

# **Die hinkende Lotta**

**Strichmännchen dürfen das!**

## **Impressum**

Text, Fotos: Christine Wadl

Cover-Illustration: Magdalena Wadl

Foto der Autorin: Matthias Wadl

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors: Buchschmiede  
von Dataform Media GmbH, Wien

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at)

ISBN:

978-3-99129-317-0 (Paperback)

978-3-99129-316-3 (E-Book)



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

„Mit den Beinchen ruhig hink,  
doch mit dem Köpfchen sei recht flink“

*Frau Spinada*

„Wenn im Herzen alles passt,  
kannst gerne sein ein feiner Spast.“

*Frau Krönlein*



# Inhalt

1.	Ein Zahnarzt und zwei Strichmännchen .....	7
2.	Auf der Suche nach Heilung .....	11
3.	Workout mit Weihwasser .....	18
4.	Herz(en)-Attacke .....	22
5.	Speed Dating – be my valentine .....	25
6.	FASTEN (your seatbelt) .....	32
7.	Shopping Queen(s and Kings) .....	40
8.	Bussi Bussi – eine Frage der Körpergröße? .....	49
9.	Wot-Sepp .....	53
10.	T(D)atendrang .....	58
11.	Alles im Griff – auf dem sinkenden Schiff... .....	63
12.	Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett .....	67
13.	Tempus fugit - Sprechdurchfall .....	71
14.	in concert .....	75
15.	Notenschluss .....	84
16.	Zimmer mit Frühstück .....	87
17.	Woman Day .....	91
18.	Kalorien sind doch diese Tierchen, .....	96
19.	Gott und Sch(l)af .....	101
20.	Büro Büro .....	105
21.	Maturaball .....	109
22.	Elternsprechtag .....	114
23.	Advent, Advent .....	119
24.	Die Geister, die ich rief .....	123
25.	Eine Frau mit Weitsicht .....	128
26.	So läuft der Hase .....	132
27.	Sachen, die niemals klappen .....	136
28.	Hier registrieren .....	140
29.	Just married.....	144



## 1. Ein Zahnarzt und zwei Strichmännchen

Die beiden schon wieder! Das kann doch nicht wahr sein. Ich dachte, ich bin darüber hinweg. Und nun sitzen die zwei vor mir und lächeln mich an. Wie seinerzeit, in den flotten 70ern. Ich kann es kaum glauben und erinnere mich kurz an meine Kindheit.

Ich bin ein Einzelkind mit viel Phantasie. Im Zuge dieser Disposition begleiteten mich damals zwei schwarze, ca. 15 cm große Strichmännchen-Damen: Frau Krönlein und Frau Spinada. Niemand konnte sie sehen. Nur ich. Die waren wirklich da. Ich schwöre. Sie sprangen meist fröhlich im Türöffner der Küchenkredenz herum, einer langen Schiene, aus der sie auch tanzend nicht rausfallen konnten. Die waren immer sehr beschwingt, manchmal gingen sie auch auf der Dorfstraße mit mir mit und kletterten mit einer ungemeinen Leichtigkeit auf die Fensterbänke diverser Häuser. Frau Spinada hatte ein Blumenkleid an, Frau Krönlein war nackt. Nur so zur Info. Und meine Mutter hatte große Sorge um meine geistige Gesundheit. Auch nur so zur Info.

Na ja, und jetzt eben, in der Gegenwart, also jetzt unlängst, in einem durchaus reifen Alter lüfte ich morgens mein Schlafzimmer und da huscht was Schwarzes, ganz Zartes, etwas Leichtes, Beschwingtes seitlich zum Fenster rein und ehe ich mich versehe, sind die zwei wieder da: Frau Krönlein und Frau Spinada. In meinem Schlafzimmer. Mit 50. In der Früh beim Lüften. Zwei Strichmännchen-Damen. Das darf ich gar niemandem erzählen, schießt es mir durch mein friedhofsblondes Köpfchen, doch höflich wie ich bin, biete ich den Damen einen Platz in meinem gemütlichen Ohren-Fauteuil an und verbringe halt einige Zeit mit ihnen. Warum sind die beiden jetzt plötzlich wieder da? Was können die, was ich alleine nicht kann? Beschwingt durchs Leben hüpfen etwa? Nackt, wenn's sein muss, das Krönlein richten und tanzen? Möglich.

