

1109 Corona-Zeiten.

Obwohl ich dieses Wort langsam hasse, weil es mich täglich verfolgt, behindert, ärgert, erschreckt,.....! Es zwingt mich einfach, über dieses Virus zu schreiben.

Das fängt schon damit an, wenn ich meistens morgens um 5.30 Uhr erwache. Mein Zeigfinger schleicht sich im Dunkel hinüber zum Nachttischchen und drückt den ON-Knopf des Radio-Weckers. Wenn ich Glück habe, dann treffe ich ein mir passendes Musikstück, das mich beruhigt zurücksinken lässt ins weiche Kopfkissen. Habe ich Pech, dann falle ich in die ersten Kurznachrichten, die von....., (ach von was wohl?!) diesen verdammten Scheissviren labbern. Dann startet mein Tag bereits auf einer psychischen Etage tiefer. Ich weiss zwar, dass ich mich, einmal so richtig wach, bald wieder erholen werde und meine Laune bei Sonnenaufgang sich stabilisiert. Denn grundsätzlich gehöre ich glücklicherweise zur Gattung des "Homo Sapiens", der mit sich selber gut auskommt und sich nicht so schnell in eine Psychokrise abgleiten lässt.

Schon wenn ich die Vorhänge auseinander ziehe und den ersten, kläglichen Lichtschimmer der sich über den Bergrücken schleicht bemerke, fühle ich die aufkommende Kraft auch den heutigen Tag ohne Depression überstehen zu können. Also noch einmal kurz ins Bett schleichen und nachdenken, was heute ansteht.

Kaum wieder im weichen Bett so richtig wohlig zurechtgelegt, höre ich heute Morgen mein Handy im Gang klingeln. Die erste Mitteilung an mich ist eingetroffen. Wer ist denn schon um diese Zeit bereits wach ausser mir? Ich hüpfte (richtig gelesen!) aus den warmen Federn und eile in den Gang hinaus. Dort bemerke ich die bereitgelegte Schutzmaske auf dem Schuhkasten, die mir umgehend einen moralischen Tritt in den Unterleib versetzt.

Zurück ins Bett (diesmal nicht gehüpft, denn das würde bei meinem Gewicht dem Bett den Garaus machen! Dazu komme ich aber noch später) öffne ich den Handy-Bildschirm. Es ist meine Lehrerin, in deren 1. Klasse ich (zurzeit nur theoretisch, wegen diesem Schei..... –Corona!) als Unterrichtshelfer fungiere. Die ist auch schon aufgewacht. ***Sie teilt mir mit, dass der Schwimmunterricht ab dieser Woche für die Schüler wieder bewilligt werde.***

„Würdest du wieder mitkommen und meine Klasse mitbegleiten? Aber nur wenn du willst.“

Was für eine Frage!! Klar will ich. Meine Stimmung hebt sich augenblicklich, weil ich diese Rasselbande liebe, auch wenn sie mir jeweils in ihrer überschäu-

menden Lebensfreude nur teilweise gehorcht in der Garderobe des Hallenbades. Ich brauche diesen Kampf mit den wilden Schülern, weil er mich sinnvoll anregt, mich aktiviert und damit am Leben hält. Der Tag ist damit bereits gerettet.

Jetzt hält mich nichts mehr im Bett. Jetzt ertrage ich auch die Zeitung, die im Briefkasten auf mich wartet. Ich freue mich auf den fein duftenden, ersten Kaffee. Nun vermag ich auch die ersten, ausführlichen Morgen-Nachrichten um 6 Uhr zu ertragen, auch wenn sie mir wohl wieder nichts als Krisen zum Brötchen mit Butter und Konfitüre dazu servieren. Nicht einmal mehr die Schlagzeilen auf der Titelseite des *Tages Anzeigers* werden mich erschüttern. Tendenz des Tages: Eindeutig zum Positiven gewendet!

