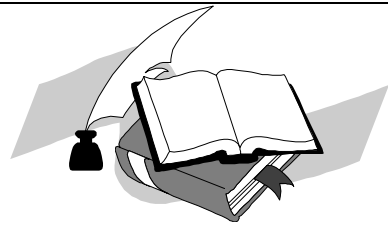


Das große

Oliver Drobnik
Oliver Drobnik

Buch



Ein sicher nicht alltägliches Buch für jeden,
der mehr wissen will.

Stand: Sommer 1994

Impressium und Herausgeber:

Oliver Drobnik
Beindelgasse 5
3400 Klosterneuburg
AUSTRIA / EUROPE

Tel: 02243/81 8 67

Internet: oliver.drobnik@p8.n84.f310.z2.fidonet.org
 100256.2304@compuserve.com

Fidonet: 2:310/84.8

Compuserve: 100256,2304

Der Inhalt

1	VORHER HÄTTE ICH NOCH WAS ZU SAGEN	1
1.1	VORWORT	1
1.2	VORKENNTNISSE	1
1.3	WER DIESES BUCH LESEN SOLLTE	1
1.4	EINE BITTE	1
2	ICH ÜBER MICH	3
2.1	LEBENS LAUF	3
2.2	WAS ICH ALLES KANN	3
2.3	FAN-TUM	6
2.4	FÜR MICH INTERESSANTE MENSCHEN	7
2.5	OLIVERS LUSTIGE FRAGESTUNDE	8
2.6	CREATIVITY	19
3	MEINE GEDANKEN ÜBER DIVERSE DINGE	24
3.1	DER PERFEKTE TAGESPLAN	24
3.2	MEINE LEBENSREGELN	24
3.3	KOMMENTAR ZU BEKANNTEN REDEWEISEN	26
3.4	MEINE THEORIEN	36
3.5	MEINE ZUKUNFTVISIONEN	40
3.6	WAS MICH ÄRGERT	42
4	AUSSPRÜCHE UND VERSE, DIE MIR GEFALLEN	44
4.1	DEUTSCH	44
4.2	ENGLISCH	46
4.3	LATEIN	47
5	MEINE WÜNSCHE	48
5.1	MATERIELLE DINGE, DIE ICH MIR NOCH NICHT LEISTEN KANN	48
5.2	MATERIELLES, DAS ICH MIR SCHON LEISTEN KÖNNTE	48
5.3	WAS ICH IN DIESEM LEBEN NOCH ERLEBEN MÖCHTE	49
6	TIPS	51
6.1	BÜCHER DIE MAN GELESEN HABEN SOLLTE	51
6.2	SPIELE, DIE MAN KENNEN SOLLTE	52
6.3	WIE MAN IM KOPF ...	52
6.4	LEBENS PHILOSOPHIE	53
7	EPILOG	56
8	NACHWORT VON PAUL WITTA	57
9	NOTIZEN	58

Für alle Menschen, die mich wenigstens ein bißchen mögen.

1 Vorher hätte ich noch was zu sagen

1.1 Vorwort

Eine Frage, die ich mir auch selbst des öfteren gestellt habe ist die folgende: „Wozu muß ich meine Gedanken zu Papier bringen, wenn sowieso kein Mensch daran interessiert ist?“ Die Antwort darauf ist, daß ich dieses Buch (ich habe keine Ahnung, wie dick dieses Werk einmal werden wird) zum größten Teil für mich selbst schreibe. Wer es dennoch lesen will, der ist selber schuld. Ich will alle Leser warnen, die dieses Machwerk noch nicht schon wieder geschlossen haben. Ich vertrete hier auf radikalste Weise meine Ideen und Überzeugungen, daß es nur so kracht.

Was, Sie lesen weiter? Ich kann Sie nicht schockieren? Gut, so sei es. Selbstverständlich habe ich nicht nur radikale Seiten, sondern auch nur allzu menschliche. Diese sollen ebenfalls Erwähnung finden. (siehe zB das Kapitel über meine Wünsche, welches sich sicherlich vortrefflich als Wunschliste für schenkensbedürftige Menschen eignet = versteckter Hinweis)

Ich weiß schon jetzt, daß dieses Buch niemals wirklich fertig werden wird, da ich - als hoffentlich normaler Mensch - auch eine gewisse Entwicklung durchmache.

Um mir schon jetzt ein wenig Ärger zu ersparen, möchte ich auf folgendes hinweisen: „Das hier ist nicht der Weisheit letzter Schluß!“ Auch wenn es doch so ist, kann ich mich mit einem „Haben Sie das Vorwort nicht gelesen?!“ elegant aus jeder Diskussion entfernen.

1.2 Vorkenntnisse

Wie für die Lektüre jedes anderen Sachbuches auch, benötigen Sie für dieses Buch eine gewisse Reihe von Vorkenntnissen, die aber - keine Angst - nur „Standardanforderungen“ an normal-intelligente Menschen sind.

Diese notwendigen Vorkenntnisse beinhalten¹:

- Lesen
- Manuelles Umschlagen der Seiten
- Die deutsche Sprache

Außerdem empfehle ich Ihnen, falls Sie diese noch nicht besitzen, sich die folgenden Fertigkeiten anzueignen²:

- Bedienung eines Inhaltsverzeichnisses
- Bedienung eines Index (wenn ich mal dazukomme einen zu kreieren)

Und absolut optimal wäre es, wenn sie die folgenden Dinge beherrschen würden³:

- kreatives Lesen
- kritisches Lesen
- Die englische Sprache
- Die lateinischen Sprache (für totale Humanisten kein Problem)

1.3 Wer dieses Buch lesen sollte

Dieses Buch kann natürlich jeder lesen, der dazu Lust hat. Es kann durchaus sein, daß er es genießt, obwohl es eigentlich nicht für ihn geschrieben wurde. Für wen wurde es denn nun geschrieben? Wie im Vorwort erwähnt, habe ich dieses Buch zum Teil für mich selbst verfaßt. Aber das geht eigentlich jedem Schriftsteller mit jedem Buch so. Ich habe allerdings auch an eine ganz bestimmte Personengruppe gedacht, als ich das hier eintippte. Trommelwirbel. Dieses Buch sollen alle lesen, die mehr über mich wissen wollen (oder müssen; unvorstellbar, daß sich jemand für mich interessiert) und diejenigen, die aus meinen Worten Wissen extrahieren zu verstehen. Es könnte sein, daß ich doch ein paar gescheite Dinge von mir geben kann. Oder vielleicht nicht? Wie heißt es so schön? „Niemand ist unnütz, er kann immer noch als schlechtes Beispiel dienen.“

1.4 Eine Bitte

¹Absolut unerlässlich für den Mindestgenuß

²Leicht zu erlernen, wesentlich genußsteigernd

³Für Freaks, die in den totalen Genuß kommen wollen

Ich profitiere stark von Feedback in jeder Form. Deshalb möchte ich Dich, lieber Leser, bitten, dieses Exemplar des großen „Oliver Drobnik“-Buches mit Kommentaren und Fehlerhinweisen zu versehen. Lässt Du es mir dann wieder zukommen, erhältst Du umgehend eine korrigierte und ausgeweitete Fassung. So bist Du in der Lage, einerseits meine persönliche Entwicklung mitzuverfolgen (wenn das interessant für Dich ist) und andererseits kannst Du bis zu einem gewissen Grad meine Entwicklung dadurch positiv unterstützen. Vielen Dank im Voraus!

Wie gesagt: Feedback. Eine andere sehr wertvolle Möglichkeit ist die folgende. Gib dieses Buch einem Freund oder einer Freundin von Dir in die Hand, der Du vertraust. Überrede ihn es zu lesen und einen Brief an mich⁴ zu verfassen, in dem er/sie mir schreibt, wie er sich mich vorstellt. Aber ... bitte ... keine Briefbomben.

Ich würde mich selbstverständlich auch sehr freuen, wenn *Du Dich* aufrufen könntest, mir zu schreiben.



⁴Adresse siehe Impressum

2 Ich über mich

2.1 Lebenslauf

Ich wurde am 24. Juli 1974 um 12:07 in Europa in Österreich in der Stadt Wien im Senatorium Hera mit einer Zange zur Welt gebracht. Meine Eltern sind DI Klaus Drobnik (freiberuflicher Statiker und Lehrer an der HTL-Krems) und Stefanie Pasching (ehemalige Werbefrauerin). Ich besuchte den Kindergarten erst in Wien und dann, nach unserem Umzug, in Klosterneuburg. Ich ging dort in die Volksschule in der Albrechtsstraße und anschließend in das Bundesrealgymnasium, wo ich mit durchschnittlichem Erfolg maturierte, weil ich meine Anstrengungen in der Mitte der sechsten Klasse aufgab⁵. Gemäß der Stellungskommission, die ich auch besuchte war ich 5er-tauglich, was mich ein wenig deprimierte⁶. Aus Entscheidungsnotstand aber auch einem gewissen Interesse heraus fing ich das Tageskolleg für EDV und Organisation an und schloß es im Herbst 1994 nach 2 Jahren Qual⁷ mit gutem bis durchschnittlichem Erfolg ab.

Da ich weiß, wie wichtig ein akademischer Titel heutzutage ist, und weil ich denke, daß dies nun endlich eine Herausforderung für mich sein wird, werde im Oktober 1994 ein oder zwei Studien anfangen. Das Bundesheer erwartet mich danach.

2.2 Was ich alles kann⁸

Ich habe hier zusammengestellt, auf was für Gebieten ich tätig bin und wo ich Fähigkeiten besitze. Diese Aufzählung erhebt natürlich keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.

2.2.1 Autofahren

Ich habe, in meinem großen Ehrgeiz, im Herbst 1992 gleich alle Führerscheinkategorien gemacht, die ich machen durfte. Mit dieser umfangreichen Ausbildung⁹ habe ich natürlich auch eine größere Verantwortung im Straßenverkehr als andere Menschen, der ich mir voll bewußt bin. Ich habe deshalb schon mehrfach gehört, daß ich gut autofahren kann. Stetes „Training“ wird mich auf diesem Niveau halten bzw. dieses sogar noch erhöhen. Ich hatte in meinem bisherigen Autofahrerleben keine Unfälle¹⁰ und gedenke nicht, eine Änderung zuzulassen. Ich liebe es im Auto zu *Singen*.

2.2.2 Belehren

Die Eigenschaft andere Menschen mit Leidenschaft zu belehren habe ich vermutlich von meinem Vater¹¹. Es bereitet mir Freude, wenn ich Dinge erklären kann. Ich gebe ab und zu Nachhilfe und belehre jeden, der mich darum bittet.

2.2.3 Computer

Verglichen mit den Personen in meiner näheren Umgebung bin ich eigentlich der absolute Guru. Ich kenne PL/1, COBOL, FORTRAN, IBM/370 Assembler und ich kann C, TURBO PASCAL und ein wenig C++ programmieren. Und noch vieles mehr. Der Grund für meinen Erfolg in diesem Gebiet ist vermutlich der frühe Kontakt mit Computern¹² und meine technisch/logische Begabung.

2.2.4 Dichten

Ich kann ein bißchen dichten und habe schon einigen Menschen Freude mit ganz speziellen Gedichten gemacht. Hier steckt noch viel Entwicklungspotential.

2.2.5 Discotanz

Von meinem Vater habe ich vermutlich die Fähigkeit geerbt, sich zu Musik passend bewegen zu können. Da ich schon recht früh meine Tanzangst¹³ überwunden habe, behindert diese mich nicht mehr. Ab und zu gehe ich recht gerne „shaken“. Mein Problem ist hier nur, daß ich eine Disco eigentlich nur dadurch mit meinen Gesundheitsgrundsätzen halbwegs vereinbaren kann,

⁵Ich sage immer: „Wahre Intelligenz ist maximaler Erfolg bei minimalem Aufwand“(OD)

⁶... mich Depp primierte.“

⁷Die ersten beiden Semester waren schwer. Im dritten hatte ich einen „guten Erfolg“. Das vierte war grotesk.

⁸Wem es nicht auffällt, ich bin toll!

⁹A, B, C, E, F, G

¹⁰Einige Jugendliche in meinem Alter hatten sogar bereits mehrere.

¹¹Er ist Lehrer an der HTL-Krems für Statik

¹²Ich verdanke diesen meinem Vater Klaus Drobnik

¹³verbreitete Angst Jugendlicher davor, daß sich andere über ihre Art zu tanzen lustig machen.

daß ich sie als Training sehe (und nebenbei hoffe einmal von einem Mädchen angesprochen zu werden) und dort nur Mineralwasser trinke.

2.2.6 Freundschaft

Wer mich kennt, weiß, daß ich für Freunde meistens da bin. Nur, wenn ich selbst wenig Zeit, oder gar Probleme habe, dann kann es sein, daß ich sehr „unkommunikativ“ werde. Es gibt kaum etwas, was ich lieber täte, als anderen Menschen zu helfen. Ich fühle mich gerne als eine Art Mentor. Leider wird das kaum akzeptiert. Wenn ich mit jemand eine Freundschaft zustande bringe, dann hält diese.

2.2.7 Gestalten

Ich „designe“ alles, daß mir in die Hand fällt. Die Fähigkeit dazu verdanke ich meiner Mutter¹⁴. Doch fehlt mir Zeit, sie auszubauen.

2.2.8 Gesellschaftstanz

Dazu bin ich durch den Elmayer in Wien, die elitärste Tanzschule der Gegend, gekommen. Ich dachte mir, daß ich das ausprobieren müßte und hoffte nebenbei engere weibliche Bekanntschaften zu schließen. So besuchte ich alle Kurse von WTP¹⁵ bis Goldstar und machte alle Prüfungen bis einschließlich Gold. Goldstar, die Krönung mußte ich mir bisher noch aufheben.

2.2.9 Kochen/Backen

Als emanzipiertes männliches Wesen bin ich natürlich auch in dieser Richtung aufgeschlossen. Mehr noch. Ich koche und backe mit Leidenschaft. Jedoch sicher nicht auf traditionelle Art und Weise, denn ich habe einen irrsinnigen Spaß dabei wirklich *gesunde* Dinge zuzubereiten, die ich dann auch ohne Reue verzehren kann. Vielleicht nicht jedermanns Sache. Sicher ist, daß ich, wenn ich mehr Zeit habe, auch mehr selbst koche.

2.2.10 Kommunikation

Ich kommuniziere für mein Leben gern. Das ist auch der Grund, warum ich ihn Zeiten, in denen ich keinen kommunikativen Kontakt zu anderen Menschen habe, ziemlich leide. Die Art der Kommunikation ist mir gleich. Sei es persönlich, mündlich oder gar per Telekommunikation¹⁶, ich bin dabei.

2.2.11 Komponieren

Manchmal bringe ich ein kleines Lied zusammen. Übung macht den Meister. Wir werden sehen, ob ich vielleicht man ein meinem späterem Leben versuche, diese Fähigkeit massiv weiterzuentwickeln.

2.2.12 Kreativität

Kreativität ist mir sehr wichtig. Ich wäre gerne noch wesentlich kreativer, als ich es momentan bin. Leider beschränkt sich meine Kreativität vorwiegend auf gestaltende¹⁷ Tätigkeit. Ich würde mich irrsinnig gerne künstlerisch betätigen, aber es fehlt Gelegenheit und Zeit.

2.2.13 Logisches Denken, Planen, Organisieren

Diese Fähigkeit habe ich sicher zum größten Teil von meinem Vater. Hier kann man streiten, ob abgeschaut (Vorbild) oder gar geerbt, im Endeffekt ist dies jedoch irrelevant. Ich bilde mir eine Menge auf diese Fähigkeit ein, und ich versuche sie noch weiter zu verbessern.

2.2.14 Manuelle Fertigkeit

Man könnte sagen: „Ich bin recht gut mit den Händen.“ Und tatsächlich habe ich durch das stete Training und möglicherweise gewisse Anlagen recht geschickte Hände. Ich kann ziemlich gut mit dem 10-Fingersystem Schreibmaschine schreiben, zaubere, musiziere, mit Zärtlichkeiten bin ich auch nicht schlecht und ich strebe noch weiter. Meine Hände sind mir sehr wichtig.

2.2.15 Musikalität

Ein bißchen musikalisch bin ich. Die Anlage dazu habe ich von beiden Eltern geerbt. Ich spiele Klavier und versuche mich an der Gitarre. Leider bin ich durch

¹⁴einer ehemaligen Werbegrafikerin

¹⁵Weltanzprogramm = Anfängerkurs

¹⁶dem aufmerksamen Leser ist beim Ansehen des Impressiums aufgefallen, daß ich im FidoNet und im CIS bin.

¹⁷zB dieses Buch

den Zeitmangel im Kolleg auf diesem Gebiet sehr degeneriert und habe fest vor diese Fähigkeit weiter auszubauen. Ab und zu komponiere ich ein kleines Lied, aber zu etwas professionellem reicht es nicht. Am meisten macht mir Musik Spaß, wenn ich sie für andere Menschen machen kann. Aus diesem Grund habe ich den Traum davon einmal Barpianist zu werden. Aber dazu muß ich noch viel üben. Die Gitarre ist mir auch ein bißchen versandelt. Das muß sich ändern.

2.2.16 Radfahren

Als ich noch kein Autofahrer war, war ich Radfahrer. Mir hat das Radfahren immer Spaß gemacht, und ich denke daß ich, wenn ich ein Fahrrad hätte viel Zeit damit verbringen würde, durch die Gegend zu radeln.

2.2.17 Reiten

Zum Reiten bin ich über meine Schulkollegin - mit der ich maturiert habe - Eva Himmelbauer gekommen. Sie reitet schon seit dem zarten Alter von 4 Jahren und das beinahe jeden Tag. Früher war ich so dumm, das zu glauben, was viele dummen Jungen glauben¹⁸: „Es reiten deshalb so viele Frauen, weil es sie sexuell erregt. (Reibung und so).“ Auf der anderen Seite faszinierten mich Cowboys, Indianer und Ritter auf Pferden. Im Sommer 1993 habe ich zu reiten begonnen. Leider habe ich kein eigenes Reitpferd und auch nicht Zeit und Geld täglich reiten zu gehen. Was nicht heißt, daß ich das nicht gerne täte. Wenn es nach mir ginge würde ich mich überhaupt nicht mehr von einem Pferderücken herunterbewegen. Alles Glück der Erde liegt auf einem Pferderücken. Mit Pferden verbinde ich eine gewisse Romantik. (sowohl zu zweit mit Sonnenuntergang, also auch „Poor Lonesome Cowboy“)

2.2.18 Schwimmen

Ich habe es zwar ein bißchen schwerer als andere, weil ich darin ungeübt bin, doch in bin auf dem besten Wege zu einem sehr guten Schwimmer zu werden. Leider gehöre ich zu den vielen Leuten, die Chlor verabscheuen.

2.2.19 Segeln

Den Segel-A-Schein machte ich im Sommer 1993 am Wolfgangsee. Segeln macht mir aber erst recht Spaß, wenn ich einen guten Freund¹⁹, der auch Segeln kann, dabei habe.

2.2.20 Snowboarding

Mein erster Kontakt mit einem „Schneebrett“ war um das Jahr 1990 herum. Ich habe mir damals ein Snowboard ausgeborgt. Einfach so. Und es wurde ein voller Erfolg. Leider fehlt das Geld für eine eigene Ausrüstung. Im Jahr bringe ich es vielleicht auf ca. 4 Wochen während denen ich diesen Sport betreiben kann.

2.2.21 Stimme/Singen

Anundführsich singe ich in einem Chor²⁰, wann immer ich Zeit dazu habe. Privat singe ich auch sehr gerne und am meisten Spaß macht es mir für andere zu singen. Meine Stimme ist eine von den Dingen, auf die ich ein bißchen stolz bin. Mir wurde schon mehrfach²¹ gesagt, daß ich eine schöne Stimme habe. Das baut mich natürlich total auf.

2.2.22 Sportlichkeit

Obwohl mir nachgesagt wird, ich sei unglaublich sportlich, - vermutlich, weil ich nicht allzuschlecht gebaut bin - war ich bis Mitte 1994 dies absolut nicht. Faul bis zum letzten haben sich meine sportlichen Aktivitäten auf ein Mal die Woche Judo²² und die Ferienaktivitäten beschränkt. Mitte 1994 ist deshalb ein signifikanter Zeitpunkt, weil ich seit dieser Zeit (zumindest habe ich es mir vorgenommen) Morgensport, Abendspaziergänge und wesentlich mehr Sport betreibe. Beispielsweise gehe ich ein Mal pro Woche Schwimmen.

2.2.23 Tauchen

Zum ersten Mal habe ich im Hotel Fiesta Bavaro in der Dominikanischen Republik im Jahre 1994 getaucht. Dort machte ich auch meine Ausbildung (3 Tage statt 6)

¹⁸mein Bruder Dieter glaubte das noch im Alter von 17 Jahren

¹⁹zB Paul Witta, Dieter Drobnik

²⁰„Ensemble Chorus“

²¹von Frauen. Männer mit ihrem Konkurrenzdenken, würden so etwas nie tun.

²²Ich erreichte den 1.Kyu (braun), welcher dem 1. Dan (schwarz) vorausgeht

zum „Open Water Diver“ und legte die entsprechende Prüfung ab. Leider ist Tauchen, so wie es aussieht, nur in der Karibik sinnvoll. Da ich dort aber nun leider nicht jedes Jahr vorbeischauen kann, muß ich auf Gelegenheiten warten. Eine eigene Ausrüstung wäre schön, aber kaum sinnvoll.

2.2.24 Windsurfen

Zum ersten Mal habe ich im Robinson Club Apulia anno 1991 gesurft. Dort habe ich auch den Windsurf-Grundschein gemacht. Surfen ist für mich der liebste Wassersport mit gerät, dicht gefolgt von Tauchen. Ein Surfboard ist eine meine nächsten großen Anschaffungen.

2.2.25 Wissen

Ich würde gerne alles wissen und alles können. Zeitweise geht das vielen Leuten auf die Nerven, wenn ich ständig Fragen stelle. Mir ist das ganz besonders in der Schule aufgefallen²³.

2.2.26 Wissenschaft/Forschung

Manche Menschen mögen denken, ich sei kindisch, aber ich habe unheimlichen Spaß dabei, zu allem und jeden sofort eine Theorie zu entwickeln. Manchmal kommt es vor, daß ich mir vorstelle, mein ganzes Leben sein nur ein einziges großes Experiment mit dem Ziel, herauszufinden, wie das Leben nur wirklich funktioniert.

2.2.27 Zaubern

Zur Magie bin ich eigentlich erst in sehr später Jugend gekommen. Ich denke, ich war 16 oder 17 als ich zum ersten Mal mit Marcel Mollik in ein Zaubergeschäft ging und dort über vieles staunte, was mir heute als zu banal erscheint. Dem gleichen Besitzer²⁴ wie das Zaubergeschäft (viennamagic) gehörte auch ein, auf Magie und Show ausgerichtetes, Café, in dem ich Stammkunde war. Eines Tages kam Pat Leonhard an den Tisch, wo ich und ein paar Freunde von mir saßen, und verblüffte uns ganz ungemein. Damals hatte ich schon fast immer Karten dabei und so bat ich ihn mir einen Griff zu zeigen, der mich besonders fasziniert hatte. Er tat dies, aber mir wollte die Nachahmung nicht so recht glücken. So überreichte er mir eine Spielkarte mit aufgeklebtem Adreßaufkleber und schlug mir vor, daß wir uns einmal treffen sollten. So trafen wir uns ein paar Mal und ich lernte sehr viel. Leider sah ich ihn immer seltener und schließlich gar nicht mehr, denn er ließ sich scheiden und zog nach Amerika. Mich fasziniert vor allen am Zauber, daß ich Leute damit unterhalten kann. Und in Wirklichkeit unterhalte ich mich auch selbst. Dazu kommt, daß ich dadurch Fingerfertigkeit und ein wenig psychologische Fähigkeiten entwickle.

Mein Hauptbereich in der Magie ist „Mikromagie“²⁵.

2.2.28 Zeichnen, Malerei, Bildende Kunst

Mir wurde schon öfters gesagt, daß ich zeichnerisches Talent hätte. Allerdings hatte ich bisher wenig Gelegenheit dieses zu entdecken und zu vervollkommen. Ich hoffe jedoch, daß ich in meinem späteren Leben dazu Zeit finden werde. Was ich sicher weiß, ist daß ich an allem, was durch meine Hände geht, feile, bis es optisch perfekt ist. Ein Beispiel ist dieses Buch.

2.2.29 Zuhören

Das glaube ich auch recht gut zu können. Das, so finde ich manchmal, ist meine wertvollste Eigenschaft.

2.3 FAN-tum

Hier eine Aufstellung, wem und was meine besondere Verehrung sicher ist.

2.3.1 Batman

Der Rächer in Schwarz, der auch nur ein Mensch ist. Allerdings versteckt er seine Schwächen ziemlich gut und mit seinen Gadgets besiegt er das Böse im Nu. Ich bin aber eher Fan des „modernen“ Batman, wie er die Hauptrolle in den Kinofilmen „Batman“ und „Batman Returns“ spielt. Diese Filme besitze ich natürlich als englische Originalfassung auf Videokassette.

²³Dort hieß es dann, ich würde Fragen stellen, die entweder gleich behandelt würden, oder schon gestellt wurden.

²⁴Stephan Simek (Künstlernamen „Steve Stephenson“)

²⁵Zaubern mit kleinen Gegenständen wie zB Spielkarten, Münzen und Seilen

2.3.2 David Copperfield

Mich fasziniert die magische Aura, die ihn umgibt. Er ist stets charmant und auf seine Weise männlich und attraktiv. Er ist ein Romantiker und dies sieht man auch in seiner Art von Magie. Ich versäume nie seine Auftritte im Fernsehen und bin überglücklich, daß seit 1993 auch Wien auf seinem Tourneepan steht.

2.3.3 Mahatma Ghandi

Ich finde es toll, wie er Indien befreit hat. Als an indischer Philosophie interessierter Mensch ist Ghandi für mich ein sehr gutes Idol. Ghandi steht für: Frieden, Gewaltlosigkeit, Maß, Gesundheit, Fasten, Weisheit. Den Ghandi-Kinofilm werde ich mir sicher noch des öfteren zu Gemüte führen.

2.3.4 Indiana Jones

Ich besitze die (bisher) drei Kinofilme im Breitformat auf Video, habe die Bücher zu den Filmen und außerdem noch Bücher aus der „Indiana Jones“-serie von Wolfgang Hohlbein. Mich fasziniert das Draufgängerische an Indy, seine Robustheit, seine Unerschrockenheit und daß er trotz eines Dokortitels in Archäologie mit seinen Problemen auf coolste Weise fertig wird. Mein Herz machte einen großen Hüpfen, als ich von einem eventuellen vierten Kinofilm mit Harrison Ford (**der** Indy) erfuhr.