Frau Spinada schlägt ein Bein über das andere, zupft an ihrem Blumenkleid und beginnt mit ihren Erklärungen, während Frau Krönlein unbeschwert auf der Armlehne des Fauteuils herumturnt. „**Lotta, begegne wieder deinem inneren Kind, es wird dir deine Freude und Lebenslust wieder bringen, es wird dich führen und dir die Welt erklären, wie sie wirklich ist.**“

Jojo... Mimimi... Meinem inneren Kind begegnen! Immer dieser Psychoquatsch, wie soll ich das bloß anstellen, bin doch froh, endlich erwachsen zu sein und diesen ganzen Hokuspokus, dem man seiner Umwelt völlig ungefiltert ausgeliefert ist, hinter mir gelassen zu haben.

Ich hatte es damals nämlich nicht leicht, das muss jetzt einfach mal so gesagt werden. Und das wird mir immer wieder bewusst. Da waren viele Kalamitäten, seelische, wie auch körperliche. Vom Hänseln angefangen, bis zu ständig schmerzenden Gelenken. Scheinbar reagiere ich deshalb auch etwas über, wenn es wieder mal um irgendeinen Doktortermin geht, bei dem ich die Kontrolle offensichtlich abgeben muss. Der Zahnarzt ist so einer. Heldentum sieht anders aus:

Da werde ich werde zum Beispiel zuerst mal ins Röntgenkammerl gebeten und nicht gefragt, ob die Möglichkeit besteht, schwanger zu sein. Nicht einmal die Spur einer Andeutung wird gemacht, als ich hinter das Panorama-Gerät gestellt und mir der schwere Bleischurz umgehängt wird. Nicht der leiseste Hinweis. Im Gegenteil: recht schroff geht man mit mir um, lässt mich auf einen schwarzen Plastikzweig beißen und fixiert meinen Kopf mit zwei schwarzen Ringen, die man um meine Backen zurrat, bevor das Gerät munter um mich herumkreist und meine Haare mitzuschleifen und in einen Innenrotationswirbel zu verwickeln droht. Ich solle stillstehen und Augen und Lippen schließen, gibt man mir als Anweisung, was schon alleine eine gewisse Herausforderung darstellt, da ich mit Gleichgewichtsproblemen zu kämpfen habe. Gelegentlich auf jeden Fall. Wenn ich ein Schlückchen zu viel trinke oder wenn ich auf Kommando stillstehen sollte. Und auch noch kerzengerade. Beim Zahnarzt.

Und was würde jetzt mein inneres Kind machen? Weinen vielleicht. Ah nein! Ich, die Erwachsene, müsste mein Kinderl ja trösten... ist das alles kompliziert! Frau Krönlein und Frau Spinada haben leicht lachen. Keinen Zahn im Mund und sonst auch topfit.

Das ist bei mir ja ein bisschen anders:

Eine Hebamme in den düsteren End-Sechziger Jahren war offenbar nicht ganz bei der Sache und verwechselte meine Fontanelle mit meinem Anus, zog sich während meiner Menschwerdung mit einer Tasse Tee zurück in ihr Schwesternkammerl und überließ mich dem Schicksal und nicht einem

Chirurgen, der vielleicht durch einen kaiserlichen Eingriff das Schlimmste hätte verhindern können. Mein Kopf ist sozusagen bloß eine Sicherheitskopie von meinem Gesäß. Spastische Parese, rechts betont. Dachschaden mit einhergehender lähmender rechter Seite. Seitdem fällt es mir schwer, gerade zu stehen. Und zu sitzen. Und zu gehen. Und nicht nur wenn ich besagtes Schlückchen zu viel habe. Und Tee mag ich auch keinen. Seit jenem unglücklichen Vorfall, der im Schwesternzimmer mit einem unüberlegten Heißgetränk seinen Lauf nahm.

Aber ich reiß mich zusammen beim Zahnarzt, schließe brav meine blauen Äuglein und meine Lippen und habe gar keinen Gedanken ans Umfallen, denn viel nervöser macht mich dieser Panorama-Drehflügel, der, wie gesagt, meine Mähne einzusaugen droht. Damit hatten die dort nicht gerechnet. Niemals! Mit so einem Lockenkopf, einem von Kraft strotzenden Wirbelkopf in blond. Na ja, friedhofsblond, um ehrlich zu sein. Ein paar Strähnchen sind da schon dabei, die laut Goethes Farbenlehre im eigentlichen Sinn per se gar keine Farbe mehr ergeben, sondern bloß die hellste Abstufung einer jeden Couleur sind. Bald jedoch kommt das erlösende Piepsen, bevor ich haartechnisch in Panik ausbreche.