Dies, obwohl mir jetzt in der Küche meine Faulheit von gestern Sonntagabend ins Auge springt. Benutztes Geschirr, da und dort, liegen gelassen weil mich die Sportschau gerufen hat! Ich strafe mich damit, zuerst sauber zu machen, bevor ich die Kaffeemaschine starte. Dabei pfeife ich sogar die Melodie mit, die der Radio von sich gibt. Corona ist weit weg, in diesem Moment. Ich schaue auf die Uhr. Bald sind wieder Nachrichten fällig. Ich bestreiche mir mein erstes Brötchen mit einer wunderbaren Erdbeer-Konfitüre. Der Tag beginnt mir immer mehr zu gefallen. Ich habe ja auch die Zeitung noch nicht aufgeschlagen. Aber das kann ich jetzt sicher auch noch verkraften, nach dem ersten Schluck Kaffee. Da es Montag ist, wiederholen sich viele Nachrichten, die ich auch schon gestern in der Sonntagszeitung gelesen habe. Also keine besonders schockierende Überraschungen ersichtlich! Wirkt für einmal beruhigend, dieser Wochenanfang. Ich werde aber noch Überraschungen erleben an diesem Tag, eine schon in wenigen Augenblicken.

Beim zweiten Frühstücksbrötchen spüre ich ein drängendes Gefühl im Bauch. Es ist Zeit für die erste Sitzung auf der WC-Schüssel im Bad. Muss halt sein, denke ich und mach mich auf die Socken. Pech! Neben dem WC liegt die Waage auf dem Boden. Sie schaut mich fragend an: „Wann warst du das letzte Mal für den Check bei mir?“

Au weiha! Die habe ich in den letzten 3-4 Wochen gar nicht mehr beachtet. Da muss ich wieder mal, denke ich. Passt ja noch, kann die beiden Brötchen und den Schluck Kaffee ja abziehen, die ich vom Frühstück bereits intus habe. Ich hätte es besser sein lassen! Ich hätte meine Aufmerksamkeit ausserdem statt nur Corona besser auch den Fettzellen gewidmet, die sich still und leise an meinem Wampen festgekrallt und ganze 4 kg angehäuft haben. Da starrt man

krankhaft auf Viren, legt Schutzmaske an wenn immer gefordert und vergisst die Fettzellen, die sich ohne Aufsehen vermehren wie die....., eben "Fett-Viren"! Gibt es auch Schutzmasken gegen Frust-Fressen? Es zeigt sich, dass zuhause, sozusagen in freiwilliger Quarantäne, noch andere Viecher eine Gefahr sein können. Vor Angst brav auf dem Sofa sitzen (ganz gemäss Vorschrift) und dann aus Frust um den Kühlschrank schleichen, schützt offensichtlich nicht gegen Fresslust. Ohne Bewegung sind die Folgen schnell ersichtlich. Heinzli, da hast du einiges an Arbeit vor dir!!! Und Guetsli, Schöggeli und Zeltli gegen psychische Schäden sind keine Ausrede und keine Medizin, welche auch nur die geringste Berechtigung hätte. Meine Stimmung erreicht plötzlich wieder einen Tiefpunkt. Ab jetzt gibt's Suppe statt Brot und Speck, gefolgt von einem Salat. Punkt, Amen; Scheiss-Aussichten! Ist das überhaupt zumutbar? Diese Folgen werden in der Zeitung und in den Nachrichten nie aufgeführt. Das BAG hat da noch eine Lücke zu füllen im Konzept!

Ich setze mich an den Computer und entschliesse mich, das alles niederzuschreiben und diesen Text jeden Tag vor dem Frühstück zu lesen, bevor ich in der COOP-Tankstelle, wie so oft in den letzten Wochen, früh morgens frische Gipfeli, Semmeli oder Zopf zum Frühstück kaufen zu gehen. Ich befürchte aber, dass ich mir ziemlich schnell als Weich-Ei vorkommen werde. Besonders wenn bei mir nachts im Traum vom Geruch frischer Gipfeli fast erotische Träume ausgelöst werden. Also auf mein konsequentes Verhalten würde ich da nicht allzu hohe Wetten abschliessen. Bleibt nur, dass die täglich publizierte Kurve des BAG raschmöglichst wieder nach unten zeigt, sich abflacht.

Jetzt ist Montag, habe ich doch schon am Anfang gesagt. Am kommenden Mittwoch habe ich Andre, meinen jüngeren Sohn eingeladen zum Nachtessen. Wir gehen einmal im Monat zusammen zum Nachtessen ins Restaurant. Diesmal koche ich selber, weil Restaurantbesuche aktuell jetzt nicht empfohlen werden. Das Menü soll bestehen aus:

Apéro-Häppli, Rösti-Kroketten, Ofengemüse, Rindsfilet mit selbstgemachter *Sauce béarnaise* und abschliessendem Eiskaffee als Dessert. Den Rotwein dazu habe ich noch nicht bestimmt.

Und meine Waage im Bad? Die stelle ich für gut eine Woche in den Keller! Scheiss-Coronazeiten!