2.3.5 Jude Deveraux

Ich habe sehr viele Bücher von ihr. Sie schreibt „historische Liebesromane“ auf eine interessante Art. Manchmal gleitet sie zwar in Clichees ab - sie schreibt dann Dinge, die von der Masse gerne gelesen werden - aber das ist nicht so tragisch und wird durch ihren Einfallsreichtum mehr als kompensiert.

2.3.6 Star Trek

Ich besitze alle sechs Kinofilme im Breitformat auf Video, einige Folgen von „Star Trek - The Next Generation“ (ST:TNG) und bisher alle Folgen von „Star Trek - Deep Space Nine“ (ST:DS9) Persönlich gefällt mir DS9 am besten, was sicher auch teilweise mit dem neuen Beginn zusammenhängt. ST:TNG ist ja eigentlich nur eine Fortsetzung von „Star Trek - The Original Series“. Als Kind habe ich „Raumschiff Enterprise“ immer angeschaut, wenn es möglich war. Ich bin Mitglied im „Official Star Trek Fan Club Of The U.K.“. Voraussichtlich gibt es bald einen neuen Kinofilm. Allerdings nicht mehr mit den „Alten“ aus ST:TOS, sondern mit den „Neuen“ aus ST:TNG. Mich fasziniert das Technische, die Analogie zu den Entdeckungsfahrten im 20. Jahrhundert, die starken Charaktere und die positive Zukunftssicht.

2.3.7 Star Wars

Ich besitze die drei Kinofilme im Breitformat auf Video und die Romane zum ersten und zweiten Film in Buchform. Ich freute mich darüber, daß es drei weitere Filme geben soll, die vor den bisherigen spielen. Mich fasziniert der Kampf zwischen Gut und Böse, der aufs Eindrucksvollste von George Lucas und Steven Spielberg inszeniert wurde. Außerdem sind die Charaktere außergewöhnlich stark ausgeprägt.

2.4 Für mich interessante Menschen

2.4.1 Bekannte Menschen, von denen ich gerne etwas sehe

Sean Connery, Harrison Ford, Michael J. Fox, Barbara Streisand, Jodie Foster, Sally Fields, Dustin Hofmann, David Copperfield, Mel Brooks, Bruce Willis, Goldie Hawn, Steve Martin, Meg Ryan

2.4.2 Mir bekannte Menschen, mit denen ich in engerem Kontakt stehe²⁶

Mit nachstehenden Menschen habe ich engeren Kontakt, diese Liste ist alphabetisch aufsteigend sortiert:

1. Eder Ruth (brieflich 2-3 mal pro Woche) habe ich per Brief kennengelernt, ich bin ziemlich froh darüber, daß sie mir soweit vertraut, mir einige Probleme von sich zu erzählen. Gemeinsam, so stelle ich mir das vor, reden wir über unsere Probleme. Gemeinsame Interessen.

²⁶Familie ist ausgenommen

2. Himmelbauer Eva (mehrmals pro Woche) war lange Jahre eine Schulkollegin von mir und wir haben gemeinsam die AHS-Matura gemacht. Von ihr glaube ich, daß sie mich wirklich als netten Menschen ansieht und mich auch für voll nimmt. Leider habe ich nicht immer Zeit für sie.
3. Wenzel Martina (telefonisch ca. 1 mal pro Woche, sehe sie ab und zu), habe ich über den Paul kennengelernt. Ich möchte meine Freundschaft zu ihr noch wesentlich vertiefen. Man könnte sagen, daß ich sie in mein Herz geschlossen habe.
4. Witta Paul (mind. 1 mal pro Woche) arbeitet, so denke ich, genauso wie ich an einer gegenseitigen Freundschaft. Da er zeitweise noch ein bißchen „kindisch“ ist, ist unsere Beziehung leider auch nur eine langsam wachsende. Aber mit viel Entwicklungspotential. Das kann noch eine fantastische Freundschaft werden.

In dieser Liste findet sich die Bestätigung für meine Behauptung, daß ich wenig Freunde habe. Einzig Ruth und Eva sind, so scheint es, wirklich an Kontakt mit mir interessiert. Bei Paul und Martina bahnt sich, so hoffe ich zumindest, eine ausgesprochen enge Freundschaft an. Alex ist ein cooler Typ, der mich akzeptiert, was nicht unbedingt der Regelfall ist.

2.5 Olivers lustige Fragestunde

2.5.1 Wie habe ich dieses Buch zuwege gebracht?

Viel Ausdauer, Microsoft Windows 3.1, Microsoft Word für Windows 6.0, Maus und Mousepad, Monitor, schneller 486er

2.5.2 Warum habe ich dieses Buch geschrieben?

Lieber Leser, ich empfehle dir, die Einleitung zu lesen.

2.5.3 Warum dieses Buch nicht alle Menschen bekommen?

Um diese Frage beantworten zu können, muß ich die werten Leser-Kandidaten in folgende Gruppen aufgliedern:

Wissensdurstige, Freunde und Menschen, zu denen ich engeren Kontakt antreibe. Konkret beziehe ich mich auf Mädchen, die ich näher kennenlernen will. Dieses Buch ist den ersten beiden Gruppen vorbehalten. Es würde die dritte Gruppe nur verstören. (Siehe hierzu auch die Frage „warum ich noch Single bin?“)

2.5.4 Was sollen diese Fragen?

In dieser Sektion stelle ich mir bestimmte Fragen, die mir entweder regelmäßig gestellt werden, oder andererseits ich mir schon seit einiger Zeit selbst stellen möchte. Bei allen Fragen habe ich mir die vernünftigste Antwort überlegt. Die zwei wichtigsten Themenschwerpunkte Sexualität und Gesundheit habe ich von verschiedenen Gesichtspunkten aus betrachtet. Wenn die Fragen mit der Gesundheit zu tun haben, dann habe ich mein Wissen strukturiert und zusammengefaßt, so daß der interessierte Leser dieses Wissen ohne viel Mühe absorbieren kann. Gesundheitliche Fragen werden mir ab und zu gestellt, weil die Leute sehr erstaunt zu sein pflegen, wenn sie hören, wie ich lebe. Wenn es um Sexualität geht, dann stelle ich mir dieses Fragen selbst bzw. greife moderne Fragen zu diesem Thema auf. Prinzipiell ist dieser Abschnitt des Buches entstanden, weil ich mir dadurch selbst ein bißchen klarer über mich selbst werde.

2.5.5 Wann und wie ist mein Gesundheitstrieb geweckt worden?

Vor dem Sommer 1993 durch das Buch „Fit For Life“. Seither bin ich Vegetarier. Zum Fasten bin ich im Juni 1994 gekommen. Und seit Dienstag, dem 19. Juli 1994 laufe ich jeden Morgen eine Runde.

2.5.6 Warum ich Gesundheit dem „schnellen Genuß“ vorziehe?

Ich glaube, daß ich ein schöneres Leben haben werde, wenn ich auf ungesund und „schnellen Genuß“ verzichte. Viele Leute sagen, daß es besser sei 10 Jahre zu genießen als sich 40 Jahre gesund zu ernähren und vielleicht keinen Spaß dabei zu haben. „Man stirbt sowieso“ heißt es. Ich bin anderer Meinung. Wenn jemand 10 Jahre lang die Naturgesetze übertritt und dies ohne Probleme übersteht, dann bekommt er von der Natur eine saftige Rechnung präsentiert. Er stirbt nicht so bald, sondern hat ziemlich lange und stark unter diversen Wehwehchen und Krankheiten zu leiden, bis er schließlich einen qualvollen Tod

erleidet. Wenn ich länger lebe und während dieser Zeit gesund bleibe (durch richtiges *Leben*), dann habe ich selbst eine höhere Lebensqualität auf längere Zeit als ein „Normalverbraucher“ als auch die Möglichkeit mehr Gutes auf dieser Welt zu tun. Und wer sagt, daß man gesundes Essen nicht genießen kann?

2.5.7 Warum ich zwischen 4 und 12 Uhr nur Obst esse?

Täglich durchläuft der Körper 3 Zyklen. Von 12 bis 20 Uhr ist er in der Aufnahmephase. Das ist die Zeit für Nahrungsaufnahme. Von 20 bis 4 Uhr ist die Assimilationsphase, in der der Körper sich mit Stoffwechsel-Aufgaben beschäftigt. Und von 4 bis 12 ist der Körper in der Ausscheidungsphase, in der er die Energie, die ihm zur Verfügung steht, dazu verwendet, um Abfallstoffe²⁷ auszuscheiden. Würde ich nun „traditionell“ frühstücken, würde ich dem Körper sehr viel Energie rauben, ihn mit wertlosem Zeug belasten und verhindern, daß die Abfallstoffe effizient ausgeschieden werden können. Die Ablagerungen in meinem Körper würden von Tag zu Tag zunehmen und irgendwann würde ich dann krank werden, von Problemen abgesehen, die schon durch relativ geringe Mengen „Müll“ entstehen.

2.5.8 Warum ich Obst nur auf leeren Magen esse?

Da Obst die artspezifische Nahrung für den Menschen ist, ist sie derart leicht zu verdauen, daß sie durchschnittlich nur eine halbe Stunde im Magen bleibt. Ist der Magen gefüllt, dann kann das Obst nicht ungehindert passieren, und beginnt zu gären. Fäulnis ist der Grund für Blähungen und die dabei entstehenden Giftstoffe belasten den Körper. Trotzdem denken die Menschen, daß sie gesund leben.

2.5.9 Warum ich „Honig-geil“ bin?

Honig ist ein wahres Wundermittel. Er wirkt antiseptisch, mild abführend, geht in kürzester Zeit ins Blut über, bringt viel Energie²⁸, hilft dem Körper beim Regenerieren, ist Kaliumspender, hat irrsinnig viele organische Mineralstoffe und schmeckt. Fürs Brot empfehle ich Creme-Honig, fürs Kochen den flüssigen.

2.5.10 Warum ich versuche 9 Stunden pro Nacht zu schlafen?

Es gilt allgemein als Standard, daß Menschen ein Drittel ihres Lebens schlafen sollten, um den Körper ausreichend zu regenerieren. Viele Menschen behaupten, daß sie mit weitaus weniger Schlaf auskämen, ja überhaupt nicht so lange schlafen könnten. Das Problem ist aber, daß unter dem stetigen Schlafmangel das Gehirn und damit alle Funktionen (Gedächtnis, Koordination, Lernen, etc.) an Effizienz verlieren. Aus einem Gedächtnistraining stammt die Aussage, daß Menschen bis zum Alter von 21 Jahren 9 Stunden Schlaf und darüber unbedingt 8 Stunden Schlaf benötigen um die Gedächtnisfunktionen zu erhalten.

2.5.11 Warum ich mit offenem Fenster schlafe, wenn es nicht zu kalt ist?

Sauerstoff. Die frische Luft reichert meinen entspannten Körper mit Sauerstoff an, und verjüngt ihn dadurch über Nacht. In der Nacht befindet sich der Körper in der sogenannten Assimilationsphase (Nährstoffaufnahme), in der Sauerstoff zum Oxydieren²⁹ von Nahrung benötigt wird. Je mehr er kriegt, um so besser.

2.5.12 Warum ich nach Möglichkeit auf dem Rücken schlafe?

Es gibt grundsätzlich vier Möglichkeiten zu schlafen: Auf dem Rücken, auf der linken Seite, auf der rechten Seite auf dem Bauch. Rationelle Überlegungen, sowie der Rat eines Masseurs haben mich dazu bewogen den Rücken zu wählen. Auf dem Bauch schlafend, bildet man ein Hohlkreuz, das Körpergewicht drückt auf die inneren Organe, das Herz und die Lunge, wodurch der Organismus stark beeinträchtigt wird. Auf der linken Seite drückt das Körpergewicht auf das Herz und die inneren Organe und die Wirbelsäule ist stark verbogen. Auf der rechten Seite gilt das selbe, nur daß die Belastung für das Herz wegfällt. Einzig und allein auf dem Rücken schlafend ist die Wirbelsäule halbwegs gerade, der Bauch kann sich frei heben und senken, die inneren Organe werden nicht gequetscht oder verschoben. Und mit etwas Gewöhnung, wenn man zuvor nicht auf dem Rücken schlief, kann man sich auf dem Rücken wesentlich besser entspannen.

²⁷In der ganzheitlichen Medizin werden Abfallstoffe generell als Schlacken bezeichnet.

²⁸Dank den enthaltenen Einfachzuckern Dextrose und Lävulose.

²⁹Unkorrekterweise oft „Verbrennung der Nahrung“ genannt

- 2.5.13 Warum ich vermeide, mich in der Nähe der Schlafstätte umzukleiden?**
Staubmilben. Wenn man Kleidung wechselt verliert man am meisten Hautschuppen. Diese sind aber die Hauptnahrung für Staubmilben.
- 2.5.14 Was ich mir von Yoga erwarte?**
Psychische wie physische Beweglichkeit, Kontrolle über Geist und Körper, ein klein wenig Erleuchtung, Entspannung, Gesundheit
- 2.5.15 Warum ich auch kalt dusche?**
Um den Kreislauf anzuregen, munter zu werden, bessere Durchblutung der Haut, „Training“ für die Poren, die sich schnell schließen müssen
- 2.5.16 Warum ich selten die Beine überkreuze?**
Überkreuzen verringert den Blutdurchfluß. Es leistet der Entstehung von Krampfadern starken Vorschub. Die meisten Leute, die die Beine oft übereinander schlagen (Knie auf Knie) leiden an kalten Füßen, bedingt durch Blutunterversorgung.
- 2.5.17 Warum starke Bauchmuskeln für mich wichtig sind?**
1. Um Wirbelsäulenproblemen ausweichen zu können. Um tendenzielles Hohlkreuz auszugleichen.
 2. geringere Verletzungsgefahr.
 3. die inneren Organe werden durch stärkere Bauchmuskulatur besser gestützt.
 4. Eitelkeit (Mädels schaut her!)
- 2.5.18 Warum ich natürliche Hygieneprodukte bevorzuge?**
Normalerweise werden Seifen aus tierischen Abfallprodukten erzeugt³⁰. Noch dazu schädigen sie durch die Bank den Körper. Wenn ich Seife in seltenen Fällen verwende, dann nach Möglichkeit eine rein pflanzliche.
- 2.5.19 Warum ich gegen Sehbehelfe bin?**
Ich habe gottseidank recht scharfe Augen. Ich glaube aber daran, daß sich Sehschärfe trainieren läßt und daß "fehlsichtige" Menschen nur verlernt haben richtig zu sehen. Oftmals ist der Ehrgeiz der Eltern daran schuld!
- 2.5.20 Warum ich Konserven und Getränkedosen ablehne?**
Der Inhalt nimmt aus den Dosen Giftstoffe auf. Das Aluminium in Erfrischungsgetränken ruft Symptome hervor, die der Alzheimer'schen Krankheit sehr ähnlich sind.
- 2.5.21 Warum ich Zahnpasta ohne Fluor verwende?**
Es ist ein Märchen, daß sich die Industrie einfallen hat lassen, daß Fluor, oral verwendet, den Zahnschmelz härtet. Fluor ist ein Gift.
- 2.5.22 Warum am liebsten nur destilliertes Wasser trinken würde?**
„Reinheit“ heißt die Devise. Leitungswasser enthält Chlor, welches die Verdauungsorgane schädigt, oder zumindest stark reizt. Mineralwasser enthält anorganische Mineralien, welche der Körper nicht verarbeiten kann. Mineralien müssen organisch gebunden sein, damit sie verwertet werden können. Anorganische Mineralien werden nur teilweise ausgeschieden und der übrige Teil im Körper abgelagert. Es ist ein Ammenmärchen, daß destilliertes Wasser den Zellen Wasser entzieht, oder dem Körper gar Salze zu stehlen vermag³¹.
- 2.5.23 Warum ich tierische Produkte generell meide?**
1. Tierische Produkte sind säurebildend. Gesund ist basisch. Steigt der Säurespiegel zu weit an, kommt es zu unangenehmsten Nebenerscheinungen.
 2. Es ist erwiesen, daß tierische Produkte (auch mit Gemüse) früher oder später krank machen, oder zumindest die Gesundheit schmälern. 98% aller Krankheiten sind ernährungsbedingt.
 3. Tierische Nahrung ist nicht artspezifisch für den Menschen.
 4. Tierische Produkte enthalten sehr viele Schlacken. In Gefangenschaft gehaltene Tiere lagern auch Schlacken ab, die wir essen und aufnehmen! Dazu bilden tierische Nahrungsmittel Schlacken.

³⁰In bäuerlichen Gebieten wird Seife so erzeugt: Lauge + Fettreste ⇒ Seife

³¹folgendes Experiment war der Grund: Man isolierte einige Zellen und legte sie in destilliertes Wasser. Es ist klar, daß durch die Osmose den Zellen Salze entzogen werden. Im Körper sind Zellen aber nicht von destilliertem Wasser umgeben.

5. Schlackenablagerung aufgrund von Konsum tierischer Nahrungsmittel sind die direkte Ursache für Gicht, Arteriosklerose, Osteoporose, Herzinfarkt, „Verkalkung“, weiße Haare, Haarausfall, brüchige Nägel, grauer Star und allgemeine Gesundheitsschwächung und chronisches „Nicht-ganz-gesund“-fühlen.
6. Tierische Nahrung ist „Sekundärnahrung“. Die Nährstoffe, die wir benötigen finden sich ausschließlich in „Primärnahrung“ (Pflanzen etc.), die von Tieren erst zu „Sekundärnahrung“ (Fleisch) verarbeitet werden. Es ist meines Erachtens nach unsinnig „second hand“-Nahrung zu essen, wenn man „Primärnahrung“ haben kann.
7. Tierische Nahrung wird oft nicht roh verzehrt³². Wird tierische Nahrung gekocht oder längere Zeit erhitzt³³, dann bilden sich Benzpyrene, welche krebserregend sind. Durch Kochen verliert tierische Nahrung viel Wasser („Dehydration“), wodurch sie zu konzentrierter Nahrung wird, und sie „denaturiert“. Das bedeutet, daß das Eiweiß zerstört wird.

2.5.24 Warum Fleisch nicht artspezifisch für den Menschen ist?

1. Fleischfresser schlafen sehr viel, weil die Verdauung von Fleisch sehr energieaufwendig ist. Löwen schlafen zB 20 Stunden pro Tag.
2. Fleisch beginnt nach kurzer Zeit giftig zu wirken. Deshalb Fleischfresser haben einen sehr kurzen Darm. Der Darm des Menschen ist³⁴ 6 mal so lang, wie der eines Löwen. Dies führt dazu, daß große Mengen Giftstoffe³⁵ aufgenommen werden.
3. Das Gebiß des Menschen ist ein Pflanzenfressergebiß. Mit einem Fleischfressergebiß kann der Besitzer Tiere zerfetzen und töten, weil alle Zähne spitz sind. Ein Pflanzenfressergebiß ist auf Mahlen ausgelegt, damit die Pflanzenteile besser zermahlen werden können. Ein menschlicher Mund ist voll von Mahlzähnen. Wenn ein Mensch sagt, er hätte ein „Allesfressergebiß“³⁶, dann sagt er dies entweder aus Dummheit, oder aus Unwissenheit. Ohne Messer, Gabel und Waffen könnte der Mensch kein Fleisch essen.
4. „Der Mensch stammt vom Affen ab.“ Außer in Notzeiten sind alle Affenarten durch die Bank Vegetarier.

2.5.25 Warum ich keine Milch verwende?

1. Milchkühe werden nicht artgerecht gehalten und gequält.
2. Die Milch ist mit den Medikamenten versetzt, die die Kühe prophylaktisch erhalten, damit bei der grausamen Haltung keine Epidemien ausbrechen können. Auch enthält Milch Hormone.
3. Milch ist pasteurisiert. Es wurde einmal ein Experiment gemacht. 4 Kätzchen bekamen pasteurisierte Kuhmilch und eines rohe. Nach einem Monat sind 4 Kätzchen gestorben. Welche wohl? Die Hitzebehandlung tötet nicht nur Bakterien.
4. Milch ist dreckig. Milch ist deshalb pasteurisiert, weil sie bei dem hohen Grad an Unsauberkeit (bedingt durch große Mengen und Industrie) nur sehr kurz gelagert werden könnte, ohne schlecht zu werden. Dies würde weniger Gewinn für die Milchindustrie bedeuten.
5. Die Milchindustrie ist gewinnorientiert und skrupellos. Die Menschen werden bewußt getäuscht und sind zu verbohrt um dies zu erkennen. Dagegen wehre ich mich.
6. Um Milch verdauen zu können benötigt der Mensch das Enzym Laktase und noch ein anderes. Ohne diese verklumpt die Milch im Magen und ist nur sehr schwer zu verdauen. Menschen haben diese Enzyme normalerweise nur bis ins Alter von drei Jahren.
7. Kein Tier trinkt freiwillig Milch nach der Entwöhnungsphase. Katzen, die Milch bekommen, werden krank. (Klassischer Fall von Übertragung von ernährungsmäßiger Perversion auf Tiere in Gefangenschaft). Milch ist Nahrung für Jungtiere. Kuhmilch für junge Rindvieher.

³²Fleisch und Eier werden im Zuge der Zubereitung erhitzt, Käse, Joghurt etc. nicht

³³wird Fett über 60 Grad erhitzt, beginnt ein Zerfall, bei dem Benzpyrene entstehen

³⁴im Verhältnis zur Körpergröße

³⁵es handelt sich hierbei um Abfallstoffe aus der Proteinverdauung; zB Harnsäure, welche als Verursacher von Gicht gilt

³⁶Ich bekomme immer einen Lachkrampf, wenn ein fleisshessender Diskussionspartner auf seine spitzen Eckzähne hinweist.

8. Milch ist dafür konstruiert ein Kalb auf ein bestimmtes Gewicht zu bringen. Dieses Gewicht möchte ich aber nicht haben.
9. Milch ist nicht artspezifisch für den Menschen. Das Eiweiß in der Milch ist artspezifisch für Kühe. Der menschliche Organismus muß es bei der Verdauung erst unter unerhörtem Energieaufwand) in die 26 Aminosäuren zerlegen und kann sich erst dann menschliches Eiweiß daraus bauen. Es ist dumm derart viel Energie zu verschwenden.
10. Milch enthält sehr viele gesättigte Fettsäuren, welche schädlich sind. Außerdem ist der Fettanteil sehr hoch, weil Milch eben für Kälber bestimmt ist. (Fett = rasche Gewichtszunahme)
11. Der Ausspruch „Milch ist gut für Knochen und Zähne“ ist falsch. Das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper wird über Phosphor und Kalzium geregelt. Normalerweise ist immer doppelt soviel Phosphor wie Kalzium vorhanden. Wie alle tierischen Nahrungsmittel ist Milch stark säurebildend. Dies äußert sich in einem massiven Anstieg des Phosphorspiegels. Um das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder herzustellen benötigt der Körper Kalzium um den Kalziumspiegel dem angestiegenen Phosphorspiegel anzupassen. Das Kalzium aus der Milch (so viel ist da gar nicht drinnen, wie eine Ernährungstabelle zeigt) reicht nicht aus und so holt sich der Körper Kalzium aus Knochen und Zähnen. Kariesneigung und Knochenerweichung sind die Folge. Osteoporose ist eine direkte Folge von Milchkonsum.
12. Milch enthält viel Cholesterin, welches die Blutgefäße mit einem dicken Überzug versieht und diese für Sauerstoff undurchgängig macht.
13. Milch bringt die Schleimhäute dazu zähflüssigen Schleim zu produzieren. Nehmen dieser und die Schlacken überhand, dann veranstaltet der Körper eine sogenannte „Heilkrise“ und man hat „Schnupfen“. Professionelle Sänger³⁷ wissen, daß Milch nichts für sie ist, weil der Schleim die Stimmbänder verlegt. Starke Milchtrinker haben starken „Morgenschleim“ im Rachen. Und Babys, deren Mütter exzessiv Milchprodukte konsumierten, hatten bei der Geburt mit graulichem Schleim gefüllte Nebenhölen.
14. Kurz: Milch ist wertlos, und wenn man die von ihr ausgehenden Gefahren kennt, dann verzichtet man gerne darauf.

2.5.26 Warum ich Eier meide?

1. Das Protein in Eiern ist nur artgerecht für Küken. Zur Verdauung, siehe Punkt 9 bei Milch.
2. Hühner werden oft nicht artgerecht gehalten (ca. ein A4-Blatt Fläche in einer Legebatterie)
3. Auch Hühner erhalten Antibiotika um Seuchen vorzubeugen, die aufgrund der Haltung zwangsläufig entstehen würden.
4. Eidotter ist von der Natur für Küken konzipiert und nicht für Menschen.
5. Ei verstopft die „Nadi“s³⁸.
6. Cholesterin
7. Auch die Eierindustrie ist gewinnorientiert und täuscht die Konsumenten. Beispielsweise haben die Eidotter ihre Farbe durch Betacarotin. Ich wehre mich gegen so etwas generell.
8. Wie alle tierischen Produkte ist Ei säurebildend. Gesund ist basisch. (siehe oben)

2.5.27 Warum ich nur ab und zu Fisch³⁹ esse?

1. Fischeiweiß ist nicht artspezifisch für den Menschen. (siehe oben)
2. Die Meere sind auch nicht mehr so sauber, wie es wünschenswert wäre. Synchron zu den Meeresgewässern verseuchen wir auch ihre Fischebestände.
3. Abgesehen von gesunden Omega-3-Fettsäuren⁴⁰ findet sich im Fisch nichts wertvolles und unbedingt essentielles.
4. Ich habe eine natürlich Abneigung dagegen, Tiere aus dem Wasser zu verspeisen.

³⁷Ein Bekannter, der als Pianist Sänger(innen) begleitet hat mir dies bestätigt.

³⁸Die Nadis sind kleine Energiekanälchen, durch die die Lebensenergie fließt. („Prana“) Sind diese verstopft führt das zu Krankheiten.

³⁹Ich esse (wenn überhaupt) nur Lachs und Thunfisch.