Ich werde befreit und direttissima auf den Marterstuhl gebeten, wo es nicht lange dauert, bis sich der Arzt mit seinen Latex-Handschuhen in meine Mundhöhle gräbt. Mit dabei hat er Spitzharken, Messer, Schwerter und Lanzen. So kommt es mir auf jeden Fall vor. Ich bin da ja ein wenig eigen. Man zupft ja recht viel an mir herum. Immer schon. Man zupft mich an der Schulter nach links, weil ich rechtslastig stehe, man drückt mir in den Hals, weil der Nacken verspannt ist, man schiebt mein Becken nach vorne und wieder zurück, weil ihnen die Stellung nicht gefällt. Nein, nicht das, wonach es vielleicht jetzt klingen mag. Bin unbemannt. Und eine Schwangerschaft ist absolut auszuschließen. Deshalb und ausschließlich deshalb. Nicht weil ich schon zu alt wäre – neeeeeein! Ich habe auch schon etliche hinter mir. Schwangerschaften, meine ich. Drei, um genau zu sein. Die beste Legehenne im Stall. Und ich freue mich, mich eine „proud mum“ nennen zu dürfen. Auch da haben sie an mir rumgezupft. Überall reingeschaut. Mit Latexhandschuhen hantiert, mit Lanzen, Schwertern und Pfeilen. So schien es wenigstens. Aber die durften das: Hebammen, Ärzte, Physiotherapeuten,

Massen – zupf, zupf, zurr, zurr. Die dürfen das. Doch dieser Zahnarzt! Im Mund! Mit Latexhandschuhen! O nein, o nein. Das geht zu weit!

Was sagten Spinada und Krönlein noch schnell? „das Kind wird dir die Welt erklären?“ Was gibt's da noch zu erklären? Die Welt ist grausam. Der Zahnarzt ein Tyrann...

Ich möchte mich wehren, irgendwie Kontakt mit diesem Typen aufnehmen, doch umsonst. Er setzt unablässig sein Werk fort, das, so komme ich später dahinter, lediglich aus Zahnsteinabschleifen besteht und keinerlei Grund zur Panik bieten würde. Normalerweise. Aber ich bin da ja ein wenig eigen, wie gesagt. Bilder erscheinen, wie man mich schon quälte, ohne dass ich etwas mitbekommen hätte. Aber man kann ja ein wenig übertreiben und auftrumpfen. Kaiserschnitte, Knieprothese. Da hat man mir den Knochen abgesägt. Einfach abgesägt. Der ist nicht mehr da. Unwiederbringlich verloren. Der Gedanke daran lässt mich erschauern. Aber ich kann wenigstens wieder schmerzfrei gehen, seit jener Geschichte. Ich will also nicht klagen, nicht die Welt zumüllen mit düsteren, längst vergangenen Geschichten, den „richtigen Wolf füttern“, wie es so schön heißt. Und freudig meinen Alltag genießen. Wäre da nur nicht dieser Zahnarzt. Seit Wochen fürchte ich mich vor diesem Termin. Mein dentales Bergwerk lässt mich immer wieder zaudern und bangen.

Erst als mir der Arzt seine Latexhandschuh-Hand entgegenhält und sich freundlich von mir verabschiedet, habe auch ich verstanden, dass es vorüber ist. Alles ist vorüber. Ich habe wieder einmal eine Zahnsteinentfernung ohne Anästhesie überlebt. Ach, was bin ich doch guuuut! Aber offensichtlich alt. Und noch immer auf der Suche nach meinem inneren Kind.

Die Spinada und die Krönlein sitzen unbehelligt und penetrant bei mir im Schlafzimmer. Vielleicht sollte mich eher DAS aufregen und nicht ein lächerlicher Kontrolltermin beim Zahnarzt...

## 2. Auf der Suche nach Heilung

Ja, ja, ich weiß, Frau Spinada und Frau Krönlein, jammern und verbittert in die Vergangenheit blicken, nützt auch nichts. Da habt ihr beiden schon Recht. Also begebe ich mich bewusst auf die Suche nach Heilung. Ich mache Yoga, ich gehe in die Kirche, ich tu ja eh einiges, damit ich zur vollen Erkenntnis und Erleuchtung komme, damit sich mein Herz öffnet und ich die Angelegenheiten mit Liebe zu betrachten vermag.

