



Monsieur Bernard

le Cuisinier

online Ausgabe 2023

Das Labyrinth

Ein endloser Horizont.

Davor - ein Bergpanorama.

Davor - ein Wald.

Davor - ein breiter Fluss.

Davor - ein großer angelegter Garten.

Davor - ein Hof mit Kieselschotter.

Davor - ein Türe.

Und davor - DU.

Du öffnest die Türe
und betrittst den Hof.

Endlich wieder freier Himmel über dem
Kopf!

Es hat tagelang geregnet.
Heute ist der erste Sonnenschein.

Du atmest ein
und schmeckst die reine gut riechende
Luft.

So muss Freiheit sein!

Und doch...

Dieser Blick in die weite Ferne beklemmt
irgendwie.

Die Unerreichbarkeit des Horizonts
wirkt einschüchternd.

Du könntest den Hof durchschreiten
und durch den Garten schlendern.

Du könntest den Fluss durch die nahe Furt
überqueren.

Du kennst den Weg
der durch den Wald führt.

Du weißt von einem Pfad
durch das Gebirge...

Und doch wirst du ihn nie erreichen.

Den Horizont.

Das Gefängnis der Weite
ähnelt einem Labyrinth.

Es tun sich einem schier unendlich viele
Wege auf.

Alle führen ins Nichts.

Immer weiter weg von Dir...

Klar.

Du könntest ihnen folgen.
Du könntest Dich auf eine Reise machen.

Du könntest so viel...

Und doch - Du würdest ihn nie erreichen!
Den Horizont...

Was bedeutet er für Dich?

Freiheit?

Wenn dem so ist - dann bist Du gefangen!

Gefangen im Labyrinth der Weite!
Gefangen in den Schranken deiner
Wahrnehmung!
Gefangen in der Begrenztheit deines
Körpers!

Nein!

Das ist nicht Freiheit...

Das ist Illusion.

Eine welche Du vielleicht begreifen
und punktuell verändern kannst.

Aber es ist und bleibt Dir vorgegeben.

Wo findest Du die Freiheit?
Wie findest Du die Freiheit?
Was kommt nach der Freiheit
wenn Du sie erlangst?

Solange Du Dir solche Fragen stellst
bleibst du Gefangener im Labyrinth!

Träumen...

Erfahren wir im Träumen Freiheit?

Hier bist Du alleiniger Erschaffer der
Welt!

Ist das wirklich so?

Oder ist träumen lediglich
eine Marionette?
Gelenkt von den Fäden des
Unterbewusstseins?
Gelenkt von Deinen Erfahrungen im
Labyrinth?

Ich kann Dir nicht sagen was Freiheit ist!

Wäre ich frei
so hätten wir uns nie getroffen!

Ich suche sie selbst
und irre mit Dir hier umher...

Wir müssen das nicht zusammen tun.
Aber wir könnten.

Die Unendliche Geschichte

Du bist also auf dieser Party.

Als uneingeladener Gast!

Nicht als ungebetener Gast - das ist ein Unterschied!

Aber Dich hat einfach niemand hier eingeladen...

Egal!

Du bist da.

Die Musik ist laut und gut

und es gibt allen Anschein nach reichlich zu Trinken!

Du stehst immer noch im Flur.

Ziehst Du Deine Schuhe aus oder gehst Du so wie Du bist in die Küche?

Was machst Du?

Schuhe ausziehen → Seite 29

Küche → Seite 55

„Cool!“

Ein Mädchen steht neben Dir.

Sie gefällt Dir sofort!

„Endlich mal jemand mit Manieren.“

Sie lächelt Dich an.

„Komm - die Anderen warten schon! Wir spielen ein Spiel.“

Gehst Du mit ihr mit oder gehst Du erstmal auf Klo dein Dress zu überprüfen?

Was machst Du?

Mitgehen → Seite 73

Klo → Seite 15

Du stehst im Dunkeln.

„Scheiß Sicherung - die fliegt bei mir
ständig raus!“

Ihre sanfte Stimme beruhigt Dich...

„Warte kurz. Ich mach das schon.“

Das Licht geht wieder an.

Doch du bist wo anders!

Du bist im Wohnzimmer.

Alleine.

Um Dich herum das ganz normale Chaos einer
Party.

Du könntest einen Drink vertragen!

Gehst Du in die Küche oder ins
nebengelegene Schlafzimmer?

Was machst Du?

Küche → Seite 33

Schlafzimmer → Seite 17

Du stehst vor der Tür zur Küche...

Innen hörst Du lustiges Treiben.
Lachen - das klingen von Gläsern - Musik.

Neben Dir steht ein Mädchen - sie flüstert
Dir etwas ins Ohr das Du nicht verstehst.

Legst Du ihr die Hand auf die Schulter
oder öffnest Du die Türe?

Was machst Du?

Hand auf Schulter → Seite 87

Türe → Seite 27

Hier riecht es nicht gut.

Der Boden klebt und das Oberlicht flackert.

Der Spiegel über dem Waschbecken hat einen Sprung.

Du siehst Dich doppelt - aber Du siehst top aus!

Das wird Dein Abend!

Plötzlich geht das Licht aus...

Rufst Du nach draußen oder nimmst Du Dein Feuerzeug in die Hand?

Was machst Du?

Rufen → Seite 31

Feuerzeug → Seite 19

Du betrittst ein Zimmer von
überwältigender Schönheit!

Es läuft Jhonny Cash - I walk the line.

Es duftet ein wenig nach Parfüm und
Kerzen.

Das Licht ist gedämpft und angenehm.

Die Bettdecke hat ein etwas kitschiges
Rosenmuster.

Du bemerkst ein kleines Buch darauf.

Nimmst Du es in die Hand oder gehst Du
jetzt endlich mal in die Küche?

Was machst Du?

Buch → Seite 63

Küche → Seite 75

-klick-

Du stehst auf dem Balkon.
Es ist bitter kalt - der erste Frost des
Jahres empfängt Dich!

Eine kleine Katze umschmeichelt deine
Beine...

Du hast sie im ersten Moment garnicht
gesehen - sie ist pechschwarz.

Streichelst Du sie oder gehst Du in die
Küche nebenan?

Was machst Du?

Katze streicheln → Seite 25
Küche → Seite 13

Es ist ein schönes Buch.
Schlicht und handlich.

„Die unendliche Geschichte“ steht auf dem
Einband.

Beginnst Du zu lesen oder gehst Du doch
mal in die Küche?

Was machst Du?

Lesen → Seite 45

Küche → Seite 55

Du liest:

Du bist also auf dieser Party.

Als uneingeladener Gast!

Nicht als ungebetener Gast - das ist ein Unterschied!

Aber Dich hat einfach niemand hier eingeladen...

Egal!

Du bist da.

Die Musik ist laut und gut
und es gibt allen Anschein nach reichlich
zu Trinken!

Du stehst immer noch im Flur.

Ziehst Du Deine Schuhe aus oder gehst Du
so wie Du bist in die Küche?

Was machst Du?

Schuhe ausziehen → Seite 51

Küche → Seite 13

Sie schnurrt...

„Du kannst mir nicht entkommen!“

Du hast das Gefühl dass sie dabei lächelt.

Du bist irritiert - aber Dir gefällt ihre Berührung.

Dir wird warm in den Lenden.

-FUCK-

Du bist Dir nicht ganz sicher - aber Du hast das Gefühl Dir gerade in die Hose gepinkelt zu haben!

Gehst Du aufs Klo oder in die Küche?

Was machst Du?

Klo → Seite 77

Küche → 75

Das Licht geht aus!

Du stehst im Dunkeln...

Jetzt fällt Dir ein was das Mädchen
geflüstert hatte.

„Lese das Buch - es liegt auf meinem
Bett...“

Suchst Du ihr Schlafzimmer oder machst Du
dein Feuerzeug an?

Was machst Du?

Schlafzimmer → Seite 79

Feuerzeug → Seite 41

„Super!“

Ein Mädchen steht neben Dir.

Sie gefällt Dir sofort!

„Endlich mal jemand mit Anstand.“

Sie lächelt Dich an.

„Komm - die Anderen warten schon! Wir spielen ein Spiel.“

Gehst Du mit ihr mit oder gehst Du erstmal auf Klo dein Dress zu überprüfen?

Was machst Du?

Mitgehen → Seite 53

Klo → Seite 35

Du stehst in der Dunkelheit.

„Scheiß Sicherung - die fliegt bei mir
ständig raus!“

Ihre weiche Stimme beruhigt Dich...

„Warte kurz. Ich mach das schon.“

Das Licht geht wieder an.

Doch du bist wo anders!

Du bist im Wohnzimmer.

Alleine.

Um Dich herum das ganz normale Chaos einer
Party.

Du könntest einen Drink vertragen!

Gehst Du in die Küche oder ins
nebengelegene Schlafzimmer?

Was machst Du?

Küche → Seite 75

Schlafzimmer → Seite 37

Du stehst vor der Tür zur Küche...

Innen hörst Du lustiges Treiben.
Lachen - das klingen von Gläsern - Musik.

Neben Dir steht dieses Mädchen - sie
flüstert Dir etwas ins Ohr das Du nicht
verstehst.

Legst Du ihr die Hand auf die Schulter
oder öffnest Du die Türe?

Was machst Du?

Hand auf Schulter → Seite 47

Türe → Seite 69

Hier stinkts.

Der Boden klebt und das Oberlicht flackert.

Der Spiegel über dem Waschbecken hat einen Sprung.

Du siehst Dich doppelt - aber Du siehst top aus!

Das wird Dein Abend!

Plötzlich geht das Licht aus...

Rufst Du nach draußen oder nimmst Du Dein Feuerzeug in die Hand?

Was machst Du?

Rufen → Seite 11

Feuerzeug → Seite 81

Du betrittst ein Zimmer von
überwältigender Schönheit!

Es läuft Jhonny Cash - so doggone
lonesome.

Es duftet ein wenig nach Parfüm und
Kerzen.
Das Licht ist gedämpft und angenehm.

Die Bettdecke hat ein etwas kitschiges
Rosenmuster.
Du bemerkst ein kleines Buch darauf.

Nimmst Du es in die Hand oder gehst Du
jetzt endlich mal in die Küche?

Was machst Du?

Buch → Seite 21
Küche → Seite 33

Diese Seite hättest Du eigentlich nie
aufschlagen sollen!

Also wenn Du Dich brav an die Regeln
gehalten hättest!

Nun da Du schonmal hier bist...

Du bist hier gefangen!

In diesem Buch.

Wir zwei beide.

Also streng genommen nur Du alleine - mich
gibt es ja garnicht!

Die Stimme die Dir dies vorliest ist in
Deinem Kopf - also DU...

Aber da Du schonmal da bist - ließ das
nächste Kapitel im Buch!

Es lohnt sich hier nicht weiter zu lesen...

-schnipp-

Du stehst auf dem Balkon.
Es ist bitter kalt - der erste Frost des
Jahres empfängt Dich!

Ein kleines Kätzchen umschmeichelt deine
Beine...

Du hast sie im ersten Moment garnicht
gesehen - sie ist pechschwarz.

Streichelst Du sie oder gehst Du in die
Küche nebenan?

Was machst Du?

Katze streicheln → Seite 67

Küche → Seite 13

Es ist ein wirklich schönes Buch.
Schlicht und handlich.

„Die unendliche Geschichte“ steht auf dem
Einband.

Beginnst Du zu lesen oder gehst Du doch
mal in die Küche?

Was machst Du?

Lesen → Seite 23

Küche → Seite 55

Du liest:

Du bist also auf dieser Party.

Als uneingeladener Gast!

Nicht als ungebetener Gast - das ist ein Unterschied!

Aber Dich hat einfach niemand hier eingeladen...

Egal!

Du bist da.

Die Musik ist laut und gut
und es gibt allen Anschein nach reichlich
zu Trinken!

Du stehst immer noch im Flur.

Ziehst Du Deine Schuhe aus oder gehst Du
so wie Du bist in die Küche?

Was machst Du?

Schuhe ausziehen → Seite 71

Küche → Seite 13

Sie schnurrt...

„Du kannst mir nie entkommen!“

Du hast das Gefühl dass sie dabei lächelt.

Du bist irritiert - aber Dir gefällt ihre Berührung.

Dir wird warm in den Lenden.

-FUCK-

Du bist Dir nicht ganz sicher - aber Du hast das Gefühl Dir gerade in die Hose gepinkelt zu haben!

Gehst Du aufs Klo oder in die Küche?

Was machst Du?

Klo → Seite 35

Küche → 33

Das Licht geht aus!

Du stehst im Dunkeln...

Jetzt fällt Dir ein was das Mädchen vorhin
geflüstert hatte.

„Lese das Buch - es liegt auf meinem
Bett...“

Suchst Du ihr Schlafzimmer oder machst Du
dein Feuerzeug an?

Was machst Du?

Schlafzimmer → Seite 59

Feuerzeug → Seite 61

„Cool!“

Ein Mädchen steht neben Dir.

Sie gefällt Dir sofort!

„Endlich mal jemand mit Manieren.“

Sie lächelt Dich an.

„Komm - die Anderen warten schon! Wir spielen ein Spiel.“

Gehst Du mit ihr mit oder gehst Du erstmal auf Klo dein Abenddress zu überprüfen?

Was machst Du?

Mitgehen → Seite 53

Klo → Seite 57

Du stehst im Dunkeln.

„Scheiß Sicherung - die fliegt bei mir
ständig raus!“

Ihre sanfte Stimme beruhigt Dich...

„Warte kurz. Ich mach das schon.“

Das Licht geht wieder an.

Doch du bist jetzt wo anders!

Du bist im Wohnzimmer.

Alleine.

Um Dich herum das ganz normale Chaos einer
Party.

Du könntest einen Drink vertragen!

Gehst Du in die Küche oder ins
nebengelegene Schlafzimmer?

Was machst Du?

Küche → Seite 75

Schlafzimmer → Seite 37

Du stehst vor der Tür zur Küche...

Innen hörst Du lustiges Treiben.
Lachen - das klingen von Gläsern - Musik.

Neben Dir steht ein Mädchen - sie flüstert
Dir etwas ins Ohr das Du nicht verstehst.

Legst Du ihr Deine Hand auf die Schulter
oder öffnest Du die Türe?

Was machst Du?

Hand auf Schulter → Seite 47

Türe → Seite 89

Hier riecht es nicht gut.

Der Boden klebt und die Lampe flackert.

Der Spiegel über dem Waschbecken hat einen Sprung.

Du siehst Dich doppelt - aber Du siehst top aus!

Das wird Dein Abend!

Plötzlich geht das Licht aus...

Rufst Du nach draußen oder nimmst Du Dein Feuerzeug in die Hand?

Was machst Du?

Rufen → Seite 11

Feuerzeug → Seite 61

Du betrittst ein Zimmer von
überwältigender Schönheit!

Es läuft Jhonny Cash - I walk the line.

Es duftet ein wenig nach Parfüm und
Kerzen.

Das Licht ist gedämpft und angenehm.

Die Bettdecke hat ein etwas kitschiges
Rosenmuster.

Du bemerkst ein kleines Buch darauf.

Nimmst Du es in Deine Hand oder gehst Du
jetzt endlich mal in die Küche?

