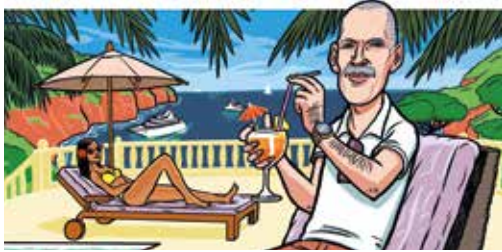


# LEBEN HEUTE



## WUNDERBARE WELT

### Das Leben der anderen

Mark van Huissingling

Vergangene Woche war ich in der Casa MvH sowie in meinem Büro – mit einer Ausnahme (davon später mehr, versprochen). Doch zuerst das: Im Grunde ist die Zeit immer richtig, finde ich, in fremde Leben zu blicken und die Welt durch die Augen anderer zu sehen. Besonders aber zurzeit und vorausgesetzt, es handelt sich um interessante Leben. Mit anderen Worten: Es ist ein geeigneter Moment zum Lesen von Biografien.

Eine gute solche erzählt nicht bloss von der Hauptfigur, sondern auch viel über die Zeit, den Ort und so weiter, in der / wo deren Geschichte spielt. Ich mag beispielsweise Musikerleben. In den zwei Bänden von Peter Guralnick – «Last Train to Memphis» beziehungsweise «Careless Love» – steht so ziemlich alles über Elvis Presley, zudem lernt man einiges über Amerika in den frühen 1950er bis in die späten 1970er Jahre. «I'm Your Man», das Leben von Leonard Cohen, geschrieben von Sylvie Simmons, verschafft Einsichten ins Musikgeschäft der 1960er bis 1980er Jahre sowie in die Welt von Poeten und Popstars dieser Zeit in Manhattan.

Fast so wichtig wie der Protagonist oder die Protagonistin ist der Autor. Wobei ich es reizvoll finde, wenn diese eine Beziehung, wie auch immer geartet, zueinander haben. Der Journalist Bob Colacello beispielsweise war ein wichtiger Mitarbeiter Andy Warhols gewesen, bevor er dessen Leben beschrieb; das Buch heisst «Holy Terror», und so gibt er auch das Wesen seines ehemaligen Chefs wieder. Was mir ferner gefallen hat: Es beginnt nicht mit der Geburt des Beschriebenen, sondern zu einem Zeitpunkt, an dem's spannend ist, und verläuft nicht streng chronologisch.

Am lesenswertesten vielleicht sind Autobiografien. Weil sie einiges über den Schreiber ver-

raten, was dieser wohl nicht mitteilen wollte. Mit «Porcelain», dem Lebensabschnittsbericht von Moby (Richard Melville Hall), liefert der amerikanische Musiker und Musikproduzent einen runden Beschrieb vom New Yorker Party-People-Prekariat der 1990er Jahre plus Infos darüber, wie er sich selbst findet – ziemlich talentiert sowie cool nämlich. Schwer schlagbar in dieser Hinsicht dürften aber Fritz J. Raddatz' Tagebücher sein: Der 2015 gestorbene deutsche Journalist, Kritiker und Schriftsteller protokollierte darin, welcher Kulturredaktor ihn für welche Rezension / welchen Nachruf nicht angefragt respektive nicht zurückgerufen oder welcher Verleger ihm für einen Text beziehungsweise eine Lesung zu wenig Honorar und Ehre angeboten hatte. Erstaunlicherweise ist das, auf über tausend Seiten, irgendwie unterhaltsam, macht Spass sogar.

Ausserdem stieg ich in den Zürichsee, weil man als Ihr Kolumnist nicht den ganzen Tag nur auf dem Sofa oder Bürostuhl sitzen und lesen/schreiben soll – «Eisbaden» heisst das (kleine Übertreibung, das Wasser war zwölf Grad). «Wie du durch Atemtechnik, Kälteexposition und Fokusübungen rasch und positiv deine mentale und körperliche Stärke verbessern sowie Lebensenergie steigern kannst», stand im Workshop-Beschrieb von Airyoga und Jan Pekarek.

Schon der Atemtechnik-Teil war ein Winner. Nicht das erste Mal, nebenbei erwähnt, dass ich so was versuchte, doch das erste Mal, dass es funktioniert hat. «Einatmen – Bauch, Brust, Kopf –, rauslassen, vierzig Mal wiederholen», sagte der Leiter. Darauf zwei Minuten (oder so lange, wie's

*Nicht das erste Mal, dass ich so was versuchte, doch das erste Mal, dass es funktioniert hat.*

geht) nicht atmen, worauf die angekündigten Effekte einsetzten: kribbelnde Finger und Zehen, Farbwahrnehmungen – Orange, Gold, Pink –, ein natural (und legales) high sozusagen.

