



Quelle: Pixabay/manfredrichter

Der frühe Vogel pennt noch, wenn ich aufstehe...

Ich *liebe* es, früh aufzustehen! Unter „früh“ verstehe ich richtig früh, so um 5 Uhr. Es gibt sicherlich viele Menschen, die noch früher raus müssen, aber ich müsste gar nicht so früh aufstehen. Es ginge auch 7 Uhr oder 7.30 Uhr. Will ich aber nicht, denn dann ist der Tag für mich gefühlt schon halb vorbei.

Ich habe in langen, augenringelastigen Selbstversuchen ausprobiert, dass ich pro Nacht sieben Stunden Schlaf brauche. Das kann ich jetzt natürlich gut steuern, indem ich einfach um 22 Uhr ins Bett gehe und dann immer das Minimum Schlaf bekomme. Meist werde ich ein paar Minuten vor dem Weckerklingeln wach und habe Zeit, mich ausgiebig zu dehnen, mir Gedanken über meine heutigen Aufgaben zu machen und mir vorzunehmen, dass heute ein toller Tag werden wird. Dann stehe ich auf.

Im Sommer bin ich oft noch viel früher wach, höre an der weit geöffneten Terrassentür mit einem Tee in der Hand wunderbare Vogelkonzerte, und bin dankbar für diese schönen Momente...

Ein neuer Tag, und ich bin dabei!

Für mich sind diese ganz frühen Morgenstunden ein echtes Geschenk. Die Welt schläft, aber die Natur macht sich auf in einen neuen Tag und reibt sich den Schlaf aus den Augen. Ich lausche dem beginnenden Tag beim Aufwachen und freue mich über diese Ruhe, die klare, frische Luft, den kalten Tau auf dem Gras und das langsam vergehende Dämmerlicht. Manchmal bin ich schon um diese Zeit mit dem Hund im Wald – das ist schöner als Kino.

Nun gibt es ja Zeitgenossen, für die ist das sogenannte „Ausschlafen“ das Maß aller Dinge und gekoppelt an Uhrzeiten, bei denen ich die erste holländische Kaffeepause mache, also gegen 11 Uhr. Dann schälen sie sich aus ihren Betten, und bis der erste Pott Kaffee getrunken, der Körper geduscht und auf Betriebstemperatur ist, ist meist Mittag. Dann *ist* der Tag halb vorbei!

Ich bekomme schlechte Laune, wenn ich zu spät aufstehe, also nach halb neun. Wenn ich zu viele Stunden schlafe, bekomme ich Kopfschmerzen *und* schlechte Laune. Und wenn ich zu viel schlafe *und* sehr spät aufstehe, dann habe ich Kopfschmerzen und meine Laune ist nicht von dieser Welt. Dann kann ich mich vor mir selbst fürchten. Deshalb weiß ich heute: Selbst, wenn ich mal eine ganz lange DVD-Nacht mache und wirklich richtig, richtig spät ins Bett gehe, stehe ich spätestens um 7.30 Uhr auf. Der Hund muss raus, klar. Aber: Der neue Tag wartet auf mich! Ich will ihn nicht enttäuschen, indem ich nicht komme!

Als ich von zu Hause ausgezogen war, habe ich diese Anti-Elternhaus-Regel „schlafen, bis man wach wird“ natürlich sonntags auch ausprobiert. Während ich mir Kaffee kochte, war high-noon, und wenn ich mit dem Frühstück fertig war, machten sich die Nachbarn auf zum Spaziergang - nach dem Mittagessen... Ich war sauer. Ich fühlte mich, als hätte man mir einen halben Tag geklaut. Nur noch wenige Stunden, und der freie Tag wäre vorbei. Ich hatte nichts gemacht, außer auszuschlafen, und ich hatte einen halben freien Tag einfach verschenkt. Verschenkt! Im Bett! Alleine!

Carpe diem – nutze den Tag, genieße den Augenblick!

Diesen auf Fußmatten, T-Shirts und als Namen für Altenheime so übel strapazierte Spruch kennen wir. Aber nutzen wir den Tag wirklich? Genießen wir den Augenblick, sind wir dankbar für das Geschenk des Lebens, freuen wir uns über diesen neuen Morgen? Der ganze Tag liegt vor mir, will gestaltet und mit schönem Inhalt gefüllt werden. Da will ich doch diese Möglichkeit nicht freiwillig um 50% reduzieren!

Es scheint aber doch viele Menschen zu geben, die erst *sehr* spät aufstehen, denn warum müssen unsere Supermärkte heutzutage bis 22 Uhr oder länger geöffnet haben? Muss ich mich abends um 18 Uhr entschließen, mir jetzt noch im Möbelhaus einen kleinen Erkundungsgang für ein neues Sofa zu gönnen, nachdem ich den ganzen Tag zu Hause verdaddelt habe? Geht das nicht auch morgens um 10 oder 11 Uhr?

Sollten nicht auch unsere Möbel- und Lebensmittelverkäufer, Tankwarte und Optiker besser wieder um 18.30 Uhr nach Hause gehen, statt für die Lebensverdaddler den dummen, schlecht bezahlten Dienstleistungssklaven zu geben?