Frau Krönlein mischt jetzt, mittlerweile hüpfend am Kopfteil des Fauteuils angekommen, kräftig mit und jodelt von oben herab: „**Einfach nur atmen, Lotta. Der Rest ergibt sich von selbst. Lass dich nicht so von den weltlichen Dingen in ihren Bann ziehen. Atmen reicht.**“

Na, die hat leicht atmen...

Mit hängender Zunge erreiche ich nämlich jedes Mal den Yogakurs, nachdem ich mich von meinen Kochtöpfen und Staubfetzen losreißen kann und per Veloziped den Ort der vermeintlichen Entspannung betrete. Ich grüße freundlich die bereits auf ihren exakt platzierten Matten sitzenden Damen und den einen Herrn, der immer in der letzten Reihe seine Asanas verrichtet und schlüpfe in mein Trainingsgewand, während ich ein Gespräch zweier Kolleginnen über ihre Enkelkinder in der Umkleidekabine mithören muss. Es ist ja schließlich nichts lähmender als Erzählungen über fremde Kinder. Was die nicht mit 10 schon alles können, was die mit 10 nicht schon alles sind, wie die mit 10 nicht clever, gewieft und zum Teufel noch mal einzigartig agieren. Allerdings weiß ich jetzt nicht, ob die Fratzen 10 Monate oder 10 Jahre alt sind. Sollte besser zuhören, denke ich mir und begebe mich mit den noch in den Ohren klingenden Geschichten auf meine Matte, die vom vorherigen Babyturnen etwas mit Öl und Spuke angeschlatzt ist und werfe mein eigenes Riesenbadetuch sowie mein Yogapolsterl darüber, in der Hoffnung, dass die Sache nicht etwa plötzlich verrutscht und ich dann den Speichel (oder gar noch andere Körperflüssigkeiten!) von irgendeinem fremden Kleinkind im eigenen Mund habe.

Und ich atme. Wie es mir meine Strichmännchen-Damen angeraten haben. Einfach nur atmen.

Weiters hoffe ich, dass die Yoga-Einheit bald beginnt, denn die Wortfetzen, die so durch den Raum fliegen, will ich eigentlich auch gar nicht hören: Da ist vom Rauchfangkehrer die Rede, der heute zu einer Kollegin kommt, da wird das letzte Wochenende durchbesprochen, wie schön's doch auf der Alm war, da kommen Jammereien von den Unter-Hundertjährigen, wie verzweifelt sie seien, dass sie jetzt immer so ein leichtes Ziehen im Knie hätten, da wird die gesamte Society der Stadt zerlegt und schließlich fängt wieder irgendeine an, von ihren Enkerln zu erzählen. Ich weiß, dass ich jetzt runterkommen sollte, ich weiß, dass mich das alles gar nichts angeht und ich eigentlich zur Erbauung und Entspannung hier bin und dennoch steigt es in mir hoch: ich bin wahrscheinlich um die Hälfte jünger als die Kniejammernde und habe bereits jetzt ein künstliches Gelenk, es ist mir weiters piepschnurz, was die ganze „gehobene“ Gesellschaft so treibt, außerdem juckt es mich mit keiner Faser, ob zu irgendwem heute der Rauchfangkehrer kommt und das Thema mit den Enkerln hatten wir ohnehin schon mal durch.

Atmen, Lotta, und ruhig bleiben. Du musst nicht jeden Mist aufgabeln. Atmen reicht. Danke, Frau Spinada. Danke, Frau Krönlein.

Endlich beginnt unsere Yogalehrerin, die sanfte Musik immer lauter werden zu lassen, was ein Zeichen dafür ist, dass wir unsere Schnäbel halten und uns sammeln sollten.