⁴⁰helfen bei der Senkung des Cholesterinspiegels

2.5.28 Warum ich „Mischkost“ oder „ausgewogene Ernährung“⁴¹ ablehne?

Die Gründe, warum tierische Nahrung nicht für mich in Frage kommt, habe ich bereits weiter oben erläutert. Auch wenn ich es oft nicht leicht habe, würde ich nie von meiner „strengen“⁴² Ernährungsweise abweichen. Mischkost kommt aber nicht nur deshalb „nicht in die Tüte“, sondern auch, weil ich mich einfach nicht auf halbe Sachen einlasse, und weil ich nicht bereit bin, Kompromisse einzugehen, die schlechter sind als das Optimum. Ich bin, überspitzt formuliert, der Auffassung, daß „Mischköstler“ und Verteidiger einer „ausgewogenen Ernährung“ nur zu schwach sind, sich von ihrer Genußsucht und alten schlechten Gewohnheiten zu lösen.

2.5.29 Warum ich keinen Alkohol trinke?

Die grundlegende Ursache dafür ist, daß mir alkoholische Getränke nie geschmeckt haben, und ich dadurch, daß ich keine zu mir genommen haben, nie die angeborene Abneigung gegen Drogen abgelegt habe. Ja, es ist angeboren, Alkohol zu verabscheuen⁴³. Ich bin also normal.

Ich habe, getreu meinem Leitspruch „Man muß etwas ausprobiert haben, bevor man darüber lästern darf.“ mir 2 Vollräuse und einen teilweisen Rausch angetrunken. Ich *kenne* die Auswirkungen von Alkohol. Und ich habe mir dadurch das Recht erworben, jedem sagen zu dürfen, daß er eigentlich ein Idiot ist, wenn er Alkohol trinkt.

Nochdazu sind die Nebenwirkungen des Konsums dieser Droge hinreichend bekannt:

1. Schwere Schädigung der Leber
2. Leberzirrhose
3. starke Reizung der Verdauungsorgane
4. Alkohol schafft das Nierensteinrisiko überhaupt erst
5. Da Alkohol hydrophil⁴⁴ ist, entzieht es dem Körper Wasser⁴⁵. Um das Defizit auszugleichen nimmt der Körper mehr Wasser auf. In Folge wird das Gewebe aufgeschwemmt. Gesicht und ganzer Körper erhalten ein schwammiges Aussehen. Hautprobleme entstehen.
6. Alkohol tötet Gehirnzellen ab und Schädigt außerdem die Gehirntätigkeit.
7. Alkohol macht Menschen hilflos ihrer Umwelt gegenüber
8. Alkohol macht Menschen aggressiv
9. Alkohol putscht erst auf und erzeugt darauf ein starkes „Tief“. Alkoholtrinker sind öfter deprimiert.
10. Alkohol ist säurebildend. Er übersäuert das Blut, was weitreichende Folgen hat.
11. Alkohol behindert die Sauerstoffaufnahme ins Blut.
12. Alkohol täuscht und vermittelt eine „Happy“-Illusion.
13. kurz: Alkohol trübt den Geist und tötet den Körper.

2.5.30 Warum ich nicht rauche?

Auch das Rauchen habe ich probiert, aber wirklich intelligente Menschen haben auch einen Instinkt dagegen. Ich habe diesen Instinkt abgeschaltet, ich habe Zigaretten, Zigarren, Zigarillos und sogar Lianen probiert. Ich habe mir auch hier das Recht erworben, jedem zu sagen, daß er ein Volltrottel ist, wenn er raucht. (obwohl ich das, wie bei Alkoholtrinkern nicht tue) Bei Rauchen ist es ebenfalls eine Frage der Intelligenz und des Wissens um die Gefahren:

1. Nikotin betäubt den Geist. Es erzeugt eine „Happy“-Illusion.
2. Nikotin und Rauchinhaltsstoffe verschlacken den Körper und stören dadurch jede denkbare Körperfunktion
3. Nikotin schädigt die Keimzellen und Geschlechtsorgane. Raucher werden impotent, Frauen haben Frühgeburten. Kinder von Rauchenden Eltern haben wahrscheinlich Defekte.
4. Raucher „kommen sich cool vor“, obwohl sie sich lächerlich machen.
5. Raucher sind krankhaft oral fixiert. Dies ist eine Störung.
6. Raucher belästigen Nichtraucher, weil sich rücksichtslos sind. Öffentliche Raucher besitzen ein geschädigtes Verantwortungsbewußtsein. Rauchende

⁴¹die Personen, die diesen Ausdruck verwenden meinen „ausgewogen Fleisch und Gemüse“. Vegetarische Kost ist aber anundfürsich bereits vollkommen ausgewogen.

⁴²streng für andere Menschen, für mich ist sie vernünftig

⁴³bewiesen durch: Tierstudien, Studien mit Kindern

⁴⁴es zieht Wasser stark an

⁴⁵jeder Trinker weiß, was ein „Brand“ ist.

Eltern sind ein schlechtes Vorbild für ihre Kinder und schädigen diese permanent.

7. Rauchen verengt die Blutgefäße und verhindert, daß entfernte Körperzellen⁴⁶ ausreichend versorgt werden. Das fördert Krebs außerhalb der Lunge. (zB Prostatakrebs oder Gebärmutterhalskrebs)
8. Nikotin und Kohlenmonoxid stehlen dem Körper Sauerstoff. Sie behindern den Metabolismus und führen zu eine ständigen Unterversorgung mit Sauerstoff. Das Gehirn nimmt dadurch an Leistungsfähigkeit ab. Raucher verblöden.
9. Rauchen und Lungen-, Kehlkopf und Zungenkrebs gehen Hand in Hand. Jeder Raucher kann sicher sein, daß er einen qualvollen Tod erleiden wird.
- 10.kurz: Rauchen trübt den Geist und tötet den Körper

2.5.31 Warum ich keine Angst vor der Sonne habe?

„Sonne macht Hautkrebs!“ sagen heutzutage viele Leute papageienhaft. Dies ist aber nur teilweise korrekt. Hautkrebs entsteht dadurch, daß Hautzellen durch massive Schlackenablagerungen so „geschwächt“ sind, daß sie durch ansonsten harmlose Sonnendosen aus dem Gleichgewicht gebracht werden und mutieren. Das ist Krebs. Da ich nach bestem Wissen und Gewissen Schlackenablagerung verhindere oder reduziere, bin ich nicht in Gefahr, weil ich die Sonne in vernünftigem Maße⁴⁷ genieße.

2.5.32 Warum ich kein Anhänger der Schulmedizin bin?

Dies hat den einfachen Grund, daß sie veraltet ist. Moderne Medizin ist „ganzheitliche Medizin“, was bedeutet, daß der gesamte Körper in die Heilung einbezogen wird. Beispielsweise wird bei einer Erkrankung als erstes die Ernährung unter die Lupe genommen und nicht, traditioneller Weise, ein Medikament gegen die Symptome verschrieben. Traditionelle Medizin behandelt Symptome und nicht Krankheiten. Traditionelle Medizin ist abhängig von der Pharmakologie. Traditionelle Medizin ist gewinnorientiert. Und zwar für den Arzt, der umsomehr verdient, je kränker seine Patienten sind. Ich will nicht sagen, daß alle Ärzte korrupt sind, aber viele wissen es einfach nicht besser als brav Medikamente zu verschreiben. Moderne Medizin ist Vorsorgemedizin.

2.5.33 Warum ich Medikamente ablehne?

Der menschliche Körper kann sich auf unglaubliche Art und Weise selbst regenerieren und in Betrieb halten. Warum sollte ich mit einem Stock gehen, wenn ich ihn nicht brauche. Wer sich stets auf Krücken verläßt, der lernt niemals gehen. Nochdazu haben alle Medikamente Nebenwirkungen, auch wenn dies nur eine massive Schlackenablagerung im Körper ist. Prinzipiell sind alle Krankheiten⁴⁸ auf eine negative Geisteshaltung (siehe Theorien des Dr. Joseph Murphy) und falsche Ernährung zurückzuführen. Außerdem bekämpfen alle Medikamente nur Symptome und nicht die Ursachen von Krankheiten.

2.5.34 Warum ich Industriezucker vermeide?

Durch das Raffinieren gehen sämtliche wertvollen Bestandteile verloren. Industriezucker schafft ein Verlangen („Sucht“) nach mehr und ist stark kariogen⁴⁹. Industriezucker schwächt den Organismus durch seine hohe Konzentration.

2.5.35 Warum ich kein Salz verwende?

Speisesalz⁵⁰ ist eine gesundheitsschädliche Substanz. Weder Natrium noch Chlor sind für ein gesundes Leben in den heutzutage aufgenommenen Menge gesundheitsfördernd. Um genau zu sein, ist Salz eine der größten Gesundheitsbedrohungen überhaupt. Salzkonsum leistet Herzinfarkt, Arterienverhärtung, „Verkalkung“, Erkrankungen des Verdauungstraktes massiven Vorschub. Was viele Leute vergessen ist, daß der Körper keine anorganischen Mineralien verwerten kann, sondern nur organisch gebundene. Was der Körper an aufgenommenem Salz nicht ausscheiden kann, das lagert er in den Blutgefäßen ab.

⁴⁶Die extreme Folge: Raucherbein

⁴⁷ Sprichwort: „dosis facit venera“.

⁴⁸ ausgenommen genetisch bedingte Krankheiten

⁴⁹Er fördert und erzeugt Zahnfäule.

⁵⁰NaCl

2.5.36 Warum ich keinen Essig verwende?

Nach Ansicht indischer Yogis ist Essig „tamasiq“. Ich ernähre mich „sattvig“. (Definition, siehe Frage nach Energie-Qualität)

2.5.37 Warum ich kein Cola und auch keine „Un-Cola“s trinke?

Heutzutage weiß bereits jeder vernünftige Mensch, daß Colagetränke Koffein, sehr viel Zucker und eine Unmenge an chemischen Zusatzstoffen enthalten. Kurz: Cola ist konzentriertes Gift für den Körper. Koffein gaukelt Wohlbefinden vor und macht süchtig⁵¹. Diverse Säuren⁵² reizen den Verdauungsapparat und bringen sein Gleichgewicht ins Wanken. Der Zucker führt erst zu einem Zuckerüberschuß und nach kurzer Zeit zu einem Zuckermangel im Blut⁵³. Die Säure in „Softdrinks“ löst Aluminium aus den Dosen heraus und führt in weiterer Folge zu einer Aluminiumvergiftung mit Symptomen, die der alzhemerschen Krankheit gleichkommen. Vieles, mit Ausnahme des Koffein, das für Cola-Getränke gilt, gilt auch für die sogenannten „UnCola“s⁵⁴. „Softdrinks“ sind nicht rajasiq. Sie machen außerdem erwiesenermaßen süchtig⁵⁵.

2.5.38 Welche Energie-Qualität ich für mich brauche?

Indische Yogis unterscheiden drei Qualiäten, die alles annehmen kann:

1. tamasiq = überreif, faul, träge, zäh, müde (Essig, Wein, Nikotin, Gekochtes)
2. rajasig = unreif, hyperaktiv, unruhig (unreife Früchte, Rohes Fleisch)
3. sattvig = reif, in Balance, ruhig, kräftig (reife Früchte)

Da der Geist und der Körper den gleichen Zustand annehmen, wie die Nahrung, die man zu sich nimmt, ernähre ich mich nach Möglichkeit sattvig.

2.5.39 Wie gehe ich mit Angst um?

„Ich habe sie einfach nicht.“ sage ich meistens. Das ist nicht ganz wahr. Natürlich habe ich auch viele mehr oder weniger störende Ängste. Aber ich habe zwei Methoden um damit fertig zu werden:

1. Ich versuche die Angst bewußt „auszuschalten“. Ich denke mir: „Jetzt habe ich keine Angst mehr.“ Ein ähnlicher Kniff ist, sich selbst zu überlisten. Ein Beispiel: Es geht darum eine attraktive Frau anzusprechen. Eigentlich habe ich Angst davor, dies zu tun. Ich denke mir: „Aha, jetzt habe ich Angst! Aber ich tue es einfach.“ Bevor ich eine ängstliche Reaktion zeigen kann, habe ich sie schon angesprochen und wenn der erste Schritt getan ist, und ich im Gespräch mir ihr bin, dann gibt es keine Probleme mehr.
2. Man kann eine Angst „zerdenken.“ Man begibt sich (geistig oder real) in Situationen, in denen man gewöhnlich Angst empfindet. Durch die intensive Beschäftigung damit löst sie sich einfach in Luft auf. Beispiel: Da ich den Film „Der weiße Hai“ gesehen hatte als ich noch viel zu jung dafür war, hatte ich Angst in Gewässern zu schwimmen, das einen felsigen oder unregelmäßigen Boden hatte, oder wo ich den Grund nicht sehen konnte. Ich traute mich nur ins Wasser, wo ich den sandigen, ebenen Boden sah. Einerseits dadurch, daß ich mich zwang im Meer weiter hinauszuschwimmen, und andererseits, daß ich tauchen lernte, beschäftigte ich mich damit. Und legte meine Angst größtenteils ab.

Es ist wichtig „das Gehirn vorzuschalten“. Bei mir ist es so, daß ich keine Probleme mit einer Angst habe, wenn ich weiß, daß ich sie habe.

2.5.40 Warum ich meine Uhr rechts trage?

Ich habe kinesiologisch ausgetestet, auf welcher der vier möglichen Positionen (links oben, links unten, rechts oben, rechts unten) die Uhr mit ihrem Metall meinen Energiefluß am wenigsten behindert. Bevor ich herausfand, daß die Position rechts oben energetisch für mich am günstigsten ist, trug ich die Uhr auch schon längere Zeit auf der rechten Seite. Dies hat den Grund, daß ich mich von der antrainierten Rechts-Links-Starre (Festlegung bestimmter Tätigkeiten auf bestimmte Körperseiten) loskommen möchte.

⁵¹ tatsächlich fügen die Cola-Hersteller Koffein hinzu, damit sie durch die süchtigen Jugendlichen ihren Profit steigern können.

⁵² Phosphorsäure, Zitronensäure, Kohlensäure und verschiedene Ester (künstliche Geschmacksstoffe)

⁵³ Durch die große Zuckermenge wird die Insulinproduktion so stark angeregt, daß ein Zuckermangel hervorgerufen wird.

⁵⁴ Konkurrenzprodukte, die nicht Cola imitieren, sondern bewußt anders konzipiert sind.

⁵⁵ Koffeinsucht, Zuckersucht, Sucht nach Übersäuerung (siehe meine Theorie hierzu)

2.5.41 Warum ich Armbänder links trage?

Da ich die Uhr rechts trage (wenn ich sie trage) und ich die Symmetrie liebe, ist der linke Arm für mich der logische Platz für Armbänder.

2.5.42 Was habe ich für Armbänder und von wem?

Meine ersten zwei Armbänder, die schon „beyond recognition“ (dermaßen lädiert, daß ich sie nicht mehr tragen kann) sind, habe ich von Eva Himmelbauer in der 8. Klasse AHS geschenkt bekommen. Meine nächsten beiden habe ich zwei „Landstreichern“ in Salzburg abgekauft (je 50 öS). Mein bisher letztes und zugleich breitestes hat mir Ruth Eder geschenkt.

2.5.43 Warum ich glaube, daß ich eine „alte Seele“ habe?

Eine Bekannte⁵⁶ hat mir einmal erzählt, daß sie jemanden kennt, der so intelligent ist, daß die Möglichkeit besteht, daß dessen Seele schon mal auf der Erde war. Sie meinte, daß ich auch so eine Seele haben könnte, weil ich mich schon mit 19 Jahren für Gesundheit und Yoga interessiert habe, ziemlich vielseitig bin und vieles sehr schnell lerne, als ob ich es in früheren Leben bereits einmal beherrscht hätte. Außerdem glaube ich an die Seelenwanderung, das heißt die Wiedergeburt.

2.5.44 Welche Eigenschaften ich von meiner Lebenspartnerin erwarte?

Sollte ich wider Erwarten einmal mit einem weiblichen Wesen zusammenleben, dann hat dieses die folgenden Eigenschaften: Gesundheitsbewußtsein, den Willen richtig zu leben, hört auf mich, Intelligenz, natürliche Schönheit, Treue, Ehrlichkeit, Interessen, Kulturbewußtsein, einige Fertigkeiten, kann diskutieren, kann dazulernen, Liebe fürs Detail und Liebe für mich. Kurz gesagt erwarte ich mir, daß die Voraussetzungen gegeben sind, daß ich mit dieser Angehörigen des schönen Geschlechts gemeinsam und glücklich sehr alt werden kann. Das Alter spielt kaum eine Rolle, wobei der Unterschied nicht zu groß sein darf. Vier bis fünf Jahre auf oder ab könnte ich noch verkrampten.

2.5.45 Habe ich Vorstellungen von physischen Attributen einer Partnerin?

Ich mag blondes Haar ganz besonders und blaue oder grüne Augen. Sie sollte so groß sein, wie ich und „Fleisch auf den Knochen“ haben. (Also ihr Idealgewicht)

2.5.46 Ob ich ein Single bin?

„Ja, leider. Ich bin total einsam. <Schluchz>“ war meine Antwort im Sommer 1994. Ich hatte mit Martina Wenzel am 24. Juli 1994 um eine Einladung zum Abendessen gewettet, daß ich nicht innerhalb von 2 Jahren eine feste Freundin haben werde. Ich fürchtete, daß ich LEIDER gewinnen würde. Nachträglich hatte sich auch Paul Witta dieser Wette angeschlossen. Nun, so wie es aussieht, habe ich doch verloren...

2.5.47 Warum ich mit 20 Jahren immer noch Single war?

Auf den ersten Blick ist dies nicht einsichtig. Gottseidank kenne ich ein paar intelligente Menschen. Einer⁵⁷ davon hat mich mit der Nase auf die wahre Ursache gestoßen: Ich bin zu offenherzig und zu ehrlich. Mit meinen vielen Fähigkeiten erschrecke ich die Menschen. Mädchen wollen aber nicht erschreckt werden, sondern Spaß haben. Folgende Strategie kristallisiert sich heraus: Ich spreche nicht mehr von mir und den Dingen, die ich weiß, wenn ich ein interessantes weibliches Wesen kenne. Ich interessiere mich ausschließlich für sie und gebe nur ganz langsam Informationen über mich preis. Dadurch verhindere ich, daß der Partner in spe nicht Angst bekommt, den Rest seines Lebens zu mir aufschauen zu müssen.

2.5.48 Warum ich glaubte „ewig“ alleine zu sein?

Ich habe mal die Theorie aufgestellt, daß Gott mich zu etwas besonderem ausersehen hat und mich deshalb zunächst einmal mich alleine entwickeln ließ. In meinem späteren Leben hätte ich mehr Zeit anderen Leuten zu helfen, wenn ich alleine leben würde. Außerdem wäre es eine ungeheure Leistung alleine 120 Jahre alt zu werden, weil Singles eine niedrigere Lebenserwartung haben. Ich wußte auch, daß, wenn Gott will, daß ich einmal einen Partner habe, er mir diesen - passend zu meinen Vorstellungen (siehe entsprechende Frage) - auch schicken wird.

⁵⁶Christine Haidvogel

⁵⁷Stefanie Witta, Mutter von Paul Witta

2.5.49 Wie wichtig ist Sex für mich?

Kaum. Ich kann mir zwar kein Urteil über dieses Thema erlauben, denn ich habe noch keine Erfahrungen auf diesem Gebiet. Ich denke aber, daß mir Nähe und das Gefühl, jemanden zu haben, der mich liebt wesentlich wichtiger sind. Wenn ich die Möglichkeiten, Liebe auszudrücken, reihen müßte, dann käme folgende Ordnung zustande (von wichtig bis weniger wichtig): festes Umarmen, Küssen, zärtliche Berührungen, liebevolles miteinander Reden, sexuelle Stimulation, Sex

2.5.50 Woraus bestehen meine theoretischen Erfahrungen?

Buch „Die Kunst des Küssens“, 2 Videos über Kamasutra, 2 Bücher mit den Antworten auf die häufigsten gestellten Fragen über Sexualität. Buch „Wie befriedige ich eine Frau“, Gespräche mit Freunden, Allgemeine Erfahrungen aus Zeitschriften, Biologieunterricht, eigene Beobachtungen, Assoziationen und Deduktionen

2.5.51 Bin ich „noch Jungfrau“?

Im Sommer 1994 war ich es noch. Keine Veränderungen in Aussicht.

2.5.52 Bin ich vielleicht impotent?

Keinesfalls! Und ich kann es beweisen ...

2.5.53 Was ich über Verhütung denke?

Ich bin der Auffassung, daß die Entscheidung über die richtige Verhütung eine partnerschaftliche sein sollte. Ich verabscheue Männer, die dies der Partnerin zuschieben und sich nicht selbst kümmern wollen. Vom Standpunkt der Effizienz her führt natürlich die Anti-Baby-Pille mit 99% Sicherheit. Jedoch würde ich niemals auf den Gedanken kommen „unsauer Sex“⁵⁸ zu betreiben.

2.5.54 Wie schaut es aus mit Selbstbefriedigung?

Es ist eine Frage der Beherrschung der Triebe, wie viel man davon braucht. Gelegentlich ist es mir ein Bedürfnis, aber nicht mehr so viel, wie beispielsweise während der Pubertät. Übermäßiges Masturbieren ist außerdem Energieverschwendung, wie die indische Philosophie lehrt⁵⁹.

2.5.55 Was denke ich über Beziehungen zwischen Mann und Frau?

Beziehungen sind für mich eine nahezu heilige Sache. Sollte ich jemals eine eingehen, dann sicher für längere Zeit. Gegen Flirten habe ich nichts, dafür aber umso mehr gegen one-night-stands, die Beziehungen gefährden und Verwirr- und Intrigenspiele. Ich habe kaum Freunde, mit diesen habe ich dafür aber guten Kontakt.

2.5.56 Was halte ich von „unverbindlichem Sex“?

Als Unwissender auf diesem Gebiet habe ich mir schon manchmal oder auch des öfteren folgendes überlegt: „Was wäre, wenn ich dieses Mädchen einfach bitten würde, unverbindlich und ein einziges Mal mit mir (safer) Sex zu betreiben?“ Jede Angehörige des schönen Geschlechts kann sicher sein, daß ich schon mal an Sex mit ihr gedacht habe. Unverbindlicher Sex ist keine schlechte Sache, solange man alleine lebt. Findet er aber unter einer laufenden Beziehung statt, dann ist er in meinen Augen verdammenswert.

2.5.57 Warum ich Frauen verehere und bewundere?

1. Nur Frauen sind fähig, Leben zu schenken.
2. Der „weibliche Instinkt“ ist unübertreffbar.
3. Frauen sind ungeheuer ausdauernd und zäh, wenn sie müssen. Man denke nur an Schwangerschaft und Geburt. Ein Mann könnte das kaum überstehen.
4. Sie „stecken die Regel weg wie nix“. Und gleichzeitig arbeiten sie noch und gewinnen einen Ringkampf mit einem Mann.
5. Frauen sind von Geburt an schön. Sind sie später häßlich, oder fett, oder zu dünn, dann ist das ihre eigene Schuld. (siehe hierzu meine Ausführungen an anderer Stelle)
6. Frauen haben normalerweise mehr Sinn für Gefühle und Zärtlichkeit als Männer.
7. Frauen haben generell mehr Sinn für Ästhetik.

⁵⁸also ohne Kondom, wenn ich meinen Partner noch nicht vertraue, oder ihn gar noch nicht so gut kenne.

⁵⁹„100 bitten Essen machen einen Tropfen Blut. 100 Tropfen Blut machen einen Tropfen Samenflüssigkeit“

8. Frauen („das schwache Geschlecht“) mögen zwar schwach sein, aber sie erreichen trotzdem alles, was sie wollen.
9. Frauen sind ausdauernder als Männer und haben eine höhere Lebenserwartung⁶⁰.
10. Frauen können besser im Team arbeiten als Männer. Frauen können partnerschaftlich denken. Männer haben den Drang im Mittelpunkt zu stehen und andere zu verdrängen.
11. Frauen *können* sich emanzipieren.
12. Frauen verlassen sich mehr auf ihren Instinkt als auf logische Überlegungen. Und erreichen dadurch manchmal mehr.
13. Frauen sind „ursprünglicher“. Primitiv gesagt, war der erste Mann eine mutierte Frau⁶¹.
14. Frauen sind kuschelig und haben schönere Haut, weil sie ein Drittel mehr Fett im Unterhautbindegewebe haben als Männer.
15. Frauen sind unerhört gute Strategen, was Intrigen- und Verwirrspiele betrifft.
16. Frauen obliegt die Wahl des Partners⁶².
17. Frauen sind unerhört gute Strategen, was die Liebe betrifft.
18. Sie *lassen* sich verehren.

2.5.58 Warum ich trotzdem keine Frau sein möchte?

1. Schwangerschaft und Geburt. Ich könnte mir das nicht vorstellen.
2. Die Regel. Ich könnte das, und immer zu wissen, daß es in 28 Tagen wieder so weit ist, nicht verkrapfen.
3. Das Klimakterium⁶³. Mit einer korrekten Ernährungsphilosophie lassen sich zwar nahezu alle Probleme, die im Zusammenhang damit entstehen verhindern, jedoch ist eine hormonelle Umstellung von dieser Tragweite nicht ganz mein Fall.
4. Die Emanzipation, die teilweise noch hinkt.
5. Oft mangelnde technische Begabung. Probleme nicht rechts und links⁶⁴.
6. Frauen sind leichter verletzlich. (siehe hierzu meine Theorien)
7. Frauen sind den Angriffen und Anbändelungsversuchen von aufreißerischen Männern ausgesetzt⁶⁵.
8. Frauen sind unbegreiflich.
9. Es macht mir mehr Spaß Frauen zu verehren, als angehimmelt zu werden.

2.5.59 Ob ich Depressionen habe?

Echte Depressionen habe ich nie, allerdings bin ich fortlaufend, wenn ich nicht abgelenkt werde deprimiert. Gründe:

1. Einsamkeit.
Realer Hintergrund: Sehr wenig Freunde.
2. Das Gefühl, daß es allen Menschen egal ist, was ich tue, oder wie es mir geht.
Realer Hintergrund: Ich werde nur sehr selten angerufen.
3. Unsichere Zukunft. Ich habe keine Ahnung, was ich mit meinem Leben anfangen werde.
Realer Hintergrund: ich weiß nicht, was ich will.
4. Dieser Gedanke: „Da sich keiner für mich interessiert, könnte ich verschwinden, ohne viel Trauer zu verursachen.“ Das ist das Schlimmste.
Realer Hintergrund: Sehr wenig Freunde, ich werde kaum angerufen.

