schwach, doch dabei bröseln er mit dem Vollkornkeks, welches er verzweifelt festhält, auf jenen Teil des Teppichs, den ich schon mit dem Staubsauger bearbeitet habe.

Das wäre nicht das Schlimmste, wenn nicht plötzlich auch noch das Telefon nervenzerreißend zu läuten beginnen würde.

Die aussichtslosen Versuche, es einfach läuten zu lassen, hatte ich bereits hinter mir. Wenn jemand am Festnetz anruft, dann ist es entweder meine Schwester, meine Mutter oder jemand vom Tierschutz, der sich über meine Spende bedankt und gleichzeitig darum bittet, den automatisch vierteljährlich abzubuchenden Betrag doch ein wenig erhöhen zu dürfen.

Ich resigniere und betätige mit dem Fuß den Ausschalter des Staubsaugers, als sich zu dem allgemeinen Lärm auch noch die Türglocke gesellt.

Aus! Das ist genug!

Ich will meinen, nun schreienden Nachwuchs zu Boden setzen. Leider schlägt er etwas unsanft auf, weil er die Beinchen nicht ordentlich unterstellt. Zugegeben, ich hatte vermutlich beim Hinstellen zu viel Schwung.

Er brüllt, das Telefon läutet unbeeindruckt, und ich habe keine Lust die Tür zu öffnen.

Doch wie kann ich meine Anwesenheit bei diesem unüberhörbaren Lärm, der aus meiner Wohnung dringt, verleugnen?

Ich greife zum Schnurlostelefon, drücke den grünen Knopf, halte es nicht ans Ohr und springe über meinen Sohn, der noch immer heulend auf dem Teppich sitzt, um die Eingangstür in „Luftlinie“ zu erreichen. Die Zeugen Jehova!

Vermutlich entgeht den beiden Damen nicht, dass sich meine Augäpfel nach oben drehen, und ich lege endlich den Hörer an mein Ohr, um der Stimme, die leise krächzend zu mir dringt, Gehör zu verschaffen.

Dabei bleibe ich in der offenen Tür stehen und starre durch die beiden Gläubigen hindurch, die darauf warten, zu Wort zu kommen.

„Ja?“, seufze ich.

Meine Mutter.

„Entschuldigen Sie!“, sagt die eine Dame und versucht, mich am Oberarm zu berühren. Ich weiche zurück.

„Nein, Mama, habe ich noch nicht“, sage ich und runzelte die Stirn.

Aus dem Wohnzimmer wird das Gebrüll lauter.

Sehen diese Damen nicht, dass ich absolut keine Zeit habe, um mit ihnen ein Pläuschchen zu halten?

Die Dame greift wieder nach mir, und ich weiche abermals einen Schritt zurück. Das geht nun wirklich zu weit!

„Haben Sie etwas auf dem Herd stehen?“, vernehme ich wie durch einen Nebel.

„Ja, Mama, ich werde es machen, sobald ich kann.“

Die zweite Dame hebt schnuppernd den Kopf.

Mein Kleiner brüllt noch lauter.

Ich überlege einen Augenblick, ob ich die Tür einfach zuknallen soll, doch das erlaubt meine gute Erziehung nicht.

Meine Augen wandern zwischen den beiden Frauen hin und her, die sehr nervös zu sein scheinen und sich gegenseitig immer wieder ansehen.

„Nein, Mama, jetzt kann ich nicht weg. Lass und später telefonieren“, sage ich und meine Stimme macht sich bereit, den einen Satz zu sprechen, der mich von dem Gespräch befreit.

„Sie, da brennt was!“, ruft nun die jüngere der beiden Frauen und rüttelt an dem Arm, der das Telefon hält.

Ich sehe sie wütend an und begreife nur ganz langsam die Worte, die zwischen uns verhallen.

Sie schnuppert abermals auffällig und deutet mit dem Finger an meinem Kopf vorbei ins Wohnzimmer.

„So, Mama, ich muss jetzt, ... ja, dann“, stottere ich.

„Mein Kuchen!“

Jetzt sind die Worte in meinem Gehirn angelangt.

Die beiden Damen lasse ich stehen, springe wieder mit einem großen Satz über mein Kind, das gerade im Begriff ist, auf seine wackeligen Beine zu kommen, streife ihn an der Schulter und stoße ihn zu Boden, was einen erneuten Schreianfall rechtfertigt.

Kennen Sie solche Szenen?