*Wir setzen uns aufrecht hin, denken uns einen Faden auf unserem Kopf, der uns hinaufzieht, richten die Wirbelsäule auf, atmen mit einem tiefen Atemzug aus, schließen die Augen und beginnen mit der Energieatmung: Wir atmen ein, zählen bis acht, heben den Beckenboden und lassen die Energie über die Wirbelsäule bis ganz nach oben in den Kopf wandern, der noch immer von einem unsichtbaren Faden aufrecht gehalten wird. Sieben, acht – ausatmen – Beckenboden lockerlassen, zwei, drei, .... Mir wird schwindlig. Schon bei der ersten Einheit, ich atme hastig dazwischen, hyperventiliere, ein leichter Hustenreiz macht sich bemerkbar, ach, vielleicht sollte ich doch weniger rauchen, mir schmeckt's ja gar nicht so b'sonders, einatmen, Beckenboden hochziehen, verdammt, ich krieg keinen hoch, mein ganzes Untergestell bleibt innen wie außen dick und fett im Yogapolsterl picken, ich weiß nicht mehr, ob ich ein- oder ausatmen muss, außerdem bin ich mir nicht sicher, ob ich nicht den Herd zuhause versehentlich auf kleiner Flamme eingeschaltet habe lassen,*

*einatmen, drei, vier, fünf – Beckenboden loslassen, ausatmen, so- und jetzt macht jeder in seinem eigenen Atemrhythmus weiter.*

Ich hyperventiliere erneut, meine Knie beginnen unangenehm im abgewinkelten Zustand zu stechen und der rechte Fuß beginnt einzuschlafen. Hoffentlich sieht niemand meine schwarzen Wuzerln, die zwischen den Zehen von den Socken kleben, die muss ich später dann irgendwie unauffällig entfernen. *Sieben, acht... wo war ich stehengeblieben? Ah ja, ich konzentriere mich auf meine Wirbelsäule, neben mir schnauft eine, als ob sie mit ihrem Beckenboden ganz was anderes hochzieht, ich glaub, die übt schon für den Rauchfangkehrer... so, und wieder loslassen, wir beenden die Übung mit einem tiefen Atemzug, öffnen wieder die Augen und spüren der Übung nach.*

Ich habe vergessen, den Müll in die Tonne zu schmeißen, das Sackerl stinkt jetzt vor der Haustür vor sich hin, schießt es mir beim Nachspüren ein, da freu ich mich, dass heute die Sonne nicht scheint, sonst ...Halleluja! *Wir schütteln die Beine aus und stehen langsam auf. Schulterbreiter Stand, Becken leicht kippen, Knie angewinkelt, nun lassen wir uns Wirbel für Wirbel hinuntergleiten und berühren mit unseren Händen neben unseren Füßen den Boden. Und wir sinken tiefer.* Ich schaue nach hinten und denke, ich kann nicht mehr tiefer sinken, außerdem kommt mir vor, der Typ starrt uns Damen jetzt sicher auf unsere Gesäße und kriegt Stielaugen, was natürlich auch so ist. Zweiteres zumindest. Und die Äuglein quellen nicht etwa aus männlicher Neugier hervor, sondern weil ihm das Blut selber so sehr in den Kopf schießt. ... *Pada hastasana... und immer weiter nach unten beugen, wir spüren ein leichtes Ziehen in der hinteren Oberschenkelmuskulatur ... ja, das spüre ich.* Von „leicht“ kann allerdings keine Rede sein, und auch nicht bloß von der hinteren Oberschenkelmuskulatur. Es zieht überall, als ob ich Schwerter drinnen stecken hätte: die Schultern renke ich mir fast aus, die Waden spannen, die Füße wollen nicht am Boden bleiben und im Kreuz tut sich auch einiges.

Apropos Füße: die Wuzerln, die Wuzerln – jetzt ist die Gelegenheit, meine Sockenwuzerln zu entfernen. Nur wohin damit? Mit einem schmerzhaften Ruck nähern sich meine Hände den Störenfrieden und das Stechen auf besagten Stellen erlebt seinen Höhepunkt.



**Einfach nur atmen.  
Der Rest ergibt sich von selbst.  
Lass dich nicht so von weltlichen  
Dingen in ihren Bann ziehen.  
Atmen reicht.**

*Wir geben das rechte Bein zurück, schauen schräg nach oben und drücken das Bein soweit zurück, bis wir einen sanften Druck auf den Hüftbeugern spüren.* Uuuuaaaahhh Hüftbeuger, Wuizerln, keine Ahnung, wo ich die jetzt hingeschmissen hab, die kleben jetzt wahrscheinlich am Babyöl unter meinem inzwischen heillos verrutschten Handtuch, die Hüftbeuger ziehen, die Hände brennen am Boden, den Kopf krieg ich kaum mehr hoch. Einmal noch atmen, atmen sei wichtig, sagt die Strichmanderl-Fraktion von meinem Ohrensessel.

