

Leseprobe aus:

Isabel Bogdan

Sachen machen



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

Inhalt

Der Mach-doch-Muskel	7	☛	Bikram Yoga	10
☛ Chinesische Massage	14	☛	Osteopathie	18
☛ Lebensfreudemesse	21	☛	Punk	26
☛ Salz- grotte	29	☛	Schwarzlichtviertel	32
☛ Siebenmei- lenstiefel	34	☛	Spinning	38
☛ Jetzt schreckt sie vor nichts mehr zurück	41	☛	Bootfahren	44
☛ Käpt'n Isa auf hoher See. Mein erstes Mal	51	☛	Unsicht-Bar	54
☛ Hand und Fuß	58	☛	Sau tot	61
☛ Cats	67	☛	Aqua Bouncing	72
☛ Kochen lernen	75	☛	Ca- sino	79
☛ Faszination Darm	84	☛	Faszination Dom	87
☛ Weinprobe	91	☛	Die Stapellauf	95
☛ Floating	100	☛	Kindheitstraum	105
☛ Reiki	112	☛	Fliegen	115
☛ Wackeln	119	☛	Rumkugeln	132
☛ Slimyonik	136	☛	Stand-up-Paddling	140
☛ Singaround. Eine kleine Typologie	144	☛	Rhönrad	148
☛ Rabatzz	154	☛	Hermann Marwede	163
☛ Dr. Fisch	169	☛	Tiere rennen im Kreis	174
☛ Kunst und Sünde	184	☛	Tauchen	193
☛ Segway	198	☛	Hamam	203
☛ Schlagzeug	208	☛	Forza!	212
☛ Dank	218			

Der Mach-doch-Muskel

Als ich den Auftrag bekam, unter der Überschrift «Sachen machen» alle zwei Wochen einen Text für das Onlinemagazin CulturMag (www.culturmag.de) zu schreiben, habe ich mich gefreut wie verrückt. Ich bin Übersetzerin, ich sitze den ganzen Tag allein zu Hause am Schreibtisch. Natürlich könnte ich zwischendurch rausgehen und irgendetwas unternehmen, aber meistens tue ich es doch nicht. Außer ich habe alle zwei Wochen einen Text abzuliefern. Ich freute mich also, so blöd das klingt, dass ich gezwungen war, schöne Sachen zu machen, die ich auch ohne Zwang hätte tun können.

Wahrscheinlich ist das gar nicht so unnormal. Denn ehrlich, wie oft denkt man: «Eigentlich könnte ich», «Macht bestimmt Spaß» oder «Würde ich auch gerne mal»? Und dabei bleibt es dann. Schlimmstenfalls deswegen, weil man noch so ein albernes kleines «Aber» hinterhergedacht hat: «Aber dafür bin ich zu alt / zu jung / zu cool / zu uncool.» Oder einfach: «Aber nicht jetzt». Und dann macht man es nie. Menschen sind komisch, manche können sich auch zu Sachen, die sie gern machen, nicht immer aufraffen. Ich zum Beispiel. Da hilft so ein Abgabetermin ungemein!

Über das Thema Coolness kommt man dann auch schnell hinweg. Wenn man Sachen machen muss, dann macht man auch die uncoolen, dann geht man auch auf die Kirmes, und zwar mit dem ausdrücklichen Vorsatz, da Spaß zu haben. Man fährt Achter- und Geisterbahn und schießt auf Plastikblumen. Uncool? Mir doch egal, ich habe einen Abgabetermin. Und meinen Spaß. Umgekehrt genauso: Nach Wacken? Ich? Oder: Beim Schweineschlachten zugucken? Hilfe. Dafür bin ich doch gar nicht cool



genug. Egal, Augen zu und durch. Und tatsächlich macht auch Wackeln Spaß, und, na ja, Schweineschlachten macht natürlich keinen Spaß, aber ich bin froh, dass ich es mir angeguckt habe. Die ganze Sachenmacherei eignet sich hervorragend dazu, mal seine Vorurteile zu überdenken und durch Neugier zu ersetzen.