Dann fühlen Sie sich von mir verstanden.

Sie haben mein ganzes Mitgefühl.

Die Schule: Wo alles beginnt.

Meine schulische Laufbahn war nicht großartig, aber auch nicht auffällig. In der Volksschule saß ich in der ersten Reihe, weil ich mit Abstand die jüngste und kleinste Schülerin war.

Diskriminierend fand ich den Turnunterricht, bei dem wir uns in „Stirnreihe“ aufzustellen hatten, was meinen Selbstwert ordentlich untergrub.

In Selbstmitleid versunken sah ich zu Gabi auf, die die Horde immer leiten durfte und mindestens eineinhalb Köpfe größer war als ich. Automatisch fühlte ich mich als Versagerin im Turnunterricht.

Ich war das Letzte. Ich war sozusagen das Allerletzte.

Wahrscheinlich war das der Grund, warum ich in den Pausen nicht oft mit den anderen herumtollte, die „normal“ und nicht zu klein waren. Ich suchte mir eine andere Beschäftigung.

Ich schrieb.

Ich schrieb *kleine* Geschichten, über *kleine* Hasen, *kleine* Zwerge, *kleine* Pferd und *kleine* Schafe... mit einem *kleinen* Bleistift.

Das war meine *kleine* Welt.

Zuhause sah alles anders aus. Meine jüngere Schwester wuchs mir zwar auch bald über den Kopf, aber darunter litt ich seltsamerweise nicht.

Auch kann ich mich nicht daran erinnern, dass jemand über meine Körpergröße abfällige Bemerkungen machte.

Es war schlichtweg der Turnunterricht, der mir gefühlsmäßig den Stempel „*Mangelware*“ aufdrückte, obwohl ich schon mit elf Jahren ein großes Pferd unter Kontrolle hatte und mit ihm über die Wiesen galoppierte.

Später im Gymnasium, fest davon überzeugt, dass ich nach wie vor im Turnunterricht zu nichts taugte, freundete ich mich mit einem Mädchen an, das Sport absolut nicht leiden konnte.

Somit hatte ich eine Verbündete, die zwar in Mathematik ein Genie war, mich aber nicht wegen meiner Größe und Unfähigkeit zum Sport hänselte.

Im Unterricht war ich ein Mitläufer, der nicht gut war, aber – außer in Mathematik – keine größeren Schwierigkeiten hatte. Später wechselte ich in die Handelsakademie und wurde auch im Sport besser, was wahrscheinlich daran lag, dass es nun auch andere Mädchen gab, die nicht größer waren als ich und in deren Gegenwart ich mich endlich nicht mehr misstraten fühlte.

*Nur wer mit leuchtenden Augen
sein Wissen weitergibt ist ein guter
Lehrer und wird bei seinen Schülern
Begeisterung auslösen.*

Unverständnis erntete ich von Jungs, denen ich erzählte, dass ich mich schon in den Ferien wie verrückt auf den Schulbeginn freute, einfach nur deshalb, weil wir neue Bücher bekamen.

Mein Ältester verzog das Gesicht und sah mich an, als käme ich vom Mond.

„Wie? Warum? Was ist toll an neuen Schulbüchern?“, wollte er wissen. So viel Unverständnis traf mich unvorbereitet.

Was bitte war daran nicht zu verstehen?

„Weil ich es nicht erwarten konnte die neuen Bücher aufzuschlagen und daran zu riechen. Bücher riechen so unheimlich gut!“, sagte ich und sah ihn erwartungsvoll an.

Jetzt musste er mich doch verstehen!

Beinahe angewidert schüttelte er den Kopf und drehte sich von mir weg.

„Mama, du bist nicht ganz normal“, murmelte er und ich merkte, dass wir von verschiedenen Planeten kamen, obwohl ich ihn geboren hatte.

Die Matura, also das Abitur, an der Handelsakademie war eine Herausforderung, die ich ohne größere Mühe bestand, und meine Eltern waren stolz auf mich.

Nun sollte ein neuer Lebensabschnitt beginnen: Die Vorbereitung auf mein Leben als Geschäftsfrau.

Ich ging nach Wien und absolvierte das Kolleg für Starkstromtechnik, was mich nun schulisch an meine Grenzen führte. Mein technisches Verständnis schlug schon in Mathematik Kapriolen und wurde auch nicht besser, als ich in der HTL mit Formeln und himmellangen Berechnungen zu tun hatte.