Am Bürkliplatz dann zogen sich alle zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus und stellten sich nebeneinander ans Ufer, breitbeinig, Knie angewinkelt. Dies zwecks Fokusübung und Aufwärmen, wie die neuseeländischen «All Blacks»-Rugbyspieler vor dem Match (auch Haka-Tanz genannt). Wer die Blicke/Smartphone-Kameras der Leute, die an diesem Sonntagnachmittag bei super Wetter am

See spazierten, noch spürte, war nicht fokussiert genug. Darauf ab ins Wasser: entspannt, gleichmässigen Schritts, «im Fokus und im Atem bleiben». Nach zirka einer Minute meine man, hat der Coach gesagt, man halte es nicht länger aus, doch bereits eine Minute später sei's easy. Und nach fünf Minuten genug; die Adrenalin-, Kortisol- und Dopaminausschüttung betrage bis 300 Prozent des Werts, den man nach einem Bungee-Sprung aufweist. So war's, oder so hab ich es wahrgenommen jedenfalls.

Weitere Eisbaden-Workshops am 5. Dezember 2020 und am 30. Januar 2021.



## UNTEN DURCH

### Eidechsen

Linus Reichlin

Mit meinem Freund Bruno kann ich über alles reden. Ausser natürlich über Gefühlssachen. Wenn ich eine seelische Krise habe, rufe ich natürlich nicht Bruno an. Manchmal liege ich nachts wach und frage mich, ob ich überhaupt jemals jemanden geliebt habe. Und ob ich mein gescheitertes Leben einfach nur deshalb weiterführe, weil mir der Mut für den Kopfschuss fehlt. Aber wenn ich das Bruno anvertrauen würde, würde er sagen: «Geh eine Stunde joggen, dann geht's dir gleich besser. Und vergiss den Kopfschuss! Die meisten Leute schiessen sich dabei einen Teil des Kiefers weg, und danach ist ihr Leben noch problematischer als vorher. Kopfschuss muss man üben, das ist nicht so einfach wie Schlafpillen schlucken.»

Bruno ist ein netter Kerl, ich mag ihn wirklich. Aber er ist ein Mann. Er weiss, was zu tun ist, wenn man einen Nagel im Fuss hat. Dann sagt er: «Schau mich an! Nein, nicht auf die Wunde schauen! Schau mir in die Augen! Okay, und jetzt fass den Nagel mit zwei Fingern. Und dann zählst du auf drei. Aber du ziehst den

Nagel überraschend schon bei zwei raus, hast du verstanden?» Wenn bei mir in der Küche heisses Öl in Brand gerät, rufe ich nicht meinen Psychotherapeuten an, sondern Bruno. Denn bei allen physischen Katastrophen weiss er Rat: «Giess jetzt nur ja kein Wasser aufs Öl», sagt er, «sonst verdampft das Wasser explosionsartig, und dann kannst du dein Gesicht schälen wie eine gekochte Kartoffel! Du musst eine Pferdedecke auf die Brandstelle legen!»

Bruno weiss eben, dass Pferdedecken wegen der Stallbrandgefahr aus schwer entzündlichen Materialien gefertigt werden. Er ist ein Meister der Materialkunde («Wusstest du, dass Glas eigentlich Sand ist und Holz Zucker? Und dass man aus geriebenen Ameisen Brot backen kann?»). Auch über Maschinen weiss er Bescheid («Ein Auto ist eigentlich ein Ofen auf Rädern»). Aber er interessiert sich durchaus auch für lebende Dinge, falls sie gross und gefährlich sind. Er weiss, dass Grizzlybären ganz flache Schädel haben und es folglich ein fataler Fehler ist, wenn man auf ihre Stirn zielt («Die Hälfte des Bärenkopfes besteht aus Fettgewebe. Wenn du da reinschiesst, machst du ihn nur noch wütender»). Er weiss, dass Löwen keine Angst vor Feuer haben («Die fressen dich samt deiner Fackel!») und dass Nashörner die Feuerwehrleute der Savanne sind («Wenn die ein Feuer sehen, trampeln sie es sofort aus»).

Nach einem Flugzeugabsturz über dem Regenwald Amazoniens würde ich als Erstes Bruno anrufen, denn wenn es ums Überleben in der Wildnis geht, ist er der richtige Ansprechpartner («Du musst das Krokodil auf den Rücken drehen, dann fällt es in Trance»). Aber wenn ich an einem nebligen Herbsttag einsam in meiner Wohnung sitze und immer wieder den Hahn meines Revolvers spanne und entspanne, weil mich das Klicken ein wenig beruhigt, dann ist mir Bruno keine Stütze. Sobald es emotional wird, ist er überfordert. Er selber hält seine Überforderung allerdings für eine Tugend («Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Gefühle in einem stammesgeschichtlich primitiven Teil des Gehirns erzeugt werden: Wer fühlt, begibt sich auf eine Stufe mit den Eidechsen»).