Ein weiteres großes Glück war, dass mir niemand vorgeschrieben hat, was ich tun soll. Ich konnte mir alles selbst aussuchen, ich musste nicht Fallschirmspringen oder überhaupt irgendwo runterspringen, ich musste nichts tun, was ich doof fand oder wovon ich Angst hatte. Aber plötzlich hatte ich dann doch den Ehrgeiz, wenigstens ein paar Dinge zu tun, die mich ein bisschen Überwindung kosteten. Und das lag daran, dass ich meinen Mach-doch-Muskel trainiert hatte.

Die Vorstellung von einem Mach-doch-Muskel stammt von der Journalistin Meike Winnemuth. Meike Winnemuth versteht etwas vom Sachenmachen, sie war das komplette Jahr 2011 auf Weltreise und hat auch vorher schon immer mal Dinge ausprobiert und darüber geschrieben. Als wieder einmal jemand seiner Bewunderung dafür Ausdruck verlieh, was für tolle Sachen sie macht, schrieb sie in ihrem Blog (www.vormirdiewelt.de), sie glaube, jeder Mensch habe so eine Art Mach-doch-Muskel, den man trainieren kann wie andere Muskeln auch. Je mehr man einfach Sachen macht, desto leichter fällt es einem beim nächsten Mal, desto mehr Lust bekommt man auf Neues, und desto weniger muss man sich aufraffen. Das hat mir sofort eingeleuchtet, denn genau dieselbe Erfahrung habe ich auch gemacht. Plötzlich tue ich viel mehr Dinge, einfach so, weil ich gerade Lust dazu habe, auch dann, wenn ich nicht darüber schreibe. Es muss gar nicht immer etwas Großes sein; wenn ich will, dann springe ich halt für einen Euro fünf Minuten Trampolin, statt, wie früher, nur zu denken, «Macht bestimmt Spaß», und ungehüpft an den Trampolinen vorbeizugehen. Was ja auch wirklich blöd ist.

Was ich sagen will: Machen Sie Sachen! Ehrlich. Trainieren Sie Ihre Mach-doch-Muskeln. Bestellen Sie das Essen auf der Speisekarte, das Sie noch nicht kennen, melden Sie sich für die komische Sportart an, die Sie schon immer mal ausprobieren wollten, und unterhalten Sie sich mit dem interessanten Typen an der Bar. Dann wird es plötzlich auch ganz einfach, endlich die Küche grün zu streichen.



Bikram Yoga

Fünf Tage für fünf Euro. Ein Angebot, das man nicht ausschlagen kann. Außerdem habe ich noch nie Yoga gemacht, und schwitzen finde ich sowieso gut. Bikram Yoga ist nämlich Yoga bei einer Raumtemperatur von 38 Grad. Celsius!

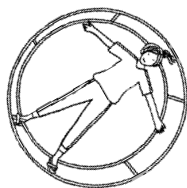
Auf dem Flyer steht, man solle «leichte Sportkleidung» tragen, anderthalb Liter Wasser mitbringen und sich darauf einstellen zu schwitzen. Ich trage eine knielange Laufhose und ein T-Shirt und bin damit hoffnungslos overdressed. Overdressed im Sinne von: Ich habe einfach viel zu viel an. Es ist gut ein Dutzend Leute da, die Frauen haben ein bisschen was an, die Männer kommen gleich ganz nackt. Na gut, in einem winzigen Badehäuschen. Ich bin zehn Minuten vorher im Saal, aus großen Heizlüftern wird unter beträchtlichem Getöse heiße Luft in den Raum geblasen. Aufwärmen durch Rumliegen, herrlich. Sieht aus, als wäre das genau meine Sportart.

Dann ist es vier Uhr, die Trainerin kommt herein. Sie fängt an, Anweisungen zu geben, und wird damit für die nächsten anderthalb Stunden nicht mehr aufhören. Das hatte mir vorher am Empfang schon jemand erklärt, dass es immer gleich weitergehe, ohne Pause, und dass man konstant Anweisungen bekomme.

Die Heizlüfter rauschen, die Raumakustik ist weniger berauschend, die Trainerin spricht manchmal Indisch, und wenn sie Deutsch spricht, spricht sie Englisch und sagt zum Beispiel «Klasse» zu einer Stunde und «das Bein liften». Das finde ich erst mal ein wenig anstrengend, soll Yoga nicht eigentlich ruhig und meditativ und entspannend sein? Wir fangen mit einer Atemübung im Stehen an, dann kommt eine ganze Reihe Balanceübungen.