Ich musste Umspannwerke und Generatoren berechnen, beschäftigte mich mit Frequenzen, Induktionen, Transistoren, Transformatoren, Stromwandlern und so weiter.

Bis heute weiß ich nicht, wie ich es anstellte auch hier meine Matura zu absolvieren - mit einer kleinen Extrarunde - aber immerhin.

Die Schulzeit ist die erste Tretmühle, mit der wir in unserem Leben in Berührung kommen. Wir sind mittendrin und können nicht entfliehen, wenn wir das erreichen wollen, was wir uns vorgenommen haben.

Schulabbrecher sind junge Menschen, denen der Mühlstein zu schwer wird, und die sich von der Last befreien, um sich in eine neue Tretmühle zu begeben, die vielleicht leichter zu betreiben ist, sich besser anfühlt – aber immerhin auch eine Tretmühle bleibt.

Vielleicht sind sie mutiger als die anderen, die sich mühevoll durch das Schulsystem quälen. Aber nachdem es noch keine andere Lösung für jugendgerechte Ausbildungen gibt, scheinen diese Tretmühlen doch an Wichtigkeit nicht eingebüßt zu haben.

Vera F. Birkenbihl war eine deutsche Managementtrainerin und Sachbuchautorin. Wer sie kennt, wird mir ihre Genialität bestätigen. Wer nicht, sollte ihre Vorträge auf *YouTube* ansehen.

Ihr werdet es nicht bereuen.

Vera Birkenbihl zum Beispiel, wurde in der Schule gehänselt, war eine ausgesprochen schlechte Schülerin und wurde nebenbei auch als Erwachsene wegen ihrer Ideen belächelt.

Sie floh zunächst aus dem Elternhaus und arbeitete als Toilettenfrau. Ab dem Jahr 1969 entwickelte sie Lerntechniken, die sich als „*gehirn-*

gerechtes Lernen“ bezeichnen (heute gibt es Kurse in denen man sich als Birkenbihl-LerntainerIn ausbilden lassen kann).

Bereits 1970 hielt sie Vorträge in den USA, von wo sie 1972 nach Europa zurückkehrte, um hier ihr Wirken fortzusetzen.

Doch wer ahnte damals schon, dass sich diese Frau, die weder in der Schule eine Mitläuferin war noch mit einer Engelsstimme oder einem lieblichen Aussehen bestechen konnte.

Nein, das konnte sie tatsächlich nicht.

Doch ihre herbe Stimme und die unerschütterliche Überzeugung ihres Tuns, ließen sie zu einer Legende werden.

Wer sich mit Kommunikation und Lernsystemen auseinandersetzt, ist bestimmt schon über Frau Birkenbihls Videos gestoßen, die an Genialität kaum zu übertreffen sind.

Ganze Generationen hat Vera Birkenbihl in ihren Bann gezogen und hat ihnen effektive Verhaltensweisen vor Augen gehalten.

(Reaktion – Gegenreaktion, zum Beispiel)

Eine Schulabbrecherin: Untauglich für das Leben!

„Nicht der Lernende muss sich der Lehr- oder Lernmethode und dem Lernstoff anpassen, sondern der Lernstoff und die Lehr- oder Lernmethode müssen dem Lernenden und seinen persönlichen Voraussetzungen und Ansprüchen angepasst werden.“

(Vera F. Birkenbihl)

Der erste Schritt hierzu ist eben das Verpacken des Lernstoffes in eine gehirngerechte Struktur.

Während wir die Schulbank drücken, erahnen wir langsam, was uns noch alles im Leben erwarten wird, und wir stellen ernüchternd fest, dass die Kindheit zu Ende ist.

Plötzlich ist er da, der Mühlstein. Zentnerschwer.

Die Schule ist endlich vorbei und wir sind nun junge Erwachsene, die glauben, alles besser zu wissen als ihre Eltern. Wir fühlen uns lebenserfahren und wollen uns von nun an in keinem Belangen mehr „dreinreden“ lassen.

Wir wissen angeblich selbst am besten, was gut für uns ist.

Wir bewerben uns für den ersten Job, erleben unsere erste, ernsthafte Liebe, werden enttäuscht, empfinden die Arbeit als Qual und hassen unseren Arbeitgeber, der nur an uns herumnörgelt.

Wir wissen alles besser und leiden darunter, dass uns niemand versteht.