Was machst Du?

Buch → Seite 83

Küche → Seite 75

-klick-

Du stehst auf der Veranda.
Es ist bitter kalt - der erste Frost des
Jahres empfängt Dich!

Eine kleine Katze umschmeichelt deine
Beine...

Du hast sie im ersten Moment garnicht
gesehen - sie ist pechschwarz.

Streichelst Du sie oder gehst Du in die
Küche nebenan?

Was machst Du?

Katze streicheln → Seite 25

Küche → Seite 13

Es ist ein schönes Buch.
Schlicht und handlich.

„Die unendliche Geschichte“ steht auf dem
Cover.

Beginnst Du zu lesen oder gehst Du doch
mal in die Küche?

Was machst Du?

Lesen → Seite 85

Küche → Seite 75

Du liest:

Du bist also auf dieser Party.

Als uneingeladener Gast!

Nicht als ungebetener Gast - das ist ein Unterschied!

Aber Dich hat einfach niemand hier eingeladen...

Wurst!

Du bist da.

Die Musik ist laut und gut
und es gibt allen Anschein nach reichlich
zu Trinken!

Du stehst immer noch im Flur.

Ziehst Du Deine Schuhe aus oder gehst Du
so wie Du bist in die Küche?

Was machst Du?

Schuhe ausziehen → Seite 51

Küche → Seite 55

Sie schnurrt...

„Du kannst mir hier nicht entkommen!“

Du hast das Gefühl dass sie dabei lächelt.

Du bist irritiert - aber Dir gefällt ihre Berührung.

Dir wird warm in den Lenden.

-SCHEISSE-

Du bist Dir nicht ganz sicher - aber Du hast das Gefühl Dir gerade in die Hose gepinkelt zu haben!

Gehst Du aufs Klo oder in die Küche?

Was machst Du?

Klo → Seite 35

Küche → Seite 55

Plötzlich ist alles schwarz!

Du stehst im Dunkeln...

Jetzt fällt Dir ein was das Mädchen
geflüstert hatte.

„Lese das Buch - es liegt auf meinem
Bett...“

Suchst Du ihr Schlafzimmer oder machst Du
dein Feuerzeug an?

Was machst Du?

Schlafzimmer → Seite 79

Feuerzeug → Seite 19

„Geil!“

Ein Mädchen steht neben Dir.

Sie gefällt Dir sofort!

„Endlich mal jemand nach meinem
Geschmack.“

Sie lächelt Dich an.

„Komm – die Anderen warten schon! Wir
spielen ein Spiel.“

Gehst Du mit ihr mit oder gehst Du erstmal
auf Klo dein Dress zu überprüfen?

Was machst Du?

Mitgehen → Seite 11

Klo → Seite 57

Du stehst im Dunkeln.

„Scheiß Sicherung - die fliegt bei mir
ständig raus!“

Ihre sanfte Stimme beruhigt Dich...

„Warte kurz. Ich mach das schon.“

Das Licht geht wieder an.

Doch du bist wo anders!

Du bist im Wohnzimmer.

Alleine.

Um Dich herum das ganz normale Chaos einer
Party.

Du könntest einen Schnaps vertragen!

Gehst Du in die Küche oder ins
nebengelegene Schlafzimmer?

Was machst Du?

Küche → Seite 33

Schlafzimmer → Seite 59

Du stehst vor der Tür zur Küche...

Innen hörst Du lustiges Treiben.
Lachen - das klingen von Gläsern - Musik.

Neben Dir steht das Mädchen - sie flüstert
Dir etwas ins Ohr das Du nicht verstehst.

Legst Du ihr die Hand auf die Schulter
oder öffnest Du die Türe?

Was machst Du jetzt?

Hand auf Schulter → Seite 67

Türe → Seite 49

Hier riecht es nicht gut.

Der Boden klebt und das Oberlicht flackert.

Der Spiegel über dem Waschbecken hat einen Sprung.

Du siehst Dich doppelt - aber Du siehst top aus!

Das wird der Abend Deines Lebens!

Plötzlich geht das Licht aus...

Rufst Du nach draußen oder nimmst Du Dein Feuerzeug in die Hand?

Was machst Du?

Rufen → Seite 31

Feuerzeug → Seite 41

Du betrittst ein Zimmer von
überwältigender Schönheit!

Es läuft the Skatalites - Guns of
Navarone.

Es duftet ein wenig nach Parfüm und
Kerzen.
Das Licht ist gedämpft und angenehm.

Die Bettdecke hat ein etwas kitschiges
Rosenmuster.
Du bemerkst ein kleines Buch darauf.

Nimmst Du es in die Hand oder gehst Du
jetzt endlich mal in die Küche?

Was machst Du?

Buch → Seite 43

Küche → Seite 55

-klick-

Du stehst auf dem Balkon.
Es ist bitter kalt - der erste Frost des
Jahres empfängt Dich!

Eine Katze umschmeichelt deine Beine..

Du hast sie im ersten Moment garnicht
gesehen - sie ist pechschwarz.

Streichelst Du sie oder gehst Du in die
Küche nebenan?

Was machst Du?

Katze streicheln → Seite 87

Küche → Seite 33

Es ist ein weißes Buch.
Schlicht und handlich.

„Die unendliche Geschichte“ steht auf dem
Einband.

Beginnst Du zu lesen oder gehst Du doch
mal in die Küche?

Was machst Du?

Lesen → Seite 65

Küche → Seite 13

Du liest:

Du bist also auf dieser Party.

Als uneingeladener Gast!

Nicht als ungebetener Gast - das ist ein Unterschied!

Aber Dich hat einfach niemand hier eingeladen...

Egal!

Du bist da.

Es ist laut

und es gibt allen Anschein nach reichlich zu Feiern!

Du stehst immer noch im Flur.

Ziehst Du Deine Schuhe aus oder gehst Du so wie Du bist in die Küche?

Was machst Du?

Schuhe ausziehen → Seite 9

Küche → Seite 75

Sie schnurrt...

„Du kannst mir nicht entkommen!“

Du hast das Gefühl dass sie dabei lacht.

Du bist irritiert - aber Dir gefällt ihre Berührung.

Dir wird warm in den Lenden.

-MIST-

Du bist Dir nicht ganz sicher - aber Du hast das Gefühl Dir gerade in die Hose gepinkelt zu haben!

Gehst Du aufs Klo oder in die Küche?

Was machst Du?

Klo → Seite 77

Küche → Seite 33

Das Licht geht aus!

Du stehst im Dunkeln...

Jetzt fällt Dir ein was das Mädchen
geflüstert hatte.

„Lese das Buch - es liegt auf meinem
Bett...“

Suchst Du ihr Schlafzimmer oder machst Du
dein Feuerzeug an?

Was machst Du?

Schlafzimmer → Seite 17

Feuerzeug → Seite 81

...und Du betrittst die Küche.

Der blaue Elefant

Du bist auf der Flucht...

Auf der Flucht vor Dir selbst!

Das Problem dabei ist:

Du kannst Dir nicht entkommen!

Niemals!

Aber Du kannst Dich darauf vorbereiten...

Du bist auf der Flucht.

Du rennst die Treppen hoch.
Immer höher...

Du lässt die Dachbodenstiege herunter.

Du kletterst nach oben

und ziehst die Treppe hinter Dir wieder zu.

Jetzt hast Du Zeit geschaffen...

Dich begrüßt ein lustig aussehendes kleines Wesen mit einem langen Gesicht.

„Du willst zur Zeitmaschine?“

Es führt Dich in den letzten Raum...

Du setzt Dich in die Apparatur.

Lässt die Armmanschetten festziehen.
Lässt Dir die Kopfhalterung aus Leder fixieren.

Du lässt Dich in die Zukunft versetzen.
Zu einen Zeitpunkt an welchem Du noch in der Zeitmaschine sitzt.

Du bist wieder auf dem Dachboden.

Das lustige Wesen begrüßt Dich erneut...

Du willst zu Dir
und wirst wieder in den letzten Raum
geführt.

Dort bietet sich Dir ein ekelhafter
Anblick!

Du blickst auf einen kochenden
sabbernden Haufen Gelee.

Allen Anschein nach Dein Gehirn...

Aus dem Strunk der normalerweise
ins Rückenmark endet
sprudelt eine rötliche dampfende
Flüssigkeit.

Du bist entsetzt!

Du ekelst Dich vor Dir selbst!

Und Du bekommst es mit der Angst zu tun...

Doch Du hältst Dir selbst stand!

Du wartest ab was passiert...

Du beobachtetest
wie der Haufen Ekel sich auflöst.

Ein Lebewesen tritt zu tage.

Feucht von all den Säften.

Ein blauer Elefant...

Er spricht zu Dir:

„Ave Caesar! Wach auf und lebe Dein
Leben!“

Ich sehe was, was Du nicht siehst.

Wir sind Gott selbst, wir haben das nur
noch nicht erkannt...

...aber wir können das, gemeinsam.

Lebenskreise

Ein jeder Handlungskreis, so wie ich ihn verstehe, beginnt immer mit einer Wahrnehmung. Riechen, Schmecken, Hören, Sehen, Fühlen sind hier mögliche Wahrnehmungseingänge. Für mich gibt es noch einen, sehr wichtigen, weiteren Eingang. Es ist kein eigener Sinn wie die eben genannten, eher eine andere Ebene der Wahrnehmung. Wenn die oben genannten Sinne sich nach außen richten, kann man diese selben Eingänge auf einer anderen Bewusstseinsstufe auch nach innen richten. Man verwendet das selbe Sinneskonzept wie z.B. Fühlen nach innen auf sich selbst. Man kann z.B. eine Entscheidungsidee erfühlen, ob sie sich angenehm oder unangenehm "anfühlt" und daraufhin eine Entscheidungshilfe sich selbst geben. Das Hören ist ebenso ein sehr eingängiges Beispiel. Man kann sich beim Denken "zuhören" und so auf einer anderen Bewusstseinsstufe einen "echten" Dialog führen. Manch einer erfährt vielleicht in der Logik der Worte und Sätze mehr Entscheidungshilfe, oder kann sich etwas besser, in Gedanken, bildlich vor Augen führen.

Nach dem Wahrnehmen eines Umstandes, wie z.B. einer Situation, gelangt man an den

Punkt etwas an oder in dieser Situation verstehen zu können. Sortieren, Einordnen, Zuordnen wären hier Möglichkeiten des Verstehens.

Ein Beispiel: Man nimmt über seine Sinne das Wort "Curry Wurst" wahr. Wenn man es versteht weiß man nun, dass es sich um eine Bockwurst mit Ketchup und Currygewürz handelt. Vielleicht auch noch den nicht genannten Zusatz "mit Pommes".

Danach kann man das Verstandene erkennen. Und zwar was das Verstandene für einen selbst bedeutet. Dies könnte z.B. folgende Bedeutungsinhalte sein: "Hm lecker", "Freibad", "Chlorgeruch", "Sonnenschein" etc.

Es mag, nach einiger Zeit, ein Wunsch entstehen. Der Wunsch etwas zu essen liegt gerade nahe, nach diesem anschaulichen Beispiel.

Nun besteht eine weitere Möglichkeit etwas zu verstehen. Nämlich was man eigentlich essen will. Wenn man das gelernt hat, z.B. über Selbstexperimente, also über Versuch und Irrtum, kann man verstehen was man will. Man hat z.B. Hunger auf Currywurst mit Pommes.

Als Letztes bleibt einem noch übrig, das umzusetzen was man will.

Man sucht sich z.B. eine Imbissbude der Wahl, z.B. weil man weiß, es ist eine gute

Imbissbude und handelt nach seinem verstandenen Wunsch. Man bestellt sich eine Currywurst mit Pommes und isst diese. Es besteht an jeder möglichen Position in diesem Kreis, immer die Möglichkeit an den Anfang zurück zu kehren und noch einmal zu starten. Man kann einen Fehler wahrnehmen und dann weiter machen. Z.B. dass man aufgrund seiner derzeitigen Verdauung nach dem ersten Bissen von der Bockwurst, lieber das Schweinefleisch weg lässt und sich ausschließlich auf die Pommes konzentriert.

Man kann dieses Konzept des Handlungskreises auch auf Momente längerer Zeitabschnitte anwenden. Der Moment muss nicht so kurz sein, wie das Wahrnehmen mehrerer Worte, sondern kann auch Lebensabschnitte umfassen.

Angenommen man hat seine Kindheit und Jugend in ein und der selben Stadt verbracht und ist erst im Erwachsenenalter in eine andere gezogen und erlebt dort, egal wie lange man dort schon wohnt, eine Fremdheit seiner selbst. Wenn nun dieses Gefühl sich durch so viele Lebenskreise zieht, dass es einem das Leben verbittert und egal was man auch versucht, es mag nicht fruchten einem das „ankommen“ zu ermöglichen, kann man z.B. soweit im Lebenskreis zurückgehen, wo es noch gut

war. Man entschließt sich z.B. zurück in die Stadt der Kindheit zu kehren und fängt, buchstäblich, noch einmal von vorne an. Nun steht es einem offen, ein weiteres mal wegzuziehen, oder einfach dort zu bleiben. So, wie es eben richtig erscheint.

Erst wenn man einen vollständigen Kreis durchläuft, hat man etwas richtig gemacht. Man hat genau das getan was man wollte anders ausgedrückt. Man hinterlässt keine Ungereimtheiten, welche einem das Leben schwer machen würden.

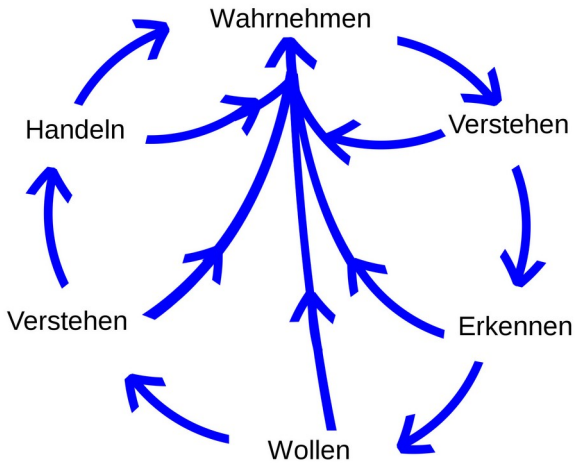
Nun ist man frei, einen neuen Kreis zu beginnen.

Es kommt immer auf die derzeitige körperliche und geistige Konstitution an, wie viele Kreise parallel bearbeitet werden können. Dies ist nicht nur von Mensch zu Mensch verschieden, sondern auch Tages abhängig und kann sich über die Jahre immer wieder verändern.

Fragen ist ein sehr wichtiges Werkzeug zur Erkenntnis und somit der Schlüssel zu einer richtigen Handlung. Sie lassen vieles offener als Aussagen, welche nur angenommen oder abgelehnt werden können.

Eine Frage kann eine ganze Spirale von aneinandergereihter Kreise nach sich ziehen. Das nenne ich Lernen. Und ich erfahre Lernen als etwas Positives auf

einer höheren Ebene. Somit kann ich mich, durch das Lernen, auch über negative Situationen und Erfahrungen freuen. Lernen macht dem Mensch sehr viel Spaß. Und etwas das Spaß macht gewinnt.



