

2. Kolumne für das Amtsblatt der Stadt Rehau – September / Oktober 2013

Headline:

Do kommst zu nix!

Text:

In der letzten Woche sollte ich einem Freund beim Aufbau seiner Küche helfen. Ich streckte ihm eine meiner linken Hände entgegen und machte ihm klar, wenn ich etwas anfasse, das genauso ist, als wenn zwei Handwerker etwas loslassen. Klingt besser als ein NEIN und erfüllt dennoch seinen Zweck. Jetzt ist das mit einem Freundschaftsdienst so eine Sache, weil man guten Freunden, wenn man sie denn hat, immer helfen sollte. Und da sind wir auch schon beim Problem.

Wir sollten ständig etwas müssen und etwas tun, uns pflichtbewusst und permanent um irgendetwas oder irgendjemanden kümmern!

Die Ärzte sagen, wir sollen jeden Tag einen Apfel essen und drei Liter Wasser trinken. Yoghurt brauchen wir aufgrund der „guten“ Bakterien. Kohlenhydrate bitte nur tagsüber – wegen der Verdauung; wenig Salat am Abend – auch wegen der Verdauung. Ein Glas Rotwein beugt dem Herzinfarkt vor, Weißwein schützt unser Nervenkostüm. Nüsse, Bohnen und Erbsen sollten ebenso auf dem täglichen Esstisch stehen – warum, hab ich vergessen.

So! Nun das Ganze am besten BIO und pro Biss mindestens 36 mal kauen. Doch obacht! Kaufen sie Fleisch in den regionalen Lebensmittelpathologien nur von glücklichen Fleischern!

Sechs kleinere Mahlzeiten täglich sind empfohlen und die dekontaminierte Mundhöhle danach immer gleich putzen – Zahnseite nicht vergessen.

Dann noch acht Stunden Arbeit und acht Stunden Gesundheitsschlaf – weniger ist auf Dauer ungesund. Den Weg zur und von der Arbeit sollten wir öfters mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen. Überhaupt sollte Sport in jeglicher Form wenigstens alle drei Tage Bestandteil unseres Lebensprogramms sein.

Einmal die Woche Wohnung vom Spinnengewebe befreien, wenn Besuch kommt, darf auch gerne öfter geputzt werden – natürlich „vorher“. Meine Frau hat da Glück – ich helfe gern im Haushalt – also, was im Liegen halt so geht.

Zur Allgemeinbildung gehört, dass wir uns Tag für Tag mit dem aktuellen Geschehen in der Tageszeitung oder anderen Medien auseinandersetzen und es empfiehlt sich, wenigstens ein Buch im Monat zu lesen, um nicht zu verblöden. Und nicht vergessen: noch die 148 Mails checken.

Auch sollen wir im Rahmen unseres 30 Stunden-Tages ausreichend Zeit mit den Kindern verbringen, unsere Freundschaften pflegen, die Nachbarschaftshilfe nicht vergessen und, ach ja, unseren Partner aufmerksam lieben. Die Deutschen – also wir – haben ja angeblich zweimal in der Woche Sex. Wobei die benötigte Zeit hier kaum ins Gewicht fällt. Phantasie zur Verführung ist lt. Lifestyle-Magazin wünschenswert, was nach Adam Riese bei zweimal Sex die Woche insgesamt 104 Überraschungsmomente im Jahr ausmacht. Am Sonntag geht's dann mit dem Partner oder der Partnerin zur Schwiegereltern-Synchronisation.

Uff, die Woche wäre geschafft!

Das nennt man in unseren Breitengraden dann wohl LEBEN.

Da beneiden wir die Südländer, die anscheinend den ganzen Tag nur auf der Terrasse oder vor der Taverne sitzen, Kürbiskerne füttern (übrigens gut für die Prostata) und mit Freunden philosophieren.

Zeitmanagement ist das Zauberwort in unserer Zuvielisation:

Damit wir das alles schaffen, müssen die Tätigkeiten irgendwie miteinander synchronisiert werden.

Dazu einige zeitsparende Tipps für die zukünftige Lebensplanung.

Den Besuch der Schwiegereltern kann man mit dem Putzen der Wohnung verbinden. Der regelmäßig propagierte Sex nebst Überraschungsmoment lässt sich mit der Nachbarschaftshilfe kombinieren. Die acht Stunden Arbeit lassen sich optimal mit den acht Stunden Schlaf kombinieren. Zum Thema Sport habe ich so meine eigene Theorie: Jeden Tag eine Stunde laufen gehen verlängert zwar unsere Lebenserwartung im Schnitt um zwei Jahre, verbraucht aber insgesamt vier Jahre unseres Lebens fürs Laufen. Und dass wir im Laufe der Zeit Gewicht zulegen, ist doch auch normal. Sie haben früher mal fünf Kilo gewogen.

Und falls Sie noch Zeit übrig haben, hier wieder ein paar Veranstaltungstipps aus dem Umland, die ich haargenau so ähnlich gelesen habe:

Waldershof – Kindergarten-Abschlussgottesdienst mit anschließender Fahrzeugsegnung
Naila – Modellbau-Verein – Sonntagsfahrbetrieb mit Fröschen im Park (bei schönem Wetter)
Selbitz – Modellflug-Club trifft sich zum Lehrer-Schüler-Fliegen (steht genauso drin)
Hof - "Fahrt ins Blaue", Treffen der Suchtgruppe
Streitau – Feuerwehr: Gottesdienst ab 10:30 h mit Weißwurstfrühschoppen
Selb – Naturfreunde: „Wanderung“ zur Gänsekopfhütte, Treffpunkt „mit dem Auto“ um 10 h

Vielleicht sehen wir uns ja!