Meine Güte, ich hab heute meiner neuerdings vegetarischen Tochter die kalten Schnitzerl von gestern in eine Semmel gefüllt und als Jause mitgegeben, fällt mir grad so ein ... *und ein letztes Mal nach hinten strecken und ausatmen, dann kommen wir sanft in die Rückenlage* ... mein Kreuz, mein Kreuz, heiliger Bimbam, mein Kreuz, da muss ich jetzt etwas schummeln und mit Brachialkraft meinen müden Leib auf die ranzige Matte fallen lassen. Plumps. *Nun heben wir die Beine zum halben Schulterstand und tief ein- und ausatmen, weiter zurück in den Pflug.* Was soll ich heute kochen? Nudeln? Reis? Erdäpfel oder was Süßes? Und was dazu? Uujuujui, mir drückt's den Brustkorb ordentlich zusammen, auch hinter mir hör ich die ersten stöhnen, manche Klatschen schon wieder mit voller Wucht auf der Unterlage auf, noch ehe ein erlösendes *Wir gehen langsam heraus aus dem Pflug und wechseln zum Fisch* kommt. Darin bin ich gut, diese zwei Übungen kann ich, denk ich noch so bei mir und merke, dass ich mir eigentlich hätte ein anderes T-Shirt anziehen können, dieses rutscht nämlich in ungeahnte Höhen hoch und gibt Schmerbauch und BH-Unterseite frei. Wurscht is es a, was hab ich noch zu verlieren? Außerdem sollten wir uns alle auf uns selber konzentrieren und eigentlich die Augen geschlossen halten. Eigentlich. Aber wenn wir schon dabei sind, wage ich halt auch mal einen verstohlenen Blick auf meine Nachbarin, die für ihr fortgeschrittenes Alter wirklich noch gut beieinander ist, was mich etwas neidisch werden lässt. So, wieder zurück zu mir.

Atm..., uff, ächz, aaaaaaaaaatmen!

*....Bauchlage, Hände in Schulterhöhe aufstützen und NUR mit den Rückenmuskeln den Kopf hochziehen, nicht die Hände dabei verwenden... Bhujangasana – die Kobra.* Rückenmuskeln? Fehlanzeige. Die Beine drehen sich irgendwie hinten mit, der Kopf ist so schwer, das kann ich gar nicht in Worte fassen und ich

weiß jetzt gar nicht, wie viele Schulstunden mein Ältester heute hat. Der hat doch noch was von Nachmittagsunterricht geschwafelt. Da ist es nicht g'scheit, Palatschinken zu machen, die werden ja dann so gruselig dürr, bis der zuhause ist ... *und ausatmen*. Ich klatsche mit dem Mund auf die Baby-Öl-Matte, erhasche noch ein Frotteefranserl meines Badetuchs und kann mich gerade noch ins Trockene retten. Meine Zehen krampfen irgendwie spastisch, ich muss mich jetzt erst mal auslockern.

*Wir gehen über in den Drehsitz. Dies ist eine sehr verdauungsfördernde Übung*, die erste Kollegin hüpfst auf und rennt aufs WC, ihr folgen eine zweite und ein Gruppen-Lachflash. Und heiß ist's auf einmal da herinnen, so heiß, um Himmels willen, bald hätt' ich's vergessen: ich brauche noch eine Vignette, eine Arbeitnehmerveranlagung, Druckerpatronen und ein Düngemittel für meine Zimmerpflanzen ... *Die Heuschrecke - fünf, sechs, sieben, acht und ausatmen, Lotta! Tuast nimma mit?* Wo waren wir jetzt stehengeblieben? Ups, hat die meinen Namen gesagt? Ah ja! Die Heuschrecke, hat die nicht was von der Heuschrecke gesagt? Ja! Bin schon wieder bei der Sache. Jo, Halleluja, mein Kreuz! Ich sehe mich im Raum um, kann das sonst auch niemand? Leider doch, alles voller reifer Heuschrecken rund um mich herum, Gottesanbeterinnen könnte man fast sagen. Hab ich eigentlich letztens beim Drogeriemarkt meinen Kunden-Card-Bonus eingefordert? Das muss ich unbedingt machen, noch bevor er verfällt, das Quartal ist ja bald aus ... *und dann gehen wir mit einem tiefen Seufzer in die Endentspannung, Shavasana. Wir lassen alles los. Du darfst loslassen und sein, wie du gerade bist. Dein Körper, deine Gedanken dürfen sein, wie sie gerade sind. Lass die Welt sich ruhig ohne dich drehen, geh in dein Inneres, dort drinnen ist so viel, du schöpfst die Kraft aus deinem Inneren, nur so kannst du auch im Außen etwas bewegen...*da fällt mir Karl Valentin ein: „heute mache ich mir eine Freude und besuche mich selbst“. Der war immer lustig mit seinen „Semmelknödeln“, oder soll ich heute Knödel machen? Mit Kraut? Oder mit Linsen – ah, nein, die isst ja wieder keiner ... *du entspannst dein Gesicht, deine Stirn ist glatt wie ein See...* nein, ist sie nicht, die ist faltig, da fegt ein Sturm übern See, die krieg ich weder im Außen noch im Inneren wieder so hin wie sie mal war, ich weiß nicht, wieso immer ICH so ausschau, meine Stirn hat bereits ein Karomuster, da könnten meine Kinder ihre Mathe-Aufgabe drauf machen... und außerdem bin ich mir nicht sicher, ob