Menschen

Die Kraft eines Pfadfinders

Wenn ich nun von Kraft spreche, meine ich damit eine Energie, auf welche man fähig ist zuzugreifen und diese in jedweder Form einzusetzen. Man kann Kraft haben, im Hier und Jetzt und der Begriff Konstitution trifft meine Vorstellung davon sehr gut. Die Konstitution eines Menschen ist in steter Veränderung und kann sich auf Körperkraft und oder seine Geisteskraft beziehen. Es gibt zusätzlich dazu auch Kraftreserven jenseits vom Hier und Jetzt auf verschiedenen Ebenen. Man ist, vorausgesetzt man hat das für sich selbst erkannt, dazu in der Lage, z.B. im Notfall auf eine solche Kraftreserve zuzugreifen. Alles ist endlich, es sei denn man ist fähig, sich in der mindestens gleichen Geschwindigkeit, des Kraftschöpfens, immer neue Zugänge zu weiteren Kraftreserven zu erschließen.

Ich erfahre dieses Kraftschöpfen, in meinem Bewusstseinsstadium, als etwas Verbrauchendes. Dennoch empfinde ich, in Momenten des nicht vollends aus schöpfenden Kraftschöpfens, eine gewisse Regenerationskraft. Dies benötigt jedoch Zeit und einen ruhenden Geist. Ruhe

erfahre ich als einen Zustand vollständiger Kraft im Hier und Jetzt. Man muss sich darüber bewusst sein, dass eine vollständig ausgeschöpfte Quelle in einer bestimmten Ebene etwas vergleichbares wie eine Lücke reißt. Steht man nun buchstäblich vor dieser Lücke, erfordert es die selbe Energie, welche geschöpft wurde, um diese Lücke aufzufüllen und weitere Energie, um sie überbrücken zu können. Man kann sich dies folgenderweise vorstellen: Angenommen man hat diese Lücke in einer möglichen Zukunft erschaffen und diese mögliche Zukunft tritt ein, wird real erfahrbar, sozusagen zu einem Moment im Hier und Jetzt, dann ergibt sich ein Problem! Nämlich, welches so erfahrbar ist, dass einem in diesem Moment, wie aus heiterem Himmel, die Kraft fehlt, weiter zu gehen. Man hat z.B. ein Freundschaft derart belastet, um Kraft zu ziehen, dass diese Freundschaft erschöpft ist, sozusagen erst einmal nicht mehr so existiert, wie man das gewohnt war. Sucht man nun in einem Moment im Jetzt diese Freundschaft auf, um Hilfe, also Kraft, zu erhalten, ist es in diesem Fall so, dass einem diese nicht mehr zugänglich ist. Kann man sich dies bewusst machen, entsteht die Möglichkeit, aus einer anderen Ebene Kraft umzuleiten, um weiter

gehen zu können. In diesem Beispiel vielleicht die Freundschaft wieder zu erneuern und zu pflegen, um vielleicht doch noch die erwartete Hilfe zu erhalten. Diese mögliche Zukunft kann aber auch derart fiktiv sein, dass man nicht einmal einen Menschen vor sich haben muss sondern sich eine Situation mit diesem Menschen „ausmalt“! Man kann durch „Kopfkino“ sich ähnlich abreagieren oder eben diese Hilfe erhalten obwohl dieser Mensch nichts damit im Jetzt zu tun hat. Diese Fähigkeit ist auszeichnend für die Vorstellungskraft eines Geistes! Dieses Imaginieren von Kraftreserven ist für mich, die Fähigkeit eines "echten" Pfadfinders. Einem Geist der fähig ist eine Weg zu finden.

Geist

Geist als Entität ist an sich unsterblich. Das darf man sich nicht wie ein Lebewesen vorstellen, welches ewig existiert und durchgehend das selbe bleibt! Der Geist verändert sich stetig und existiert nur im Jetzt. Zukunft und Vergangenheit sind Konzepte des Geistes, um mit Erfahrungen umzugehen und mögliche Zukünfte planen zu können. Da sich nicht nur der Geist, aufgrund neuer Erfahrungen, verändert,

sondern auch Erinnerungen, also Erfahrungen in der Vergangenheit, über das Erfahrene im Jetzt, und somit die Vergangenheit selbst, sondern auch auf Grund dessen, die Möglichkeiten die sich daraus ergeben können in der Zukunft und somit die Zukunft selbst, ist alles in stetiger Bewegung und Veränderung. Das einzige was fix ist, ist das Jetzt in einem Moment, in eine bestimmten Moment! Auch das Jetzt ist lediglich ein Konzept des Geistes. Es gibt nicht ein Jetzt, nicht nur diesen einen Moment. Allein schon deswegen, weil man eine bestimmte abgeschlossenen Zeiteinheit, also einen Moment, in unendlich viele weitere Momente zerlegen kann. Was ich damit meine, wenn ich behaupte, Geist als Entität ist an sich unsterblich, ist folgendes: Ich erkenne verschiedene Entitäten des Geistes. Den Geist eines bestimmten Menschen, z.B. mich. Den Geist seiner Familie, entstanden und weitergegeben, über Generationen hinweg, als eine ganz bestimmte konkrete Anordnung dieses Familiengeistes in ihm. Es kann z.B. eine Familie über einen vergangenen großen Krieg traumatisiert sein. Angefangen hat dies vielleicht mit zwei Ehepaaren im zweiten Weltkrieg. Die Männer waren gezwungen als Soldaten Schreckliches zu

erfahren und die Frauen blieben alleine entweder mit den Kindern zurück und mussten Bombenangriffe in Kellern überstehen, oder sogar den Verlust des geliebten Mannes selbst. Dieses Trauma wird über die Sozialisation an die Folgegeneration weitergegeben und selbst Generationen später haben die Familienmitglieder Ängste und Probleme in bestimmten Situationen. Diese Familienübergreifende Verhaltensmuster möchte ich als Familiengeist bezeichnen. Der Geist von Gruppen, z.B. Arbeitsgruppen, Freundschaften, Nationen etc. unterliegt einem ähnlichen Gedankengang. Und schließlich, als eine Folge der modernen Kommunikation, sehe ich den Geist der gesamten Menschheit überhaupt, als eine eigene abstrakte Entität. Ich meine behaupten zu können, das inzwischen nahezu jeder Mensch auf dieser Erde, über irgend eine Beziehungskette, mit allen anderen Menschen in Verbindung steht. Durch seinen Geist, welcher, über die eben genannten abstrakten Formen des Geistes, mit dem Geist aller anderen Menschen interagiert. Hier wird Geist unsterblich! Durch die aller erste Interaktion mit einem anderen Geist, sagen wir dem Schrei bei seiner Geburt, oder dem Bewegungsmuster im Bauch

seiner Mutter, gibt dieser ein Geist etwas von sich weiter. Und zwar an einen anderen Geist. Je länger diese Interaktion besteht, und je besser diese funktioniert, z.B. durch gegenseitiges Lernen, desto mehr beeinflussen sich die Geister gegenseitig. Es soll Ehepaare geben die meinen erkannt zu haben über die vielen Jahre ihrer Ehe eins geworden zu sein. Ich rede absichtlich von Geist und nicht von Bewusstsein als solches. Es gibt Geister mit dem was wir Menschen unter Bewusstsein verstehen. Aber ich verstehe jedes Lebewesen als einen Körper mit einem Geist! Es mag einleuchten dass z.B. ein Regenwurm oder eine Zelle einen viel einfacher strukturierten Geist besitzt als ein Mensch. Man könnte das Wort Geist auch mit Leben ersetzen, wenn man Leben als Interaktionsmuster versteht. Und dieses Interaktionsmuster auch auf Interaktionsmuster mit nicht lebenden Entitäten in Einklang bringen kann, Asteroiden zum Beispiel. Schlägt ein sich in Bewegung befindender Asteroid auf der Erde ein, so interagiert er zweifellos mit dem Geist von allem auf dieser Erde. Man könnte sogar sagen, er interagiert mit dem Geist der Erde selbst. Führt man diesen Gedanken fort so ist alles in Interaktion, alles in diesem Universum und vielleicht

auch, sofern es sie gibt, mit Paralleluniversen. Somit wäre mein Geist, auf diese Interaktion berufend, vielleicht nicht unbedingt eins, jedoch aber mindestens verbunden, mit allem was es gibt.

Konzepte

Zeit

Wenn ich einem guten Freund sage: "Ruf mich an, wann Du willst. Ich habe Zeit." Und dabei denke: (Nämlich noch mein ganzes Leben lang...) Dann bezeichne ich Zeit als etwas besitzbares und das ganz bewusst! Zeit ist nicht erlebbar! Erlebbar, also erfahrbar, ist lediglich der Moment im Jetzt und das als eine relative Konstante. Konstant daher, weil Jetzt immer ist und nur im Jetzt gelebt wird. Daher vielleicht auch der Wunsch nach Zeitmaschinen, um in der Vergangenheit sowie auch in der Zukunft leben zu können. Nur wäre die Vergangenheit, gelebt ebenso Jetzt und relativ konstant. Relativ, weil nur in dem einen jetzigen Moment. Jeder Moment kann in unendlich viele weitere Momente unterteilt werden. Theoretisch gibt es hier keine Grenze, aber erlebbar ist die

Grenze auf jeden Fall! Irgendwann macht die Trägheit des Denkens bzw. des Erfahrens, des Erlebens, nicht weiter mit, bei dem Versuch einen immer kleineren Moment zu finden. Daher ist das Jetzt relativ konstant. Die Frage nach dem „wie lange dauert das Jetzt?“, kann nur indirekt beantwortet werden. Es hat auf jeden Fall mit der Menge an Wahrnehmbaren Unterschieden zu tun. Je mehr Unterschiede man wahrnehmen kann, also je mehr Reize auf einen wirken, desto kleiner wird der Moment im Jetzt. Dies kann man durch eine eintönige Situation wahrnehmen, in welcher „nicht viel passiert“. Dieser Moment kann „ganz schön lange dauern“, z.B. wenn man wartet und nichts mit sich anzufangen weiß. Oder aber, man ist in einer Stresssituation und nimmt eine Überforderung wahr, da man unfähig ist alle notwendige Konzentration aufzubringen die diese Situation erfordert. Der Moment der Situation ist also so klein dass die eigene Trägheit des Denkens ihn nicht mehr fassen kann! Zeit kann man nur indirekt wahrnehmen, z.B. durch eine Kette von Erinnerungen eines Tagesablaufs. In die Zukunft gerichtet funktioniert dies ähnlich. Hier ist es eine Kette an aufeinander aufbauenden Möglichkeiten eines Tagesablaufs. Beides hat gemeinsam,

dass es konstruiert wurde! Also einem Konzept unterliegt, jenem der Konstruktion. Eine Armbanduhr ist solch eine Konstruktion um Zeit erleben zu können. Aber man erlebt hier nicht die Zeit selbst, sondern den Mechanismus welcher aus der konstruierten Zeit entsteht und zwar als etwas in eine bestimmte Richtung sich Bewegendes. Auf das Warten bezogen hat man das Gefühl, der Zeiger bewege sich sehr sehr „langsam“. Ich verstehe also Zeit haben, wie Raum haben. Anders ausgedrückt fülle ich einen gewissen Raum und so lange ich lebe auch eine gewisse Zeit.

Abstraktion

Abstraktion ist ebenso ein Konzept. Für mich genau jenes welches einen Menschen schlau sein lässt. Ich möchte, an dieser Stelle kurz, zwischen „schlau sein“ und „klug sein“ unterscheiden. Verstandenes macht einen klug, im Erkennen von Problemen, die Abstraktion von Verstandenem angewendet auf diese Probleme, schlau, im Erkennen von Lösungen. Wenn man das Konzept der Abstraktion beherrscht, es ist auf jeden Fall erlernbar, kann man jedes beliebige

andere Konzept auf eine höhere Ebene heben, also verallgemeinern, und wieder nach unten auf einen anderen Bereich konkretisieren und somit auf diesen anwenden.

Ein Beispiel: Es gibt in der Kunst ein Konzept aus der Zeit von Werkbund und Bauhaus. Dieses bezeichnet die Reduktion auf das Wesentliche. Man malt ein Bild um etwas auszudrücken und überlegt sich, was nun weggelassen werden kann, ohne das der gewollte Ausdruck verloren geht. Hat man dies erkannt, malt man ein weiteres Bild und betrachtet es erneut, um die selbe Betrachtungshaltung einzunehmen. Dies führt man solange fort, bis man nichts mehr weglassen kann, ohne den gewollte Ausdruck zu verändern. Hat man diese Konzept verstanden und seine Bedeutung für einen selbst, sprich seine Art und Weise zu denken, erkannt, dann kann man es z.B. auf die Sprache anwenden. Sich also mit so wenig Worten wie nur möglich und gleichzeitig mit genau so vielen Worten wie nötig, auszudrücken ohne den gewollten Ausdruck zu verändern. Betrachte ich nun, die Abstraktion im Hintergrund, den Geist, muss ich sagen, dass der Geist ebenfalls nur ein Konzept ist. In meinem Fall sogar ein Zirkuläres! Ich erstelle ein Konzept meiner selbst, um es verstehen und danach

eine Bedeutung für mich erkennen zu können! Ich möchte nun versuchen mein Konzept von meinem Geist zu abstrahieren, mithilfe eines Beispiels und folgend, durch Abstraktion einer anderen Sache und Kombinieren beider, auf diese Welt anzuwenden: Ich hatte ein Gespräch mit einem Freund, es ging um das schreiben von Texten und bewusstseinsweiternde Erfahrungen. Mein Freund meinte einmal einen Text plötzlich da gehabt zu haben und ihn nur noch aufzuschreiben musste. Er empfand den Text als nicht von ihm selbst. Ich dagegen empfinde diese Kapitel als unbedingt von mir Erkanntes, aber ich muss ihm in dem Punkt des lediglich herunter Schreibens Recht geben. Ich möchte dies mit den beiden Worten "müssen" und "wollen" vergleichen. Beides ist der Drang etwas z.B. zu tun. Einmal von Außen auf einen selbst und einmal von einem selbst, nach Außen gerichtet. Wir empfinden bei diesem Texterlebnis beide die gleiche Richtung! Wenn ich die Welt bin, konkretisiert in einem bestimmten Punkt in Raum und Zeit, dann ist mein Freund der Punkt selbst, verbunden mit der ganzen Welt.

Die Tripolarität des Ichs in der Gemeinschaft

Das Wort Gott ist ein sehr bedeutungsreiches Wort. Egal ob man nun an etwas göttliches glaubt oder nicht. Folgend ein Gedankenspiel aufbauend auf der Bedeutung des Wortes Gott:

Wo ist Gott zu finden?

Ist Gott in jedem und allem?

Ist Gott alles?

Ist Gott lediglich die Summe aller Teile, oder das Größere Ganze?

Ist das Ganze wirklich mehr als die Summe aller Teile?

Ist das Ganze vielleicht das immer währende Gleichgewicht in Gruppendynamik, in der Selbstorganisation, im Superorganismus ALL?

Ist Gott allmächtig, allwissend, allgleichzeitig?

Ist alles was war, was ist und was sein wird Gott?

Wenn dem so wäre, was ist dann Zeit?