Euer Wolfgang Bötsch

P.S.: Und wenn Euch das Alles mal zu viel wird, einfach mal nix tun. Einziges Handicap beim Faulenzen, dass man nicht weiß, wann man damit fertig ist.

Euer Wolfgang Bötsch

P.S.: Ich habe wieder tootal tolle Veranstaltungstipps in den Regionalblättchen gelesen. Da sag noch mal einer, bei uns wäre nix los.

Schwarzenbach – Nominierung der Stadtratskandidaten im Hasenheim
Naila – Modellbau-Verein – Sonntagsfahrbetrieb mit Fröschen im Park (bei schönem Wetter)
Selbitz – Modellflug-Club trifft sich zum Lehrer-Schüler-Fliegen (steht genauso drin)
Hof - "Fahrt ins Blaue", Treffen der Suchtgruppe (steht so ähnlich drin)
Streitau – Feuerwehr: Gottesdienst ab 10:30 h mit Weißwurstfrühschoppen
Hofer Wanderclub trifft sich am Hauptbahnhof zum Treffen am Volksfest

Headline:

„Wünsch Dir was!“ oder die Bundestagswahl 2013

Text:

In Vorbereitung dieser Kolumne habe ich in einer Forsa-Studie gelesen, dass immer mehr Deutsche nicht zur Wahl gehen – obwohl sie in Wirklichkeit politisch sind.

Offizielles Ergebnis der Umfrage: „In der großen Stimmenthaltung drückt sich lediglich eine aus Zufriedenheit entstandene Apathie aus. Der Mensch will sich auf die Politik verlassen können, will ein klares politisches Profil seiner Partei, aber nicht um den Preis einer Disharmonie.“ Soll heißen: Der Politiker soll zuverlässig sein, Kante zeigen, aber bitte nicht streiten, gell! In einer anderen Umfrage kam heraus, dass 600.000 Männer und 4,3 Millionen Frauen in Deutschland glauben, dass sich die Zukunft aus Karten lesen lässt. Das Einzige, das an der Zukunftsforschung interessant finde, dass man sich kratzen kann, bevor es einen juckt. Ich denke, der Rest dieser Studie kann getrost vernachlässigt werden.

Werner Mitsch, bekannter deutscher Aphoristiker hat mal gesagt, „man sollte viel öfter nachdenken, und zwar vorher“. Und da ich trotz aller Misserfolge unbescheiden geblieben bin, habe ich das Schicksal selbst in die Hand genommen und einen Brief an unser Bundesmysterium geschickt. Darin habe ich die in der Bevölkerung zusammengetragenen Vorschläge fürs Wahlprogramm 2013 – 2018 aufgelistet, damit man uns nicht wieder mit unsinnigen Wahlversprechen konfrontieren muss. Peer Steinbrück, seines Zeichens Oppositionspolitiker-Darsteller, droht bereits aufgrund meiner Wünschelliste und den damit verbundenen Konsequenzen seine Kandidatur zurückzuziehen.

Hier ein Auszug der Gesetzesinitiative-Vorschläge:

1. Ab sofort dürfen Wahlversprechen nur noch unter Eid abgegeben werden und Wahllügen werden unter Strafe gestellt.
2. Die neue Bundesregierung verpflichtet sich wahlweise zu erklären, warum der Euro eingeführt wurde bzw. wie das neue Tarifsystem der Bahn funktioniert.
3. Zukünftig sollen Männer das Recht erhalten, öffentlich gegen Brustvergrößerungen demonstrieren dürfen.
4. Magengeschwüre sollen zukünftig den Namen der Ex-Freundin tragen dürfen.
5. Bei der nächsten Weltklimakonferenz bitte ich um einen Vorstoß unserer Kanzlerin, dass es spätestens ab dem Jahr 2030 in Oberfranken immer schön ist.
6. Die Zeugen Jehovas müssen öffentlich erklären, warum trotz diverser Versprechungen die Welt einfach nicht untergeht. Vielleicht liegt es einfach daran, dass Untergangspropheten vom Pessimismus leben – und das nicht schlecht. Die müssen ja zwangsläufig jede Art von Zuversicht als Existenzbedrohung empfinden.

Egal wie viel davon umgesetzt wird, sollten wir dennoch zur Wahl gehen, weil wir das Recht dazu haben. Eine zugegebenermaßen nicht ganz perfekte Demokratie ist mir immer noch lieber, als jede perfekte und kerngesunde Diktatur.

Ich hätte da noch einen ganz persönlichen Wunsch an unsere Frau Bundeskanzler:

Unser Oberbundesbaldrian Gauck (sie wissen schon, unser mit vielen Vorschusslorbeeren bedachter Bundespräsident) soll nun endlich Politik machen, nachdem er auf seinen unzähligen Ausflügen die schönen Nichtkrisenländer dieser Welt besichtigt hat.