Man steht auf einem Bein und macht mit dem Rest des Körpers irgendwas anderes. Ich dachte, so was könnte ich einigermaßen, aber Pustekuchen. Ich kippe dauernd um. Im Übrigen schwitze ich wie ein Schwein, der Mann neben mir tropft ebenfalls, dabei haben wir noch gar nichts Anstrengendes gemacht. Wir stehen ja nur da. Die Heizlüfter rauschen, es hallt, ich verstehe die Namen der Asanas nicht (immerhin verstehe ich oder weiß irgendwoher, dass die Übungen Asanas heißen), und wenn ich sie verstünde, könnte ich nichts damit anfangen, ich kriege nur die Hälfte mit und gucke mir die andere Hälfte bei den anderen ab. Die Anweisungen kommen in einem einzigen, nicht endenden Wortschwall, hebt-die-Arme-hoch-über-den-Kopf-Kopf-zwischen-die-Oberarme-die-Finger-verschränkt-die-Zeigefinger-zeigen-nach-oben-streckt-euch-zur-Decke, was machen die anderen, es rauscht, ich hebe die Arme, und das. ist. verdammt. anstrengend. Nicht zu fassen, es kann doch nicht anstrengend sein, die Arme zur Decke zu strecken. Nur wegen läppischer 38 Grad. Celsius.

Ich würde gern einen Schluck trinken, nein, ich würde gern eine *Menge* trinken, ich habe Durst, ich schwitze, aber es geht Schlag auf Schlag, eine Übung nach der anderen, die Entspannungsphase dazwischen dauert wenige Sekunden. Übung lösen, einmal kurz gerade hinstellen, nächste Übung. Dann endlich sagt sie: Ihr könnt jetzt was trinken. Ich nehme meine Flasche, schraube sie auf, und als ich sie gerade an den Mund setzen will, kommt die Anweisung zur nächsten Übung, keine Zeit für mehr als ein paar Schlucke. Wir machen weitere Übungen im Stehen, jetzt aber mit Runterbeugen, zu den Seiten, nach vorne, nach hinten, immer wieder hängt der Kopf für eine Weile unten, und beim Aufrichten macht mein Kreislauf schlapp. Ich muss ein bisschen aufpassen, kurz mal Pause machen. Ich bleibe stehen, wie die Trainerin es mir geraten hat, gerade und mit hängenden Armen, jedes Anwinkeln kostet den Kreislauf zusätzliche Kraft.



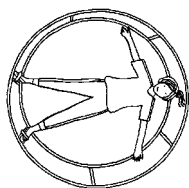
Weiter geht's, jetzt kommen die Übungen im Liegen, das Handtuch, auf dem ich liege, ist schon klatschnass, meine Klamotten sind es auch. Warum um alles in der Welt habe ich eigentlich diesen Sport-BH druntergezogen? Den braucht man hier wirklich nicht, es wird nicht gehüpft oder gerannt, er ist viel zu dick und zu warm. Schwitz, schwitz. Zwischendurch sekundenweise Entspannung. Es gibt sogar ein indisches Wort für «gerade auf dem Rücken liegen», das machen wir immer ganz kurz zwischendurch, man darf die Augen dabei nicht schließen. Meine gehen immer von selbst zu. Wenn man die Augen schließt, erklärt die Trainerin, signalisiert man dem Körper, er könne sich jetzt ausruhen, und das macht das Weitermachen nur schwieriger.

Ich schwitze. Mir fallen die Augen zu. Nächste Übung. Kobra, Kamel, Kaninchen. Schwitzen, trinken, Rückenlage, Sit-up, schwitzen, trinken, Augen auf, schwitzen, schwitzen, Kreislauf. Jede Übung für sich wirkt eigentlich nicht besonders schwierig, aber ist. das. warm. Und anstrengend.