Oft sind wir nicht älter als vierzehn oder fünfzehn Jahre, wenn wir uns entscheiden müssen, welchen Beruf wir nachgehen wollen, oder für welche Ausbildung wir uns entscheiden sollen.

Die Berufswahl hat leider meistens nichts damit zu tun, was wir gerne machen, oder was wir gut können, sondern orientiert sich daran, ob unser Umfeld mit unserer Entscheidung zufrieden ist, ob wir einen sicheren Arbeitsplatz mit einem regelmäßigen Einkommen ergattern und ob wir damit unser Leben selbständig finanzieren können.

Die Freude ist groß, wenn wir unsere erste eigene Wohnung beziehen, egal wie geräumig, modern oder praktisch sie ist. Es ist unser erstes Nest, das wir so einrichten dürfen, wie es uns gefällt. Und niemand darf es wagen „seinen Senf“ dazuzugeben, sofern er im Familienverband angesiedelt ist.

Sie ist gut, wie sie ist, auch wenn wir nicht zugeben dürfen, dass uns der Schimmel hinter dem Kasten Angst macht und die Klobrille immer verrutscht, wenn man sich draufsetzt.

Auch nervt der tropfende Wasserhahn, und wir schielen etwas neidisch auf die Wohnung der großen Cousine, die seit vier Jahren in einer schönen, komfortablen Genossenschaftswohnung mit Aufzug wohnt.

Wir träumen davon, dass wir es uns auch eines Tages leisten können in einer Eigentumswohnung oder vielleicht sogar in einem schicken Häuschen zu leben, Kinder zu haben und ein teures Auto zu fahren.

Aber bis dahin heißt es eisern zu sparen.

Wir ignorieren die Bauchschmerzen, mit denen wir zur Arbeit gehen, denn es ist ein gutbezahlter, sicherer Job, den man niemals aufgeben darf.

Und so fügen wir uns in das vermeintliche Schicksal und gehen regelmäßig unseren Job verrichten. So gut es eben geht.

Unsere Träume verschwinden mit der Zeit, und es schmerzt auch nicht mehr, dass wir eigentlich die Präsidentin der Nationalbibliothek oder eine Pilotin werden wollten. Oder vielleicht doch ein Kapitän/ oder Kapitänin (gibt es so etwas überhaupt?) auf einem großen Kreuzfahrtschiff, das in der Karibik kreuzt und dem Zauber des Meeres erlegen ist.

Unsere Kinderträume geraten immer mehr in Vergessenheit und versinken in einer dunklen Kiste ganz tief am Grunde unseres Herzens.

SängerIN werden? SchriftstellerIN? Oder gar HufschmidIN?

Mit Tieren arbeiten oder einfach einer künstlerischen Tätigkeit nachgehen?

Lauter brotlose Jobs?

„Mama, aber gibt es nicht welche, die davon leben können?“, fragt ein Kind neugierig seine Mutter, welche energisch den Kopf schüttelt und meint: „Ja schon. Aber das sind nur wenige. Die anderen verhungern.“

„Gut, dann werde ich eben Friseurin“, meint das Mädchen und freut sich, dass sie auch in diesem Beruf ihre Kreativität etwas ausleben kann. Den Wunsch, Malerin zu werden, legt sie ad acta, denn es scheint unmöglich, mit dieser Kunst Geld zu verdienen.

Der Glaubenssatz, dass das nur wenigen Auserwählten vergönnt ist, brennt sich in ihrem Kopf ein, und sie wird akzeptieren, dass sie als Friseurin viel arbeitet und wenig verdient.

Aber immerhin ist es ein sicherer Arbeitsplatz.

Ferner weiß sie, mit welchem Einkommen sie im Monat rechnen kann. Eine neue Klobrille geht sich allemal aus.

Sabine strahlte, als sie ihrer Großtante erzählte, dass sie den Wunsch hegte, Hundefriseurin zu werden, wenn sie einmal erwachsen wäre. Das kleine Mädchen machte eine ausladende Bewegung mit ihren Händen und umfasste liebevoll einen ausgewachsenen, imaginären Großpudel.

Sabines Mutter lächelte etwas verlegen, tätschelte ihr unbeholfen die Hand und versuchte das Gespräch in eine andere Richtung zu lenken. Die Großtante kam der besorgten Mutter sofort zu Hilfe.