2.5.60 Ob ich schon einmal an Selbstmord gedacht habe?

Direkt gedacht, nie. Ich habe einmal davon geträumt und mir kurz überlegt, was es bringen würde. Der Schluß, zu dem ich gekommen bin: Ich werde meine Marter ertragen. Wie ein einsamer Wolf werde ich stark sein. Auch wenn ich immer unglücklicher werde, wenn es so bestimmt ist, dann werde ich mich dem fügen.

2.5.61 Warum ich nur englische Originalfassungen von Filmen ansehe?

Obwohl die Synchronisationstechnik imstande ist, heutige Filme sehr gut in andere Sprachen zu übersetzen, lehne ich sie dennoch für mich selbst ab. Wenn man der

⁶⁰Frauen: 78, Männer: 73 (Zahlen ohne Gewähr)

⁶¹Diese Erkenntnis basiert auf der Genetik. X-X ist normal und X-Y ist eindeutig eine Mutation davon.

⁶²so ist es in der Natur festgelegt, wie Tierstudien zeigen. Ist es beim Menschen anders, so nennt man dies Emanzipation.

⁶³Im Volksmund „Wechsel“ oder „Wechseljahre“ genannt. Hormonelle Umstellung und Verlust der Fruchtbarkeit.

⁶⁴Bestätigt durch: Eigene Erfahrung, Fahrlehrer. Die Begriffe „Rechts“ und „Links“ hat sicher ein Mann erfunden, so meine Theorie.

⁶⁵Ich sage immer: „Männer sind grundsätzlich Arschlöcher. Gottseidank bin ich keiner!“ (siehe meine Theorien)

englischen Sprache mächtig ist, ist der Genuß ein vielfacher, wenn man sich Filme so ansieht, wie sie gedacht sind. Auch sind englische Filme ein hervorragendes Training für die sprachlichen Fähigkeiten.

2.5.62 Warum ich Englisch beinahe lieber habe als Deutsch?

Verglichen mit der englischen Sprachen ist die Deutsche eigentlich häßlich. Deutsch ist eine sehr harte Sprache und an sich gefühllos. Ganz anders ist da zB Französisch. Diese Sprache mit ihrer verspielten Art ist beispielsweise predestiniert für romantische Kommunikation. Im Englischen kann man wesentlich mehr mit wesentlich weniger Aufwand ausdrücken, als im Deutschen. Mir ist noch dazu aufgefallen, daß Amerikaner grundsätzlich freundlicher sind als deutschsprachige Völker. Dies macht auch etwas aus.

2.5.63 Warum ich Tragetaschen für meine Einkäufe meistens ablehne?

Weil ich sie nicht benötige, wenn ich meine eigene aus Stoff mitbringe. Diese Strategie würde, von mehr Menschen als nur mir praktiziert, den Bedarf an Kunststoffen drastisch reduzieren. In Sachen Umweltschutz sind es solche Belange, die einen effektiven Umweltschutz verhindern.

2.5.64 Wie ich mich selbst beschreiben würde?

167 groß und kräftig, 60 kg, graublau Augen, kurze blonde Haare

2.5.65 Habe ich einen Spitznamen?

Da ich nicht viele Vertraute habe, werde ich dementsprechend selten angesprochen. In solchen seltenen Fällen werde ich Olli oder französisch Olivier genannt. Manchmal denke ich mir, daß Drops oder Magic (engl) auch ganz nett wären. Wie ich noch jünger war, wurde ich von meinen Großeltern immer „Nino“ genannt. Dieser Spitzname gefällt mir von allen am besten.

2.5.66 Was ist der Sinn meines Lebens?

Ich bin nicht ganz sicher, aber ich stelle mir zeitweise vor, daß ich auf der Welt bin um anderen Menschen zu helfen ihre Misere zu erkennen und zu bekämpfen. Manchmal werde ich auch übermütig und stelle mir vor, wie es wäre, die gesamte Welt zu „bekehren“.

2.6 Creativity

In diesem Abschnitt habe ich ein paar kreative Dinge zusammengefaßt, die von mir stammen.

2.6.1 Gedichte

FRAUEN

*”Wenn die Hölle zufriert
und Wölfe Schafe leben lassen,
wenn der Himmel grün wird
und Menschen Tiere leben lassen,
dann, ja wirklich erst dann, werde ich das weibliche Geschlecht versteh’n.“*

BLUME

*”Du rote Rose, rot wie Blut,
'bin verliebt in Dich aus Übermut.
Leider weine ich zu spät,
blühst Du schon in 'nem and'ren Beet.“*

VALENTINSTAG

*”Seit Alters her ist es so Brauch,
und ich, ich halt' mich daran auch,
daß man Mädchen Blumen schenkt,
an die man sehr, sehr gerne denkt.*

*Weißt Du, warum ich Dir geschickt,
die Blume, die ich jüngst gepflückt?
Um Dir zu sagen, klipp und klar
ich hab' Dich lieb und das ist wahr.“*

TELEPHON

*”Deine Stimme zart wie Samt
streichelt mir die Seele
und ich sage: ‘Ach verdammt!’,
wenn ich mich verwähle.*

*Dieses doofe Telephon,
leider geht’s nicht immer.
Hör’ ich dan den ‘Besetzt’-Ton,
schmerzt mein Herz noch schlimmer.*

*Meiner Treu, was soll ich warten
bis die Leitung endlich frei.
Wär’ ich doch lieber in ‘nem Garten,
Du und ich und nur wir zwei.*

*Und dann komm’ ich endlich durch,
vernehme Deine Stimme.
Diese geht mir durch und durch,
doch das ist nicht das schlimme.*

*Das ist nur das Schönste heut’,
das mir hier passiert.
Ich traf viele böse Leut’,
alle kleinkariert.*

*Manche auch gemustert bunt,
alles schrie mich an.
Viele redeten viel Schund,
die Welt, die lebt im Wahn.*

*Doch Du sagst nur eine Silbe
und der Ärger, der zerfließt,
daß die Sorge jetzt vergilbe
und den Teufel jetzt erschießt.*

*Dieses sind der Verse acht,
die ich für Dich reime,
hab’ sie nur für Dich gemacht,
auf daß die Freundschaft keime.“*

UNSICHTBAR

*”Ach, ich wünsche mir so sehr
Frau’n zu meinen Füßen
und ich gäbe noch viel mehr,
könnt’ ich sie auch küssen.*

*Doch das Leben fürchterbar
strafte mich, oh graus!
Und so bin ich unsichtbar
kaum geh’ ich aus dem Haus.*

*Bin nicht zu dick und nicht zu kurz,
vielleicht sogar fast optimal.
Und doch bin ich den Frauen Schnurz
und ganz und gar egal.*

*Ich hoffe nur, es kommt die Zeit,
wenn die Nachtigal erwacht,
wenn die Chance ist nicht weit,
und Liebschaft steht in meiner Macht.*

*Denn dann mein Schluchzen wird verhall'n
und Zweisamkeit füllet mich aus
und Liebe wird auch mich durchwallen,
wenn ich geh' aus meinem Haus.*

*Doch, ach, wer höret nur mein Klagen,
niemand, das ist ja mein Problem,
d'rum denk' ich sollt' ich es mal wagen,
außer Haus zu geh'n.“*

DAS ERSTE MAL

*”Das erste Mal, oh Schreck! Oh Graus!
Wenn ich nur daran denke,
fallen mir die Haare aus
aus Angst, daß ich hier 'was verschenke.*

*Ein Augenblick, so wunderbar,
daß Blüten d'ran erröten.
Ich kann's kaum glauben, 'Ist es wahr,
daß Menschen dafür töten?’*

*Meine Angst, die wird nur schlimmer,
mit jedem Wort, daß ich hier schreib'.
S' könnte sein: ich hab' den Kummer,
daß ich ewig Jung-mann bleib'.“*

WERBUNG

*”Bitt' um Verzeihung, daß ich werbe,
doch es ängst' mich das Gefühl,
daß ich sonst ganz einsam sterbe,
und mein Dasein läßt Dich kühl.*

*Du mußt wissen: Ich bin toll!
Doch bisher weiß das keiner,
denn man nimmt mich kaum für voll
und ignoriert mich noch gemeiner.*

*Ich bin blond und ziemlich blau,
doch bitte denke nun nicht schlecht!
Denn weil ich auf Gesundheit schau',
ist Alkohol mir gar nicht recht.*

*Die Augen sind's, in blauem Glanz,
die jedermann anstrahlen,
ich bin fröhlich voll und ganz,
könnt' die Welt anmalen.*

*Ich bin fröhlich aus Prinzip,
ein eingefleischter Optimist
und's versetzt mir einen Hieb,
wer die Freundlichkeit vergißt.*

*Das Rauchen, das ist nichts für mich,
auch wenn man denkt ich wäre fad.
Ich weiß, ein Raucher tötet sich,
und um mich wär's wirklich schad'!*

*Schlank. Ich sag' es ungeniert,
ganz ideal ist mein Gewicht.
Mein Körper, der ist durchtrainiert
und wohlgeformt ist mein Gesicht.*

*Geld ist mir - leider - gar nicht wichtig,
Gefühle sind's, die für mich zähl'n.
Doch wär' mein Leben gar nicht richtig,
würde mir das Denken fehlen.*

*Wie gesagt, ich bin genial,
doch manchmal ist das gut und schlecht,
manch' Mensch hält mich für abnormal,
denn sprech' ich, hab' ich meistens recht.*

*S'könnt auch sein, daß ich wen gräme,
davon bin ich überzeugt,
wessen ich mich manchmal schäme,
weil so 'was mich schrecklich reut.*

*Ich kann segeln, surfen, schwimmen,
doch Wettbewerbe find' ich öd,
nur wenn ich kann ein Herz gewinnen
ist mir sowas nicht zu blöd.*

*Bei Frauen wär' ich 'einfüllsam',
würd' gern mich d'rauf versteifen.
Doch leider läßt mich keine dran,
ich kann es nicht begreifen.⁶⁶*

*Der Kunst des Dichtens bin ich mächtig,
die Worte fließen nur so hin.
Das ist schon beinah' hitverdächtig,
wenn ich manchmal Künstler bin.“*

FÜR MARTINA

*”Irgendwie hab' ich Dich lieb,
doch fehlet mir das rechte Wort.
Vielleicht hilft mir das, was ich schrieb,
denn Dichten ist ein Liebes-Sport.*

*Wenn ich dicht', dann nur für Frauen,
ich schreibe mir die Finger wund,
ich reime bis ins Morgengrauen
und tue meine Liebe kund.*

*Nur das Wort, das ist so stark,
daß Frauen dran zerfließen.
S'geht nicht selten bis ins Mark,
wenn Liebesschwüre sich ergießen.*

*Du solltest wissen, ich bin da,
wenn alle Stricke reißen
und ich denke, es ist wahr:
Ich würd' Dich nie besch.....“*

LEITSPRUCH

*”Das Leben, das ist manchmal hart,
doch ich bin hart im nehmen.
So wächst mir nie ein grauer Bart,
vom Zähmen von Problemen.“*

⁶⁶ Gastvers von Mag. Walter Kousek

HALLO MARTINA!

*”Lieb hab’ Dich fürchterlich,
wie kann ich’s Dir nur zeigen?
Du bist einfach königlich
und kaum zu beschreiben.*

*Haare hast Du: blond und fein,
ich denke hier an Engelshaar.
Möcht’ darin begraben sein,
und schnuppern d’ran. Wirklich wahr!*

*Die Figur, nur zu perfekt,
gefällt mir ganz besonders.
Bin sicher, daß sie Neid erregt
bei Frauen samt und sonders.*

*Auch wenn die Menschen Blödsinn reden,
Deine Nase lieb’ ich heiß.
Gottseidank tut es sie geben,
da Schönes ich zu schätzen weiß.*

*Du inspirierst und motivierst
auf ganz besond’re Art.
Könnt’ sein, daß Du’s auch so spürst:
Ohne Hirn wär’s Leben hart.*

*Wenn ich’s bedenk’, bist Du auch nett.
Schön und lieb, das ist recht selten.
Noch dazu auch oft adrett,
tust Du schon als ein Wunder gelten!*

*Doch was bringt Dichterei zu Tag?
Ich brauch’ Dich nicht umgarnen!
Du spürst ja eh, daß ich Dich mag.
Darf ich Dich jetzt umarmen?“*

3 Meine Gedanken über diverse Dinge

Ja, sie lesen richtig. Ich **mache** mir Gedanken.

3.1 Der perfekte Tagesplan

Mein Wecker klingelt sehr früh. Getreu dem weisen Spruch "Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise" stehe ich sehr früh auf (im Sommer kurz vor Sonnenaufgang). Im Kampf gegen die eigene Faulheit ist dies eines der tauglichsten Mittel. Noch im Pyjama mache ich ein paar Runden Madagayaskar ("Sonnengebet") um mich in Schwung zu bringen und anschließend schlüpfe ich in mein Trainingsgewand und bereite mich auf den Morgensport vor. Um den Schlaf aus den Augen zu vertreiben tauche ich mein Gesicht 3 mal in ein Waschbecken voller kaltem Wasser. Im Sommer als auch im Winter laufe ich gewöhnlich den Berg hinauf, auf dem ich wohne. Das ist gut für den Kreislauf und die frische Morgenluft reinigt Geist und Körper für die interessanten Aufgaben, die der neue Tag für mich bereithält. Wieder zuhause trainiere ich noch meine Bauchmuskulatur und eventuell auch andere Muskelpartien, für die dies notwendig ist. Nachdem ich mir mein Frühstück auf diesem Wege verdient habe, dusche ich kurz und auch kalt - Seife benötige ich selten, weil mein Körper durch seinen guten Zustand keine unangenehmen Gerüche absondert - und esse ich gewöhnlich ein paar Stücke Obst oder eine schmackhafte "Multi-Obst-Creme", denn so verliere ich nicht zu viel Vitalenergie durch die Verdauung. Mein Körper hat ausreichend Energie zur Verfügung um Schlacken ausscheiden zu können. Die Zähne werden mit einer Fluor-freien Paste geputzt und, falls notwendig, der Bart rasiert. Ich verwende eine rein pflanzliche Rasiercreme aus dem Reformhaus.

Wie jeden Gewandwechsel führe ich auch den in mein Arbeitsgewand im Badezimmer durch. Dies hat unter anderem den Grund, daß die Staubmilben im Schlafzimmer (die sich leider nicht ausrotten lassen) keine Nahrung durch abfallende Hautschuppen erhalten - durch Umziehen fallen mehr Hautschuppen ab als sonst. Ich verlasse das Haus rechtzeitig und ohne Hetzerei mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Auf dem Weg in die Arbeit nütze ich die "leere" Zeit und mache sinnvolle Dinge wie zB Lesen oder Fingerübungen. Ich habe auch immer einen Teil meiner „Perfektionierungs-Kartei“ dabei. Auf den einzelnen Kärtchen steht immer eine Sache, die ich tun könnte um mich zu verbessern. Habe ich Zeit, dann nehme ich eine Karte zur Hand und führe die beschriebenen Übung aus.

Während der Arbeitszeit achte ich stets auf meine Lebensregeln. Ich halte mich gerade, atme tief und regelmäßig. Ich ernähre mich auch im Büro korrekt (zumeist esse ich im Laufe des Vormittags etwas Obst und zu Mittag einen großen Salat) und bewege mich von Zeit zu Zeit. Nach der Bürozeit nütze ich noch verbleibende Zeit vor 6 Uhr für eventuell notwendige Einkäufe.

Eine kurze kalte Dusche gleich nach dem Nachhausekommen hilft mir den Alltag hinter mir zu lassen. Mein ausgeklügelter Zeitplan erlaubt mir die Punkte meines "Perfektions-Programmes" mit meinen Pflichten zu verflechten. Das Wichtige bei der Einhaltung eines solchen Zeitplanes ist absolute Selbstständigkeit, permanente Ordnung und Präzision. Erst spiele ich Klavier, damit ich gänzlich den Trubel der Arbeit hinter mir lasse. Dann arbeite ich, zeitweise hilft mir die eine oder andere Yoga-Übung dabei wieder Energie zu schöpfen. Irgendwann später spiele ich dann Gitarre. Das Training meiner feinmotorischen Fähigkeiten ist eines meiner wichtigeren Anliegen. Deshalb ist immer für ein wenig manuelle Betätigung Zeit. Auch Gedächtnistraining findet seinen Platz am späten Nachmittag.

Das Abendessen ist immer so leicht wie möglich. Verschiedene gedünstete Gemüse mit Weizenkeimen sind ein Essen, das ich sehr gerne zu mir nehme. Am Abend steht wieder Bewegung auf dem Plan. Das bedeutet zunächst einmal eine Runde Yoga und einen längeren Hundespaziergang.

Vor dem Einschlafen lese ich noch zwischen einer halben Stunde und manchmal auch eine ganze Stunde abwechselnd ein Sachbuch oder einen Roman, wobei ich dem Sachbuch aber meist den Vorzug gebe.

3.2 Meine Lebensregeln

Ich dachte mir, ich sollte einmal die Regeln aufschreiben, denen ich mich unterwerfe um das Alter von 120 bei bester geistiger wie körperlicher Gesundheit zu erreichen.

3.2.1 Achte auf Deine Ernährung!

Du bist, was Du ißt!

Drehe jeden Bissen zweimal um, bevor Du ihn ißt! Iß das Richtige zur rechten Zeit.

Iß nur, wenn Du Hunger hast und betreibe keine Völlerei.

Regeneriere Deinen Körper durch regelmäßiges⁶⁷ Fasten. Der Körper ist ein Tempel. Pflege ihn dementsprechend.

3.2.2 Achte jederzeit auf Deine Haltung!

Halte Dich gerade! Durch einen gekrümmten Körper kann keine Energie fließen.

Gebeugte Haltung im Gehen, Stehen und Sitzen verhindert einerseits den Fluß von Prana⁶⁸ und andererseits nützt Du Deine Gelenke stärker ab und belastest Deine inneren Organe. Schmerzen sind Die Folge. Und Abnutzung. Außerdem bist Du größer, schöner und ehrfurchteinflößender, wenn Du gerade stehst.

3.2.3 Atme!

Und zwar so tief und ruhig und so viel Du kannst. Jederzeit.

Ein Großteil der Menschen haben nie gelernt mit dem Bauch zu atmen („Tiefes Atmen“), sondern verwenden die Brust dazu. („Hohes Atmen“). In Folge atmen sie weniger tief und betrügen ihren Körper um wertvollen Sauerstoff. Sauerstoffmangel erzeugt schlechte Verdauung, chronische Müdigkeit, chronische Kopfschmerzen, schlechte Haut und vieles mehr.

3.2.4 Bewege Dich!⁶⁹

Oder willst Du ein- und verrostet?

Betreib Sport so oft als möglich. Scheue nicht vor Anstrengungen im Alltag zurück. Der Lift ist tabu. Gehe täglich flott spazieren oder jogge. Suche die Natur.

3.2.5 Lächle und sei optimistisch!

Sei Optimist aus Prinzip! Nur wer das Beste erwartet, kann es auch erreichen.

Abgesehen davon, daß Du weniger Muskeln zum Lächeln brauchst, als um böse oder „normal“ dreinzuschauen, hat es auch einen zweifachen psychologischen Effekt. Deine Mitmenschen reagieren freundlicher und entspannter auf Dich und Du steigerst Deine eigene Laune durch Lächeln. Es kann sein, daß Du verschiedene Leute durch Deinen Optimismus ärgerst, weil sie ein mieses Leben leben. Höre deshalb nicht auf, Optimist zu sein! Denke Dir: „Jetzt erst recht!“
Glücklich sein läßt sich üben.

3.2.6 Pflege Dein Gehirn!

Wenn Du Deine Schaltzentrale behinderst, behinderst Du Dich selbst.

Das Gehirn ist eigentlich Dein wichtigstes Organ. Demensprechend mußt Du es pflegen. Iß Deine Nahrung mit Hirn und fürs Hirn⁷⁰. Gib Deinem Hirn Aufgaben und verlasse Dich auf es. Dann wirst Du nie sagen „Ich werde alt. Mein Gedächtnis läßt nach.“

3.2.7 Schlafe!⁷¹

Schlafe soviel Du kannst während der Nacht. Es wird sich bezahlt machen.

Schlaf ist extrem wichtig für den Körper. Gib ihm eine Chance, sich zu regenerieren. Schlafmangel bewirkt organische Probleme, chronische Müdigkeit, Lustlosigkeit und chronische Kopfschmerzen. Schlafe bei offenem Fenster und auf dem Rücken. Schlafe entspannt. 8 Stunden Schlaf sind das Minimum. Jugendliche bis zum Alter von 21 Jahren sollten sogar 9 Stunden pro Nacht schlafen, um die Funktionalität des Gehirns nicht zu behindern. Der wichtigste Schlaf ist der vor Mitternacht.

3.2.8 Sei hilfsbereit!

Sei „allzeit bereit“ und sei der erste, wenn jemand Hilfe braucht.

Helfe jedem, wann immer Du kannst. Tue Gutes aus Überzeugung. Erzeuge positives „Karma“ durch gute Taten, denn Deine schlechten Taten fallen auf Dich zurück. Hilf der Natur, denn Du lebst in und von ihr!

3.2.9 Trainiere Deine Intelligenz!

Werde ein besserer Mensch.

Intelligenz ist das, was Dich von Tieren unterscheidet. Trainiere sie um noch humaner zu werden. Intelligenz ist die Wunderwaffe gegen Kriege, egal ob im persischen Golf, in Deiner Umgebung oder in Dir selbst. Sei jederzeit ehrlich, egal ob zu Deinem Nächsten, oder zu Dir selbst. Es erfordert sehr viel Intelligenz jederzeit ehrlich sein zu können.

⁶⁷jede Woche 24-36 Stunden und vier mal pro Jahr 7-10 Tage.

⁶⁸„Prana“ der indischen Philosophie

⁶⁹„Keep on moving!“

⁷⁰Nahrung für das Hirn: Mineralien, Phosphor, Calcium, Magnesium, Vitamine etc.

⁷¹„Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise.“

3.2.10 Übe Deine Selbstdisziplin!

Halte durch und die Belohnung ist Dir sicher.

Übe Deine Selbstdisziplin, wann immer Du kannst, damit Du Regeln 1 bis 9 auch durchzuhalten vermagst. Schande über Dich, wenn Du Dein Leben so wie alle Menschen versandest! Du bist etwas Besonderes!

3.3 Kommentar zu bekannten Redeweisen

Im folgenden habe ich meine Gedanken zu verschiedenen Redensarten und Volksweisheiten zusammengetragen. Es ist interessant zu bemerken, wieviel unbeachtete Weisheit in manchen Sprichworten steckt. Ich persönlich habe den Vorsatz gefaßt daraus zu lernen. Der werte Leser ist eingeladen mich auf offensichtliche Fehler bzw. bedenkenwerte und nicht aufgeführte Redeweisen hinzuweisen.

3.3.1 An apple a day keeps the doctor away. ☺

(Englisches Sprichwort, Übersetzung: „Ein Apfel pro Tag hält den Arzt fern.“)

Stimmt. Ein Apfel ist das beste Mittel um gesund zu bleiben. Mit seinem Übermaß an Mineralien, Vitaminen und Balaststoffen enthält er alles, was der menschliche Körper benötigt. Allerdings ist ein Apfel pro Tag nur dann von Wert, wenn man ihn ißt und nicht als Wurfgeschloß (gegen den Arzt) verwendet.

3.3.2 Auch die längste Reise beginnt mit einem Schritt. ☺

(Chinesische Weisheit)

Stimmt. Wer etwas ändern will, der muß es langsam tun. Viele Leute, die zwar zu Beginn vorhatten eine Veränderung zu bewirken, sind daran gescheitert, daß sie zu große Schritte auf einmal unternommen haben. Geht man aber schrittweise vor, kommt man dem Ziel auch schrittweise und beständig näher, bis man es schließlich erreicht.

3.3.3 Aug' um Aug', Zahn um Zahn. ☹

(Weisheit aus dem alten Testament)

Stimmt nicht. Wenn man nach dieser Strategie lebt, dann hat man ob kurz oder lang ziemliche Probleme mit seiner Umwelt. Dadurch, daß sich Negatives multipliziert, Positives jedoch nur addiert, ist dies ein Teufelskreis, dem man besser aus dem Weg geht.

3.3.4 Besser den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach. ☺

(Sprichwort)

Stimmt. Es ist besser sich mit geringerem zu begnügen, wenn man das bessere nicht oder nicht ohne viel Mühe erreichen kann. Es ist aber nicht sinnvoll, generell das schlechtere zu wählen.

3.3.5 Birds of a feather flock together. ☺

(Englisches Sprichwort verwandt mit „Gleich und Gleich gesellt sich gern“)

Stimmt. Gemeinsame Interessen sind der Grund für viele Freundschaften. Man beachte, daß dieses Sprichwort in krassem Gegensatz zu „Gegensätze ziehen sich an“ steht.

3.3.6 Carpe diem. ☺

(Lateinisches Sprichwort, Übersetzung: „Nütze den Tag!“)

Stimmt. Man sollte aus jedem Tag etwas besonderes machen. Man sollte *leben*. Allerdings ist darauf zu achten, daß man es einerseits nicht übertreibt (positiv wie negativ) um so negative Konsequenzen in der Zukunft heraufzubeschwören.

3.3.7 Das Leben ist hart, aber es übt. ☹

(Volksweisheit)

Stimmt nicht. Das Leben ist immer so schwer, wie man es nimmt. Es mag sein, daß sich Menschen in unangenehmen Situationen wiederfinden, aber mit der richtigen Einstellung findet sich immer ein Weg.