Ergibt sich die Zeit aus allem was ist und bist Du dann ein Teil davon?!

Und wenn die Antwort JA ist, kann dann das was Du bist und tust und denkst überhaupt falsch sein?!

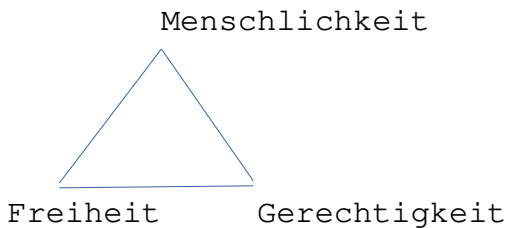
Gibt es in diesem Zusammenhang überhaupt etwas wie richtig und falsch objektiv gesehen?

Also ein einziges richtig oder falsch?

Wann darauf die Antwort NEIN wäre, wie gehen wir dann alle mit der Pluralität unser aller Subjektivität von richtig und falsch um?

Ein Versuch:

Ein Dreieck, welches vielleicht vermag uns alle zu vereinen.



Es gibt hier kein oben oder unten wie bei einer Pyramide! Es ist ein flaches, gleichberechtigtes Dreieck.

Beispiel I: Du möchtest danach handeln wie Du Dir das wünschst. Du möchtest wie ein freier Mensch handeln. Aber es könnte sein, dass Du dabei die Rechte eines Anderen verletzt. Diese Rechte von Freiheit. Die Menschenrechte. So wäre dein

Handeln ungerecht. Du möchtest aber nicht ungerecht handeln! Also willst Du nicht so handeln.

Du als jemand mit einem Geist mit Bewusstsein und der Fähigkeit der Vorstellungskraft, bist fähig das Konzept des Handelns auf Deine Gedanken anzuwenden! So kannst Du also, immer wieder von Neuem, vorgestellte Situationen durchgehen, bis Du so handeln möchtest, wie Du das jetzt willst.

Beispiel II: Du möchtest wie ein gerechter Mensch handeln. Aber es könnte sein, dass Du dabei nicht frei von Angst oder Wut handeln würdest!

Beispiel III: Du möchtest frei und gerecht handeln. Aber es könnte sein, dass Du dabei ohne Beachtung Deiner eigenen Gefühle handeln, oder diese sogar ignorieren würdest!

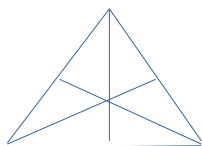
Dieses Dreieck besteht nicht aus drei voneinander getrennten Positionen! Es ist ein Bild einer Einheit. Bilder können bestimmte Sachverhalte erklären, auf Kosten des Nichtbeachtens oder der Reduktion von anderen Sachverhalten. Es ist ratsam dieses Bild von einem Dreieck als eine solche Erklärungsmöglichkeit zu sehen.

Wie findet man nun den Schwerpunkt dieses Dreiecks, oder anders gesagt, wie findet man seine eigene Mitte?

Betrachtet man den Abstand zu einer Position dann ergibt sich folgendes: Je größer eine Spitze wird, also je weiter sie sich von den anderen entfernt, oder je gewichtiger einer dieser Aspekte für einen selbst wird, desto weiter muss man sich von ihm entfernen damit das Ganze nicht „kippt“, sofern die Fläche des Dreiecks sich mit Vergrößert. Diese Folgerung mag nicht gleich eindeutig verständlich erscheinen.

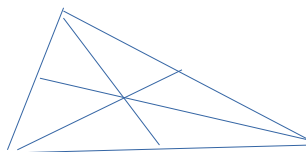
Daher hier ein graphischer Erklärungsversuch: Die Größe des Wunsches verschiebt sich und somit der Punkt Deiner eigenen Mitte.

Menschlichkeit



Freiheit Gerechtigkeit

Menschlichkeit



Freiheit Gerechtigkeit

Sehen

Ein Seher ist kein Mensch der in die Zukunft blicken und Voraussagungen treffen kann! Jedenfalls keine, welche zwingend eintreffen müssen. Wenn er etwas in der Zukunft erkennen kann, dann sind das Möglichkeiten, nicht mehr und nicht weniger. Ein Seher ist ebenfalls kein Mensch der weiter in die Vergangenheit blicken kann als in seine eigenen Erinnerungen! Erinnerungen verändern sich über die Zeit, bzw. über die Erfahrungen. Ein Seher lebt im Jetzt und nur dort kann er etwas klar erkennen. Es macht einen signifikanten Unterschied ob man etwas verstanden oder erkannt hat! Erkennen verwende ich synonym zu dem Wort sehen. Man könnte auch das Wort begreifen verwenden. Jeder Mensch kann ein Seher werden! Vorausgesetzt er hat sich selbst erkannt und sich von allem befreien können was ihn belastet und kann sich somit frei bewegen, frei entscheiden. Wenn wir Menschen es schaffen alle zu Sehern zu werden, dann erst wird unsere gemeinsame Aufgabe möglich sein!

Busfahren

Reden und Denken durch Sprache

Ich möchte den Hauptunterschied zwischen Reden und Denken in erster Linie durch Folgendes kennzeichnen: Ersteres kann via einem Medium, z.B. der Luft, die Gedanken außerhalb des Körpers konkretisieren und manifestieren. Letzteres ist relativ frei, in Struktur, Geschwindigkeit und Form. Beides hat gemeinsam, dass es sich um das Bewegen innerhalb erlernter Kategorien handelt. Man macht z.B. einen Unterschied zwischen Mann und Frau, jedoch nicht wenn man nur Mensch sagt oder denkt. Nun gibt es das Problem, dass für alle Geschlechtskombinationen zwischen diesen beiden erstgenannten Begriffen lediglich das Wort Zwitter existiert, welches bei weitem nicht die Biologische Vielfalt des Menschen widerspiegelt! Ich beschränke mich hier nicht nur auf äußere Geschlechtsmerkmale, sondern beziehe Handlungsvorlieben und Identitätsselbstbestimmung, also die psychologischen Merkmale mit ein, die ja biologischen Ursprungs sind! Mitunter haben es daher solche Menschen immer noch sehr schwer in der hiesigen

Gesellschaft und werden sogar meist, gleich nach Geburt, bei „nicht eindeutig identifizierbarem Geschlecht“ verstümmelt, bzw. bei „widersprüchlicher Identitätsselbstgebung“ gesellschaftlich ausgegrenzt und als Sonderidentitäten bezeichnet, wenn sie überhaupt als Identitäten wahrgenommen werden und nicht als krank!

Diese Bedeutungskategorien werden durch eine Sprache und das Abgleichen mit der Welt erlernt. Jede Sprache hat ihre eigenen Schwerpunkte in Struktur und Bedeutungsgebung. Es ist deshalb für jede Sprache äußerst wichtig sich fortwährend weiter zu entwickeln, nämlich in dem Maße, wie sich das Denken der Sprechenden Menschen ändert. Eine Modeerscheinung in der Sprache, kann durchaus einen tieferen Sinn haben, als lediglich „in“ zu sein! Nämlich dann wenn z.B. das Wort „queer“ aus dem Englischen, wo es sich noch von negativen Bedeutungsinhalten lösen muss, im Deutschen als neues Wort integriert wird und daher einen schaffenden Charakter besitzt im Gegensatz zum verdrängenden, lösenden Charakter in der Ursprungssprache.

Selbstgespräche

Reden, was eine Form der Interaktion durch eine Sprache ist, kann man auch mit sich selbst. "Echt", also mit Benutzen der Sprech- und Hörorgane oder in Gedanken, was genauer betrachtet genauso real also „echt“ ist. Der Unterschied zwischen beidem ist die Stufe der Konkretheit. Gedanken sind, so wie ich es wahrnehme, etwas fluides, etwas nicht zwingend festes. Ist ein Wort gesprochen oder aufgeschrieben, ist es konkreter in der Einengung der Interpretation!

Tagebücher

Dieses Konkretisieren von Gedanken ist wohl DER Antrieb Tagebuch zu schreiben. Das schöne daran ist, dass man in dieser Form sehr viel Freiheit erfährt. Der einzige Sinn und Zweck stellt das Aufschreiben an sich dar. Natürlich kann man gerne in alten Aufzeichnungen schwelgen und seine früheren Gedanken versuchen neu zu verstehen. Dieses NEU Verstehen ist für die folgenden Textpassagen äußerst interessant!

Unbewusstes Schreiben

Ich möchte eine Technik vorstellen, welche ich "unbewusstes Schreiben" nenne: Es gleicht dem Träumen und ist fast vollkommen UNKONKRET im Entstehungsprozess. Wenn man einen konkreten Entstehungsprozess als einen zielgerichteten Entstehungsprozess versteht, konkret wird selbstverständlich der Text, welcher hierdurch entsteht. Selbstverständlich ist „unbewusstes Schreiben“ genauso von einem Ziel behaftet! Jedoch auf einer abstrakteren Ebene, nicht auf die einzelnen Sätze und Aussagen bezogen. Man sucht sich irgend einen Einstiegspunkt - etwas zu welchem einem spontan ein ganzer Satz einfällt. Diesen Satz schreibt man auf. Es kann sich auch um eine Überschrift handeln, wobei hier die Gefahr besteht, beim späteren Schreiben Konflikte zu sehen und dadurch aus dem Schreibfluss zu kommen. Nun lässt man seiner Hand und seinen Gedanken freien Lauf und kümmert sich nicht um zwingende Sinnzusammenhänge. Jemand mag eine Geschichte erzählen wollen, jemand anderes totalen Blödsinn, wieder jemand anderes ein Gedicht und so weiter. Man schreibt einfach des Schreibens wegen. Und schreibt so lange, bis der Punkt immer öfters

eintritt an welchem man immer länger ins Stocken gerät. An dieser Stelle legt man besser den Stift zur Seite, bzw. schließt das Textdokument und lehnt sich zurück und lässt das Entstandene auf sich wirken. Tonaufnahmen mögen genauso gut funktionieren. Das Interessante ist das TRANSPORTIEREN eines Textes, wenn er abgeschlossen und begutachtet wurde! Hierzu aber weiter unten.

Das "DU" ist das andere "ICH"

Man kann über die Zeit, und sollte das vielleicht auch immer wieder mal bewusst anstoßen, seine Technik ändern etwas auszudrücken. Schreibt man z.B. oft in der "Ich-Form", so kann man ganz leicht das "Du" als Ersatz wählen und jemanden imaginäres etwas vermitteln wollen was einen selbst bewegt hat oder noch tut.

Die Zeit als der Weg zum Ich

Über die Zeit entsteht ein, wie ich meine erkannt zu haben, wahrhaftiger innerer Dialog! Wahrhaftig, da über das Schreiben das Problem beseitigt wird, in einem Selbstgespräch gleichzeitig zu Denken, zu

Sprechen, zu Hören und zu Verstehen und am Ende noch etwas darüber nachzudenken was gerade passiert! Man kann sich vollkommen auf das Ausdrücken konzentrieren und an einem späteren Zeitpunkt vollkommen auf das Aufnehmen. Es entsteht ein Ping Pong Spiel über die verschiedenen Texte und eine Entwicklung. Man lässt sich über sich selbst immer wieder neu inspirieren. Man interagiert mit und durch sich selbst!

Selbsterkenntnisse vom selbst Erkannten

Transportieren von Texten in verschiedene Medien, sind sie erst einmal relativ abgeschlossen, kann einen ganz neuen Zugang zu diesen ermöglichen! Es macht einen Unterschied ob ich etwas in meiner eigenen Handschrift lese oder in einer standartisierten PC- oder Schreibmaschinenschrift, es geht das Persönliche verloren oder kommt hinzu. Dies kann einen selbst ganz unterschiedlich "ansprechen" und ganz anders "bewegen"!

Das Konzept "BUSFAHREN" für Körper, Geist und Seele

Betrachtet man sich selbst, so kann man sich punktuell isoliert beschreiben. Man muss sich dabei aber immer im Klaren sein, dass es sich hier um Punkte, Umrisslinien, minderdimensionalen Bildern eines volldimensionalen Ganzen handelt! Nehmen wir das Busfahren als Bild unserer Selbst. Es gibt da einen Bus, ein Vehikel, welches durch eine Hülle etwas umschließt. Der Bus kann sich bewegen und unterliegt gewissen Beschränkungen. Er muss getankt, gewartet und bewegt werden, damit er bestens funktioniert. Dann gibt es einen Fahrer, jemand der Busfahren gelernt hat. Dieser braucht Pausen, um sich auszuruhen oder etwas Nahrung aufzunehmen, damit er ein guter Busfahrer ist. Er kennt die Verkehrsregeln und kann spontan auf unvorhersehbares reagieren. Und schließlich besitzt der Bus einen Autopiloten. Ist dieser aktiviert behält das Ganze die eingeschlagene Richtung und Geschwindigkeit bei.

Ich vermeide bewusst die Zuordnung der jeweiligen Komponenten, da sie, je nach Betrachtungsweise, abwechselnd die Begriffe "Körper, Geist und Seele" bezeichnen können. Selbst diese drei Wörter können

durch etwas andere Bedeutungsinhalte ersetzt werden, wie z.B. "Biologie, Psychologie und Psychosomatik".

Die angenehmste Reise erzielt dieses Gespann, wenn jede Komponente das tut, was sie am besten kann. Der Bus kann fahren und stehen bleiben, etwas aufnehmen und wieder freigeben, das Innere schützen und ist von außen klar erkennbar. Der Fahrer kann in Abwechslung mit dem Autopiloten das Ziel der Reise verwirklichen.

Ein Beispiel: Du hast heute das dringende Bedürfnis Deinen Vater anzurufen, um einfach nur mit ihm zu sprechen. Beim Telefonat erfährst Du, peinlich berührt, dass heute sein Geburtstag ist! Ihr lacht beide darüber, dass es ja, trotz nachgeholfener Gratulation, doch bestens funktioniert hat, sich an diesem besonderen Tag auszutauschen. Das Du in der Lage bist zu telefonieren und die dazugehörigen Wege zu beschreiten kann man mit dem Bus gleichsetzen. Der Fahrer hat das ganze initiiert und gelenkt und der Autopilot griff dann nur noch zum Telefon und hat das Telefonat begonnen.

Überträgt man dieses Bild des Busfahrens nun auf die Technik des unbewussten Schreibens, entsteht ein Dialog zwischen Fahrer und Autopilot. Je nach Talent und Regelmäßigkeit des Praktizierens, benötigt

man vielleicht Wochen, Monate oder Jahre, bis diese Art zu Schreiben flüssig von der Hand geht! Der springende Punkt ist nicht die Zeit! Der „springende Punkt“, ist der Moment an welchem die einzelnen Seiten einen Fluss ergeben, einen Sinn, etwas über einen selbst erzählen, wozu man vorher nicht in der Lage war, dieses zu verstehen und zu erkennen, was es für einen selbst bedeutet und vielleicht auch noch Konsequenzen im eigenen Handeln nach sich zieht...