Mag sein. Aber wenn ich ganz allein dasitze und den Herbstnebel in meine Wohnung kriechen sehe, wäre ich froh, wenn eine Eidechse ihr Köpfchen an meine Hand schmiegen und piepsen würde: «Ich dumme Eidechse viel Ge-

fühle haben. Du auch?» Und ich würde antworten: «Ja, ich auch! Viel Gefühl aus Primitivgehirn von Stammesgeschichte. Du bei mir bleiben! Nicht fliehen! Nicht Schwanz abwerfen!» Bruno ist vielleicht in emotionalen Angelegenheiten selber auch eine Eidechse: Sobald es allzu persönlich wird, wirft er seinen Schwanz ab – im übertragenen Sinn natürlich nur. Ich glaube, ich sollte ihn mal darauf hinweisen, dass diese Fluchtmethode bei der Eidechse nur ein einziges Mal funktioniert und nicht ungestraft bleibt, wie man bei Wikipedia nachlesen kann: «Die Männchen verlieren mit dem nachgewachsenen kürzeren Schwanz an sozialem Status.»



## FAST VERLIEBT

### Belastendes Online-Dating

*Claudia Schumacher*

Nachdem ich bei einer Single-Freundin zum Essen eingeladen war, die sich im Sommer auf einer Dating-Plattform angemeldet hatte, traf ich einen gemeinsamen Kollegen. «Und, gibt's was Neues bei ihr in puncto Männer?», fragte er. Da wurde ich kurz stutzig, denn ich wusste es nicht. Tatsächlich hatten wir an diesem einen Abend keine Minute lang über ihre Mänersuche gesprochen. Wie konnte das sein? Die Antwort war leicht und kam mir gleich wieder in den Sinn: Sie legt gerade eine Verschnaufpause ein. Deshalb. Zuletzt hatte sie dieses ganze Online-Dating als belastend empfunden. Es war aber vollkommen neu, dass meine Single-Freundin und ich einen Abend lang zusammen sein konnten, ohne in aller Ausführlichkeit darüber zu rätseln, wie der Typ diesen oder jenen Satz gemeint haben könnte. Was es bedeutet, dass er sich zu viel oder zu wenig meldet. Was er wohl davon hält, dass sie ihn geküsst oder nicht geküsst hat.

Dass wir die ewiggleiche, seit Schulzeiten in Mädchengesprächen einstudierte Choreografie einmal nicht ausgeführt hatten, war sehr erfrischend. Denn diese Gespräche sind auch für die nichtinvolvierte Seite stressig. «Wie ist das eigentlich bei euch Männern?», fragte ich daher den Kollegen. «Wenn ein Freund Online-Dating macht und ihr euch trifft, beratschlagt ihr ständig darüber?» – «Sicher nicht!», antwortete er. Und lachte. Das gab mir zu denken.

In all den Jahren, in denen ich Freundinnen beim Dating begleitet habe, hat sich eine gewisse Tendenz abgezeichnet: Sobald eine Frau online ein Profil anlegt, ist das eine Ansage. Und zwar erst mal an alle Frauen, die sie kennt: Von der besten Freundin bis zur Schwippchwägerin, von der eigenen Mutter bis zur losen Bekannten werden alle informiert – und alarmiert. Denn für die meisten Frauen, die ich kenne, ist das Kennenlernen unbekannter Männer auch mit Ängstlichkeit verbunden. Das hat eine physische Dimension: Wer weiss, was passiert, wenn man diesen Fremden mit nach Hause nimmt? Die genauen Infos, die man Freundinnen gibt, sind auch Rettungsinfos: Wir treffen uns in diesem oder jenem Restaurant, hier sind die Längen- und Breitengrade, und wenn du bis 23 Uhr nicht von mir hörst, ruf die Polizei an – so ungefähr.

Ist das rational? Vermutlich nicht. Ist es anstrengend? Sehr wohl. Hinzu kommt dieses belastende Ehrgefühl, das vielen Frauen durch Erziehung eingepflegt wurde und das verletzt wird, wenn sich der Mann am nächsten Tag nicht meldet. Vielleicht könnten wir Frauen uns da eine Scheibe von den Männern abschneiden? Uns entspannen. Und erst drüber reden, wenn es heisst: «Du, ich hab da jemanden kennengelernt, mit dem es womöglich ernst ist...»