- 3.3.8 Der Weg ist das Ziel.** ☺
 (Volksweisheit, auch verwendet als Autowerbung)
Stimmt. Diese Weisheit läßt sich auf zwei Arten interpretieren. Einerseits ist der erste Schritt in Richtung eines bestimmten Ziels der schwerste und es ist sehr viel geschafft, wenn er einmal getan wurde. Andererseits kann man ein richtiges Ziel nie erreichen, weil das Ziel bei Erreichen ständig in weitere Ferne gesteckt wird. (Menschen sind mit Erreichten oft nicht zufrieden) Stillstand ist Tod und solange sich jemand entwickelt, also "auf einem Weg geht" ist er noch lebendig.
- 3.3.9 Die kleinen Sünden straft der Herr sofort.** ☺
 (Sprichwort)
Stimmt. Es ist interessant zu beobachten, daß „kleine Sünden sofort bestraft“ werden., während schwere „Sünden“ mit ihrer Bestrafung auf sich warten lassen. Dafür ist diese dann umso schlimmer.
- 3.3.10 Die Wände haben Ohren.** ☺
 (Sprichwort, verwandt mit „Les murs ont des oreilles.“)
Stimmt. Man muß jederzeit aufpassen, was man sagt, wenn man in Gegenwart von Leuten spricht, mit denen man nicht allzusehr vertraut ist. Es geschieht sehr bald, daß eine unbedachte Äußerung sehr unangenehme Konsequenzen hat. (siehe „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold) Weiters drückt dieses Sprichwort aus, daß man stark aufpassen muß, daß Gespräche mit Vertrauten nicht an die Ohren von „Umbefugten“ dringen.
- 3.3.11 Dies diem docet.** ☺
 (Lateinisches Sprichwort, Übersetzung: „Ein Tag lehrt den nächsten.“)
Stimmt. Auch wenn viele Menschen dies nur minimal tun, lernen wir dennoch jeden Tag etwas hinzu. Eigentlich sogar mit jeder Sekunde.
- 3.3.12 Die dümmsten Bauern ernten die dicksten Kartoffeln** ☺
 (Sprichwort)
Stimmt teilweise. Es hängt davon ab, wie man „dicke Kartoffeln“ (Erfolg) definiert. „Dumme Bauern“ sind aber auch mit Dingen zufrieden, die nur von aussen gut aussehen. Deshalb scheint es, daß diese glücklicher sind. Wenn ein intelligenter Mensch Erfolg hat, dann ist dieser wesentlich wertvoller.
- 3.3.13 Dosis facit venera.** ☺
 (Lateinisches Sprichwort, Übersetzung: „Die Menge macht das Gift.“)
Stimmt. Alles was man übertreibt oder zu stark vernachlässigt wirkt sich negativ auf den Menschen aus. (Siehe „Zuwenig und zuviel sind des Narren Ziel.) Theoretisch ist es zB möglich zuviele Vitamine aufzunehmen, indem man Eisbärenleber ißt. (Hypervitaminose) Oder reiner Sauerstoff zB ist giftig für den Menschen.
- 3.3.14 Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise.** ☺
 (Englisches Sprichwort, Übersetzung: „Früh zu Bett und früh heraus machen einen Menschen gesund, reich und weise.“)
Stimmt. Ich selbst stehe früh auf und gehe früh zu Bett. Dies birgt mehrere Vorteile in sich. Einerseits hat man dadurch wesentlich mehr Zeit um sich auf den Tag vorzubereiten. Man kann ihn lässiger angehen und hat noch zusätzlich Zeit Morgensport zu betreiben. Dadurch, daß man im Sommer kurz vor Sonnenaufgang das Bett verläßt und 9,5 Stunden davor zu Bett geht, bekommt man ein Maximum an Sonnenlicht ab, welches wiederum Depressionen entgegenwirkt und, falls man die gewonnene Zeit im Freien nutzt, kurbelt dies, durch die UV-Bestrahlung die Produktion von Vitamin D an. Andererseits ist die Zeit vor Mitternacht die wertvollste Schlafenszeit und durch frühes Zubettgehen wird diese verlängert.
- 3.3.15 Ein Mann, der überzeugt wird gegen seinen Willen, bleibt seiner Meinung treu im Stillen.** ☺
 (Sprichwort)
Stimmt. Man kann nicht erwarten, daß ein Mensch eine Meinung annimmt, wenn diese ihm aufgezwungen wird.
- 3.3.16 Eigenlob stimmt.** ☺
 (Satirische Variante der Redeweise „Eigenlob stinkt.“)
Stimmt teilweise. Jeder weiß selbst am besten, was seine Fähigkeiten sind. Leider ist man aber manchmal ebenso blind für eigene Fehler.

- 3.3.17 Eigenlob stinkt.** ☹️
(Redeweise)
Stimmt teilweise. Gerechtfertigtes und korrektes Eigenlob ist durchaus sinnvoll. Man darf es aber nicht übertreiben, denn sonst läuft man Gefahr, für eigene Schwächen blind zu werden. (Siehe „Eigenlob stimmt.“)
- 3.3.18 Einen alten Baum soll man nicht verpflanzen.** ☹️
(Volkswisheit)
Stimmt nicht. Dies mag für Pflanzen gelten, für Menschen gilt es nicht. Im Menschen steckt der Drang nach „öfter mal was Neuem“. Auch wenn man in einem bestimmten Bereich erfolgreich ist, muß man seinem Geist von Zeit zu Zeit Neuigkeiten präsentieren, weil dieser sonst bald die Mitarbeit verweigert.
- 3.3.19 Eine Dusche am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen.** 😊
(Volkswisheit)
Stimmt. Speziell durch eine kalte Dusche, die auf eine längere warme folgt läßt sich ein sehr guter Erfolg im Kampf gegen eine eventuelle morgendliche Müdigkeit erzielen. Durch die Wärme wird der Organismus aufgeweckt und durch die Kälte der Weckerfolg vergrößert und die Durchblutung der Haut gefördert. Man bekommt ein rosiges Gesicht und fühlt sich gleich viel besser. Allerdings sollte man keine, oder wenig Reinigungsmittel verwenden, um die Haut zu schonen und auch nur relativ kurz duschen, denn sonst nimmt die Wirksamkeit der „Weckung“ ab und die Auslaugung der Haut zu.
- 3.3.20 Eine Hand wäscht die andere.** 😊
(Redeweise)
Stimmt. Wenn man etwas für andere Menschen tut und ihnen hilft, wo man kann, dann kann man mit ziemlicher Sicherheit annehmen, daß einem selbst von eben diesen Menschen geholfen wird, wenn persönliche Probleme auftreten. Dies ist die positive Variante von „Aug’ umd Aug’, Zahn um Zahn“.
- 3.3.21 Eines hilft immer: Lesen.** 😊
(Werbung der Bücherindustrie)
Stimmt. Es gibt wesentlich mehr Bücher auf der Welt, als es Probleme gibt. Zu jedem Problem gibt es sicher mindestens ein Buch, daß sich damit und mit der Problemlösung beschäftigt. Und wenn es kein Buch gibt, daß helfen kann, dann gibt es auf jeden Fall eines, daß zumindest informieren kann. Mit diesen Informationen fällt es dann vermutlich etwas einfacher die Lösung selbst zu finden.
- 3.3.22 Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren.** ☹️
(Sprichwort)
Stimmt nicht. Auch in kleinen Mengen trübt Alkohol den Geist und macht den Körper schwach. Leute, wie ein Glas Rotwein als „Therapie fürs Blut“ bezeichnen, weil Rotwein angeblich die Bildung von roten Blutkörperchen anregen soll, sind Alkohol-fixiert, oder gar bereits abhängig.
- 3.3.23 Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.** 😊
(Volkswisheit)
Stimmt. Nur durch langes ausdauerndes Üben wird man zum Meister. Auch wenn verschiedene Personen behaupten, daß man nur Meister werden kann, wenn man die genetischen Anlagen dazu hat, kann sich jeder in jedem Gebiet profilieren. Es ist alles nur eine Frage des persönlichen Einsatzes.
- 3.3.24 Gegensätze ziehen sich an.** 😊
(Volkswisheit)
Stimmt teilweise. Psychisch wie physisch ergänzen sich beispielsweise Mann und Frau. Jeder Mensch sucht nach Ergänzung seiner eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten in einer anderen Person. Auf der anderen Seite werden Beziehungen durch zu große Unterschiede sehr stark auf die Probe gestellt und zerbrechen zumeist durch die Belastung. Es gibt keinen besseren „Beziehungskleber“ als gemeinsame Interessen. (siehe hierzu „Gleich und Gleich gesellt sich gern“)
- 3.3.25 Gelegenheit macht Diebe.** 😊
(Volkswisheit)
Stimmt. Unsere Welt ist extrem finanziell orientiert. Das geht soweit, daß Menschen zu Dieben generieren, wenn sich die Gelegenheit dazu bietet. Leider ist die einzige Möglichkeit, dies effizient zu verhindern, keine Gelegenheiten zu

schaffen. Wünschenswerter wäre es allerdings, wenn die Menschen ihre finanzielle Fixierung ablegen würden.

- 3.3.26 Gelegenheit macht Liebe.** ☺
(Lustige Variante des Sprichwortes „Gelegenheit macht Diebe.“)
Stimmt. Soweit ich beobachten konnte, kommen Liebschaften meist nur dadurch zustande, weil zwei Partner zufällig zur gleichen Zeit am gleichen Ort sind, und die *Gelegenheit* haben Gefühle füreinander zu entwickeln. Ich hatte bisher nur spärlich Gelegenheit. Es kann sein, daß dies meine Schuld ist, denn Gelegenheiten kann man schaffen.
- 3.3.27 Gemeinsam sind wir stark.** ☺
(Volkswisheit)
Stimmt. Zwei können immer mehr erreichen als einer.
- 3.3.28 Gemeinsam sind wir unausstehlich.** ☺
(Satirische Variante der Volkswisheit „Gemeinsam sind wir stark.“)
Stimmt teilweise. Es kommt in Gruppen leichter dazu, daß man gegenüber seiner Umwelt desensibilisiert⁷² wird.
- 3.3.29 Gleich und Gleich gesellt sich gern.** ☺
(Volkswisheit)
siehe englische Version „Birds of a feather flock together.“
- 3.3.30 Grau ist jede Theorie. Doch grausam ist Praxis ohne sie.** ☺
(Sprichwort)
Stimmt. Es ist immer sinnvoll sich zuerst ein wenig theoretisch mit einem Thema auseinanderzusetzen und dann ersten den Schritt in die Praxis zu wagen.
- 3.3.31 Grau ist jede Theorie. Doch weiter kommt man ohne sie.** ☹
(Satirische Variante des Sprichwortes „Grau ist jede Theorie. Doch grausam ist Praxis ohne sie.“)
Stimmt nicht. Ohne ein Mindestmaß an theoretischem Verständnis kann man keine großartigen Erfolge erwarten. Allerdings ist wahr, daß sich manche Menschen *zu sehr* in der Theorie vergraben und so den Sinn für die Praxis verlieren.
- 3.3.32 Have Fun. Stay Single.** ☺
(Weisheit der Singles, Übersetzung: „Habe Spaß. Bleibe Single.“)
Stimmt teilweise. Als Einzelgänger hat man es in vielen Aspekten des Lebens einfacher sich zu arrangieren. Man ist flexibler und kann so durchaus mehr „Spaß“ haben. Auf der anderen Seite ist es aber (leider) wissenschaftlich erwiesen, daß Singles einerseits eine niedrigere Lebenserwartung haben als „Doubles“ und andererseits in größerer Gefahr schweben psychisch krank zu werden. Es hängt davon ab, wie man „Spaß“ definiert. In einer funktionierenden Beziehung zu leben bringt auch sehr viel Freude mit sich.
- 3.3.33 Ich liebe Dich.** ☺
(Redeweise)
Stimmt teilweise. Abgesehen davon, daß dieser Ausspruch meistens zwischen zwei Menschen verschiedenen Geschlechts zum Ausdruck chemischer Vorgänge im Körper verwendet wird, ist zu bedenken, daß Liebe und Verliebtheit nicht das gleiche sind. Dieser Ausspruch wird zumeist in den frühen Stadien einer Beziehung verwendet, in dem nur von Verliebtheit die Rede sein kann, da Liebe als „Nachstadium“ der Verliebtheit über längere Zeit erst wächst. Korrekt wäre: „Ich bin verliebt in Dich.“
- 3.3.34 I love you.** ☺
(englische Redeweise)
siehe deutsche Version „Ich liebe Dich.“
- 3.3.35 In der Not frißt der Teufel Fliegen.** ☺
(Sprichwort)
Stimmt. Menschen, die sich in relativ auswegslosen Situationen befinden, begnügen sich zumeist mit minderwertigen Dingen, damit sich die Situation heil überstehen.

⁷²zB Hooligans, die nur in der Gruppe Mut haben.

- 3.3.36 Jeder ist seines Glückes Schmied.** ☺
 (Volksweisheit)
Stimmt. Ich sage immer „Jeder kann alles erreichen. Es ist nur eine Frage des Aufwandes.“ Viele Leute schieben die Schuld für ihre Misere entweder den Genen oder dem Schicksal in die Schuhe. Würden sie dies nicht tun, dann hätten sie eine wesentlich bessere Chance, ihre Probleme zu überwinden.
- 3.3.37 Jeder kehre den Schnee vor seiner Tür und kümmere sich nicht um das Eis, das auf dem Dach des Nachbarn liegt.** ☺
 (Chinesische Weisheit)
Stimmt. Wenn man an anderen Leuten Kritik übt, dann führt diese in den meisten Fällen zu nichts. Übt man aber Selbstkritik und wird dadurch in allen Belangen des Lebens besser, dann wird der Erfolg nicht ausbleiben. Und im günstigen Fall wird der Nachbar sein „Eis“ bemerken, wenn ihm auffällt, daß kein „Schnee“ mehr vor unserer Türe liegt.
- 3.3.38 Jeder Topf hat einen Deckel.** ☺
 (Volksweisheit)
Stimmt. Es gibt in der Umgebung eines Menschen eine Unzahl an anderen „interessanten“ Menschen. Rein wahrscheinlichkeits-theoretisch ist es beinahe unmöglich ein Leben lang alleine zu sein. Leute, die „einfach keinen finden können“, haben meist ein - einfach zu lösendes - Problem: Sie suchen an den falschen Orten. Auch, wenn man denkt, daß das Problem bei einem selbst liegt, gibt es immer einen Kreis, in dem man selbst das Idealbild ist. Man muß ihn nur finden. Selbst überzeugte Singles hätten eine Mehrzahl von passenden Partnern auf der Welt. Nur scheinen sie diese nicht zu benötigen. (siehe „Have Fun. Stay Single“)
- 3.3.39 Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft.** ☺
 (Volksweisheit)
Stimmt. Auch wenn es sich nur eine Kleinigkeit handelt, bringt eine kleine Überraschung dennoch immer viel Freude mit sich. Es könnte sein, daß sich meine persönliche Freude am Schenken/Überraschen von Leuten auf die allgemeine Großzügigkeit der unter dem Zeichen des Löwen Geborenen zurückführen läßt.
- 3.3.40 Kleinvieh macht auch Mist.** ☺
 (Volksweisheit)
Stimmt. Wenn man kleine Probleme links liegen läßt, dann kann es gut sein, daß sie einmal über den Kopf wachsen. Man darf sich nicht nur auf „Großvieh“ (also das Wichtige) konzentrieren.
- 3.3.41 Knowledge is power.** ☺
 (Englische Volksweisheit)
Stimmt. Wenn man viel weiß und weiß, wie man daraus Gewinn schlagen kann, der hat sehr viele Möglichkeiten. Heute mehr denn je ist es notwendig mehr als die anderen zu wissen um überhaupt überleben zu können.
- 3.3.42 Learning by doing.** ☺
Stimmt. Menschen lernen am besten, wenn sie sich mit Dingen praktisch auseinandersetzen. Es ist kaum sinnvoll, wenn auch immer wieder angewandt, beispielsweise ein Computerprogramm dadurch zu erlernen, daß man ausschließlich darüber liest.
- 3.3.43 Lebe jeden Tag als wäre er Dein letzter.** ☺
 (Volksweisheit)
 siehe „Carpe diem.“
- 3.3.44 Les murs ont des oreilles.** ☺
 (Französisches Sprichwort, Übersetzung: „Die Wände haben Ohren.“)
 siehe „Die Wände haben Ohren“
- 3.3.45 Live is waisted on the living.** ☺
 (Englische Redeweise, Übersetzung: „Das Leben ist verschwendet für die Lebenden.“)
Stimmt teilweise. Einerseits kann man argumentieren, daß jeder Mensch verdient zu leben. Leben ist ein wunderbares Geschenk, daß niemand (außer Gott) einem wegnehmen darf. Auf der anderen Seite betrübt es mich mitanzusehen, was

manche Mensch mit ihrem Leben anfangen. Viele Menschen glauben, daß sie das Beste mit ihrer Zeit auf Erden anfangen und huldigen leider einem Irrglauben⁷³.

3.3.46 Man lernt nie aus. ☺

(Volksweisheit)

Stimmt. Menschen können bis zu ihrem Tode neue Dinge erlernen. Je mehr Erfahrungen man hat, desto leichter lernt man, weil man alles Neues mit dem alten in Beziehung setzen kann. Nur Menschen, die aufgrund von falscher Ernährung einen „verkalkten“ Geist haben, können irgendwann nicht mehr. (siehe „Man wird alt.“)

3.3.47 Man muß etwas ausprobiert haben, um darüber lästern zu können. ☺

(Sprichwort von mir)

Stimmt. Wenn man etwas nicht ausprobiert hat, dann hat man kein Recht, sich darüber auszulassen. Man kann zwar eine Meinung dazu haben („Ich glaube nicht, daß Haschisch etwas für mich ist.“), aber diese muß auf die eigene Person beschränkt werden. Es ist ein Zeichen von Idiotie, wenn man Dinge, die man nicht kennt, generell verdammt. Als Beispiel möchte ich meine zwei, bewußt herbeigeführten, Alkoholräusche nennen. Jetzt weiß ich, wie Alkohol wirkt und kann mir erlauben, jedermann zu sagen, daß der Konsum von Alkohol blödsinnig ist.

3.3.48 Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben. ☺

(Sprichwort)

Stimmt teilweise. Einerseits kann im Laufe eines Tages verschiedenes unangenehmes passieren, und wenn man den Tag in seinem Verlaufe als gut bezeichnet, kann man eine unangenehme Überraschung erleben. Soweit die Ansicht der „Realisten“. Ich persönlich bin eher der Auffassung, daß man den Tag nicht oft genug loben kann und mit der daraus resultierenden Portion Optimismus wesentlich mehr erreichen kann, als mit einer „realistischen“ Einstellung. (Realisten sind in Wirklichkeit Pessimisten, weil sie nicht das Beste von einem Tag erwarten. Aber weil „Pessimist“ so negativ klingt, haben sie sich das einfallen lassen.) Siehe hierzu auch meine Ausführungen an anderer Stelle.

3.3.49 Man wird alt. ☹

(Redeweise)

Stimmt nicht. Es ist durchaus bequem, wenn man gewisse Fehler auf das Alter schieben kann. Kaum kommt einen in den Sinn, daß die verantwortungslose, weil ungesunde und „abbauende“ Lebensweise, an den Degenerationen und „Alterserscheinungen“ schuld sind. „Alterserscheinungen“ wie zum Beispiel ein „schlechtes“ Gedächtnis (ein Gedächtnis ist nie schlecht, höchstens „eingerostet“) können ein gewissem Maße durch Umstellung auf richtige („aufbauende“) Lebensweise wieder behoben werden.

3.3.50 Morgenstund hat Gold im Mund. ☺

(Sprichwort)

siehe „Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise.“

3.3.51 Morgenstund hat Gold im Mund und Gold im Mund ist ungesund. ☹

(Satirische Variante des Sprichwortes „Morgenstund hat Gold im Mund.“)

Stimmt nicht. Wer nicht früh aufsteht, der versäumt einerseits die schönste Zeit des Tages und andererseits erzeugt er Streß für Geist und Körper.

3.3.52 Nach dem Essen sollst Du rauchen oder eine Frau gebrauchen. ☹

(Satirische Variante des Sprichwortes „Nach dem Essen sollst Du ruh'n oder tausend Schritte tun.“)

Stimmt nicht. Rauchen verringert den Sauerstoffgehalt des Blutes und behindert somit den Abtransport von Nährstoffen aus dem Darm. Geschlechtsverkehr verbraucht viel Energie und stiehlt dem Körper für die Verdauung notwendige Energie. Nach dem Orgasmus schüttet der männliche Körper einen Wirkstoff ins Blut aus, der kurze Zeit müde macht. In Verbindung mit der verbrauchten Energie verschlimmert dies die Verdauungsmüdigkeit. Ganz abgesehen davon bin ich ein absoluter Gegner des Mißbrauches von Sex und Frauen.

⁷³ Ich denke hier im speziellen an die irriige Annahme, daß man seine Lebensqualität nicht weiter steigern kann, obwohl man sich ungesund ernährt

- 3.3.53 Nach dem Essen sollst Du ruh'n oder tausend Schritte tun.** ☺
(Sprichwort)
Stimmt. Durch Ruhe hat der Körper mehr Energie für die Verdauung zur Verfügung und dadurch, daß das Verdauungssystem mit dem vegetativen Nervensystem gekoppelt ist, wirkt sich Ruhe auch direkt auf die Effizienz der Verdauung aus. Gegen ein Mittagsschläfchen ist somit nichts einzuwenden. Ein kleiner Verdauungsspaziergang bringt den Organismus und somit auch den Metabolismus in Schwung und frische Luft führt zu einem Anstieg des Sauerstoffgehaltes des Blutes. Dadurch können Nährstoffe besser ins Blut aufgenommen werden.
- 3.3.54 Nicht für die Schule, für das Leben lernen wir.** ☺
(Volksweisheit)
Stimmt. Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so erscheinen mag, bildet die Schule die Grundlage für alles, was wir im späteren Leben einmal tun und können werden. Heutzutage ist Allgemeinbildung wichtiger denn je.
- 3.3.55 Nicht für die Schule, für die Leber saufen wir.** ☺
(Satirische Variante von „Nicht für die Schule, für das Leben lernen wir.“)
Stimmt. Und zwar in zweifacher Hinsicht. Der Trunksucht verfallene Menschen mindern durch ihren Alkoholkonsum ihre Schulleistungen ganz beträchtlich. („Nicht für die Schule ...“) Alkoholkonsum ist die Ursache für Leberschäden und in weiterer Folge Leberzirrhose. (siehe „Steter Tropfen höhlt die Leber.“)
- 3.3.56 Non scolae, sed vitae discimus.** ☺
(Lateinisches Sprichwort, Übersetzung: „Nicht für die Schule, für das Leben lernen wir.“)
siehe „Nicht für die Schule, für das Leben lernen wir.“
- 3.3.57 No Sports.** ☹
(Winston Churchill auf die Frage, warum er so alt wurde, Übersetzung: „Kein Sport.“)
Stimmt nicht. Allerdings hängt dies von der Definition des Begriffes Sport ab. Auf die Sportarten und die Leistungen der normalen Menschen bezogen stimmt diese Aussage nicht. Wenn man allerdings bedenkt, was für ein Horror im "Spitzensport" vor sich geht, dann findet diese Aussage doch ihre Berechtigung, denn die Teilnehmer bringen sich selbst um, während sie das Ziel einer Medaille vor Augen haben. In einem vernünftigen Rahmen wirkt sich Sport sehr günstig auf die Psyche aus und verlängert die Lebensspanne.
Außerdem ist die Aussage von Churchill an sich nicht ganz wahr - abgesehen davon, daß er gar nicht so alt wurde. Churchill war leidenschaftlicher Stiegensteiger. Neuesten Studien zufolge soll jede Stunde Gehen das Leben um eine Stunde verlängern.
- 3.3.58 Nomen est omen.** ☺
(Lateinische Volksweisheit, Übersetzung: „Der Name ist ein Vorzeichen.“)
Stimmt. Auch wenn es manchmal nicht stimmt, ist es doch normalerweise so, daß Namen passend sind. Man kann dann natürlich schon aus dem Namen heraus gewisse Dinge ableiten bzw. vermuten.
- 3.3.59 Not macht erfinderisch.** ☺
(Volksweisheit)
Stimmt. Not im Sinne von unangenehmer Situation beflügelt den Geist. Viele Menschen benötigen einen gewissen Streß (Warten mit der Vollendung einer Aufgabe, bis wirklich kaum mehr Zeit dafür ist) um effizient und kreativ tätig sein zu können. Auf Dauer ist diese Strategie aber nicht sinnvoll, die Belastung für Körper und Geist ist zu groß.
- 3.3.60 Nullum crimen sine lege.** ☺
(Lateinische Volksweisheit, Übersetzung: „Kein Verbrechen ohne Gesetz.“)
Stimmt teilweise. Durch gesetzliche Definition werden gestimmte Handlungen erst zu Verbrechen erklärt. Allerdings gibt es nach Ansicht der Naturrechtler ein ungeschriebenes „ewiges Gesetz“, das immer existiert. Jeder geistig normale Mensch weiß, daß es unrecht ist, einen anderen Menschen zu töten.
- 3.3.61 Nutzt's nix, schad's nix.** ☺
(Redeweise)
Stimmt. Es ist immer gut etwas zu versuchen, daß auf kurze Sicht nichts einbringt. Es könnte immer noch der Fall eintreten, daß es im nachhinein doch noch Früchte

trägt. Niemals sollte man sich dazu verleiten lassen zu früh die Flinte ins Korn zu werfen. Man verbaut sich dadurch sehr viele Möglichkeiten in seinem Leben.