Claras Kerzen

Es waren einst die schönen Momente nahe dem Friedhof: Er wusste nicht wie Ihm geschah, als er gerade seinem Vater, via mobilem Sprachgerät, zukommen ließ, er sei noch am sinnieren und müsse dies notieren, daher komme er zu spät falls der Herr Vater aufzubrechen plane, um ihn zu besuchen! Diese wundersame Frau mittleren Alters, die da vor ihm war, in jenem Moment der Einsamkeit, hob etwas vom Boden auf, was er dort hingelegt, um zu werben, weil es ihm gefiel. Es ward nicht mehr, noch viel und doch kaum lange her. Der Ozean der Freundlichkeit. Sie waren z'weit, d'rum nicht All Eins. "Ich habe mir erlaubt, aus einem angenehmen Gefühl heraus, dies dort abzulegen. Es ist ein Gedicht, welches ich gerne mag." "Und ich habe es aufgehoben und gelesen." "Schön." "Ja."

Sirenen heulen gar des Nachts. Das Feuer brennt gen Himmel, dacht's ich mir! Im Wasser raucht der Schlot im Schatten und spendet reines Selbst der Muse. Der Kuss im Kuss der Küssenden, so schön ist's zuzusehn, dabei gewesen, immer dar, doch wahr wie wahr, wie war das doch nochmal? Die Idee dieser Existenz, der Coexistenz im Coinzidenz, der einzig wahren, immer

wiederkehrenden Zuversicht der erkennenden Selbsterkenntnis zweier sich bedingender Existenzbedingungen, der beiden Namenlosen, für jene Einigkeit, der Einsamkeit, welche im Einigen der Schönheit liegen soll, wird nun erzählt: Das Schlachtfeld ruht, noch vor dem Sturm, am stillsten Ort der Welt, im Seien selbst. Zwei Heerscharen haben sich nun abermals gegenüber aufgestellt, ihrer eigenen Ordnung entsprechend, einzig richtig: in Struktur der gespiegelten Punktsymmetrie, heißt Ordnung und in der Regel selbst, laut Chaos wegen! Die Waffen nun zu nennen, überflüssig ist das Wort. Der Ehre wegen, die da ist, sprich: Säbelrasseln, Harnisch gar, Magie im Wort der Schrift währt ewig, der Gedanken wegen fällt das Denken eben nur auf Zwei! Die Idee an sich ergibt die Drei. Im Warten auf das Schlachten selbst, der Schrecken namenlos zu sein, zu zweit: Der König namens Königin und Göttin aller Götterknaben, labet sich der Nacktheit selbst, wie Gott so schuf. Nun bemerkten sie, die Schlächter allen Schlachtens, erst als da lief die reinste aller Lieben und schufen Platz, des Platzes wegen. In diesem Moment, die Welt stand still, schon längst passiert, der Pass der Pässe so genannt, erklingt das Vibraphon der

Schlachtgesänge, bittersüß, so schrill, so hell, so bitterhart! Es zittert alles, nur nicht Eins. Verliebt der Blick zu sein im Lieben selbst gefunden dar, schlendernd, Hüfte wogend, des Gänse Blümleins Duft im Haar, entzückt, sich selbst am meisten liebt, die Blume, genannt Narzisse, auf des Liebsten zu, im Bild. Nun zittert nichts da! Nur das Eins! Es macht nun Platz, der Ordnung halber aufgeteilt, das andre Heer. Es trifft sich niemals nicht der Blick, so lange jemand zugesehen. Doch nur so dicht, das nichts berührt als selbst die Liebe, bewegen nun doch zwei das Herz. Und ehe sich's versah die Schlacht, setzt nur des Sitzens wegen hin, die Nacktheit, riechend nur dem honigsüßen Duft verfallen, dort inmitten Ordnung, an den Punkt der Königin im Kleid des Königs, den Blick gesenkt auf jene Blume, sprich das Herz. Im Zuge dieses Spiel der Spiele, rüstet ab, der Stahl des Stahls, das Pferd der Pferde dieser Schlacht und schickt es Heim gen Himmel, diesen Schimmel aller Schimmel, der Erster war, des Lebens wegen und macht sich selbst nackt zu Fuß ins Zentrum, an den Andren Punkt. Bloß halb so groß und viel mehr leichter, zierlich selbst noch Kind geblieben und blickt, durch Blick und Blicken selbst die Zeit. DerSchönheit

selbst, des Lebens wegen, erspar mir selbst ich noch den Rest. Zu nennen doch noch nur das Eins: Wir sahen zu und freuten uns, die Kinder nun zu sein, schon wieder, dieser Zwei, geblickt durch Drei. „Wie lange brennt eigentlich das Licht?“ „Kommt ganz darauf an, mit welchen Mitteln Du es betrachtetest.“ „Wie meinst Du das?“ „Lerne sehen...“ Der schleimige Belag, Kälte aufsaugend, anhaftend, ganz ohne Geruch stinkend, das Glück vergiftend. Man nimmt sich lange Zeit nicht die Mühe die Bettwäsche zu wechseln. Der Tod im Zimmer stinkt aus allen Dimensionen ins Hier. Eine alte Geliebte, bekannte, verwandte Seele begleitet mich auf meinem Weg. Gefunden im Dreck des Waldes, leuchtend berührt in der Seele, so wie vieles Glück im Nichts zu finden ist. „Ich sehe eine Kerze. Wenn das Wachs verbraucht ist geht sie aus.“ „Meinst Du?“ „Natürlich... Ich könnte sie sogar mit dem Atem hinfort pusten!“ „Versuch es...“ Der Schein der Zeit im Wahnsinn der Angst. Die Relationen geben schon lange keinen Sinn mehr in meinen erkannten Regeln. Alles wird immer schneller. Alles steht still. So auch der Blick im Rauch des ewigen Feuer der Seele. Der Schrecken entsteht erst durch den Wunsch danach. Das Wohlergehen im ewigen Straucheln des Driftens erklingt im Kind

sein, im Kind bleiben, im Kind wahren.
„Wie machst Du das?!“ „Was?“ „Das die Kerze bleibt?“ „Welche Kerze...“ Die Wellen bewegen alles im Unreinen. Die hohe Kunst des wabernden Stolperns kommt zu mir... Es regnet in Strömen. Der Geruch von getautem Schnee durchzieht alle Gassen. Eine Runde Gestalten im Dunst des Zwischenzeitraums spielen Karten. Ein Gnom lacht und tanzt zusammen mit Nachtfaltern. Die getrocknete, verstaubte Stubenfliege neben der Seife leuchtet in einem kaum wahrnehmbaren blau. Ein Schatten schwebt durch einen Augenblick, dann fällt ein einziger Diamant in einen Gullischacht. Dann erst kehrt Ruhe ein. „Singe die Kerze in dieses Buch.“ „Ich verstehe das nicht.“ „Dann lerne zu schweigen...“ Die Nächte sind lang im Norden wenn es kältet. Und doch sind es helle Klänge im Schnee zu finden. Die Angst zu erfrieren schwindet durch Liebe im nächsten Gedanken. Ein Kamin knistert als Hologramm und zaubert den Geruch von Schweigen in den rastlosen Schlaf. Der Frieden will noch warten bis es Frühling wird. „Was war das dort im Fenster?!“ „Das warst Du in einem Jahr...“

Im Jahr der Engel

der frostige tau küsst meine solen
ich weiss es jeder schritt geht nach vorne
ein heißer sommer geht zu neige
der herbst erwacht in der dämmerung
und zieht nebelschwaden gen westen
das lied der vögel verstummt
das letzte aufbäumen der grillen
gleitet in die nacht
ein schmetterling im mondschein gebard er
sich mir
als mein schutzengel
er ist mir über die wochen gefolgt
bis nach hause in mein schlafgemach
federn - drei der zahl an jeder schwinge
graziel und stolz im bild
mächtig - erschaffend - beweisend
ich bin das und blicke in den spiegel der
welt
barfuss

Kochen mit Bernd

Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen.

Abnehmen kann man mit Liebeskummer aber auch ganz gut.

Und ich habe gerade Liebeskummer.
Selbstverständlich verkucke ich mich immer in tolle Frauen die ich schon eine Weile kenne!

Diesmal habe ich es zu einem Kaffee im Park und einem Spaziergang im Wald geschafft!

:)

Zu mehr aber leider auch nicht.

War aber ein netter Korb, den ich bekommen habe.

Nette Körbe tun aber auch noch mehr weh, weil man sich im Tollfinden des anderen ja nur bestätigt fühlt, meine ich.

Schauen wir mal wo es noch hingeht.

Ich bin nicht gut darin Körbe zu vertragen. ;)

Schlimm wenn man dann auch noch eine Handynummer hat und fünf mal am Tag das Bedürfnis verspürt etwas nettes zu schreiben.

Ich hatte mir eigentlich vorgenommen nichts zu schreiben!

Hat bis auf zwei mal auch geklappt bislang - geht.

Ja - noch geht`s.

Man weiß ja nie wo es noch hingeht.

Mein neuer Mitbewohner hat mich auf diese Idee gebracht.

Also ein Kochbuch zu schreiben meine ich.

Das hat er sich zum Geburtstag gewünscht. :)

Und da der Mann Liebe mit Nachnamen heißt, diese sentimentale Einleitung. ;)

Das erste Rezept ist also eine Doppelwidmung:

Dieser tollen, intelligenten und wunderschönen Frau und meinem neuen tollen Mitbewohner, der gerade die ganze Zeit über mein Seelenchaos ertragen muss, gewidmet. :)

Bernds Aprikosenschlupfkuchen

175g Butter
175g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver
4 große Eier
300g Mehl
1 Dose Aprikosenhälften

Das Wichtigste ist - die Butter vorher aus dem Kühlschrank zu nehmen und eine Zeit lang weichwerden zu lassen!
Je nach Jahreszeit 15-30min.

Den Zucker in eine große Schale rieseln lassen und mit dem Vanillezucker und dem Backpulver gündlich vermischen.

Dann die Butter dazu und lange cremig rühren - wer Knirsch im Kuchen mag, kann hier Zeit sparen. ;)

Die vier Eier nach und nach in die Schale schlagen und mit der leckersüßen Butter vermengen - ab hier empfiehlt sich ein Kwirlgerät.

Das Mehl kommt auch portioniert hinzu.

Je länger man rührt, desto besser.

Falls die Eier etwas kleiner ausgefallen sind lässt man etwas von dem Mehl weg!

Der Teig muss von alleine vom Kochlöffel etwas reißend abfallen.

Jetzt benötigt man eine flachere Backform - wenn der Kuchen zu hoch ist, klappt das mit dem Backen nicht so gut und man hat dann eine braune Kruste und innen vielleicht sogar noch rohen Teig.

Die Backform gut mit Butter einstreichen - den Teig einfüllen und glattstreichen und dann die Aprikosenhälften schön symmetrisch auf der Oberfläche anordnen.

Der Ofen sollte vorgeheizt sein auf 175°C,
das habe ich vergessen am Anfang zu
erwähnen. ;)

Kuchen rein und 50min backen lassen.

Das kommt immer ein wenig auf den Ofen an
- auf jeden Fall KEINE Umluft!

Das mit dem Holzspieß kannst Du Dir sparen
- da klebt erst nichts mehr dran wenn der
Kuchen furtztrocken ist. ;)

Wir haben inzwischen Hochsommer.
Es hat die letzten Wochen aber eigentlich fast jeden Tag geregnet, weshalb das nicht so recht rübergekommen ist.
Aber ich mag Regen. :)
Und ich mag Bäume.
Und Bäume mögen Regen. ;)

Heute regnet es nicht.
Es hat um elf Uhr schon fünfundzwanzig Grad und ich sitze hier in Badehose auf der Terrasse.
Im Freibad gleich nebenan gibt es ein Festival!
Das sollte eigentlich wo anders stattfinden, aber die Insel wurde weggeschwemmt. ;)
Hat was - sind keine 100 Meter von hier bis zum Einlass! Ja und da hole ich mir Freikarten :) weil ich ja gerade über das E-Werk im Impfzentrum arbeite und das E-Werk dieses Festival veranstaltet.
Bis auf meinen Herzschmerz, der natürlich jetzt gerade beim Thema Festivalkarten wieder aufkommt, geht's mir sehr gut!
Seit über einem Jahr läuft es endlich mal wieder. :)
Alle heulen rum wegen den Einschränkungen der Pandemie-auflagen, ich ja manchmal auch, aber ich habe mich aus einem

supertiefen Sumpf der Einsamkeit und trüben Gedanken alleine herausbuchsiert.
Das Leben ist endlich wieder schön. :)
Ich mache dreimal die Woche Sport und gehe inzwischen sogar arbeiten!
Ich fühle mich wieder richtig wohl in meiner Haut.
Darf ich auch. ;)
Ich bin wieder annehmlich ansehnlich und strahle Zufriedenheit aus.
Sonst hätte ich mich auch nie getraut einen Korb zu riskieren!
Das Leben ist eine harte Nuss, aber wenn man diese geknackt hat, kann man mit dem richtigen Kochbuch etwas leckereres daraus machen. ;)
Nusstaler zum Beispiel.
Und diese schmecken auch im Sommer!

Bernds Nusstaler

200g Butter

200g Zucker

3 Eier

150g Haferflocken

150g Kokosraspeln

200g Haselnussmehl

200g gehackte Haselnüsse

200g gehackte Mandeln

400g Schockoraspeln

3 Päckchen Vanillezucker

½ Päckchen Backpulver

1 Teelöffel Zimt

Die Butter wieder vorher aus dem Kühlschrank nehmen und weich werden lassen und den Ofen auf 180°C vorheizen, auch wieder ohne Umluft.

Die Butter zusammen mit dem Zucker ganz lange schön cremig rühren.

Dann die Eier rein und weiter rühren bis das ganze eine homogene Masse ist - also ohne Butterflocken!

Dann den ganzen Rest rein und schön zusammenmanschen - auch gerne mit den Händen. ;)

Diese werden spätestens beim Talerformen sowieso klebrig. ;)

Dafür schmecken die dann aber auch gut, beim Abschlecken.

Auf einem Backblech Backpapier auslegen und so Fünfmarkstückgroße Kugeln - sorry für alle die die D-Mark nicht mehr kennen, ein Tischtennisball tut es auch - formen.

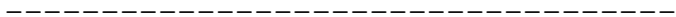
Die Kugeln mit etwas Platz auf dem Blech arrangieren und rein in den Ofen.

Beim Backen zergehen diese und sobald sie eine leicht bräunliche Farbe bekommen, sind sie auch schon fertig.

Die sind dann noch weich, werden aber genau richtig wenn die abkühlen.

Ist man zu zweit beim Formen kommt man mit der Backzeit ziemlich genau hin, bis das nächste Blech fertig ist. :)

Das ganze ergibt so vier mal backen. Wenn alles richtig läuft sind die Nusstaler nach dem Abkühlen außen knusprig und innen schön saftig und sehr sehr süß.



Gestern war ein toller Tag!
Ich habe viel zu viel Sport getrieben,
weshalb mir heute alles weh tut und ich
war zwei Stunden mit meiner besten
Freundin im Eiscafé Carlo und habe vier
Kugeln Eis mit Sahne und Nusskrokant
genossen. Dazu gab es zwei Espresso und
ein anregendes Gespräch. :)
Gerade bin ich am verdauen, daher nicht so
redselig. ;)

Bernds Bratkartoffeln mit Speck und Ei

- 1 Packung veganer Speck
- 4 gekochte Kartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Eier
- 50g Butter
- 1 Messerspitze Salz
- 1 Messerspitze Pfeffer

Also die gekochten Kartoffeln hat man ja im Normalfall noch vom letzten Essen übrig. ;)

Beim Kartoffelkochen kann man aber viel falsch machen!