ich die Bescheide nicht gestern eh schon geordnet und ausgedruckt habe. Und die Schnitzelsemmel hab ich ja eh dem Kleinen in die Schultasche gepackt, jetzt fällt's mir wieder ein. Nicht meiner Möchtegern-Vegetarierin. Ich glaub, das passt eh alles, alles ist gut, alles ist gut... *du stehst im roten Licht des Regenbogens, das Licht strömt aus der Erde über deine Füße hinauf in deine Mitte und gibt dir Wärme, Kraft und Energie....* Chrrrrrrrrr .....

Himmel! Hab ich jetzt geschnarcht? Bin ich jetzt eingeschlafen? Bei welcher Farbe ist sie? Schon beim Indigoblau, wo ich noch immer nicht weiß, wie das aussieht. Muss ich mal googeln, warum vergesse ich das zuhause immer? ... *und du spürst wieder die Matte, auf der du liegst und reckst und streckst dich wie eine Katze. Du bist wieder im Hier und Jetzt.* Ja, mir fehlt ein großer Teil, vom Hier, vom Jetzt und vom Vorhin auch. Da war ich wohl wirklich im Träumeland. Ich schaue mich um, meine Kolleginnen liegen dick eingepackt unter ihren Decken, es sieht fast aus wie eine Notschlafstelle, langsam röhren sie sich, langsam erheben wir uns alle wieder und machen mit den Worten „Om Namah Shivaya“ die dafür vorgesehene abschließende Hand- und Kopfbewegung.

Soll ich jetzt noch was einkaufen gehen oder hab ich noch einen Salat zuhause? Ich werde doch wieder mal Nudeln machen. Und die Enkerl von meiner Kollegin zur Rechten, mein Gott, die sind wirklich lieb, stimme ich ins allgemeine Raunen ein und der Kollegin, die den Rauchfangkehrer erwartet, lasse ich in der kleinen Umkleidekabine den Vortritt, damit sie ihn ja nicht verpasst und dann stimme ich noch ein in die Lobgesänge über das schöne Wetter, das einen ja so verleitet zum vielen Wandern, dann steig ich im Nieselregen auf mein Rad und wackle gen Heimat.

Himmel, was war das heute wieder für eine entspannende Einheit! Ich fühle mich pudelwohl. Nirgends kann ich so gut abschalten, alle Gedanken fallen lassen und einfach nur ICH sein wie beim Yoga!

Man braucht ja eh einfach nur atmen. Lächerlich.

### 3. Workout mit Weihwasser

„Das mag ja alles schön und gut sein, liebe Lotta, aber geh nicht nur in die eine Richtung, besinne dich auf deine christlichen Wurzeln und lerne, alles aus der Liebe zu betrachten“, raunzt Frau Spinada weiter und man sieht, dass sie es sich in meinem Ohren-Fauteuil mit ihrem Blumenkleidchen richtig bequem gemacht hat.