- 3.3.62 Ohne Fleiß kein Preis.** ☺
(Volksweisheit)
Stimmt. Wenn man es zu etwas bringen will und sei es nur ein gesichertes Leben, dann muß man sich eben durchbeißen.
- 3.3.63 Plenus venter non studet libenter.** ☺
(Lateinisches Sprichwort, Übersetzung: „Voller Bauch studiert nicht gerne.“)
Stimmt. Wenn der Körper mit der Verdauung belastet ist, dann steht relativ wenig Energie für Denkprozesse zur Verfügung. Das Lernen fällt schwerer, ebenso wie die Konzentration auf den Stoff durch die Verdauungsmüdigkeit. Dr. Paul C. Bragg schreibt, daß sich mittelmäßige Studenten durch Fasten und frühes Aufstehen zu wahren Genies entwickelt haben. Auf dem Weg zur Harmonie von Geist, Körper und Universum ist das Fasten der optimale Weg.
- 3.3.64 Quod licet Iovis non licet bovis** ☺
(Lateinisches Sprichwort, Übersetzung: „Was Jupiter erlaubt ist, ist einem Stier nicht erlaubt.“)
Stimmt. Wenn ein anderer Mensch etwas darf, heißt das noch lange nicht, daß man es selbst tun darf. Man muß in seinem Rahmen bleiben.
- 3.3.65 Rache ist süß.** ☹
(Sprichwort)
Stimmt nicht. Es mag zunächst den Anschein haben, daß es Spaß macht und erleichtert, einem anderen etwas heimzuzahlen, doch auf längere Sicht bringt Rache nur Schlechtes ein. Wenn nämlich auf Rache wieder Rache folgt, dann entwickelt sich ein Teufelskreis. Fehden entstehen. Auch wenn es heutzutage weitaus zivilisierter als im Mittelalter zugeht, sind Fehden dennoch eine schreckliche Sache.
- 3.3.66 Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.** ☺
(Sprichwort)
Stimmt. Ein unbedachtes Wort, ein voreilig geäußelter Gedanke kann sehr viel Schaden anrichten. In vielen Situationen ist es günstiger abzuwarten.
- 3.3.67 Schadenfreude ist die reinste Freude.** ☹
(Sprichwort)
Stimmt nicht. Es mag vorkommen, daß man zunächst über die Komik der Situation lachen muß, jedoch kann so etwas Freundschaften zerstören.
- 3.3.68 Sport ist Mord.** ☹
(Deutsche Übersetzung der Aussage von Winston Churchill)
siehe "No Sports."
- 3.3.69 Steter Tropfen höhlt den Stein.** ☺
(Sprichwort)
Stimmt. Mit Beharrlichkeit kommt man immer zum Ziel, zumindest, wenn dieses ein ehrenhaftes ist.
- 3.3.70 Steter Tropfen ölt die Leber.** ☹
(Satirische Variante von „Steter Tropfen höhlt den Stein.“)
Stimmt nicht. Auch wenn es Alkoholtrinker nicht wahrhaben wollen: Sie steuern direkt auf einen „Leberzusammenbruch“ hin. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis sie merken werden, daß es sich nicht lohnt mit seinem Körper Schindluder zu betreiben. Abgesehen wirkt sich Alkoholkonsum auf den gesamten Körper negativ aus und nicht nur auf die Leber. Es sollte eher heißen „Steter Tropfen höhlt ...“
- 3.3.71 Think locally, act globally.** ☺
(Englische Redeweise, Übersetzung: „Denke lokal, handle global“)
Stimmt. Viele Menschen rechtfertigen ihre Handlungsweise, damit, daß sie „alleine eh nichts erreichen“ können. Getreu dem Spruch „Gemeinsam sind wir stark“ zählt jeder Mensch, wenn es darum geht ein großes Ziel zu erreichen.
- 3.3.72 Tue nichts, was Du bereust. Bereue nichts, was Du tust.** ☺
(Volksweisheit)
Stimmt. Wenn man nichts anfängt, das einen schon in vornhinein reut, dann ist man mit ganzem Herzen bei dem, was man tut. Auf der anderen Seite ist es

sinnvoller aus seinen Taten und Fehlern zu lernen, als über verschüttete Milch zu weinen.

3.3.73 Tue, was Du nicht lassen kannst. Lasse, was Du nicht tun kannst. ☺

(Volksweisheit)

Stimmt. Sich in Dinge zu vergraben, die keinen Erfolg bringen, ist nicht nur sinnlos, sondern auch töricht. Das soll aber nicht heißen, daß man sofort aufgeben soll, wenn sich nicht sofort Erfolg einstellt. Eher im Gegenteil. Man lernt Dinge, die man nicht beherrscht am ehesten dadurch, daß man sie einfach tut. (siehe „Learning by doing“)

3.3.74 Übung macht den Meister. ☺

(Volksweisheit)

Stimmt. Jeder kann in jedem Gebiet Meister werden, wenn er nur genug Mühe darin investiert. Aufpassen muß man allerdings, daß man es nicht übertreibt. Übt man zuviel, dann stellt sich ein „Plateueffekt“⁷⁴ ein und man kommt nicht von der Stelle. Pausiert man dann, kann man wieder fortschreiten.

3.3.75 Unverhofft kommt oft. ☺

(Sprichwort)

Stimmt. Dinge, die man nicht erwartet, sind relativ wahrscheinlich, daß sie eintreten. Es ist ja oft so, daß sich ein Erfolg nicht einstellt, wenn man sich auf dessen Erreichung versteift.

3.3.76 Voller Bauch studiert nicht gern. ☺

(Deutsche Übersetzung eines lateinischen Sprichwortes)

siehe "Plenus venter non studet libenter"

3.3.77 Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah. ☺

(Sprichwort)

Stimmt. Es ist einfacher und vor allem klüger, wenn man nach allem zuerst in seiner näheren Umgebung sucht. Viele Leute suchen in weiter Ferne (gewissermaßen „weitsichtig“) nach wichtigen Dingen bis sie erschöpft sind und geben dann auf.

3.3.78 Was der Schmid verträgt, zerreißt den Schneider. ☺

(Sprichwort)

Stimmt. Menschen haben verschiedene Eigenschaften und Anlagen. Dementsprechend müssen auch beispielsweise sportliche Aktivitäten und Ernährung variiert werden, um für den Organismus optimal zu sein.

3.3.79 Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen. ☺

(Sprichwort)

Stimmt. Wenn man ohne viel Aufwand eine Sache früh erledigen kann, dann gewinnt man Zeit. Das Problem ist einzig und alleine, daß man diese Zeit sinnvoll nützen muß. Nützt man die gewonnene Zeit, indem man mehr arbeitet, dann kann Überarbeitung bald die Folge sein.

3.3.80 Was Du nicht willst, das man dir tut, das füg' auch keinem and'rem zu. ☺

(Sprichwort)

Stimmt. Da unsere Gesellschaft (leider immer noch) eine Vergeltungsgesellschaft ist, kann man ziemlich sicher sein, daß einem jede Bosheit heimgezahlt wird. In der Philosophie des Yoga findet diese „Rache“ auf indirektem Wege statt. Alles Boshafte erzeugt „Karma-Energie“, die sich nach gewisser Zeit (auch im nächsten Leben) in Form von Unheil über dem „Bösewicht“ entlädt.

3.3.81 Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr. ☺

(Volksweisheit)

Stimmt nicht. Der Geist eines gesunden Erwachsenen kann immer noch alles aufnehmen, was auch ein Kind aufnehmen kann, wenn nicht sogar besser, weil mit fortschreitendem Alter die Fähigkeit Assoziationen zu bilden stark zunimmt. Einzig und alleine Menschen, die Sklaven ihrer (schlechten) Gewohnheiten sind haben Probleme diese abzulegen und so neue Dinge zu erlernen.

⁷⁴aus der Lernpsychologie. Wenn man viel lernt steigt die Wissenskurve an, bis sie sich nicht mehr erhöhen läßt. Das nennt man Plateau. Man muß erst verdauen, bevor man wieder Neues aufnehmen kann.

- 3.3.82 Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß.** ☺
(Sprichwort)
Stimmt. Man kann sich nur Sorgen über und um Dinge machen, von denen man weiß. Dies heißt aber nicht, daß Menschen, die nichts wissen auch keine Sorgen haben. Eher das Gegenteil ist der Fall. (siehe „Wissen ist Macht“) Dazu kommt, daß manchmal auch Instinkt und Intuition im Spiel sind.
- 3.3.83 Was uns nicht umbringt, macht uns hart.** ☺
(Ausspruch von Friedrich Nietzsche)
Stimmt. Menschen wachsen an ihren Problemen.
- 3.3.84 Wenig Worte im Mund, wenig Essen im Magen, dies sind zwei Dinge, die niemals schaden.** ☺
(Sprichwort)
Stimmt. Was wenig Worte betrifft, siehe „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“. Wenig Essen schadet deshalb nie, weil zeitweises Fasten dem Organismus Gelegenheit gibt, sich zu regenerieren. Es ist kaum eine Angewohnheit schlechter, als diejenige, die Nahrungsaufnahme von der Zeit abhängig zu machen (fix 3 Mahlzeiten, egal ob man hungrig ist, oder nicht). Wenn man auf seinen Körper hört und dann ißt, wenn der Körper nach Nahrung verlangt, dann ist es wahrscheinlich, daß Sie zu den Zeiten, an denen andere Menschen einen überfüllten Magen haben, wenig Essen im Magen haben.
- 3.3.85 Wenn's Arsch erl brummt is Herzerl g'sund.** ☹
(Sprichwort)
Stimmt nicht. Das eine läßt keinen Rückschluß auf das andere zu. Blähungen sind außerdem gesundheitlich bedenklich. (siehe „Wer stinkt und pfortzt, der braucht koan Oarzt“)
- 3.3.86 Wer den Schaden hat, braucht für den Spott nicht zu sorgen.** ☺
(Sprichwort)
Stimmt. Schadenfreude ist süße Freude. Leider nützen sehr viele Menschen den Schaden ihrer Mitmenschen aus um sich spottend darüber zu ereifern, anstatt zu helfen.
- 3.3.87 Wer einmal lügt dem glaubt man nicht und wenn er auch die Wahrheit spricht.** ☺
(Sprichwort)
Stimmt. Wenn einmal bekannt geworden ist, daß man dazu neigt, die Unwahrheit zu sagen, ist es sehr schwer, das Vertrauen der anderen Menschen wieder zu gewinnen. Auch "kleine Unwahrheiten"/Notlügen sind unter diesem Aspekt sehr gefährlich. Es ist besser stets bei der Wahrheit zu bleiben, so zu leben, daß Notlügen nicht notwendig sind und falls die Wahrheit einmal zu sehr verletzen würde, den Mund zu halten.
- 3.3.88 Wer sanft auftritt, kommt weit.** ☺
(Chinesisches Sprichwort)
Stimmt. Es ist bekannt, daß man mit Gewalt nicht allzuweit kommt. Eine andere Interpretationsmöglichkeit ist die, daß man, wenn man sanft auftritt, nicht nur weniger Schaden anrichtet, sondern sich auch leiser bewegt und und dadurch nicht (unangenehm) auffällt. So kann man entweder einen schlechten Eindruck verhindern, oder „seine Feinde überraschen“. Es bringt nur Vorteile, wenn man die Aufmerksamkeit nicht auf sich lenkt.
- 3.3.89 Wer's glaubt wird seelig.** ☺
(Redeweise)
Stimmt teilweise. Der Wahrheitsgehalt dieses Spruches hängt vom Zusammenhang ab. Allerdings kann man hierzu sagen, daß es kaum eine stärkere Waffe als den Glauben gibt.
- 3.3.90 Wer stinkt und pfortzt, der braucht koan Oarzt.** ☹
(Sprichwort)
Stimmt nicht. Blähungen sind ein Zeichen für Darmprobleme, welche fast immer aus einer falschen Ernährungsweise resultieren.

- 3.3.91 Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.** ☺
(Volksweisheit)
Stimmt. In unserer, von Streß zerfressenen Welt wird der zuerst bedient, der zuerst da ist. Leider, denn dadurch werden immer mehr Leute krank, die sich abhetzen, um jeden Preis der erste zu sein.
- 3.3.92 Wer zuletzt lacht, lacht am besten.** ☺
(Volksweisheit)
Stimmt. Wer zuletzt lacht, der ist der Sieger. Meist ist es so, daß man, wenn man aus irgendeinem Kampf als Sieger hervorgeht, dann hat man leicht lachen. Was Gesundheit betrifft, weiß ich, daß ich am letzten lachen werde.
- 3.3.93 Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück.** ☺
(Volksweisheit)
siehe "Was du nicht willst, das man Dir tut, das füg auch keinem and'rem zu"
- 3.3.94 Wie Du mir, so ich Dir.** ☹
(Sprichwort)
siehe "Aug' um Aug', Zahn um Zahn"
- 3.3.95 Wissen ist Macht.** ☺
(Sprichwort)
siehe englische Version „Knowledge is power“.
- 3.3.96 Wissen ist Macht, nichts wissen macht auch nichts.** ☹
(Satirische Variante des Sprichwortes "Wissen ist Macht.")
Stimmt nicht. Es macht durchaus etwas aus, nichts zu wissen, wenn es sich um gewinnbringendes Wissen handelt, das einem abgeht.
- 3.3.97 Wo kein Kläger, dort kein Richter.** ☺
(Sprichwort)
siehe „Nullum crimen sine lege.“
- 3.3.98 Wo rohe Kräfte sinnlos walten, ist der Erfolg nicht aufzuhalten.** ☹
(satirisches Sprichwort)
Stimmt nicht. Kraft ist nur in seltenen Fällen das einzige Mittel zum Erfolg.
- 3.3.99 You can't teach an old dog new tricks.** ☹
(Englisches Sprichwort, Übersetzung: „Du kannst einem alten Hund keine neuen Kunststücke beibringen.“)
Stimmt nicht. Gesunde Menschen können bis zu ihrem Tod neue Dinge lernen. (siehe „Man lernt nie aus“) Lediglich Gewohnheiten können etwas schwerer zu ändern sein. (siehe „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“)
- 3.3.100 You don't know what you've got 'til it's gone.** ☺
(Englisches Sprichwort, Übersetzung: „Du weißt nicht, was Du hast, bis Du es verloren hast.“)
Stimmt. Die meisten Menschen wissen nicht, wie gut es ihnen geht, weil sie sich nicht um ihre Umgebung kümmern und dadurch blind für die schönen Dinge in ihrer Umgebung sind. Verliert man so etwas Schönes, dann ist die Erbitterung meist sehr groß.
- 3.3.101 Zuwenig und zuviel sind des Narren Ziel.** ☺
(Sprichwort)
Stimmt. Der Effekt jeder Sache, sei auch noch so gut, kehrt sich ins Negative, wenn man eine zu große Dosis verwendet (siehe „Dosis facit venera“). Und ein künstlicher Mangel kann auch großen Schaden hervorrufen.

3.4 Meine Theorien

Als verkappter Wissenschaftler habe ich selbstverständlich auch ein paar mehr oder größtenteils eher weniger weltbewegende Theorien begründet. Diese will ich hier nun kurz besprechen.

3.4.1 Frauen sind faszinierend, unbegreiflich und wunderbar.

Es ist leicht einzusehen, wie ich zu dieser Theorie kam. Ich bin männlichem Geschlechts. Ich halte Frauen deshalb für unbegreiflich, weil sie einerseits nicht nach logischen Grundsätzen vorgehen und durch ihre gefühlsmäßige Begabung nicht vorhersehbar sind. (bzw. außerhalb eines gewissen Rahmens)

3.4.2 Es gibt so etwas wie „Erwachsenwerden“ nicht.

Prinzipiell werden Menschen nie erwachsen in dem Sinn, daß sie eine unsichtbare Grenze überschreiten. Ich bin zu diesem Schluß gekommen, weil mir ein paar mal aufgefallen ist, daß sich die Leute, die ich kenne, überhaupt nicht verändert haben, als sie 18 Jahre alt wurden. Auch sind sogenannte „Erwachsene“ auch manchmal genauso „kindisch“ wie die sogenannten „Kinder“. Der einzige Unterschied zwischen „Erwachsenen“ und „Kindern“ (wobei man nicht sagen kann, daß die Grenze das Alter von 18 oder 21 Jahren ist) ist der Grad an Erfahrung und die Fähigkeit, die Konsequenzen für eigene Handlungen zu tragen. Man ist ansonsten immer so alt, wie man sich fühlt.

3.4.3 Männer sind grundsätzlich Arschlöcher. Gottseidank bin ich keiner.

Zum ersten Satz ist zu sagen, daß ich diese Überlegung auf eigene Beobachtungen stütze. Männer verhalten sich fast immer wie totale Idioten, ganz besonders im Alltag. Männer wollen immer nur das eine, aber um es zu bekommen, stellen sie die vertrotteltsten Dinge an. Abgesehen davon, daß der obige Ausspruch auch teilweise als Witz gedacht ist, hat der zweite Satz folgende Bewandnis: Da ich weiß, daß auch ich potentiell gefährdet bin, zum Arschloch zu werden, kann ich effizient alles daran setzen, daß mir und der Welt dieses Schicksal erspart bleibt. Zusätzlich war ich „Jungfrau“⁷⁵, als ich diesen Satz prägte.

3.4.4 Lockerlassen bringt Erfolg.

Ich habe beobachtet, daß man sich, wenn man zuviel Mühe in eine Sache steckt und dadurch verkrampft, nicht mehr von der Stelle bewegt. Wenn man sich bewußt entspannt, dann geht es sofort weiter und man erreicht sein Ziel.

3.4.5 Grundsätzlich kann ich alles.

Diese Theorie ist ebenfalls durch einen Witz zustande gekommen und ich antworte heute immer noch gerne mit diesem Satz, wenn mich jemand fragt, ob ich denn irgendetwas „könne“. Ich bin der festen Überzeugung, daß jeder Mensch alles erreichen kann und es nur eine Frage des Einsatzes ist. Die „genetische Prägung“ wird in ihrem Wert oft stark überschätzt, denn es handelt sich nur um die Vorgabe bestimmter Fähigkeiten. Aber, es ist keinesfalls so, daß man auf diese Fähigkeiten beschränkt ist und nichts anderes kann. Fähigkeiten lassen sich entwickeln und „Übung macht den Meister.“

3.4.6 Pessimisten - Realisten - Optimisten

Ich denke, daß Realisten in Wirklichkeit Pessimisten (zumindest in abgeschwächter Form) sind, die nur nicht zugeben wollen, daß sie Pessimisten sind, weil diese Bezeichnung stark negativ⁷⁶ besetzt ist. Ich bin lieber stets optimistisch. Ich habe schon einige Leute sagen hören: „Wenn Du das Schlechteste erwartest, dann kannst Du dich freuen, wenn etwas besseres eintritt. Und wenn Du das Beste erwartest kannst Du nur enttäuscht werden. Deshalb ist es besser Realist (also Pessimist) zu sein.“ Ich teile die Meinung dieser Leute überhaupt nicht. Meines Erachtens ist der beste Weg ein optimistischer ohne Angst vor Enttäuschung. Wenn ich die Schwäche ablegen kann, daß mir eine Enttäuschung meiner Erwartungen etwas anhaben kann, dann kann ich jeden Tag das Beste erwarten und bin fröhlicher. Es kommt noch dazu, daß das Unterbewußtsein bestrebt ist, die Erwartungen die sein Besitzer hegt, zu realisieren. Wenn ich also etwas Schlechtes erwarte, dann hilft das Unterbewußtsein mit, daß dies auch eintritt. Ein Teufelskreis entsteht und die betroffene Person wird immer deprimierter. Andererseits, wenn ich Optimist bin, dann erwarte ich nur das Beste und mein Unterbewußtsein hilft, daß dieses auch eintritt.

3.4.7 Im Universum hängt alles zusammen.

Ich denke aufgrund meines Wissenstandes, daß es im Universum nur ganz wenige bestimmte Muster gibt, die sich überall wiederfinden. Mehr und mehr lassen sich Parallelen zwischen wissenschaftlichen Disziplinen erkennen. Ein interessantes Gedankenspiel ist, so finde ich, das folgende: Was wäre, wenn es ein festes Muster wäre, daß immer etwas kleines um etwas größeres dreht. Der Mond dreht sich um die Erde, die Sonne um den Mittelpunkt unserer Galaxie und

⁷⁵also gewissermaßen noch nicht zum Mann geworden

⁷⁶ganz besonders in unserer modernen „Happy-Kultur“, in der es gilt um jeden Preis glücklich auszusehen

wahrscheinlich unsere Galaxie um wieder etwas Größeres. Unendlich oder zumindest sehr oft kann dies in größerem Maßstab wieder fortgesetzt werden. In der anderen Richtung funktioniert das genauso. Atome drehen sich um den Kern. Mit Aufregung erfüllt mich auch der Gedanke, die Erde könnte auch nur ein Atom einer gigantischen Kreatur sein, die denkt, daß Atome (die der größeren Welt) nur aus ein paar Teilchen bestehen. Diese gigantische, unvorstellbar große würde dann wieder auf einem Planeten wohnen, der vielleicht sogar Erde heißt, nur daß, wird dieser Name in der größeren Welt auf Papier geschrieben, die Tinte aus mehreren Sternensystemen unserer kleinen Welt besteht. Diese gigantische parallele „Erde“ wäre dann wieder nur ein Atom einer noch gigantischeren Kreatur, die auf einer noch gigantischeren, aber immer noch parallel existierenden, weiteren „Erde“ leben würde. Wer kann mir noch folgen? Bin ich verrückt? Ich denke mir, daß diese Theorie relativ gut mit der Idee der Chaosforschung zusammenpaßt, daß alles im Prinzip auf eine Formel zurückführbar ist.

3.4.8 Das Paradies auf Erden ist möglich.

Ja, werter Leser, Du liest richtig. Ich bin der festen Überzeugung, daß es möglich ist, daß die Erde zu einem Paradies wird. Leider hat das einen Haken: Es ist nicht ganz so einfach. Folgende Dinge müßte man ändern: Geld für wertlos erklären, die Menschen zur Vernunft bringen (in Zusammenhang mit Gesundheit, Denken etc.), Politik abschaffen, die Waffenproduktion einstellen, die Grenzen für ungültig erklären. Zu schwer? Nicht unbedingt, wenn man die Paradiespläne auf den eigenen Mikro-Kosmos reduziert. Mich kann nämlich keiner davon abhalten Geld zu verachten, mich nicht für Politik zu interessieren, zu den Menschen, mit denen ich in Kontakt trete nett zu sein, Waffen zu verachten etc.

Mit alledem will ich nur eines sagen: „Die Menschheit ist Schuld, daß sie nicht im Paradies lebt.“ Und: „Ich tue alles, was in meiner Macht steht, daß ich meine Umwelt zu einem Paradies mache.“ Aber eigentlich bin ich verrückt, oder?

3.4.9 Worin der Unterschied zwischen Mann und Frau wirklich besteht.

Die folgenden Erkenntnisse stützen sich auf die Forschung⁷⁷. Der primäre Unterschied besteht darin, daß Frauen wesentlich ausdauernder sind als Männer, während Männer besser dran sind, wenn es um kurzzeitigen, großen Kraftaufwand geht. Dies zeigt sich schon vor der Geburt. Eine Studie hat gezeigt, daß der Zeitpunkt der Befruchtung des Eies das Geschlecht des Embryos mitbestimmt. Ist die Zeitspanne zwischen Geschlechtsverkehr und Befruchtung groß, dann wird das Kind ein Mädchen, ist sie kurz, ein Junge. Der Grund? Weiblich determinierte Samenzellen besitzen eine große Ausdauer, während männlich determinierte Samenzellen größere Kraft besitzen. Die männlichen sind wegen dieses Unterschiedes früher bei der Eizelle, während die weiblichen länger leben. Und eine „Wartezeit auf die Eizelle“ bedingt eben, daß die männlich determinierten Samenzellen sterben.

Diese Eigenschaften (Ausdauer versus Kraft) übertragen sich auf den fertigen Menschen. Und es ist auch einsichtig, warum: weil Mann und Frau einander perfekt ergänzen. Wenn die männliche Kraft nicht ausreicht um ein Problem zu bekämpfen, dann tut es ganz sicher die weibliche Ausdauer.

Weitere Unterschiede sind:

- Da Frauen nicht auf Anstrengung, sondern auf Ausdauer ausgelegt sind, wachsen bei ihnen die Muskeln nicht so leicht.
- Frauen haben ein geringeres Hirnvolumen. Dies hat aber überhaupt nicht zu bedeuten, daß sie generell dümmer sind. Intelligenz hängt nämlich überhaupt nicht mit dem Volumen zusammen, sondern mit dem Grad der Vernetzung.
- Bei Männern sind einzelne Hirnzentren eher an bestimmte Stellen gebunden, während bei Frauen die Verbindung zwischen den Hirnhälften stärker ist.
- Frauen haben einen Fettanteil im Unterhautbindegewebe, der den der Männer um ein Drittel übertrifft. Dies ist der Grund, warum Frauen eine weichere und zartere Haut haben.
- Da Männer konstruiert sind, um Gefahren unmittelbar zu begegnen (mit aller Kraft), benötigen sie stärkere Nerven. Eine nicht ganz faire ähnliche Interpretation wäre:

⁷⁷Und ich bin sicher kein Sexist. Weder Frauen noch Männer sind „besser“. Jede Münze hat zwei Seiten.

- Frauen haben leichter Angst, laufen vor der Gefahr davon, die Gefahr folgt ihnen, aber sie gewinnen am Ende doch, weil sie die größere Ausdauer besitzen.
- Man könnte sagen, Männer hätten eine „dickere Haut“ (gedacht für den Kampf gegen Probleme) während Frauen diese nicht benötigen. Nebeneffekt: Sie sind empfindsamer.
 - Geschlechtsorgane und Hormone, wobei zu beachten ist, daß *der* Unterschied relativ gering ist. Frauen wie auch Männer haben das Geschlechtshormon des anderen in ihrem Blut. Nur Frauen haben noch zusätzlich das Gelbkörperhormon.
 - In fast allen Clichees, die den Unterschied zwischen Mann und Frau betreffen, steckt ein Körnchen Wahrheit. Daß Frauen zum Beispiel schwach sind, trifft soweit zu, als daß sie ja auf Ausdauer und nicht auf Kraft ausgelegt sind. Leider denken viele Leute, daß dies ein Nachteil ist.

3.4.10 Warum die Menschen nicht anders können

Alle Konsumenten denken, daß sie aus freiem Willen entscheiden können, was sie essen. Nun, das ist nicht richtig. Von Natur aus sind wir Menschen mit gewissen Instinkten ausgestattet, die unterschwellig unser Verhalten steuern.

Das Blut des Menschen ist schwach alkalisch⁷⁸, während der Urin sauer reagiert. Durch die ständige Ausscheidung von Säure durch den Urin⁷⁹ würde das Blut immer alkalischer werden und somit einen besseren Nährboden für Viren und andere Krankheitserreger bilden⁸⁰. Instinktiv verlangt der Körper nach fortwährender Zufuhr von organischer Säure. Woher bekommt er sie?

Normalerweise würde er sie auch Obst und Gemüse beziehen. Durch Erziehung und Gewohnheit wurde aber aus einem natürlichen Verlangen nach dieser natürlichen Nahrung ein Verlangen nach industriell gefertigter bzw. verarbeiteter. Menschen haben ein Verlangen nach Tee oder Kaffee⁸¹, weil dieser sauer reagiert und den Säurepegel im Blut ansteigen läßt. Gleiches gilt für die Nahrung. Tierische Nahrung ist sehr stark säurebildend.

Kurz gefaßt: Tierische Nahrung wird nicht aus dem Grund verzehrt, daß sie schmeckt⁸², sondern, weil der Körper nach der enthaltenen Säure verlangt. Dumme bzw. uninformierte Menschen denken in so einem Fall: „Aha, ich habe jetzt Verlangen nach Fleisch.“ Rauchen und Alkohol sind ebenfalls stark säurebildend. Übersäuerung es Blutes ist eine *Sucht*, die durch schwach saure Lebensmittel (Obst, Gemüse) nicht befriedigt werden kann.