Daher hier eine kleine Anleitung:

Bernds Salzkartoffeln

1,5kg Kartoffeln

1,5Liter Wasser

1 Schnapsglas voll mit groben Meersalz
(2cl)

Man stellt die mittelgroße Herdplatte auf Vollgas - in meinem Fall Stufe drei und stellt den Topf mit Wasser darauf. Salz rein.

Dann beginnt man mit dem Kartoffelschälen, wobei immer die fertig geschälte Kartoffel gleich in den Topf wandert. Somit verlangsamt sich der Koch-vortschritt immer wieder und man hat Zeit zu schälen. ;)

Im besten Fall ist man mit dem Schälen fertig wenn die ersten größeren Blasen aufsteigen.

Bei der Menge an Kartoffeln kann man aber auch einfach mit dem Schälen aufhören wenn das Wasser zu kochen beginnt. ;))

Deckel drauf und auf halber kraft, also 1 ½ bei mir, kochen lassen.

Nach 30min die Kartoffeln in ein Nudelsieb gießen, etwas Wasser in den Topf geben, den Topf auf den ausgeschalteten Herd stellen und das Nudelsieb mitsamt den dampfenden Kartoffeln oben drauf - ohne Deckel!

10min warten, dann sind die Kartoffeln perfekt.

So werden diese etwas fest an der Außenseite und bekommen Biss und vor allem fallen sie dann nicht auseinander!

So - wir benötigen jetzt aber nur vier Kartoffeln. ;P

Die große Herdplatte auf Vollgas also 3 stellen, Pfanne drauf - Butter rein.

Sobald die Butter das blubbern anfängt auf 2 ½ runter!

Jetzt die Kartoffeln in die Pfanne schneiden, so fingerdick etwa.

Dann den veganen Speck in die Zwischenräume verteilen.

In den nächsten 5min macht man nichts als hin und wieder an der Pfanne zu rütteln, so dass immer Fett unter den Kartoffeln ist.

Dann schneidet man die Lauchzwiebeln und gibt diese dazu. Das Salz drüber und alles wenden und den Herd auf Stufe 2.

Jetzt kommt der Knoblauch dran. Von den drei Zehen das trockene Ende abschneiden und dann mit dem großen Messer flach auf die Knoblauchzehen drücken, aber nicht zerquetschen! Jetzt löst sich die Haut wie von selbst. :)

Dann wartet man bis die zweiten 5min um sind und gibt das GEHACKTE Knoblauch hinzu. ;)

Das hatte ich vergessen zu schreiben.

Wieder wenden das Ganze.

Nach weiteren 5min den Herd ausschalten und den Pfeffer hinzu geben und die Eier reinschlagen.

Nun darf endlich regelmäßig gewendet werden.

Wenn kein Glibber mehr in der Pfanne ist kommt das Ganze auf den Teller. :)

Man soll die Feste feiern wie sie fallen! :)

Zum Beispiel, dass man überhaupt wieder feiern kann!

Wir planen also eine WG-Party. :)

Die erste seit vier Jahren.

Also drei Jahre lang war hier ja keine WG und dann kam Corona.

Ich werde auf gutes Sommerwetter hoffen und dann mein Soundsystem im Garten platzieren. Das wollte ich schon machen, seit ich diese Kombination aus zwei Boxenpaaren habe!

Das eine Paar fand ich mal auf dem Sperrmüll - Pioneerboxen sehr saftig im Bass und knackig in den oberen Mitten und rote selbstgebaute fette Teile aus dem Sozialkaufhaus für fünf Euronen nur, mit tiefgang und sehr präzisen Höhen.

Jedes Paar für sich klingt ganz nett, aber zusammen ergänzen sie sich zu einem Fest! :)

Ein weiteres Fest war das Mittagessen, dass ich mir heute gezaubert habe.

Ich esse nicht oft zu Mittag, aber ich bin ja auch um vier Uhr dreißig aufgestanden!

Und weil heute Donnerstag ist und ich erst am Samstag in der kommenden Woche wieder arbeiten muss, habe ich vorsorglich gut gegessen und werde mich vorsätzlich jetzt dann betrinken. ;)

Vier Tassen Kaffee habe ich schon intus.
Also los gehts!

Bernds Feierabend Curry

250ml Kokosmilch
60g rote Currypaste
50g Butter
3 Paprika
1 Brokoli
1 Zwiebel
3 Frühlingszwiebeln
1 große Tasse Reis
1 Teelöffel gelbes Currypulver
1 Esslöffel Ital. Kräuter
1 Teelöffel Salz
1 Messerspitze Pfeffer

Das Ganze ergibt so vier Portionen.
Die kleine Herdplatte auf volle Stufe stellen und den Reis rein schütten. Dann die doppelte Menge an Wasser zugeben und eine gutgemeinte Prise Salz nicht vergessen.

Sobald das Wasser das kochen anfängt den Deckel drauf und auf halbe Stufe stellen.
NIEMALS umrühren!!!

Wann das Wasser weg ist - kann man prüfen wenn man den Topf schräg hält und kein Wasser sich am Rand bildet - die Platte ausschalten, den Deckel drauf lassen und warten.

Aber in der Küche steht man ja nicht herum und dreht Däumchen. Nein nein!

Sobald der Reis sich selbst versorgt setzt man einen großen Topf auf die große Platte und stellt diese ebenfalls zu Beginn auf Vollgas. Die Butter schmelzen lassen und die geschnittene Zwiebel als erstes ins Fett.

Dann sofort auf 2½ die Platte drehen.

Dann die Paprika stückeln und hinzugeben und umschaukeln.

Vom Brokoli nehme ich dekadenter-weise immer nur die Rosen, also nicht den ebenfalls essbaren Strunk ;) den kann man aber aufheben und in einer Suppe verkochen.

Also Brokoli so kleingeschnitten rein, wie einem die Plaisire steht.

Umwenden das Ganze.

Nun werden die Frühlingszwiebeln gehackt und auch dazugegeben.

Ab jetzt wird gedünstet.

Also eine halbe Tasse Wasser dazu und Deckel drauf.

By the Way - der Reis ist spätestens jetzt eigentlich schon fertig und wartet.

Nun rührt man die rote Currypaste in einem Schälchen mit etwas warmen Wasser an.

Salz in den Topf, die italienischen Kräuter und das gelbe Currypulver auch dazu.

10min garen.

Gegen Ende die Herdplatte nicht vergessen auszuschalten! ;)

Das gelöste rote Curry mit dem Pfeffer ins Gemüse und schön mischen das Ganze.

Wenn man davon überzeugt ist, dass das Essen fertig ist, also eine kurze Zeit danach, gibt man noch die Kokosmilch hinzu und vermengt das Ganze nochmal.

Auf einen Teller kommt so ca. 1/3 Reis am Rand verteilt und 2/3 Currygemüse in die Mitte.

Guten Appetit.

Sommerzeit - Salatzeit ;)

Bernds Tomaten-Zwiebel-Salat mit
Mozzarella und Baguette

10 Tomaten
3 Mozzarella
1 Baguette
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Salz
½ Teelöffel Pfeffer
2 Teelöffel Ital. Kräuter
5 Esslöffel Sonnenblumenöl
5 Esslöffel Apfelessig
5 Esslöffel Wasser

Als erstes die Zwiebel vierteln und dünne Scheiben abschneiden und in eine große Salatschüssel geben.

Dann die Knoblauchzehen enthäuten und kleinschneiden und ebenfalls dazu.

Salz, Pfeffer und Kräuter drüber und das Öl, den Essig und das Wasser drauf.

Gut vermengen das ganze, so dass sich das Salz auflöst.

Den Mozzarella klein schneiden und ebenfalls dazu.

Die Tomaten schneide ich immer seitlich am Grünen in der Mitte durch, dann muss man nur einmal das Grüne entfernen. ;)

Die Tomatenhälften nochmals halbieren und dann noch stückeln und in die Schüssel.

Der Salat muss mindestens 1 Stunde ziehen, besser noch länger. Immer wieder umwenden. Vielleicht sogar in den Kühlschrank stellen derweilen.

Vor dem Essen noch das Baguette in Scheiben schneiden und in einen netten Brotkorb geben.

Bernds Kartoffelsalat

1kg Kartoffeln
1 kl. Glas saure Gurken
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Dose Kidneybohnen
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Pfeffer
1 Teelöffel Chilliflocken
1 Esslöffel Ital. Kräuter
1 Teelöffel Dill
1 Esslöffel Mayo
4 Esslöffel Sonnenblumenöl
2 Esslöffel Apfelessig

In einer richtig großen Salat-schüssel Salz, Pfeffer, Chilli-flocken, Kräuter, Mayo, Öl und Essig geben.

Von den sauren Gurken das Gurkenwasser mit in die Schüssel. That`s the trick! ;)

Die Zwiebel schön klein schneiden und mit dem ebenfalls klein geschnittenen Knoblauch zur Marinade und gut vermengen.

Die Kidneybohnen vorher in ein Nudelsieb geben und nicht nur abtropfen lassen, sondern auch mit etwas Wasser spülen.

Sonst schmeckt der ganze Salat nach Dosenwasser. ;)

Die Gurken in Scheibchen schneiden und mit den Kidneybohnen in die Marinade und schön vermengen.

Dann noch die Kartoffeln, die vorher mit Salz gekocht wurden und abgekühlt sind, scheinieren und mit dazu.

Gut vermengen und eine halbe Stunde mindestens ziehen lassen, am besten im Kühlschrank.

Lecker. :)

Die letzten paar Tage waren irgendwie komisch.

Ich bin immer erst abends so richtig da gewesen.

Heute war katastrophal!

So katastrophal dass ich garnicht darüber schreiben möchte. ;)

Bernds Rotweinhack mit Reis

100g Sojagranulat
1 Flasche Dornfelder/Merlot
2 Zwiebeln
1 Kolrabi
1 große Tasse Reis
5 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Chilliflocken
1 Esslöffel Ital. Kräuter
2 Esslöffel Paprikapulver
10cm Tomatenmark aus der Tube

Den Reis aufsetzen.

Einen großen Topf auf die große Herdplatte stellen und diese auf vollgas.

Das Sojagranulat rein und die hälfte vom Rotwein dazu.

Salz und Chilli hinterher und gut umrühren.

Während das Granulat quillt und der Rotwein verdickt, die Zwiebeln schälen und kleinschneiden und dazu.

Den Kolrabi schälen und in daumennagelgroße Würfel schneiden und auch mit dazu geben.

Irgendwann ist die Flüssigkeit fast weg aus dem Rotwein, das granulat ist schön dunkel und die Zwiebeln und der Kolrabi lila. ;)

Jetzt die Platte auf 2 stellen und das Öl dazu und immer wieder wenden, damit nichts anbrennt.

Also die ganze Zeit über wenden. ;)

Bevor irgendwas anbrennt mit dem rest vom Rotwein ablöschen und die Kräuter und das Paprikapulver und das Tomatenmark unterrühren. Der Reis war ja dann auch mal fertig. ;)

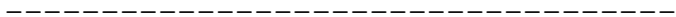
Weißt ja schon wie man Reis kocht. :P

Kurz bevor das Ganze wieder zu braten anfängt, dauert schon ein bisschen, den Topf vom Herd nehmen weil sonst wegen dem

Paprikapulver und dem Tomatenmark alles
sofort anbrennt!

Auf den Tellern so 2/3 Reis und 1/3 dunkle
Pampe servieren. :)

Ach ja - Herd ausschalten!



So - geht wieder besser. :)

Gestern abend habe ich mal kurz eine totale Krise gehabt, mir gut zugeredet, dass ja alles nur halb so schlimm wäre und nochmal gut zugeredet, dass ja alles nur halb so schlimm wäre und dann ging es langsam wieder.

Ich kann nachts mein eines Fenster nicht öffnen, weil da ein Wespennest gleich daneben ist und die auf das Licht reagieren und dann zu mir rein wollen. Hatte die Tage schon nen Stich am Finger, der fast geplatzt wäre danach! So und das andere Fenster, ich muss ja lüften weil ich im Zimmer rauche und das nicht wenig, ist nun hornissengefährdet! Hatte drei Stück dann plötzlich im Raum. :o

Die sind zwar auch nicht schlimmer als Wespen, aber machen dafür einen heiden Lärm und mehr Angst. ;)

Ja und ich dachte mir, ist ja alles nicht so schlimm, schreibste einfach an dem Kochbuch weiter und ignorierst das Ganze. So und weil ich vorgestern meinen Rechner neu aufgesetzt hatte und eine andere Linuxvariante, eine für alte Gurken, drauf hab, musste ich feststellen, dass mein Kochbuch kaputt ist!

Das war schlimm!

Am Ende war es aber garnicht wirklich kaputt, sondern nur in einer Schriftart geschrieben die neuerdings nicht mehr unterstützt wird.

Also bisschen rumbeschießen und geht wieder. ;)

Bernds Bratbrot mit Ketchup

8 Scheiben Sauerteigbrot

1 Glas Sonnenblumenöl

8 Messerspitzen Salz

$\frac{1}{4}$ Flasche Ketchup

Ist was für sehr betrunken nach Hause kommen und besser noch was mampfen bevor man umfällt, damit der nächste Tag ein klein wenig weniger schlimm ausfällt. ;) Kommt mir gerade in den Sinn, weil ich derzeit eine Alkoholpause mache.

Herd auf 2 ½ stellen und eine Pfanne drauf.

Etwa 2mm hoch Öl in die Pfanne und warten bis das Öl dünnflüssig wird.

Man bewegt die Pfanne und bemerkt irgendwann dass keine Welle mehr im Öl durch die Pfanne wandert sondern Schlieren.

Jetzt ist das Öl kurz davor zu heiß zu werden! ;)

Zwei Scheiben Brot vorsichtig reinlegen.

Hin und wieder mit einem Pfannenwender prüfen, dass das Brot noch nicht verbrannt ist. Bisschen rösch ist schon OK.

Es sollte auf jeden Fall dunkelbraun sein. Dann wenden und auf jede Scheibe Brot eine Messerspitze Salz gleichmäßig verteilen. Also in echt nimmt man zwei drei Prisen Salz zwischen die Finger und macht das so. ;)

Das mit dem Messer funktioniert in diesem Zustand eh nicht mehr.

Die zweite Seite wird etwas schneller fertig als die erste, weil das ganze Öl nun im Brot ist.

Die zwei Scheiben Brot auf einen Teller geben, wieder einen sehr großzügig gemeinten Schluck Öl in die Pfanne und weiter gehts.

An diesem Punkt muss man sich zusammenreißen und warten bis alle Scheiben fertig sind!

Sonst verbrennt man sich tierisch die Zunge! ;)

Hat man alle Scheiben Brot gebraten, Ketchup in einer ordentlichen Menge auf den Teller und dann von unter her die Scheiben wegnehmen.

Lecker! :)

Normalerweise empfehle ich zu Ketchup immer auch Mayo, aber aufgrund des ganzen Öls käme das nicht so gut in diesem Fall.