Mit einer letzten Atemübung ist nach anderthalb Stunden Schluss. Wer will, kann gehen, und wer will, kann noch einen Moment liegen bleiben. Ich entscheide mich für Liegenbleiben, die Trainerin macht Entspannungsmusik an, manche gehen, ich liege da und werde urplötzlich und vollkommen unerwartet von einem Schluchzen geschüttelt, das ich gerade so weit unterdrücken kann, dass es niemand merkt. Mein Unterkiefer zuckt, mein Zwerchfell zuckt, mir schießen die Tränen in die Augen, und mein Hals schnürt sich zu. Wäre ich allein, würde ich hemmungslos weinen, aber ich bin weder allein noch hemmungslos, es sind wildfremde Menschen um mich herum. Ich bleibe eine Weile liegen und reiße mich zusammen.

Am Duschraum steht, man möge bitte nur kurz duschen, der Umwelt zuliebe. Das finde ich ein bisschen niedlich, nebenan wird mittels elektrischer Heizlüfter Indien gespielt, und hier sollen wir

umweltschonend duschen. Später stelle ich fest, dass ich mir das Duschen auch gleich ganz hätte sparen können, denn ich schwitze sowieso für den Rest des Tages munter weiter.



Chinesische Massage

- Oieau-massaj-tag?
- Guten Tag, mein Name ist Bogdan, ich würde gern einen Massagetermin ausmachen.
- Bann?
- Ich bin ziemlich flexibel, wann ...
- Oide?
- Heute? Äh, ja, warum nicht, gerne.
- Bann?
- Wann – äh, fünfzehn Uhr?
- Bessa fiase?
- Okay, vierzehn Uhr. Bis gleich.

Als ich ankomme, strahlt die chinesische Masseurin mich an, ruft freudig «Ha-o!» und führt mich in den Massageraum. «A-es auszieh, nur ni Wunahos, Bau lege», weist sie mich an und verschwindet. Ich versuche es mit: alles ausziehen, nur nicht Unterhose, Socken und Uhr und auf den Bauch legen. Fast richtig; Socken und Uhr hätten auch ausgemusst.

Sie wickelt mich erst mal von Kopf bis Fuß in Handtücher ein und massiert mich sanft ein bisschen durch die Handtücher hindurch. Nacken, Rücken, Po, Beine, Füße. «Deutse so swee-a!», verkündet sie dabei, mehrfach. Erst denke ich, die Deutschen seien so schwer, dann verstehe ich, nein, die deutsche Sprache ist schwer. Ja, das höre ich, Deutsch ist schwer, Sprache schwer, Aussprache schwer. Sie nimmt das Handtuch von meinem Rücken, legt mir ein anderes über den Hinterkopf und reibt mir den Rücken mit Öl ein. Und massiert. Und knetet. Ihre Hände sind plötzlich aus

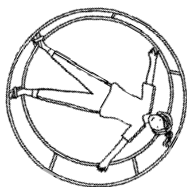
Stahlbeton, meine Nackenmuskulatur ist es leider auch, vor allem rechts, der Mausarm. Stahlbeton auf Stahlbeton ist nicht so richtig angenehm, aua, aua, aua.

«Deutse so swee-a!», ruft sie. Das hält sie allerdings nicht davon ab, sehr viel zu sprechen, «immer dea und das, so swee-a», erklärt sie.

«Ja», sage ich, auch nur noch in Wörtern sprechend statt in Sätzen, «die Artikel, sehr schwer.» Ich glaube, sie erzählt mir, was sie gestern in der Schule Schweres besprochen haben, «so swee-a, Zeht!» – «Zeht?», frage ich. «Zeht!», ruft sie und probiert dann ein bisschen mit Vokalen und Erklärungen herum: «Zehte! Ze-ute? Zett! Zette!» – «Zettel?», frage ich hoffnungsfroh. «Zeite!», ruft sie, und endlich verstehe ich: «Die Zeiten! Ja, die sind auch sehr schwer im Deutschen! Verben! Haha, ja, die Zeiten!» Sie amüsiert sich prächtig, «nein», lacht sie, «ja, au so swee-a», aber was sie meint, ist doch «Ze-te, Kan-pin-praße!» Irgendwann verstehe ich. Zelten. Campingplatz. Wir sind beide total erleichtert. Zelten! Haha, ja! Campingplatz! Zelten, klar! So schwer!