Immerhin musste man dem kleinen Mädchen diese „Flausen“ aus dem Kopf treiben, sonst würde sie nie einen anständigen Beruf erlernen. „Aber Sabine. Hundefriseur ist doch kein Beruf! Das kannst du nebenbei machen, als Hobby, aber davon leben kannst du nicht. Möchtest du nicht Altenpflegerin wie deine Mutter werden? Das ist ein sicherer Job und macht viel Freude.“

Sabine aber schüttelte energisch den Kopf.

Sie wollte um jeden Preis Hundefriseurin werden.

Die Mutter wechselte dreimal das Thema.

Von diesem Zeitpunkt an vermied es Sabine ihrer Mutter jemals wieder von ihren Zukunftsplänen zu erzählen.

Doch den Wunsch, einmal einen eigenen Hundesalon zu besitzen, gab sie nie auf.

Sie machte eine Ausbildung zur Altenpflegerin, wie man es von ihr erwartete, und legte sich etwas Geld zur Seite.

Aus Angst, ausgelacht zu werden, erzählte sie niemandem von ihren Plänen.

Erst im Alter von neunundzwanzig Jahren erzählte sie einer Freundin von ihrem Wunsch, sich selbständig zu machen, die ihr sofort Mut machte und ihre Idee nicht lächerlich fand.

Sabine besuchte daraufhin einige Seminare und Schulungen, mietete sich in einem Bauernhof ein Zimmer und begann neben ihrer Arbeit, Hunden die Haare zu schneiden.

Oft konnte sie es kaum erwarten, dass es Abend wurde, und sie sich ihren Vierbeinern widmen konnte.

Schließlich hatte sie durch ihre quirlige Art und der Leidenschaft, mit der sie an die Sache heranging, so viele Kunden, dass sie mit den Terminen Wochen im Voraus ausgebucht war.

Sie fühlte sich glücklicher und zufriedener als je zuvor.

Heute betreibt Sabine zwei Hundesalons und beschäftigt darin vier Angestellte.

Ihre Arbeit macht sie mit Leidenschaft und Liebe und bildet nebenbei junge Menschen aus, denen sie ans Herz legt an ihren Träumen festzuhalten, und das zu machen, was ihnen Freude bereitet, denn nur darin würden sie wirklich gut sein.

Aber nur wenige Menschen halten wie Sabine an ihren Träumen fest. Der Mut, die Hoffnung und die Freude an einer Sache kommen uns leider oft im Laufe des „Erwachsenwerdens“ abhanden.

Wir hängen in den Gurten und treten die Mühle an

Und so lernen wir, uns nicht mehr selbst zu vertrauen. Wir lesen Zeitungen, sehen uns die Nachrichten im Fernsehen an und schenken der Nachbarin ein Ohr, die uns im Treppenhaus lehnend am Feierabend noch schnell eine Geschichte erzählt, bevor wir resigniert die Tür hinter uns zuziehen.

„Der Greissler ums Eck hat jetzt auch zugesperrt“, seufzt Frau Sommer und schiebt ihren Rollator in die Ecke neben dem Eingang, wo sich die Postfächer des Mehrparteienhauses befinden. Umständlich fingert sie ihren Schlüsselbund aus der Tasche.

Ich schließe wortlos mein Postfach wieder zu und nicke.

„Ist ja eine Schande. Wo sollen wir alten Leute denn noch unsere Lebensmittel kaufen?“, schimpft sie und spuckt in ihr altes Stofftaschentuch, welches sie sorgfältig zusammenlegt und wieder einsteckt.

„War das nicht eine Verwandtschaft von Ihnen?“, will ich wissen, denn ab und zu erzählt sie mir von ihrer Nichte, die eine kleinen Laden gleich ums Eck hat.

„Ja ja, die Emma. Sie hat noch zehn Jahre bis zu ihrer Pensionierung. Das ist eine schöne Bescherung. Ihr Mann ist vor ein paar Jahren gestorben und jetzt muss sie Konkurs anmelden. Aber das kommt daher, dass immer mehr Menschen im Internet bestellen“, meckert sie weiter.

„Aber Lebensmittel bestellt man doch nicht im Internet“, versuche ich ihr zu widersprechen.

„Das nicht, aber alles andere“, weiß sie Bescheid.

Sie hält sich am Postkasten fest und hantelt sich wieder zu ihrem Rollator.

„Ja, haben Sie denn dort regelmäßig eingekauft?“, frage ich provokant, denn ich weiß, dass sie einmal in der Woche mit ihrer Tochter in ein großes Einkaufszentrum fährt, um ihre Einkäufe für die ganze Woche zu erledigen.