Ja, ja, ich bin ja eh dabei, mich nach allen Richtungen hin zu strecken und bleibe offen für alles, weshalb ich auch frühmorgens mit meinem von mir geschobenen Rad über den Friedhof, vorbei an einem Bettler, in die Kirche stolpere, die mich mit ihrem herrlichen Duft nach Kerzen, ihrem herrlich nass-kalten Ambiente empfängt. Das Volk sitzt bereits, als ob es sich schon gestern hier herein gesetzt hätte, alle sind startklar. Es röhrt sich keiner. Ich hoffe, die leben alle noch. Ich versuche den ammarschierenden Rotz in der Nase zu behalten, weil ich eben mit Schrecken erkenne, dass ich wieder einmal kein Taschentuch mithabe, ich ziehe hoch, was die Akustik in den heiligen Hallen hergibt und scheine nach dem dritten Mal gewonnen zu haben.

**Einzug:** Der Priester tritt ein, das Volk erhebt sich, wir singen „Zu dir, o Gott, erheben wir die Seele“ (Gotteslob Nr.462). Da mich dies nicht sonderlich befriedigt, beginne ich mit meinem morgendlichen Übungsprogramm: Festigung des Gluteus maximus und vastus lateralis (Gewicht auf rechts verlagern, den Fuß in den Boden hinein verlängert denken, als ob ein Spitz in die Erde getreten werden würde). Gluteus schmerzt. Ich webere unnötig am Stand herum. Das Knie quietscht. *Nimm du hinweg der Sünde Schuld, mit unsrer Schwachheit hab Geduld.* Endlich! Wieder niedersetzen.

Und alles aus der Liebe betrachten. Jawohl! Heute ist Sonntag, was werde ich da noch alles anstellen? Mich fadisieren, so wie immer. Soll ich heut' auf „Gsichtsbüchl“ was posten? Aber was bloß? Kyrie: Das Lied, „Herr, erbarme Dich“ (Gotteslob Nr. 463), reißt mich mit und aus meinen Gedanken



Geh nicht nur in die eine Richtung.  
Besinne dich auf deine christlichen Wurzeln und  
lerne, alles aus der Liebe zu betrachten.

und ich wippe mit meinem Vorfuß, trainiere somit den Soleus, wodurch sich auch das Articulatio genus wieder besser bewegen lässt. Jetzt krieg ich schön langsam „Spatzen“, jetzt lass ich's lieber sein. Der Pfarrer geht nahtlos über zum eigentlichen Fitnessprogramm:

Gloria: „*Gott, in der Höh' sei Preis und Ehr*“ (Gotteslob Nr. 464) folgt auf den Fuß, niedersetzen, aufstehen, niedersetzen, aufstehen – Der Rectus femoris wird phantastisch mittrainiert. *Du wohnst im Licht des Vaters, Amen.* Niedersetzen. Aufstehen. Niedersetzen.

Aufstehen zum Evangelium: *Und was sorgt ihr euch um eure Kleidung? Lernet von den Lilien, die auf dem Feld wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. (Matthäus 6, 28-29)*

Das möchten also Frau Krönlein und Frau Spinada damit ausdrücken: Ein Blumenkleid auf der einen Seite und die komplette Strichmanderl-Nacktheit auf der anderen. Nicht so viel sorgen, nicht so viel treiben, tun, handeln, einfach vertrauen und fröhlich sein und alles aus der Liebe betrachten. Yes! Wieder was gelernt von den beiden!

Aber zurück in die Kirche: Wer glaubt, man kann während der darauffolgenden Predigt nichts machen, der irrt: Der PC-Muskel lässt sich super hochziehen – ausatmen, senken – einatmen, hochziehen – ausatmen, senken – einatmen. Oder war's umgekehrt? Wie machen es die Yogis? Wie machen es die Christen? Wie macht es die Lotta am besten und vor allem: was hat er nochmals schnell gesagt, der Herr Pfarrer?! Da war doch sicher was fürs Leben dabei. Mist. Ich sollte besser aufpassen.

Wandlung: Durchs Knen und den gleichzeitigen Aufbau einer Körperspannung trainiere ich den Rectus abdominus und den Serratus anterior, was nicht heißt, dass ich dies lange durchstehe, denn auf dieser harten hölzernen Bank wird es bald zur Riesenqual. Ich webere hin und her, ich bete zu Gott, dass der Pfarrer schneller macht, es nützt alles nichts, ich muss mich der Blamage hingeben und auf der Stelle aufstehen. Die ältere Dame vor mir kniet noch immer, allerdings hat sie ihr Gesäß an der Hinterbank angelehnt. Die schummelt.

Der gesellschaftliche Höhepunkt der heutigen Messe folgt sogleich: Friedensgruß: Handgymnastik „*Der Friede sei mit dir, der Friede sei mit dir,*