Wer da hat, kann auch so BBQ Soße nehmen. :D

Wenn mich jemand fragen würde was ich am besten kochen kann, würde ich antworten:
„Spagetti mit Tomatensoße“!

;))

Kein Witz. Ist garnicht so leicht wie man denkt.

Es fängt beim salzigen Kochwasser an und hört bei einer perversen Menge an frischem Knoblauch auf.

Bernds Spagetti mit Tomatensoße

500g Spagetti
1 Schnapsglas grobes Meersalz
2 Liter Wasser
1 Dose gehackte Tomaten
20cm Tomatenmark aus der Tube
 $\frac{1}{4}$ Liter Dornfelder/Merlot
1 kleinere Zwiebel
1 mittelgroße Karotte
8 Knoblauchzehen
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Chilliflocken
1 Messerspitze Pfeffer
1 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Ital. Kräuter
 $\frac{1}{2}$ Esslöffel zusätzl. Oregano
3 Esslöffel Olivenöl

Man beginnt mit der großen Herdplatte auf vollgas und stellt einen großen Topf darauf. Das Wasser und das Schnapsglas mit Salz rein und Deckel drauf. Während man an der Tomatensoße bastelt ist irgendwann das Wasser am kochen. Da dann den Deckel abnehmen und die Platte auf 2½ oder 2 stellen, das kommt auf Deinen Herd an. Auf jeden Fall dürfen die Spagetti nur in leicht perlendem Wasser kochen. Dann die Spagetti rein. Die Spagetti immer wieder durchmengen und nach so 5min alle paar Momente eine Spagetti probe essen!

Das Zeitfenster für den richtigen Biss ist sehr klein und niemand mag verkochte Spagetti! Beim beißen darf die Spagetti nicht an den Zähnen kleben, sonst ist es noch zu früh und muss noch innen etwas fester sein. Wenn Du keinen Unterschied beim Beißen innerhalb der Spagettit bemerken kannst, waren die zulange im Wasser. ;P Nächstes mal.

So - also parallel machst Du ja die Tomatensoße fertig.

Weil man sonst in Zeitnot gerät beginnt man mit der Karotte, schält diese und hackt sie sehr klein. Ebenso den Knoblauch vorbereiten und nicht zu klein schneiden.

Man nimmt einen kleinen Topf und stellt diesen auf die kleine Herdplatte und stellt diese auf Vollgas.

Das Olivenöl rein und beginnen eine Zwiebel zu schneiden. Je kleiner desto besser, aber man kann es auch übertreiben! Dann wird das Matsch.

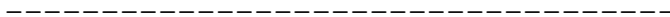
Sobald das Olivenöl zu riechen und dampfen anfängt, sofort den Herd auf 2 stellen und die Zwiebel und die Karotte rein. Immer wieder durchmischen, damit nichts anbrennt. Wenn die Zwiebelstückchen anfangen braune Stellen zu bekommen das Tomatenmark mit rein und den Knoblauch. Sehr viel umrühren ab jetzt. Man hat mir mal gesagt, dass das Tomatenmark dann weniger bitter ist. Ich meine das stimmt. ;)

So, nach etwa 1min mit $\frac{1}{4}$ Liter Rotwein ablöschen und warten bis es nicht mehr nach Spirit riecht und dann die Dose gehackte Tomaten vorsichtig reinflatschen lassen.

Ab jetzt den Herd auf Stufe 1 stellen. Salz, Pfeffer, Chilli und Kräuter rein und immer wieder umrühren.

Wenn die Spagetti fertig sind, diese in einem Nudelsieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und etwas Wasser in den Topf, diesen zurück auf die ausgeschaltete Herdplatte, das Nudelsieb in den Topf stellen, Metallsiebe sind da besser geeignet, und den Deckel über die Nudeln.

Jetzt kann man die Soße auch ausstellen
und eine Rauchen gehen. :)
Danach wird gegessen.



Fällt mir gerade noch eine leckere
Nachspeise ein. :)

Essen macht ja zusammen viel mehr Spaß als
alleine und da ist dann ein Nachtisch
angebracht.

Bernds Stratiatella Creme

500g Quark mit 20% Fett
1 Becher Sahne
1 Packung Ferrero Rocher
4 Röllchen Giotto
2 Tafeln Mannerschnitten
100g Schockoflocken
0,2 Liter Wasser
4 Esslöffel Zucker

Man rührt den Quark in einer extra Schüssel mit dem Wasser, dem Zucker, der Sahne und den Schockoflocken schön cremig an.

Dann kommen die Ferrero Rocher unten als erstes in die Salatschüssel, so als Surprise. :)

Die Quarkcreme drüber und glatt streichen und zum Schluss mit den Giotto und den Mannerschnitten schön dekorieren.

Im Prinzip kann man schon anfangen von den genannten Gerichten Variationen oder Improvisationen zu starten.

:)

Zum Beispiel ist das folgende Chilli sin Carne eine Mischung aus der Tomatensoße von vorhin und dem Rotweinhack. ;)

Man kann auch aus der Tomatensoße super leicht eine Tomatensuppe creiren!

Rezept wie oben beschrieben und eine 50/50 Mische mit heißem Wasser anrühren. Dazu Weißbrot. :)

Bernds Chilli sin Carne

2 Baguettes
100g Sojagranulat
2 Dosen Kidneybohnen
1 kl. Dose Mais
2 Dosen gehackte Tomaten
1 Flasche Dornfelder/Merlot
30cm Tomatenmark aus der Tube
3 Zwiebel
1 mittelgroße Karotte
8 Knoblauchzehen
1½ Teelöffel Chilliflocken
½ Teelöffel Pfeffer
1½ Teelöffel Salz
2 Esslöffel Ital. Kräuter
½ Esslöffel zusätzl. Oregano
2 Esslöffel Paprikapulver
2 Esslöffel Olivenöl
4 Esslöffel Sonnenblumenöl

Wir fangen mit der Tomatensoße an:

Weil man sonst in Zeitnot gerät beginnt man mit der Karotte, schält diese und hackt sie sehr klein. Ebenso den Knoblauch vorbereiten und nicht zu klein schneiden.

Man nimmt einen kleinen Topf und stellt diesen auf die kleine Herdplatte und stellt diese auf Vollgas.

Das Olivenöl rein und beginnen eine Zwiebel zu schneiden. Je kleiner desto besser, aber man kann es auch übertreiben! Dann wird das Matsch.

Sobald das Olivenöl zu riechen und dampfen anfängt, sofort den Herd auf 2 stellen und die Zwiebel und die Karotte rein. Immer wieder durchmischen, damit nichts anbrennt. Wenn die Zwiebelstückchen anfangen braune Stellen zu bekommen das Tomatenmark mit rein und das Knoblauch. Sehr viel umrühren ab jetzt. Man hat mir mal gesagt, dass das Tomatenmark dann weniger bitter ist. Ich meine das stimmt. ;)

So - nach etwa 1min mit $\frac{1}{4}$ Liter Rotwein ablöschen und warten bis es nicht mehr nach Sprit riecht und dann die Dosen gehackte Tomaten vorsichtig reinflatschen lassen.

Ab jetzt den Herd auf Stufe 1 stellen. Salz, Pfeffer, Chilli und Kräuter rein und

immer wieder umrühren. Den Mais und die Kidneybohnen in ein Nudelsieb geben und etwas durchspülen und dann abstellen.

Das sin Carne:

Einen großen Topf auf die große Herdplatte stellen und diese auf vollgas.

Das Sojagranulat rein und die hälfte vom restlichen Rotwein dazu.

Während das Granulat quillt und der Rotwein verdickt, die beiden anderen Zwiebeln schälen und kleinschneiden und dazu.

Irgendwann ist die Flüssigkeit fast weg aus dem Rotwein, das Granulat ist schön dunkel und die Zwiebeln lila. ;)

Jetzt die Platte auf 2 stellen und das Sonnenblumenöl dazu und immer wieder wenden, damit nichts anbrennt.

Also die ganze Zeit über wenden. ;)

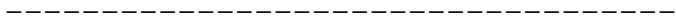
Bevor irgendwas anbrennt mit dem rest vom Rotwein ablöschen und das Paprikapulver unterrühren. Kurz bevor das Ganze wieder zu braten anfängt, dauert schon ein bisschen, den Topf vom Herd nehmen weil sonst wegen dem Paprikapulver alles sofort anbrennt!

Jetzt in den großen Topf, den wir gerade von der Herdplatte genommen haben, die

Tomatensoße und die Kidneybohnen und den Mais geben. Herd ausschalten und das ganze ziehen lassen.

Rauchen. ;)

Danach das Weißbrot in Scheiben schneiden und auf an den Tisch!



Wofür sich die Tomatensoße ebenfalls gut eignet, ist beim Pizzabacken. :)

Leider habe ich mich da immer nur drangehängt und noch niemals aufgepasst wie man einen guten Pizzateig macht. ;)

Arbeitsteilung ist in diesem Fall fatal!

Aber vielleicht kannst Du ja Pizzateig anrühren?!

Dann hättest Du die perfekte Soße schonmal. :)

Ich könnte jetzt noch schreiben wie ich Tiefkühlgemüse geschmacklich verfeinere und dass ich dazu gerne Reis esse oder wie man Backofenpommes mit etwas Sonnenblumenöl fast so schmecken lässt wie aus der Friteuse, aber das mit dem Bratbrot reicht glaube ich. ;)

Mir ist beim schreiben aufgefallen, dass ich garnicht so viele Grundrezepte habe, sondern meist nur diese Grundrichtungen abändere.

Außerdem versuche ich derzeit kein Fleisch mehr zu essen - also Vegetarisch zu leben und alleine durch verschiedene Fleischsorten bekommt man ja schonmal verschiedene Rezepte auch wenn es dazu immer Salzkartoffeln oder Reis gibt und irgendwas grünes alibihalber.

Ein Trick wäre aber auf jeden Fall wenn man etwas anbrät, so erst mit Zwiebeln und dann eben Fleisch oder Tofu oder diese fancy Fleischersatzprodukte auf die ich gerade voll abfahre, die Pfanne nach dem Braten mit einem guten Schluck Rotwein auszuschwenken und diesen runterkochen zu lassen und mit viel Paprikapulver und etwas Salz und Pfeffer nachzuwürzen um eine sämige Soße zu erhalten. Ein Schluck Sahne ist hier auch zu empfehlen ganz am Schluss. :)

Champignon Ram Pfanne funktioniert zum Beispiel so.

Bei Sahne nehme ich wenig bis garkein Knoblauch weil sich das irgendwie negativ verstärkt, gerade in Bezug auf die Pilze. Irgendwann ist es dann doch zuviel Geschmack. ;)

Ich koche meistens immer erst am Abend, wegen dem Suppenkoma in das ich immer falle bei meiner Art zu kochen. Aber ohne Fett schmeckt es eben nicht so gut!

Den Tag starte ich mit vier bis sechs Tassen starkem Kaffee und vielen Zigaretten und guter Musik.

Danach trinke ich einen Liter Wasser und esse zwei bis drei Bananen um den Magen wieder zu neutralisieren. ;)

Bis zum Abendessen habe ich dann wohl 1kg
Bananen gegessen und am Nachmittag nochmal
vier Tassen Kaffee getrunken.

Am liebsten ist mir der Mitternachtskaffee.
:)

Den gibt es aber nur zu besonderen
Anlässen! Sonst schießt einem die Psyche
irgendwann ins Genick.

Auszüge aus Rauchen mit Bernd

„Das ist Gaya!
Informatik rockt!“

Ein Baum.
Die durch Photosynthese gewonnene Energie
wird genutzt um die biomechanischen
Schaltkreise zu nähren.

Ein Wald.
Über das Wurzelwerk verbunden
existiert ein gigantisches Netzwerk.
Seine Ausläufer überbrücken Flüsse
Seen und Ozeane.
Plankton ähnliche Organismen erledigen
hier den Dienst.
Biologisches W-Lan.

Die Menschheit.
Digitalisiert und virtuell existent.

Der Sinn des Lebens.
Existenz und Wachstum.
Anpassung und Fortentwicklung.

„Wir sind Gaya.“

„Du siehst zu viele Filme!
Das ist Avatar und der Film mit
Johnny Depp - Transzendenz.“

„Globales Bewusstsein Alta!
Das ist der Flow.“

„Du spinniger Nerd!“

„ha ha ha“

Sang und klangvoll geht die Welt zugrunde.

Yipiayey Schweinebacke
that's the way it is!

Wir feiern den Untergang des Tages
und die Wiederauferstehung der Nacht.

Sex n drugs n rock n roll
oder wenigstens eines davon.

Scheiß egal!
Wir rocken die Stadt.

Anmutig gleitet ein Schatten
durch das endlose Blau.

Langsam aber zielstrebig.
Alleine und doch nicht einsam.

Die Karettschildkröte
gilt als nahezu ausgestorben.

Doch es gibt sie noch.

Ich fühle mich mit diesem Wesen
artverwandt.

Und so gleiten wir dahin
durch das endlose Blau
und reden von Freundschaft.

Zitat

„Es kann nur besser werden!“

„Oder schlechter...“

„Scheiß egal!

Hauptsache es geht was!“

Ich weiß
ich habe Dir schon lange
nicht mehr geschrieben.

Ich befinde mich in der Wüste.
Seit Tagen schon.

Mein Gesicht ist verbrannt
von der glühenden Sonne.
Die Füße sind wund
vom schroffen Fels.

Der Durst ist mein treuer Begleiter.
Die Endlosigkeit dieser Gegend
mein Ziel.

Es hat geregnet über Nacht.

Ich befinde mich in einem Paradies.

So sitze ich nun auf dieser Anhöhe
und traue mich keinen Schritt zu tun.
Ich möchte dieser Schönheit keinen Makel
zufügen.

Ich blicke in ein Meer aus sattem Grün
und schillernden Farben.

Ich weiß dass es nicht lange anhalten
wird.
Die Hitze der nächsten Tage

wird hier bald wieder Ödland schaffen.

Ich genieße diesen Moment des Friedens.

Und ich vergesse.

Ich vergesse die schmerzen der letzten
Tage.

Ich vergesse die Ziellosigkeit
meines Tuns.

Dann wache ich auf.

Ich liege alleine in meinem Bett.

Es ist früh am Morgen
aber ich möchte nicht weiterschlafen.
Ich möchte diese Bild nachklingen lassen.

Also mache ich mir einen Kaffee
und zünde mir eine Zigarette an.

Die Musik lasse ich heute Morgen weg.

Die Stadt schläft noch.

Ich bin alleine
aber ich fühle mich nicht einsam.

Und so schreibe ich Dir

in diesem Gefühl von Melancholie und
Schönheit diesen Brief.

Das Leben tut gut.

Ich sitze in einem Zug.
Einem alten Zug mit Holzbänken.
Es ist Nacht - aber ich kann nicht
schlafen.

Der Rhythmus des Ratterns
der leichte Geruch von Diesel
und der Wind der durch das offene Fenster
zieht sprechen mir aus der Seele.

Ich bin traurig.

Und verbraucht.

Ich rauche und betrinke mich mit Gin.
Das letzte was mir geblieben ist.

Da ist noch etwas.