„Ja, wenn ich den Zucker vergessen habe oder schnell ein paar Eier gebraucht habe, dann schon“, sagt sie und sieht mich irritiert an.

„Und denken Sie, dass Ihre Nichte von den paar Eiern leben konnte?“, frage ich etwas scharf und denke sie versteht, was ich ihr sagen will.

„Ja, aber sie war ja viel zu teuer. Im Supermarkt kostet es viel weniger“, entrüstet sie sich.

Ich mag Frau Sommer nicht.

„Ich denke, ich bin eine der wenigen in der Nachbarschaft, die regelmäßig zu Emma einkaufen gegangen ist. Sie hatte gute Ware und war nicht wesentlich teurer. Sie hat ganz anders kalkulieren müssen als ein Supermarkt, und sie hatte ein gutes Sortiment. Wenn mehr Leute bei ihr eingekauft hätten, dann gäbe es dieses kleine, feine Geschäft noch. Jetzt brauche ich ein Auto zum Einkaufen, und ein Geschäft mehr steht leer in der Umgebung. Sie brauchen sich nicht darüber zu beschweren, Frau Sommer“, sage ich ärgerlich, lasse sie entrüstet zurück und laufe die Stiegen hinauf.

Wir alle wollen nicht, dass uns in Ortszentren leere, verschmutzte Auslagenfenster vorwurfsvoll entgegenstarren. Wir wollen eine belebte Straße mit netten Geschäften und der Möglichkeit, etwas Hübsches oder Sinnvolles zu kaufen.

Doch wir verfallen der Bequemlichkeit unserer Laptops, wo wir vom Schreibtisch aus jedmöglichen, unnützen Kram aus der ganzen Welt bestellen können.

Und ja, es ist verlockend.

Und nein, vermutlich sparen wir dadurch nicht Geld, da wir mehr bestellen, als wir wirklich brauchen. Viele von uns.

Doch eines zieht das andere nach sich. Die Menschen und die Orte verändern sich, und wir alle sehen dieser Entwicklung mit gemischten Gefühlen entgegen.

Frau Sommer zieht ihre kleine Pension als Rechtfertigung heran, um nicht in Emmas Laden einkaufen zu müssen, wo angeblich alles so teuer ist.

Doch sie macht sich keine Gedanken, wo das billige Fleisch und Gemüse herkommt.

Emma bezog ihre Waren von einheimischen Bauern.

Manchmal wächst mir alles über den Kopf

Ich starre auf die beiden blauen Striche, die deutlich in dem Fensterchen zu sehen sind. Meine Hand beginnt stark zu zittern, und ich bekomme sie nicht mehr unter Kontrolle.

Noch immer sitze ich auf dem Klodeckel und schaue auf den Schwangerschaftstest, denn ich kann es kaum glauben.

So „gefährlich“ war es nun auch wieder nicht?

Oder anscheinend doch.

Meine Gefühle lassen sich nur schwer einordnen, und ich fühle vor allem Machtlosigkeit und vages Ausgeliefertsein. Es wird einen neuen Menschen geben, dessen Bedürfnisse die nächsten Jahre mein Tun beeinflussen wird.

Meine Zeit wird nie mehr mir allein gehören.

Es gibt mich von nun an nicht mehr ohne mein Kind.

Nicht mehr in der herkömmlichen Form als eigenständigen Menschen.

Das denke ich und natürlich gesellt sich auch Freude dazu.

Und die Freude wird immer größer, je mehr ich mich auf den Gedanken einlasse, dass in mir ein kleines Geschöpf wächst.

Ja, es wird mich nicht mehr allein geben.

Und es ist gut so.

Die Berufswahl, die ich als Jugendliche traf, ist schlagartig irrelevant. Mein Fokus liegt nun auf den nächsten Jahren mit Krabbeldecke, Schnuller, Breikost und Kinderwagen.

Und schließlich denken wir an ein kleines Geschwisterchen für unser Kind, das nicht als Einzelkind aufwachsen soll.

Schließlich hatte ich auch Schwestern.

Der Wunsch, einmal Pilotin zu werden, erscheint mir nun völlig aus der Luft gegriffen und entzieht sich meinen Vorstellungen, wie mein Leben verlaufen wäre, hätte ich diese jahrelange, harte Ausbildung absolviert.

Nun streichle ich liebevoll über meinen Bauch und verscheuche den wehmütigen Gedanken, der nur ganz kurz aufgeflackert ist.