3.4.11 Es gibt die Evolution und Selektion doch noch!

Täglich werden neue Heilmittel gegen Krankheiten entdeckt. Die Lebenserwartung ist immens gestiegen. Auf den ersten Blick scheint es heutzutage so, als hätten wir die Evolution besiegt. Das ist aber ein Trugschluß. Die Selektion findet nachwievor statt. Einzig und alleine ihre Mittel haben sich gewandelt. Im Mittelalter waren es große Seuchen. Heute sind es die Dinge, die im Volksmund „Laster“ genannt werden. Prinzipiell sind alle Menschen, die ungesund leben, für den Untergang bestimmt. Sie leben nämlich nicht freiwillig ungesund, sondern haben einen natürlichen Instinkt, sich zu dezimieren. In der Natur gibt es das selbe Phänomen: Ein krankes Tier bleibt zurück, es weiß, daß es die ganze Herde gefährden würde. Man könnte diese Reaktion auch „Selektionstrieb“ nennen, durch den mindere Lebewesen sich von selbst dezimieren.

Aus der Psychologie ist bekannt, daß der Mensch anundfürsich „triebbejahend“⁸³ ist. Leider fehlt den meisten, ungesund lebenden Menschen entweder die notwendige Intelligenz oder das Wissen um diesen Trieb, damit sie ihn bewußt abschalten könnten.

Nochdazu kommt, daß sich der Genpool ungesunder Menschen sukzessive verkleinert und die Qualität abnimmt. Überspitzt formuliert: Die „ungesund lebenden“ Menschen werden sowieso aussterben, wenn die Natur die angezüchteten genetischen Defekte ihrer Kinder nicht mehr korrigieren kann.

⁷⁸Mikroorganismen (körpereigene wie körperfremde) können nur auf alkalischem Nährboden existieren; der PH-Wert des Blutes stellt einen Kompromiß zwischen „sicher vor Bakterien“ und „notwendig für die eigenen Mikroorganismen“ dar. Deshalb alkalisch.

⁷⁹Harn ist im Prinzip ein Filtrat des Blutes.

⁸⁰Das Blut muß leicht alkalisch sein (ph 7.4), damit die gutartigen und notwendigen körpereigenen Mikroorganismen bestehen können.

⁸¹Hinzu kommt natürlich auch die Sucht nach Koffein und Teein.

⁸²Geschmack dient in diesem Fall immer als Rechtfertigung vor anderen und - vor allem - vor sich selbst.

⁸³das bedeutet, er kann entscheiden, ob er einem Trieb nachgibt, oder nicht.

3.5 Meine Zukunftsvisionen

3.5.1 Daten

Im 20. Jahrhundert haben noch viele Menschen Angst vor dem wirklichen Informationsszeitalter, wodurch verhindert wird, daß umfassende Daten, bestimmte Personen betreffend logisch oder physisch zentral gespeichert werden. Das Schreckensbild des „gläsernen Menschen“, der keine Geheimnisse mehr haben kann, weil jeder alles über ihn erfahren kann, wenn er sich mit dieser Datenbank in Verbindung setzt. Auch gesetzliche Regelungen⁸⁴ verhindern solche Kumulationen. Diese Angst bringt aber auf Dauer auch viele Unannehmlichkeiten mit sich: Immer wieder muß man beispielsweise Namen und Adresse auf Formularen angeben, die noch viele andere hochgradig redundante Daten enthalten. Irgendwann werden die Menschen einsehen, daß dies nicht zielführend ist. Meine Vision in dieser Richtung ist die folgende.

Alle erfaßbaren Daten einer Person werden logisch zentral (also in einer verteilten Datenbank) verwaltet. Diese Daten reichen von Geburtstag und Name bis hin zu den Bankkonten. Nun kann der Mensch, den diese Daten betreffen, verschiedenen Unternehmen erlauben, auf diese zuzugreifen. Das geht blitzschnell: „Computer, erlaube der Firma XXX Zugriff auf meine Adressdaten und meine Telefonnummer.“ Da Speicherplatz längst kein Thema mehr ist, können alle Transaktionen selbstverständlich mitgeloggt werden. Nun, wie kann man auf diese Weise Formulare ausfüllen? Per Daumendruck! Es wird keine Scheckkarten mehr geben auf der die Kontonummer gespeichert ist. Da jeder Daumenabdruck einzigartig ist, ist es möglich, diesen als Ordnungsbegriff zu verwenden. Man stelle sich vor:

Sie kommen zu einem Händler, sie kaufen sich ein Auto und alles, was sie tun müssen ist, einen Daumenabdruck abzugeben um sich zu identifizieren und auf einer drucksensiblen Fläche zu unterschreiben. Die Charakteristika ihrer Unterschrift sind natürlich in ihrer persönlichen Datenbank enthalten und durch eine Anfrage des Computers des Händlers, wird ihre Echtheit bestätigt. Was eine Unterschrift auf Papier praktisch wertlos ist, ist eine solche mit Hilfe von computerisierter Prüfung unfälschbar. Paper wird nicht mehr verwendet, das versteht sich von selbst. Sie können keine Scheckkarten mehr verlieren und auch Schlüssel sind kein Problem mehr. Sie brauchen nur die Scan-Platte an ihrer Haustür auf ihren Fingerabdruck programmieren. Vergessene Passwörter oder Codes? Nie wieder! Durch ihren Fingerabdruck können sie 100%-ig beweisen, daß sie SIE sind. Selbstverständlich müssen verschiedene weitere Sicherheitsmaßnahmen möglich sein. So werden sie verschiedenen Menschengruppen, den Zugang zu verschiedenen Bereichen ihrer Daten gewähren können. „Computer, erlaube allen weiblichen Anfragern zwischen 20 und 30, die blond sind, Zugriff auf meine beschreibenden Daten.“ So werden sich gewissermaßen verschiedene Schichten herausbilden. Öffentliche Daten, die kann jeder erfahren. Diese sind zB Aussehen(Haarfarbe, Augenfarbe, Größe), Adresse und Telefonnummer. Teilweise geheime Daten, die stehen nur bestimmten Personen und Firmen zur Verfügung. zB Kontodaten. Und ganz geheime Dinge, die dürfen nur ganz bestimmte Personen verwenden.

Dadurch, daß man alles speichern kann, ohne sich um den Platz⁸⁵ Sorgen machen zu müssen, ist es beispielsweise auch möglich biologische Daten mit stetiger Veränderung abzulegen. Solche Fragen werden dann möglich: „Computer, zeige mir eine Grafik, die die Veränderungen meines Gewichts darstellt und kombiniere sie mit den Mondphasen. Zeitraum: Das Jahr 2014) Da überall ja „denkende“ Kameras aufgestellt sind, existiert immer ein aktuelles Bild des Menschen. Der Computer kann aus den gespeicherten Bildern der Überwachungskameras und anderen „nebenbei erfaßten“ Daten die körperlichen Veränderungen über einen bestimmten Zeitraum berechnen. „Computer, wie habe ich an meinem Geburtstag vor 10 Jahren ausgesehen?“ Aufgrund der gespeicherten physischen Daten hat auch jeder Mensch seinen eigenen virtuellen Körper, wenn er in das CyberNet geht. Die Realität des Cybernet wird nur mehr schwer von der Realität zu unterscheiden sein. Das Cybernet wird der Hit des nächsten Jahrhunderts. Alle Menschen können dann von zu Hause aus in aller Welt alles machen. Die Möglichkeiten gehen von

⁸⁴Datenschutzgesetz

⁸⁵Keine redundanten Daten = wahnsinnige Ersparnis; außerdem bessere Speichermedien

Kommunikation und Telekonferenzen bis zu Banktransaktionen und von Spielen bis zu Schule. Im CyberNet gibt es keine Grenzen zwischen den Medien mehr. Musikvideos werden dreidimensional erlebt und Filme können entweder traditionell in 2D im „virtual cinema“ erlebt, oder in einer von Computer analysierten und auf 3D interpolierten Version mit Möglichkeit zur Interaktion erlebt werden. Wer möchte wird sein eigener Direktor, oder Schauspieler. Wer will, kann Marilyn Monroe küssen. In diesen Filmen können natürlich beliebig viele Menschen mitspielen. Wer mag, der kann mit seinen Freunden gemeinsam Aliens jagen gehen. Der Computer bewertet das Ergebnis und speichert sämtliches Speicherbare in dem entstandenen Film. So kann man sich dann zur Entspannung das Ganze noch einmal ansehen. Das Mensch-Maschine-Interface wird bereits nahezu perfekt sein. Auch die Sinne Tasten, Riechen und kinetische Wahrnehmung sind involviert. Dadurch, daß man nun von zu Hause aus arbeiten kann, hat man mehr Freizeit. Auch das ist kein Problem. Man möge sich folgendes ausmalen:

Der virtuelle Arbeitstag ist zu Ende und Sie brauchen Entspannung. Sie schlüpfen in ihren CyberSuit. „Computer, ich möchte gerne Schach spielen.“ Ihr Computerassistent antwortet „Gerne. Im Augenblick besteht die Möglichkeit das Angebot von Dexter Williams in Australien oder von Theresa McDonnell in Canada anzunehmen. Oder wünschen Sie eine Partie gegen mich?“ Sie entscheiden sich und stehen neben dem großen virtuellen Schachbrett. Auf der anderen Seite des Brettes steht ihr Spielpartner und winkt ihnen zu. Sie machen eine eingeübte Geste mit der rechten Hand und vor Ihnen erscheint eine Konsole, mit der sie die Wahrnehmung und Navigation steuern können. Sie verkleinern sich auf 50%, damit sie so groß sind, wie die Spielfiguren, denn sind diese Ansicht gewohnt. Mit einem „Computer, Ansicht Tisch“ veranlaßt Ihr Partner, daß es für ihn den Anschein hat, daß er an einem Tisch sitzt, auf dem das Schachbrett steht, auf dem Sie herumlaufen und Spielfiguren bewegen. Wenn es ihnen Spaß macht, dann können Sie sogar andere Dinge sehen, als Ihr Partner. „Computer, ersetze das Design des Schachbrettes durch ein zufälliges modernes. Eigene Sicht“. Während Ihr Gegenüber immer noch ein klassisches Schachbrett vor sich hat, sehen sie ein hypermodernes mit Figuren aus Stahl und geometrischen Formen. Da der Computer weiß, welche Sprachen sie sprechen, kann er die Äußerungen des Spielpartners natürlich lippen synchron synchronisieren. Auf Wunsch (nehmen wir an, sie lernen gerade Spanisch) können sie den Computer dazu veranlassen, daß er die japanischen Sätze des anderen ins Spanische übersetzt. Aber das wirklich Tolle am Cybernet ist, daß es rund um die Uhr verfügbar ist. Um zu verhindern, daß der Aufenthalt im Cybernet süchtig machen kann, analysiert der Computer ihre Handlungen und beurteilt, ob sie noch können. Es weiß durch die Verbindung mit ihrem endokrinen Nervensystem ganz genau, wenn sie hungrig sind. Durch diese Analyse weiß der Computer auch, wie lange Sie exakt gearbeitet haben (sofern dies im Cyberspace war). Und dementsprechend erhalten sie ihren Lohn. Es gibt keine fixen Löhne. Jeder Sekunde Arbeit bringt einen gewissen Betrag ein. So etwas wie Währungen gibt es nicht. Es gibt nur Credits, Geldeinheiten.

3.5.2 Menschen/Nahrung/Umwelt/Energie

Die Menschen werden sich kaum verändern. Dies ist sicher auch der fortschreitenden Medizin zu verdanken. Aber was sich wirklich verändern wird, ist die Umwelt. Elektrisch betriebene Automobile werden solche mit Verbrennungsmotoren vollständig ablösen. Die benötigte Energie stammt aus Kernfusionskraftwerken und Solarenergieanlagen. Die Umwelt wird aber noch Jahrzehnte hinaus unter unseren Sünden zu leiden haben. Gottseidank frißt sich die Umweltverschmutzung selbst auf. Zu Beginn des 21. Jahrhunderts werden die Rohstoffquellen versiegen, wodurch endlich einmal Fortschritte im Bereich der alternativen Energiequellen und im Umweltschutz gemacht werden können. Kunststoffe werden dann nicht mehr aus Erdöl produziert werden und dadurch zu 100% wiederverwertbar werden. Da die Produktion tierischer Nahrungsmittel mit dem Bevölkerungswachstum nicht mehr Schritt halten kann und tierische Nahrungsmittel dadurch sehr teuer werden, werden die Konsumenten sich gemächlich auf vegetarische Nahrung umstellen müssen. Die Wirtschaft wird herausfinden, daß man mit dem gleichen Aufwand, mit dem man tierische Nahrung für einen Menschen produzieren kann, pflanzliche Nahrung für 4 Menschen erzeugen kann und dadurch ebenfalls umstellen. die Bevölkerungszahl wird sich

stabilisieren und kaum mehr anwachsen. Durch das, durch die Natur erzwungene Ernährungsbewußtsein, werden die Menschen wesentlich älter werden. Die Lebenserwartung wird auf über 100 Jahre steigen. Krankerregger werden entweder aussterben, weil sie keinen Wirten mehr finden können, oder ausgerottet werden, weil die Medizin endlich ein Mittel gegen sie gefunden hat. Verletzungen werden so behandelt, daß sie binnen 24 Stunden verheilen. Die Menschen werden von selbst aufhören sich selbst zu dezimieren, weil sie herausfinden werden, daß das Leben eigentlich doch ganz lustig ist. Ein unangenehmer Nebeneffekt des Cybernet wird die Gefahr der Vereinsamung sein, die jedoch gut kompensiert wird. Auch wenn man jetzt tagelang zu Hause bleiben kann, ohne vor die Tür gehen zu müssen, kann man dennoch rund um die Uhr mit Menschen in aller Welt Kontakt pflegen. Es wird keine armen Menschen mehr geben. Jeder hat Zugang zum Cybernet. Selbstverständlich aber werden Menschen viel mehr gesunden Sport betreiben, weil sie einerseits, mehr Freizeit haben, und andererseits die Umweltverschmutzung langsam nachzulassen beginnt.

3.5.3 Verkehr/Transport

Bedingt durch eine weitere Verschlimmerung der Verkehrssituation in den größeren Städten und auf den Autobahnen dazwischen, wird sich auch hier viel tun. Es war einfach nicht mehr tragbar. Zu den Innovationen gehören Verkehrsleitsysteme, die einem, der noch mit dem Auto fährt, immer seine Position auf einer Karte anzeigen und ihm Tips geben, wie er am schnellsten an sein Ziel kommt. Diese Leitsysteme werden fortwährend mit den neusten Verkehrsinformationen gespeist. Autobahnen und große Straßen werden tief unter die Erde verlegt, was jetzt durch den Elektroantrieb möglich wird und mit Fahrtenkontrollsystemen ausgestattet. Es wird möglich sein, mit seiner Familie Karten zu spielen, während so ein System das Auto unfallfrei von Wien nach Rom steuert. Eine Art Autopilot. Flugzeuge werden umweltfreundlicher und bequemer. Gleichzeitig geht aber der Umsatz zurück, weil durch die Möglichkeit von Telekonferenzen und virtuellem Arbeiten ein großer Teil der Geschäftsreisen wegfällt. Die Bahn wird eine neue Renaissance erleben. Und zwar in unübertroffener Geschwindigkeit auf dem Lande. Dies ist möglich, weil die Züge auf Magnetschwebeschienen und in Tunneln mit Unterdruck fahren. Der Komfort wird extrem ansteigen, so daß sich viele eingefleischte „Selbstfahrer“ überberlegen werden, auf die Bahn umzusteigen. Autos werden ein Luxusgut und werden deshalb immer besser ausgestattet. Das Auto der Zukunft wird mitdenken und Fehler seines Lenkers verhindern. Es werden nur mehr Autos zugelassen, die mittels Sensoren feststellen können, ob der Fahrer in der Verfassung ist zu fahren. Ist er beispielsweise betrunken, läßt sich nur der Autopilot aktivieren.

3.5.4 Neue Technologien

Als erste innovative Technologie wird die Kernfusion praxisreif werden. Rasante Fortschritte in der Nanotechnologie und der Technologie der Nanomaschinen werden uns extrem kleine Geräte, extrem vielseitige Uhren, mikroskopisch kleine Reparaturmaschinen und extrem große Datenspeicher beschere.

3.6 Was mich ärgert

- Rassismus
- Sexismus und sexuelle Diskriminierung
- Nationalismus
- Drogen
- Kriege
- Politik um der Politik willen
- Umweltverschmutzung
- Tiermißbrauch (dazu gehört alles, was mit Tieren zu tun hat, die nicht in freier Wildbahn leben)
- daß die Menschen sich nicht von der Wahrheit überzeugen lassen
- Süchte und jene Schwächen, die sich verhindern lassen
- Festhalten an Traditionen, auch wenn diese offensichtlich Blödsinn sind
- mangelndes Vertrauen und Vertrauensmißbrauch
- daß die Menschen offensichtlich sukzessive verlernen zu lieben; jede dritte Ehe wird geschieden; in vielen Großstädten überwiegen bereits Singlewohnungen

- „Erwachsen sein“ um jeden Preis
- mißverständene Emanzipation. Ich meine damit zB „Aufreißer“ unter den Frauen, Bodybuilderinnen etc.
- daß die Wahrheit immer abgelehnt wird, wenn sie „nicht paßt“.
- daß die Leute Geld viel zu wichtig nehmen
- daß sich Männer in ihrer Eitelkeit nicht vorstellen können, daß ihre Partnerin vielleicht Orgasmen nur vortäuscht. Naura Hayden zufolge tun dies zwei Drittel aller Frauen.



4 *Aussprüche und Verse, die mir gefallen*

Es folgt eine Sammlung von Sätzen, die mir besonders gefallen und die ich immer wieder, sei es für mich selbst, sei es für andere Leute, zitiere.

4.1 *Deutsch*

*„Es gibt nun leider Dinge und Geschichten,
die reizend und pikant,
nur werden sie von Tanten und von Nichten
niemals genannt.*

*Verehrter Freund, so sei denn nicht vermessen,
sei zart und schweig auch Du.
Bedenk man liebt den Käse wohl indessen
man deckt ihn zu“*
(Gedicht von Wilhelm Busch)

*„Halt Dein Rößlein nur im Zügel,
kommst ja doch nicht allzu weit.
Hinter jedem neuen Hügel
dehnt sich die Unendlichkeit.*

*Nenne niemand dumm und säumig,
der das Nächste recht bedenkt.
Ach, die Welt ist so geräumig,
und der Kopf ist so beschränkt“*
(Gedicht von Wilhelm Busch)

*„Ein Kind weiß nichts über sich,
ein Knabe denkt nicht,
ein Jüngling wünschet stets,
ein Mann hat immer Pflicht,
ein Alter hat Verdruß,
ein Greis wird wieder Kind.
Schau, lieber Mensch, was dies für Herrlichkeiten sind.“*
(Gedicht von Friedrich von Logaus)

„Der Weg um Glück: Halte Dein Herz frei von Haß und Deinen Geist frei von Angst und Sorge. Lebe einfach, erwarte wenig, gib viel. Erfülle Dein Leben mit Liebe, verbreite Fröhlichkeit. Vergiß Dich selber, denk' an andere. Se so, wie Du es von anderen wünschest. Versuche das eine Woche und Du wirst überrascht sein.“

„Was ich bin, bin ich durch meine Freunde. Sie einzig wirkliches Kapital.“

„Das schönste Geheimnis ist, ein Genie zu sein und es als einziger zu wissen.“
(Mark Twain)

„Eleganz läßt sich mit Zeit und Geld erkaufen, Schönheit muß von den Göttern gegeben sein. Persönlichkeit aber ist die einzige Gabe, die Sie sich selbst verdanken können.“
(Melina Mercouri)

„Persönlichkeit ist das einzige Geschenk, das man sich selbst machen kann.“
(Melina Mercouri)

„Es gibt keine schönen Frauen unter Dreißig; Jugend ist kein Verdienst, aber Schönheit ist es.“
(Adolf Schumann)

„Es gibt keine frigiden Frauen. Es gibt nur ungeschickte Liebhaber.“
(Naura Hayden)

„Alle Menschen haben Angst, aber die mutigen schreiten darüber hinweg, manchmal in den Tod, aber immer zum Sieg.“

(Motto der königlichen Garde im alten Griechenland)

„Verglichen mit dem, was wir sein könnten, sind wir nur halb wach. Wir nützen nur einen kleinen Teil unserer physischen und geistigen Gaben. Mit andern Worten: Der Mensch lebt weit unter seinen Möglichkeiten. Er verfügt über Kräfte verschiedenster Art, die er in den meisten Fällen gar nicht mobilisiert.“

(William James)

Anmerkung: William James ist einer der bedeutendsten Psychologen und Philosophen, die Amerika je hervorgebracht hat.

„Mit Widersprechen und Besserwisser kann man manchmal einen Menschen besiegen. Aber es bleibt ein leerer Sieg, denn gewinnen kann man ihn damit nie.“

(Benjamin Franklin)

„Haß wird nicht durch Haß, sondern durch Liebe besiegt.“

(Buddha)

„Die Umwelt ist ein Spiegel, der uns zeigt, wie wir wirken.“

„Trauen Sie keiner Statistik, es sei denn, Sie haben sie selbst gefälscht.“

„Wenn Du Dir etwas erträumst und Du kannst irgend etwas dazu tun, um es zu erreichen, dann tue es. Wenn nichts zu machen ist, dann wach auf!“

„Planung bedeutet, den Zufall durch Irrtum zu ersetzen.“

„Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft.“

„Den Witz, den suchst Du an der Wand. Den größten hältst du in der Hand.“

(Spruch an der Wand eines Männerklo)

„Auch Spaß muß sein.“

(Herbert „Happy“ Prikopa)

„Mit einem Tropfen Honig fängt man mehr Fliegen als mit einer Kanne voll Galle.“

(Abraham Lincoln)

„Daß Ströme und Meere Könige aller Bäche sind, kommt daher, daß sie sich gut unten halten können. Darum sind sie die Könige aller Bäche.

Also auch der Berufene: Wenn er über seinen Leuten stehen will, so stellt er sich in seinen Reden unter sie. Wenn er seinen Leuten voran sein will, so stellt er sich in seiner Person hinten.

Also auch: Er weilt in der Höhe, und die Leute werden durch ihn nicht belastet. Er weilt am ersten Platze, und die Leute werden von ihm nicht verletzt.“

(Laotse)

„Nehmt eine Tugend an, die Ihr nicht habt.“

(Shakespeare in Hamlet)

„Den Mann darfst Du ganz leis und heimlich nur belehren und unbekannte Dinge in nur vergeß'ne kehren.“

(Alexander Pope)

„Man kann einen Menschen nichts lehren; man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu finden.“

(Galileo Galilei)

„Sei klüger als die anderen, wenn Du kannst, aber sag' es ihnen nicht.“

(Chesterton)

„Ich beurteile die Menschen nach ihren eigenen Maßstäben.“
(Martin Luther King)

„Lob wirkt auf den Geist des Menschen wie Sonnenschein; ohne ihn können wir nicht wachsen und blühen. Aber weil die meisten von uns darauf versessen sind, den andern mit dem kalten Wind der Kritik anzublasen, zögern wir immer wieder, unserem Nächsten die wärmende Sonne des Lobs zu spenden.“
(Jess Lair)

Anmerkung: Jess Lair ist Psychologe. Der obige Spruch stammt aus seinem Buch „Ich bin nicht viel - aber ich bin alles, was ich habe.“

*„Wer in seiner Jugend nie Kommunist war, hat kein Herz.
Wer es in seinem Alter immer noch ist, hat kein Hirn.“*
(Winston Churchill)

4.2 Englisch

„I believe that this nation should commit itself to achieving the goal, before this decade is out, of landing a man on the moon and returning him safely to the earth.“
(John F. Kennedy, 1961)

„The eagle has landed.“
(Nachrichtensprecher, 21. Juli 1969)

„A small step for (a) man, a giant leap for mankind.“
(Neil Armstrong, 21. Juli 1969, auf dem Mond)

Anmerkung: das „a“ in Klammern hat er vergessen wie er später selbst zugab. Ohne es macht der Ausspruch aber keinen Sinn.

„The answer is 42.“

(Aus der „Hitchhikers's Guide To The Galaxy“)

Anmerkung: Der obige Satz ist die Antwort auf die allumfassende Frage des Universums. Das Problem ist nicht die Antwort, sondern die Frage, auf die diese Antwort paßt.

„Keep your feet on the ground and keep reaching for the stars!“
(Casey Kasum)

Anmerkung: Casey Kasum verwendet diesen Satz immer um sich von seinen Radiohörern („Casey's Top 40“) zu verabschieden.

„I made this letter longer than usual because I lack the time to make it shorter.“
(Pascal, Provincial Letters XVI)

„Excellent!“
(Wayne Cambell in dem Film „Wayne's World“)

„Bogus!“
(Bill & Ted)

„The rules of logic clearly dictate that the needs of the many outweigh the needs of the few.“
(Spock in „Star Trek - The Wrath Of Khan“)

„Live long and prosper.“
(Spock in „Star Trek“)

„An attribute depends on the primary key, the whole primary key and nothing but the primary key. So help me Codd.“

(Die 3 Codd'schen Regeln, in einem Satz zussammengefaßt)

Anmerkung: Codd hat 3 Regeln für Datenbanken aufgestellt. Übersetzt mit: „Ein Attribut ist vom Primärschlüssel abhängig, dem ganzen Primärschlüssel und nichts außer dem Primärschlüssel, so wahr mir Codd helfe.“

*„Through the darkness the future passed,
the magician longs to see,
one chance out between two worlds,*

firewalk with me.“

(Gedicht aus Twin Peaks: Die Serie)

„Far out in the uncharted backwaters of the unfashionable end of the Western Spiral arm of the Galaxy lies a small unregarded yellow sun. Orbiting this at a distance of roughly ninety-eight million miles is an utterly insignificant little blue-green planet whose ape-descended life forms are so amazingly primitive that they still think digital watches are a pretty neat idea.“
(Beginn des Buches „The Hitchhiker’s Guide To The Galaxy“ von Douglas Adams)

„You are under arrest. You have the right to remain silent. Anything you say, can and will be used against you in a court of law. You have the right to an attorney. If you will not or cannot afford one, one will be appointed to you.“
(Die Rechte eines in den USA festgenommenen Menschen)

*„If you ever feel the inspiration
to increase the population,
take a girl behind the door
and put her softly on the floor.
Then remove the decoration
and begin the fabricaton.
If your girlfriend gets a baby
join the army or the navy.“*

„If you think to fuck is funny, fuck yourself and save your money.“

4.3 Latein

„Alea iacta est.“

(Cäsar)

Anmerkung: dieser Ausdruck ist grammatikalisch falsch, weil „Alea“ (Würfel) die Mehrzahl ist, während „est“ (ist) die Einzahl bezeichnet. Übersetzt mit „Die Würfel sind gefallen.“

„Aurea prima satis est aetas, qui vindice nullo sponte sua sine lege rectumque colebat.“
(Erster Vers des „Goldenen Zeitalters“ von Ovid“)

Anmerkung: Bei mündlichem Zitieren muß der Hexameter berücksichtigt werden.