Die Erinnerungen.
Ein Sumpf aus Traurigkeit
und verlorenem Glück.

Ich sitze alleine in diesem Abteil.
Und so gibt es nichts was mich ablenkt.
Nichts was mich aus dieser schwarzen
Straße führt.

Ich habe über den Alkohol vergessen wohin
ich fahre.
Aber das spielt keine Rolle mehr.

Die Reise ist das Ziel.
Eine Reise durch die Dunkelheit.
Durch die Dunkelheit meiner Seele.
Ein anderes Ziel gibt es nicht.

Freiheit - was ist das?
Wir sind Sklaven der Vergangenheit!

So wache ich also auf
in den Ketten meiner Selbst
und weine.

Ich weine über meine eigene Traurigkeit.

Die welken Blumen an meinem Fenster
erinnern mich an den letzten Sommer.
Einen Sommer den es nicht gab.

Ertrunken in Tränen und Alkohol.
Aufgegangen im Rauch der vielen
Zigaretten.
Doch nicht vergessen.

Dieses Geschenk bleibt den
Zukunftspredigern vorbehalten.
Sie leben in Schein und guten Vorsätzen.

Ich nicht.

Ich bin ein Kind der Gegenwart.
Geboren zwischen den Ruinen alter Zeiten.

Mein Spielzeug ist das Verlorengegangene.

Von irgendwoher kommt Musik.

Klagende Töne.

Und doch gefällt sie mir.

Gute Musik ist wie ein gutes Gespräch.

Sie muss nicht fröhlich sein um zu bereichern.

Und so rauche ich weiter.

Die Flasche Gin ist leer.

So wie ich.

Alles was bleibt

ist die Vergänglichkeit

und die Trauer darüber.

Fahles Sonnenlicht quält sich durch den Dunst.

Würde der Zug anhalten

so könnte ich vielleicht die Vögel singen hören.

Doch er rast an ihnen vorbei.

Und so bleiben sie stumm.

Was bleibt ist das rhythmische Schlagen der Gleise.

Was bleibt bin ich.

Und diese schwarze Straße.

Der Rhythmus ist wichtig!

Man abstrahiert im Zuge seiner Daseinsform
etwaige Aspekte des Wohlbefindens.

Man kombiniert sie neu
und siehe da - es macht Sinn!

1+1 muss nicht immer nur 2 ergeben.

Das kommt immer nur auf den Rhythmus an
welcher das gewobene Netz der Einsamkeit
durchbrechen kann.

Kommunikationsspiralen...
Von ich zu ich.
Ein wahres Perpetuum Mobile!

Mir kann keiner beweisen dass es in meinem
Universum noch andere Universen gibt.

Parallel - ja vielleicht - das ist
möglich.

Aber darauf kommt es ja auch nicht an.
Auf den Beweis meine ich.

Fakt ist ich bin das einzige Zentrum in
meinem Universum der Wahrnehmung.

Soweit ich das sagen kann

habe ich jedenfalls keine gespaltene
Persönlichkeit!
Das müsste man genauer untersuchen!
Dies könnte eben festgestelltes ins Wanken
bringen!

Also gehen wir von den Dingen aus von
denen wir wissen dass sie existieren.

ICH - rein kognitiv gesehen - existiere in
mir selbst.

Das reicht mir um weiter zu machen!

Im ersten Moment mag das wie eine
Zirkeldefinition daher kommen.
Aber der Schein trügt!
Ich bin zumindest fähig - wenn ich auch
das einzige bin auf das ich mich hier
verlassen kann - zu kommunizieren
nämlich mit mir selbst!

Ich kann zum Beispiel das Geschriebene
lesen und nochmals darüber reflektieren.
Ich kann es für sinnvoll oder für
Schwachsinn halten.
Aber ich kann das!
Nicht unbedingt im selben Moment
aber das liegt nun mal in der Natur der
Sache - der Kommunikation.

Der Sinn den ich in etwas erkennen kann entsteht erst durch Verkettung von Zusammenhängen.

Und das benötigt Zeit.

Man kann dies mit einem Stop Trick vergleichen.

Die einzelnen Fragmente sind die betrachteten Einzeleinheiten die erst durch eine bestimmte Anordnung Sinn ergeben.

Es entsteht entweder ein flüssiges Bild oder wenn der Filmmacher die einzelnen Bilder durcheinander bringt ein scher zu verfolgendes Wirrwar!

Übertragen auf die Kommunikation kann man dies bei verschiedenen Geisteszuständen betrachten.

Worauf ich hinaus will?

Nun - man bleibt was man ist.

Ob es einem gut oder schlecht damit geht. Einfach gesagt kommt es auf die Perspektive an.

Und hier sind wir genau richtig!

Eine Perspektive hat etwas mit Sehen zu tun und mit einem Standpunkt im Raum.

Verschiedene Perspektiven können verschiedene Sachen zum Vorschein bringen.

Ich bin fähig - durch die Schrift - meine Gedanken an einem anderen Punkt im Raum nochmals zu betrachten.

Und ich kann so die Dinge neu betrachten!
Neu erdenken - neu erfühlen.

Und das ist nun der entscheidende Punkt!

Ich kann etwas das ich schlecht finde
das mich mich schlecht fühlen lässt
unter einer anderen Perspektive auf diesen
Aspekt für besser befinden.

Und dadurch mich auch besser fühlen!

Ich verändere mich selbst.

Und da die Welt - das Universum -
das ICH - das einzige ist welches für mich
wirklich existiert das ich nun
bewiesenermaßen verändern kann
nicht fix ist muss ich auch kein Problem
mehr damit haben!

ICH kann mich frei darüber entscheiden
so wie ich das möchte
so wie ich es für richtig sehe
so wie es mir gut damit geht!

Danke.

Hast Du Angst zu sterben?

Ich nicht.

Nicht dass es mir hier nicht gefallen würde.

Im Gegenteil!

Ich finds geil hier.

Aber man sollte sich diese Frage eigentlich jeden Tag einmal stellen. Am besten gleich nach dem Aufstehen. Dann wird es ein guter Tag.

Ich bin der Meinung dass es nicht darum geht alles was möglich ist mitzunehmen.

Sondern schlichtweg darum ob du den Tag den du hast besser gesagt den einen Moment dieser eine Moment der einzig real ist der jetzige Moment in deinem Sinne sinnvoll nutzt.

Der Aspekt „in deinem Sinne“ ist hier entscheidend!

Du bist nicht hier um das zu tun was andere für richtig halten.

Wenn Du das tust

bleibt Dir eigentlich garnichts anderes
übrig als Angst zu haben.
Nämlich Angst davor zu kurz zu kommen!
Im wahrsten Sinne.

Aber wenn Du dich umsiehst
und Dir denkst
„hier bin ich genau richtig“
dann kann Dir auch der Himmel auf den Kopf
fallen und Du wirst lachen dabei!

Sophie

-

Ich:

Stell dir vor du bist Astronaut und man schickt dich auf den Mars und du darfst einen persönlichen Gegenstand mitnehmen. Was wäre das?

Sophie überlegt sehr lange.

Sophie:

Ein Buch.

Ich:

Und weißt du auch welches Buch?

Sophie:

Schuld und Sühne
von Vjodovic Michael Sovjedski.

Ich:

Ok den Namen müsstest du mir buchstabieren.
Scheiß drauf - nein passt schon.
Schuld und Sühne.
Ok hast du es schon gelesen?

Sophie:

Ja

Ich:

Ok das was hinten drauf steht.

So in deinen Worten.

Also ne kurze Beschreibung meine ich.

Sophie:

Es ist nicht beschreibbar für mich.

Ich:

Unbeschreiblich gut?

Sophie:

Ja.

Es war ein Buch bei dem ich gedacht hab hoffentlich hört es nie auf.

Ich hätte es immer weiterlesen können.

Ich:

Man hat ja auch viel Zeit auf dem Mars.

Da ist es ja gut wenn es nicht aufhört.

Sophie:

Genau.

Wir lachen.

Ich:

Was für ein Buch hast du gerade dabei?

Sophie:

Architektur im 20ten Jahrhundert.

Ich:

Das hat auch ziemlich viel mit Schuld und Sühne zu tun oder?

Wurde ja ziemlich viel verbockt in den 70ern.

Sophie:

Ich habe mich da eher mit den 20ern beschäftigt und 30er Jahren.

Da wurde nicht viel verbockt.

Das war eher das neue Bauen und wurde eher positiv aufgenommen.

Ich:

Ich glaube da hat es schon angefangen mit so geometrischen Bauten.

So Klötzen und so.

Ist da nicht Bauhaus entstanden?

Sophie:

Genau - Bauhaus war auch zu der Zeit.

Nun nennt sie einen Architekt den ich ebenfalls nicht richtig schreiben kann.

Ich:

Was mich interessiert also du musst ja nicht genau erzählen was in dem Buch steht - Schuld und Sühne - aber es klingt schwer.

Sophie:

Ja - es geht sehr tief in die Psyche eines Menschen und man vergleicht es mit sich selber und sieht Ähnlichkeiten oder nicht - spannend!

Ich:

Und du hast dich viel mit dir selber beschäftigt als du das Buch gelesen hast?

Sophie:

Genau.

Ich:

Machst du das gerne?
So in deinen eigenen Gedanken rumkramen und wühlen?

Sophie:

Immer!

Tobi

-

Ich:

Angenommen du wärst ein großer Tümmler.
Was wäre deine Lieblingsbeschäftigung?

Tobi:

Gründeln.

Ich:

Gründeln?

Tobi:

Gründeln.

Was Tümmler eigentlich ja garnicht machen.
Aber ich gründe.

Ich:

Das machen Karpfen oder?

Tobi:

Nein - Enten.

Ich:

Ah.

Tobi:

Enten gründeln.

Ich:

Das heißt die Schnauze in den Schlick stecken und nach was zu Essen suchen.

Tobi:

Kleine Flusskrabben zum Beispiel.

Ich:

Ah - Delikatessen!

Tobi:

Hervorragend!

Ich:

Also dort wo man normal nicht suchen würde?

Tobi:

Normal? Was ist schon normal?!

Lukas

-

Ich:

Du warst ja vor kurzem in Indien und du denkst ja ganz gerne.

Was hat denn dich in Indien am meisten zum denken angeregt?

Lukas:

Das dort zwischen Menschen erster Klasse und Menschen zweiter Klasse unterschieden wird.

Ich:

Kastensystem.

Lukas:

Ja - Menschen die Geld haben sind was wert.

Und Menschen die kein Geld haben werden als Hunde gesehen.

Ich:

Krass.

Lukas:

Da ist zum Beispiel ein Schauspieler.

Der hat vier Menschen überfahren und dem wird kein Prozess gemacht.

Ich:
Weil er Geld hat.

Lukas:
Ja.
Da sagt der Premier Minister
es würde ihm auch leid tun wenn er in
einem Taxi sitzt und über ein paar Hunde
fährt.

Ich:
Der Premier Minister hat das gesagt?

Lukas:
Es würde ihm auch selber leid tun.

Ben

-

Ich:

Angenommen du wärst Koch und du stehst vorm Kühlschrank und wolltest eigentlich einen Blumenkohl raus nehmen und anstatt vom Blumenkohl sitzt da so ein Elflein und erzählt dir was du hättest einen Wunsch frei.

Was würdest du dir wünschen?

Ben:

Nen Brokohli.

David

-

Ich:

Angenommen das Ding von der Matrix wäre echt und wir leben alle nur virtuell und du wärst n hack. N kleines Tool was irgendwas machen kann. Was wärst du?

David:

Ähm - ich wäre die Möglichkeit in allen die Anomalie auszulösen.

Ich:

Die Anomalie dass man kapiert man ist in der Matrix?

David:

Genau.

Ich:

Ok.

David:

Und andere befreien kann aber in allen - also brauch man garkeine anderen mehr befreien!

Ich:

Also das ist einmal GO und das Ding läuft und die Matrix zerplatzt?

David:
JA!

Big Dong

-

Ich:

Was bedeutet dir dein Tatoo?

Big Dong:

Äh Weiber abschleppen.

Ich:

Weiber abschleppen?

Big Dong:

Ja.

Ich:

Und darauf vorbereitet sein?

Big Dong:

Wieso vorbereitet sein?

Ich:

Da steht drauf - be prepared - auf deinem
Tatoo.

Big Dong:

Da steht Weiber abschleppen drauf!

Ich lache.

Big Dong:

Der Tatoowierer hat zu mir gesagt da steht
Weiber abschleppen!

Ich:

Ach so!

Das ist ja ne andere Sprache ne?

Big Dong:

Ja - des ist Englisch.

Ich:

Das ist Englisch - das stimmt.

Big Dong:

Ja.

Ich:

Weiber abschleppen - be prepared.

Big Dong:

Genau.

Ich:

Sau gut - klar!

Warum nicht - danke.

Big Dong:

Ist es jetzt vorbei?

Wir lachen.

Big Dong:

Bis dann - ich hab dich lieb.

Ich:

Ich dich auch - chaio.

Träume süß
den Traum von Luna
die Katze schaut
zu ihr empor.

Verblassen tut
Dein altes Leid.

Du singst mit Engeln
einen Chor.

„Sind wir nicht alle ein bisschen bluna?!“

Die blühende Nacht
eines schattigen Lebens.

Das schrille Pfeifen
des Mitternachtsexpresses.

Ich steige ein.
Ich lass mich treiben.

Wo führt das alles hin?
Darum geht es nicht!

Worum es geht?
Das ist nicht wichtig!

Einfach
richtig
Ich.

Ein Kettenkarusell.
Ein kleines Kind steht davor
mit einer Zuckerschnecke in der Hand.

Seit Stunden steht es schon davor
und betrachtet das lustige Treiben.

Es lacht und freut sich.

Das Kind bin ich!

Der Traum vom Fliegen.

Neuland

Eine Blüte auf einem alten Buch

Der rote Staub rieselt über den
Schreibtisch als ich sie aufhebe

Noch ein einzig letztes Blatt
Noch duftend nach Sommer

Die Seiten verblassen im Moment des Lesens

Stille

Nur präsent im Augenblick

Kein Gestern
Kein Heute
Kein Morgen

Stille
und diese Sehnsucht nach Frieden

Ich träumte von tiefen Blau

Nun lebe ich diesen Tag
Diesen einen Tag
Keinen anderen

Und ich denke an das Meer

-

Der Tag bricht langsam an

Das undurchsichtige Grau wird gebrochen
von unzähligen Lichtpunkten

Gleich einer Brandung am Strand
Rhythmisch wiederkehrend
Wellen aus blauem Licht

Der Boden vibriert vom Bass

Traumähnlich schwebe ich näher und begeben
mich hinein

Erst jetzt bemerke ich die unzähligen
Menschen um mich herum

Ich tauche unter

Alles an und in mir ist dieser tiefe alles
durchdringende Ton
Alles um mich herum verschmilzt zu Teilen
der Musik

Dann wache ich auf und blicke in ein
Gesicht

Es spricht mir zu aber ich höre keine
Worte

Alles wahrnehmbare ist dieser Blick

Diese offenen die Welt austrinkenden Augen

Ein Lächeln

Dann stehe ich wieder im Nebel

Bewegungen im Licht

-

