



Morgens bin ich glücklich

Morgens bin ich glücklich. Wenn ich um sechs Uhr aufstehe, dann habe ich mich meist vorher schon eine Weile genüsslich wie eine Sau in der Suhle in meinem Bett gewälzt im Bewusstsein, dass ich ja nicht mitten in der Nacht aufstehen muß, habe einen Teil des Morgenmagazins – vom Sport bis zur nächsten Tagesschau – im Liegen gesehen, setze mich dann auf den Rand meines Bettes und verrichte brav ein paar Streckübungen, weil das ja gesund ist, der Körper vitalisiert in den Tag geht, und weil ich außer meinen fünf Stockwerken Treppen sonst keinen Sport mache. Den halte ich für ungesund. Die Natur hat mir offenbar Schlankheitsgene mit auf den Weg gegeben, sonst wäre ich bei meiner Lebensführung kugelrund und würde nichts dagegen unternehmen.

Dass ich morgens munter bin, ist ebenfalls kein persönliches Verdienst, eher Veranlagung. Aber auch Entschluss: als ich zwei Jahre bei der Luftwaffe täglich um sechs mit schrillen Alarmtönen geweckt wurde, war ich immer schon etwas früher wach, denn ich wollte nicht in aller Frühe erschreckt werden. Diese Konditionierung, dachte ich mir, ist doch eigentlich ganz praktisch: man hat mehr vom Tag. Das behalte ich mal bei, auch wenn keiner mehr mit der Trillerpfeife kommt.

So fange ich also ab sechs Uhr mit meiner Gewohnheitsroutine an: im Bett anfangend eine halbe Stunde Hatha-Yoga, am Ende stehe ich dann natürlich. Bad mit allem, dann das Frühstück. Jeder Handgriff sitzt, die Linke und die Rechte wissen was sie gleichzeitig zu tun haben, wenn ich meine Kanne Tee bereite, den Toaster bestücke, den Tisch decke und das Eierwasser anstelle. Es dauert nicht lange, und dann sitze ich an meinem Küchentisch und genieße. Genieße das Essen, die ruhige Zeit, meinen ewig gleichen Tee (Schwarztee mit Rosen), sogar die morgendliche Vitamin-Additiv-Pille. Meist habe ich meinen ersten Termin um neun Uhr, muß dazu nirgendwo hingehen, und wenn der erste Klient unten klingelt, habe ich gemütlich Zeit, den letzten Schluck Tee zu trinken, alle privaten Türen zu schließen, das Telefon auf stumm zu schalten, und seelenruhig in der geöffneten Wohnungstür zu stehen, wenn der erste Klient schnaufend meine fünf Altbautreppen geschafft hat.

Drei Stunden also, man stelle sich nur einmal vor, volle drei Stunden, in denen ich rumtrödele. „Nicht die gesparte Zeit hast du, sondern die Zeit, die du dir für dich nimmst“ (Momo; kluge Frau!). Erfüllte Zeit. Zeit, die Ruhe und Klarheit ermöglicht, die bewirkt, dass ich sofort ab der ersten Therapiestunde wach, präsent und gut gelaunt bin.



Seit einer Zeit ist das Glücksgefühl um ein Element bereichert: ich bin wieder allein. Nein, keine schmerzliche Trennung und Liebespein; meine Mitbewohnerin ist ausgezogen, und obwohl ich mit ihr sehr gut auskam, stelle ich mit leichter Verwunderung fest, wie sehr es mir gefällt, dass niemand als ich selbst durch die Wohnung laufen kann. Ganz habe ich mich noch nicht daran gewöhnt, dass ich mich bei irgendeinem Geräusch nicht darauf einstellen muß, dass jemand zur Tür hereinkommt oder mich sieht wenn ich etwas derangiert das Bad verlasse.

Ich fühle mich an die Zeit in einer eigenen Wohnung nach zwei Jahren Wohngemeinschaft erinnert, als ich einmal beim Frühstück saß und in mir auf einmal etwas Glucksendes, Kicheriges aufstieg und sich in schallendem Lachen in den Räumen breit machte: kein Schwein da! Kein Schwein da!! Niemand aus der Wohngemeinschaft oder jemand von deren zahlreichen und wechselnden Gästen, die mir ein freundliches Guten Morgen zumuteten, nichts, nur ich allein, mit der Macht über meine Klingel und mein Telefon, meiner Ungestörtheit beim Frühstück und meinem erfreuten Blick auf den neuen Tag, meinen neuen Tag.

Ja, morgens bin ich glücklich.