„Ceterum censeo Carthaginem esse delendam.“

(Ein römischer Senator)

Anmerkung: Übersetzt mit „Im übrigen bin ich der Meinung, Karthago müsse zerstört werden.“

„Entia non sunt multiplicanda praeter necessitatem.“

(Ein römischer Senator)

Anmerkung: Übersetzt mit „Entitäten dürfen nicht über das notwendige Maß hinaus vermehrt werden.“

„Scio me nihil scire.“

(Sokrates)

Anmerkung: Übersetzt mit „Ich weiß, daß ich nichts weiß.“

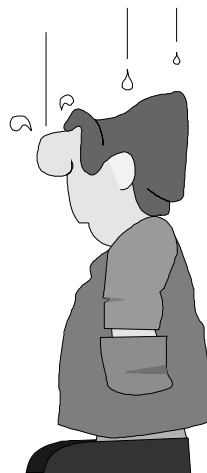
„Veni, vidi, vici.“

(Cäsar)

Anmerkung: Übersetzt mit „Ich kam, sah, siegte.“

„Viribus unitis.“

Anmerkung: Übersetzt mit „Mit vereinten Kräften.“



5 Meine Wünsche

Wunschlos glücklich? Nun, ich muß gestehen, daß es doch ein paar Dinge gibt, die ich gerne hätte bzw. machen würde, aber noch nicht besitze bzw. keine Möglichkeit dazu habe. Hier scheint es aber nur eine Frage der Zeit zu sein, ehe alle meine Wünsche in Erfüllung gehen. Wer diese Aufstellung als Wunschliste interpretieren will, dem kann ich nur sagen: „Herzlich willkommen! Ein Hinweis am Rande: Ich liebe Überraschungen. Und mein Geburtstag ist der 24. Juli!“

5.1 Materielle Dinge, die ich mir noch nicht leisten kann

1. Aktenschrank, damit ich meine Kartei besser lagern kann
2. CD-Rack (= Ständer), damit ich meine CDs besser aufheben kann
3. Dampfdestillierapparat, Infos von Gesellschaft für Lebenskunde e.V.
4. Mountainbike, stabil, "Herrenausführung"!, div. Zubehör
5. Gesundheitskopfpolster, Profil
6. Geldtasche bzw. Etui mit "Scheckkarten-Ziehharmonika"
7. Gesundheitsmatratze, ohne Tierhaare
8. So viele Wertpapiere, daß ich von den Zinsen leben könnte
9. Reitpferd + Zubehör, kostet ca. 40.000 öS
10. Notebook-Computer, mind. 486, Coprozessor, Laufwerk, Trackball
11. gigantischer Stoß Musiknoten
12. Mini-Disc-Portable, mit Aufnahme, kostet ca. 7000 öS
13. Netzfreischalter für mein Schlafzimmer
14. HIFI-Anlage
15. "Archiv-Möbel", damit ich alle meine Bücher, Schallplatten etc. aufheben kann
16. Echter FiloFax, kostet ca. 3000 öS
17. Surfboard + Zubehör
18. Wet-Suit, für Verwendung zum Surfen und Tauchen
19. Snowboard + Zubehör
20. Klavier von Yamaha, vorzugsweise einen Flügel
21. Rasierwasser-Vorrat
22. Mein eigenes kleines Häuschen im Grünen
23. Seidene Bettwäsche
24. Ordentliches Grafiktablett mit druckempfindlichem Stift

geordnet nach Priorität

5.2 Materielles, das ich mir schon leisten könnte

Das sind die Sachen, die ich mir schon leisten könnte. Allerdings spare ich mal wieder darauf, keine Schulden bei der Bank zu haben. Deshalb habe ich sie noch nicht.

5.2.1 Bücher

In englischer Sprache:

- „Anti-Aging Nutrients“
- „Another Dimension - You Have To See It To Believe It“, 21st Publishing
- „Awaken The Giant Within“, Anthony Robbins
- „Last Chance To See ...“, englisch, von Douglas Adams und David Cavardine
- „Men Hate Women - The Women Who Love Them“
- „Special Effects Cookbook“, Michael E.
- „The Cockoo's Egg“, Clifford Stoll
- „The Doctor's Book Of Home Remmedies 2“
- „Unlimited Power“, Anthony Robbins

In deutscher Sprache:

- „Befreite Bahnen“, Paul E. Dennison, VAK, Freiburg, DM 26,-
- „Das magische Auge“, Tom Baccei, Ars Edition München, 32 Seiten, DM 29,80
- „Die Rohkosttherapie (Instinkttherapie)“, Guy Claude Burger
- „Die schleimfreie Heilkost“, Prof. Arnold Ehret
- „Doktor Biene“, Paul Uccusic, Heyne, öS 99,-
- „Essen ohne Irrtümer“, Dr. Paul C. Bragg
- „Hinter den Schleiern des Islam“

- „Mit Toxämie (Vergiftung des Blutes) fangen alle Krankheiten an“, Dr. John H. Tilden
- „Sonnenlicht und Gesundheit“, Dr. Zane R. Kime
- „Vom kranken zum gesunden Menschen durch Fasten“, Prof. Arnold Ehret
- „Wasser - das größte Gesundheitsgeheimnis“, Dr. Paul C. Bragg

Buch über Gebärdensprache

Buch über Lippenlesen

5.2.2 CDs

- "ABBA Gold", ABBA
- "Acapella America", Acapella
- "Big Horizon", David Wilcox
- "Breathless", Kenny G
- "Greatest Hits", Patsy Cline
- "Greatest Hits And More", Dan Hill
- "Join The Band", Take 6
- "Kuschelrock 8" (unbedingt schmale CD-Hülle, so breit wie Hülle für 1 CD!)
- "Live At The Acropolis", Yanni
- "Moviola", John Barry
- "October Project", October Project
- "Return To Pooh Corner", Kenny Loggins

5.2.3 Tapes

In englischer Sprache: (erfordern Aufwand, weil nicht in Europa erhältlich)

- "Making Love Work", Dr. Barbara De Angelis
- "Personal Power", Anthony Robbins
- "Power Talk", Anthony Robbins

5.2.4 Videokassetten

In englischer Sprache: (zB bei Virgin Megastore)

- Alle Folgen von Star Trek TOS, TNG und DS9
- Verfilmungen von Shakespeares Werken
- „Jurassic Park“

5.2.5 Sonstiges

- „Abalone“ (kleine oder große Ausführung dieses Spiels)
- Blutdruckmeßgerät
- „Indiana Jones“-Hut (gibt es von LucasArts?)
- Jonglierkeulen und -bälle (3)

5.3 Was ich in diesem Leben noch erleben möchte

- Fallschirmspringen (Einen Schein dazu machen, wenn möglich)
- Wellenreiten
- In einer Bar Klavier spielen, oder zumindest für mehr als 10 Leute
- eine Frau treffen, die so denkt⁸⁶ wie ich
- Sex
- Heiraten
- Kinder haben (1m, 1w = Minimum)
- Gebärdensprache und eventuell Lippenlesen lernen
- Französisch und noch ein paar Fremdsprachen lernen
- eine Woche in einem tibetanischen Kloster verbringen
- den Himalaya besteigen
- zu Fuß/Rad quer durch Europa reisen
- daß mir jemand sagt: „Okay, Oliver, Du hattest doch recht.“
- daß jemand aufgrund meiner Argumente seine Ernährung ändert
- jemanden treffen, der wirklich gesund ist
- das Alter von 120 Jahren
- Reiterpaß und Reiternadel

⁸⁶Eine sogenannte „verwandte Seele“

- Sonnenuntergang auf meinem eigenen Pferd

6 *Tips*

6.1 Bücher die man gelesen haben sollte

6.1.1 „Fit For Life - Fit fürs Leben“

von Harvey und Marilyn Diamond
Verlag Goldmann oder Donauland

Dieses Buch handelt um einfach zu befolgende Ernährungsgrundsätze. Man sollte sich aber nicht verunsichern lassen, daß es sich am Beginn wie ein Diätbuch für besonders Dicke liest. Das ist es nicht.

6.1.2 „Fit fürs Leben 2“

von Harvey und Marilyn Diamond
Verlag Goldmann

Die Fortsetzung. Etwas dicker. Faßt kurz den ersten Band zusammen und geht dann auf Schlaf, Entspannung, Sport und alles andere ein, daß man für ein gesundes Leben braucht.

6.1.3 „Fit fürs Leben - Das Kochbuch“

von Marilyn Diamond
Verlag Goldmann
ISBN 3-442-30570-5

Für alle, die gerne und gut kochen. In diesem Kochbuch sind die besten und schmackhaftesten Rezepte von Marilyn Diamond gesammelt. Kein Bereich, in dem Eßbares vorkommt wurde ausgelassen. Die aufgeführten Rezepte können jeden Feinschmecker überzeugen, sind sehr einfach beschrieben und halten sich noch dazu an alle Ernährungsgrundsätze, wie sie im Buch „Fit fürs Leben“ beschrieben sind.

6.1.4 „Vegetarisch Kochen“

von Parvatee, Shankara, Renato und Erika
Verlag Lichtheimat-Ashram
ISBN 3-900-409-02-1 oder ISBN 3-922-708-75-7

Wer sich nicht vorstellen kann, wie man ohne Fleisch und fast ohne Eier und Milch schmackhaftere Speisen als mit tierischen Produkten zaubern kann, sollte einmal einen Blick in dieses Buch werfen. Allein die Aufmachung ist schon genial: Alles Handschrift und viele kleine Zeichnungen.

6.1.5 „5*20 Jahre leben - Jung gesund bleiben und gesund alt werden“

von Dr.D.C.Jarvis
Verlag Hollweg

Dieses Buch ist sehr kritisch zu lesen. Es enthält aber einige wertvolle Informationen. Beispielsweise sind die Ausführungen des Autors über Mineralstoffe, Bienenhonig und Obstessig (ich denke aber, daß Apfelsaft besser ist) relativ interessant.

6.1.6 „Wunder des Fastens - Leben ohne zu altern“

von Dr. Paul C. Bragg und Patricia Bragg
Verlag Goldmann

Dieses Buch weilt auf anschauliche Weise den Leser in die Geheimnisse des Fastens ein. Es gibt einem Mut, es selbst zu versuchen und die Ergebnisse schon nach kürzester Fastenzeit zu bewundern.

6.1.7 „Wie man Freunde gewinnt“

Untertitel: „Die Kunst beliebt und einflußreich zu werden“
Englischer Originaltitel: „How To Win Friends And Influence People“
von Dale Carnegie
Verlag Scherz

Ursprünglich diente dieses Buch als „begleitendes Lehrbuch“ für die Kurse, die der Autor veranstaltete. In diesem Buch wird anhand einfacher Regeln erklärt, wie man

besser mit dem Rest der Menschheit umgehen kann. Die Regeln sind so einfach, daß man sie sofort in die Praxis umsetzen kann und auch nach kürzester Zeit Erfolg damit hat. Ein Bestseller.

6.1.8 „Die Macht Ihres Unterbewußtseins“

Untertitel: „Das große Buch innerer und äußerer Entfaltung“
von Dr. Joseph Murphy
Verlag Donauland
Es existiert auch ein dazupassendes Kassettenprogramm.

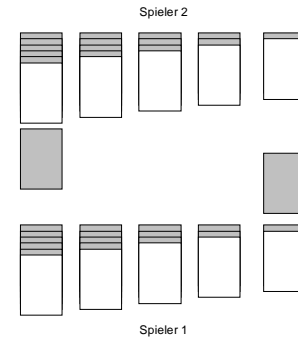
Dadurch, daß man die Funktionsweise seines Unterbewußtseins kennenlernt, erhält man die Fähigkeit sein Leben von Grund auf zu verbessern. Dieses Buch ist ein Weltbestseller. Warum wohl?

6.2 Spiele, die man kennen sollte

6.2.1 Wist⁸⁷

(sehr schnelles, actionreiches Kartenspiel für 2 Spieler)

Die beiden Spieler, die gegenüber sitzen erhalten jeweils die Hälfte eines Kartenspiels. Dann geben sie wie folgt: Fünf Karten nebeneinander. Vier Karten darauf (von links nach rechts), die fünfte bildoben auf den rechtesten Haufen. Drei Karten darauf, die vierte Karte auf den vorletzten Haufen. Zwei Karten darauf, die dritte Karte auf den mittleren Stoß. Eine Karte bildunten auf den ersten Stoß von links, eine bildoben auf den zweiten Stoß und eine Karte bildoben auf den linken Stoß. Die verbleibenden Karten kommen rechter Hand in die Mitte. (In der Zeichnung ist sind graue Karten bildunten)



Jetzt können die beiden Spieler Karten umlegen auf ihren Haufen nach folgendem Schema: Offene Karten mit gleichem Wert kann man aufeinander legen. Bildunten liegende Karten, auf denen keine Karte liegt, werden umgedreht.

Sind beide Spieler fertig, dann geht es los. Gleichzeitig drehen beide Spieler die oberste Karte ihres mittleren Haufens um und legen sie auf einen neuen Haufen innerhalb daneben. Jetzt müssen die beiden Spieler versuchen, alle ihre Karten von den fünf Stößen anzubringen. Das geht so: Karten auf den Stößen werden nach obigem Schema bewegt. Wenn eine Karte den Wert direkt unter oder über einer offenen Karte auf den beiden neuen Stößen in der Mitte hat, kann sie auf diesen abgelegt werden. Die beiden Spieler agieren stets parallel. „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.“

Wenn ein Spieler keine Karten mehr zum Loswerden hat, dann müssen die Spieler versuchen vor dem anderen mit der flachen Hand auf den kleineren offenen Haufen zu schlagen. Wer zuerst auf einen Haufen schlägt, bekommt diesen. Beide Spieler nehmen zu ihrem Haufen noch ihren bildunten liegenden Stoß, der rechter Hand in der Mitte liegt hinzu, und das Ganze geht von neuem los.

Wieder decken beide Spieler je eine Karte auf und beide versuchen als erster ihre Karten loszuwerden.

Sieger ist, wer alle Karten los ist (überhaupt) und auf den „leeren“ Stoß schlägt.

Die Wistspieler unter meinen Freunden:
Martina Wenzel, Pia

6.3 Wie man im Kopf ...

⁸⁷In der, mir von Martina beigebrachten Form

6.3.1 ... einen Wochentag ausrechnen kann.

(Geht nur für Datum nach 1.1.1900)

1. Zu Wochentag die zum Monat passende Zahl aus nebenstehender Tabelle addieren.
2. Ergebnis modulo 7
3. Jahr ohne Jahrhundert (94 und nicht 1994) dazu addieren
4. ein Viertel des Jahres ohne Jahrhundert (keine Kommastellen; nicht gerundet) dazu addieren
5. Ergebnis modulo 7
6. 0 = Sonntag, 1 = Montag, etc.

Beispiel: 24. Juli 1994:

$$(24 + 6) \bmod 7 = 2, 2 + 94 + 94/4 = 119, 119 \bmod 7 = 0 \rightarrow \text{Sonntag}$$

	Jänner April Juli Oktober	Feber Mai August November	März Juni September Dezember
Jänner Feber März	0	3	3
April Mai Juni	6	1	4
Juli August September	6	2	5
Oktober November Dezember	0	3	5

6.3.2 ... leicht zweistellige Zahlen quadrieren kann.

Man verwendet diese Formeln:

$$(a+b)^2 = a^2 + 2ab + b^2$$

$$(a-b)^2 = a^2 - 2ab + b^2$$

Für a setzt man die Zehner ein und für b die Einer. Bei kleinen Einerstellen (0-5) verwendet man die erste Formel, bei großen (6-9) die zweite.

Beispiel: 34^2

$$(30+4)^2 = 30^2 + 2*4*30 + 4^2 = 900 + 240 + 16 = 1156$$

Beispiel: 46^2

$$(50-4)^2 = 50^2 - 2*4*50 + 4^2 = 2500 - 400 + 16 = 2116$$

6.3.3 ... schnell die Quadratwurzel drei- und vierstelliger Zahlen zieht.

Zu verstehen ist dies schwieriger, anzuwenden dafür umso einfacher.

Wenn man die nebenstehende Abbildung genauer betrachtet, stellt man fest, daß die Quadrate nur die Einerstellen 1,4,9,6 und 5 haben können. Wenn zB ein Quadrat die Einerziffer 9 hat, dann ist die Einerstelle der zugehörigen Wurzel 3 oder 7.

$1^2 = 1$		$9^2 = 81$
$2^2 = 4$		$8^2 = 64$
$3^2 = 9$		$7^2 = 49$
$4^2 = 16$	$5^2 = 25$	$6^2 = 36$

Die Zehnerziffer ermittelt man, indem man die rechten beiden Stellen der Ausgangszahl wegnimmt und schaut, welches Quadrat in obiger Abbildung das nächst kleinere ist.

Wenn die Einerziffer des Quadrates 5 ist, dann ist die der Wurzel auch 5. Wenn nicht, dann muß man die Entscheidung zwischen den beiden möglichen Einerstellen fällen. Das macht man, indem man schaut, bei welchem Quadrat die vorderen Stellen näher dran sind.

Bei dreistelligen Zahlen ist es etwas schwerer, denn man muß die Probe machen. (also das erste mögliche Ergebnis quadrieren).

Beispiel: Wurzel aus 2916

1. Einerstelle 6 \rightarrow Einerstelle der gesuchten Wurzel ist 4 oder 6.
2. rechteste zwei Stellen weglassen, 29 bleibt übrig
3. das nächst kleinere Quadrat ist 25 (5^2) \rightarrow mögliche Lösungen 54 oder 56
4. 29 ist näher bei 25 als bei 36 \rightarrow Lösung ist 54.

6.3.4 ... „ergonomisch“ addiert.

Man rechnet nicht, wie auf Papier üblich, von rechts nach links, sondern umgekehrt. Man addiert zuerst die linkeste Spalte, dann hängt man eine Null an, addiert die zweite von links dazu und so weiter. So braucht man sich keinen Übertrag und keine bisherigen Stellen merken.

6.4 Lebensphilosophie

In diesem Abschnitt habe ich verschiedene Möglichkeiten und Tips zusammengefaßt, die - falls angewandt - ein glücklicheres und erfüllteres Leben ermöglichen.

6.4.1 Die Regeln des Dale Carnegie

Diese Regeln stammen aus dem Buch "Wie man Freunde gewinnt" von Dale Carnegie.

Dale Carnegie gilt - auch nach seinem Tod - als weltbekannter Experte für zwischenmenschliche Kommunikation. Die folgenden Regeln wurden von ihm aufgestellt.

Grundregeln für den Umgang mit Menschen

1. Kritisieren, verurteilen und klagen Sie nicht.
2. Geben Sie ehrliche und aufrichtige Anerkennung.
3. Wecken Sie in andern lebhaftere Wünsche.

Sechs Möglichkeiten, sich beliebt zu machen

1. Interessieren Sie sich aufrichtig für die andern.
2. Lächeln Sie!
3. Vergessen Sie nie, daß für jeden Menschen sein Name das schönste und wichtigste Wort ist.
4. Seien Sie ein guter Zuhörer. Ermuntern Sie andere, von sich selbst zu sprechen.
5. Sprechen Sie von Dingen, die den andern interessieren.
6. Bestärken Sie den andern in aufrichtiger Weise in seinem Selbstbewußtsein.

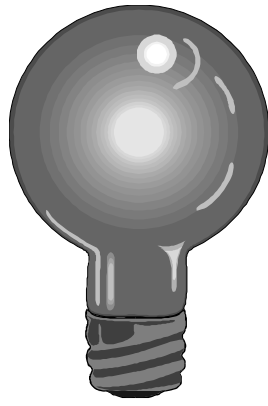
Zwölf Möglichkeiten, die Menschen zu überzeugen

7. Die einzige Möglichkeit, einen Streit zu gewinnen, ist ihn zu vermeiden.
8. Achten Sie auf die andern Meinung und sagen Sie ihm nie: „Das ist falsch!“
9. Wenn Sie unrecht haben, geben Sie es ohne Zögern offen zu.
10. Versuchen Sie es stets mit Freundlichkeit.
11. Geben Sie dem andern Gelegenheit, „ja“ zu sagen.
12. Lassen Sie hauptsächlich den andern sprechen.
13. Lassen Sie den andern glauben, die Idee stamme von ihm.
14. Versuchen Sie ehrlich, die Dinge vom Standpunkt des andern aus zu sehen.
15. Bringen Sie den Vorschlägen und Wünschen anderer Ihr Wohlwollen entgegen.
16. Apellieren Sie an die edle Gesinnung des andern.
17. Gestalten Sie Ihre Ideen lebendig.
18. Fordern Sie die andern zum Wettbewerb heraus.

Neun Möglichkeiten, die Menschen zu ändern, ohne sie zu beleidigen oder zu verstimmen

19. Beginnen Sie mit Lob und aufrichtiger Anerkennung.
20. Machen Sie den andern nur indirekt auf seine Fehler aufmerksam.
21. Sprechen Sie zuerst von Ihren eigenen Fehlern, ehe Sie den andern kritisieren.
22. Machen Sie Vorschläge, anstatt Befehle zu erteilen.
23. Geben Sie dem andern die Möglichkeit, das Gesicht zu wahren.
24. Loben Sie jeden Erfolg, auch den geringsten. Seien Sie herzlich in Ihrer Anerkennung und großzügig mit Lob.
25. Zeigen Sie dem andern, daß Sie eine gute Meinung von ihm haben, und er wird sich dementsprechend benehmen.
26. Ermutigen Sie den andern! Geben Sie ihm das Gefühl, daß er seine Fehler spielend verbessern kann.
27. Es muß dem andern ein Vergnügen sein, Ihre Wünsche zu erfüllen.

Diese Regeln sind so effizient, wie sie einfach sind. Befolgt man sie, so ist einem der Erfolg gewiß.



7 *Epilog*

... und dann bin ich aufgewacht und das Bett war naß. Doch halt, lieber Leser, denke nicht so voreilig! Nicht Urin, sondern Schweiß tränkte die Laken. Im Schlaf traf mich die Erkenntnis wie ein Blitz und diese trieb den Angstschweiß auf meine, in Sorgenfalten gelegte Stirne. Gedanken rasten durch meinen Kopf. Was werden die Leute denken? Werde ich es überleben?

Die Antwort ist:

„*Das schönste aller Geheimnisse ist, ein Genie zu sein und es als einziger zu wissen!*“
(Mark Twain)

Ich danke Ihnen für Ihr wertees Interesse!



8 **Nachwort von Paul Witta**

Lieber Oliver, hier das Nachwort.

Chaotisch, (dumm?), blöd, impulsiv, schau es Dir an. Es ist wie ich. Ungeschliffen, roh und blutig. Wenn es Dir gefällt, nimm es, sonst bitte nicht.

Ich mag Dich ausserordentlich als meinen besten Freund.

Dein Paul

1994 bin ich 18 Jahre alt, kenne OD seit ca einem halben Jahr, habe, während ich ihn kenne, eine Freundin gewonnen und werde mir auch erlauben, zu Deinem Buch ein paar Zeilen beizusteuern.

Ich lernte Oliver 1993 kennen, als er ein Referat in unserer Schule hielt. Ich war der Ansicht, ich wäre besser, intelligenter und sowieso ihm haushoch überlegen. Damals. Ich wollte ihn „aufmachen“. Es gelang mir nicht. Aber sowohl er als auch ich suchten Kontakt zu anderen Menschen.

Dann brachte ich ihn ins Fido-Net, wo er sich behauptete. In dieser Zeit lernte ich meine Freundin lieben und basann mich, was wichtig ist im Leben, wie ich leben möchte und mit wem. Oliver entspricht meinen Ansprüchen an Freunde sehr gut. Er kann mit Menschen umgehen, Menschen überzeugen, Rat und Trost spenden. Er war der erste meiner Freunde, dem ich so vertraute, daß ich ihm meine Freundin vorstellte. Ich vertraue ihm. Ich schätze ihn. Er ist momentan mein bester Freund und ein mir sehr nahestehender Mensch. Da ich aber bis jetzt nur einem einzigen Menschen „Ich liebe Dich“ gesagt habe, sage ich ihm „Ich hab' Dich lieb!“. Ich hoffe, er nimmt es an.

„Ich liebe Dich!“ ...

... wird meist zu früh gesagt. Ja und Nein. Ich weiß nicht, ob das „zählt“, aber ich habe eine Freundin (Oliver kennt mich „vorher“ und „nachher“), und ich ver falle immer in Liebesräusche, wenn ich sie nach langer Zeit wiedersehe. Gleichzeitig vertraue ich ihr, ist sie mein bester Freund. Gleich vor Oliver in meiner Liste meiner Freunde. Oliver hat das Pech, daß ich mit meiner Freundin vorher befreundet war, sonst wäre er der mir am nächsten stehende Mensch.

Ich bewundere seine Stärke, seine Gelassenheit, seine Konsequenz, seine Intelligenz, seine Einfühlsamkeit, seine Konzentration, seine Autofahrkünste und seine Ideen. Ich schätze seinen Rat und vor allem seine Hilfe. Ohne ihn wäre mein Leben bei weitem nicht so schön, so bunt und so froh. Er machte mich zum Vegetarier (er wettete mit mir, um mich zu motivieren!).

Unter den Sachen, die ich am liebsten mache, bedeutet mir das Autofahren mit Oliver sehr viel. Neben ihm im Auto zu sitzen, über Gott und die Welt oder konkrete Probleme sprechen, über Sex (unser Hauptgesprächsthema), über Geld (ich schulde ihm immense Summen), über Mädchen (oder jetzt: über MEIN Mädchen), eine Kassette anhören, die Welt vorbeirauschen lassen. Durch Martina und ihn habe ich ein ganz anderes Gefühl für Entfernungen, Freundschaft, Werte, Leben und „wichtige Sachen im Leben“ bekommen. Er hilft mir, so zu werden, wie ich sein möchte.

Trotz meiner ständigen Angriffe und Enttäuschungen hält er zu mir. Ich habe ihn sehr lieb!

Paul Witta, für seinen besten Freund Oliver „Drops“ Drobnik.
In Liebe.

9 *Notizen*

... und was meint die Menschheit dazu?

*„Fehler verbessern; ansonsten saucool!“
(Dieter Drobnik)*

„Ein Bild von Narzismus.“