Derweil hat sie den ersten Liter Öl in meinen Rücken massiert, und ich habe mehrfach gestöhnt. «Tu weh?», fragt sie dann und lacht und tut mir noch mehr weh. «Swei Tage Muskakata», kündigt sie an. Na meinerwegen, immer her damit, aua. Rechte Rückenhälfte, linke Rückenhälfte, plötzlich klettert sie auf die Liege und hockt sich auf mich, knetet weiter, dann wieder runter.

Sie geht an meinen Hals, da bin ich empfindlich, ich kriege Gänsehaut und sage: «Uh, da kriege ich Gänsehaut.» – «Was?», fragt sie. «Tu weh?» – «Nein», sage ich, «aber das läuft mir durch den ganzen Körper», woraufhin sie sich gar nicht mehr einkriegen will vor Lachen. «Das gut», sagt sie, «löst ganse Köpa, hahaha.» Sie arbeitet sich meinen Rücken hinunter, an manchen Stellen tut es höllisch weh. Sie massiert mir den Po, «ni gut, imma sitze», diagnostiziert sie, «ni gut fúa Lücke, ni gut fúa Po», dann deckt sie



meinen Rücken mit einem Handtuch ab und arbeitet sich weiter meine Beine hinunter, der nächste Liter Öl wird eingeknetet, ich fühle mich wie Kuchenteig (Quark-Öl-Teig). Schließlich die Füße, du lieber Himmel, ist das wundervoll.

Die Masseurin ist deutlich stiller geworden. Nachdem sie mit meinen Füßen fertig ist, kommt sie wieder an meinen Kopf, dreht mir die Arme auf den Rücken, erst den einen, dann den anderen, drückt einmal drauf. «Tu weh?», fragt sie. «Ja, sehr», sage ich. Sie fasst mir unters Schulterblatt, dahin, wo es noch mehr wehtut, massiert mir dann den Arm und die Hand, dann die andere Seite. Und wieder an die schlimme Stelle, die rechte Schulter, ich stöhne auf. «Tu weh?», fragt sie und geht weg. Es rumpelt und pum-pelt vor der Tür herum, dann höre ich sie wieder reinkommen, ich sehe sie nicht, ich gucke ja die ganze Zeit durch das Loch im Tisch auf den Boden, wo ich außer dem Parkett nur manchmal ihre sonderbaren Hausschlappen sehe, so eine Art mit Teddybär-fell bezogene Gesundheitslatschen, aber herrje, wer wird noch etwas über Asiaten und ihre Hausschlappen sagen wollen. Ohne jede Vorwarnung legt sie mir ein knallheißes, nasses Handtuch auf den Rücken, dann noch eins und noch eins. «Hei?», fragt sie. «Nee, super», sage ich, sie packt auch meine Arme darin ein, ich weiß nicht, wie viele heiße, nasse Handtücher sie auf mich stapelt, es fühlt sich großartig an. «Swee-a?», fragt sie. «Nee, super», sage ich. Dann knetet sie mir wieder die Beine. «Tu weh?»

Ich habe jedes Zeitgefühl verloren, eine Stunde soll es insgesamt dauern, wie viel Zeit mag vergangen sein? Kann das bitte nie aufhören? Sie ist wahrhaftig nicht zimperlich, plötzlich tun mir sogar die Beine weh, obwohl ich da nie was hatte, aber wenn man fest genug knetet, tut irgendwann alles weh. Aua. Weitermachen. Sie schlägt mir auch die Beine in knallheiße Tücher ein, woah. Plötzlich kniet sie auf mir, drückt mir durch die heißen Handtücher die Knie in den Rücken, aua, ist. das. großartig.

Alles hat ein Ende. Sie packt mich aus den heißen Handtüchern aus und befiehlt «um-deh». Ich drehe mich um, dafür muss ich mich ein bisschen mit den Armen abstützen, nicht zu fassen, ich habe den Muskelkater jetzt schon. Meine Schultern schmerzen, Wahnsinn. «Tu weh?», fragt sie und prognostiziert «swei Tage Muskakata». Is recht. Für die Gesichtsmassage zum Schluss ist leider kaum noch Zeit, halbe Minute vielleicht, schade.

Ich bin fix und fertig. Und habe hinterher eher vier als zwei Tage Muskakata.