Tag ist für mich, wenn es hell ist.

Ich persönlich gehe spätabends nicht einkaufen. Abends brauche ich nichts. Nichts kann dann so dringend sein, dass es nicht bis zum nächsten Tag warten könnte. Abends dimme ich mich runter und freue mich über den ausklingenden Tag. Die Welt kommt zur Ruhe, ich habe genug gemacht, die Arbeit ist fertig. Die Vögel treffen sich zu einem letzten Schwätzchen, ehe dann irgendwer den Schalter umlegt und schlagartig totale Ruhe herrscht. Also bei uns herrscht dann totale Ruhe. Man hört nichts. Wirklich nichts. Gar nichts. Manchmal gehe ich abends gerne nochmal in den Wald. Nur der Hund und ich und sonst niemand.

Das Licht wird schön langsam immer weniger, dann kommt das Abendrot, dann die blaue Stunde, und irgendwann sitzen wir dann bei Kerzenlicht und einem Getränk der Stimmungslage entsprechend da und freuen uns. Über den tollen Tag, über den

gelebten Tag, das Erlebte. Auch über das Nicht-Erlebte. Das ist manchmal auch ein großes Geschenk.

Ich fordere: RESPEKT !

Ja, ich finde, die Natur hat deutlich mehr Respekt verdient. Ohne Ansage von außen geht die Sonne auf und unter, alles funktioniert reibungslos, perfekt eingestellt, ohne Wartungsprobleme. Die Natur lässt sich nicht ins Handwerk pfuschen und das einzige, was sie will ist, dass wir mit ihr zusammenarbeiten und die Ergebnisse genießen. Morgens, abends, rund um die Uhr, zu jeder Tageszeit geöffnet.

Ich fordere aber auch mehr Respekt für all die Menschen, die sich entschieden haben, in einem Dienstleistungsberuf zu arbeiten. Niemand hat ihnen einen Galeerenjob in Aussicht gestellt, als sie ihre Ausbildung gemacht oder den Arbeitsvertrag unterschrieben haben. Warum hat sich diese Bequemlichkeit so eingeschlichen, jederzeit, immer und überall nach Lust und Laune einkaufen und konsumieren zu können, ungeachtet der Bedürfnisse der Menschen, die ihre Dienste für uns anbieten und ihre Arbeitskraft zur Verfügung stellen? Dürfen Metzgereifachverkäuferinnen oder Call-Center-Agents nicht ihren Tag genießen? Muss ein Optiker abends um 21 Uhr noch Brillen anbieten? Müssen wir um Mitternacht noch tanken? Können wir uns nicht selbst ein wenig mehr disziplinieren und unsere Tage besser planen, um die Arbeitsbedingungen in Dienstleistungs- und anderen Berufen zu verbessern? Wir sind alle so unglaublich bequem und geizig geworden. Das Schlaraffenland zum Spezialpreis, 24 Stunden am Tag, möglichst 7 Tage pro Woche. Großzügig sind wir nur mit der Zeit der anderen und wenn es uns nichts kostet. Wir wollen bis mittags ausschlafen, aber der Verkäufer, der Einzelhändler, der Tankwart, die Köchin oder der Bäcker darf das nicht. Der Koch soll gefälligst bis abends um 23 Uhr für uns arbeiten und danach noch die Küche putzen. Und natürlich für'n Appel und 'n Ei-Gehalt..., auf Kosten von Gesundheit, Familie und sozialer Kontakte.

Nicht überall ist „New York, die Stadt, die niemals schläft“

In Südtirol haben die Einzelhandelsgeschäfte morgens meist ab 7.30 oder 8 Uhr geöffnet und mittags ab 12 Uhr geschlossen. Dann ist Mittagspause. Die dauert zwischen zwei und zweieinhalb Stunden. Dann ist geöffnet bis 18 oder 18.30 Uhr. In einer Gegend, die vom Tourismus lebt und von Gästen bevölkert wird, die teilweise viel längere Öffnungszeiten gewohnt sind. Aber verhungern muss dort keiner, alle kaufen ihr Brot, ihre Wurst oder ihr Gemüse in dieser Zeit. Und niemanden stört es, denn die meisten kommen wieder. Der nächste Discounter ist 25 Kilometer weit weg, und der hat auch nur von 8 bis 19 Uhr geöffnet.

So etwas wünsche ich mir hier auch – zurück! Dann hätten wir wieder deutlich mehr Struktur im Tagesablauf, die Dienstleistungsberufe wäre wieder attraktiver, die Menschen gesünder und weniger gestresst. Und jemand, der es nicht schafft, zwischen 8 und 19 Uhr seine Lebensmittel, eine Brille oder ein Sofa zu kaufen, sollte seinen Tagesablauf, seine Arbeitszeiten oder seine Tagesplanung sowieso mal kurz überdenken. Vielleicht wäre das ja auch eine gute Möglichkeit, morgens wieder etwas zeitiger aufzustehen, die frühen Vögel zu hören, langsam in den Tag zu starten und ihn abends zufrieden zu beenden. Dann bekäme Carpe diem für viel mehr Menschen wieder wirklich Sinn - und diese blöden Fußmatten wären endlich überflüssig.