

# Ein geniales Wochenende

Die Zeilen schrieb ich 2006.... zwei Jahre nach meinem Schlaganfall... das Gefühl ist bis heute geblieben... ich lebe :)

Ich beginne schon am Freitag.... ich sollte eine Excel-Schulung geben.... mal die Liste durchgesehen.. 9 Personen, jede Altersklasse und jede Gehaltsstufe vertreten... dadurch, das alle mal in meine Schulung müssen, bin ich einer der wenigen, der fast alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kennt... sieht nicht nach Problemfällen aus.. sollte eine angenehme Schulung werden....

Um 9.00 Uhr geht's los... Begrüßung.. die obligatorische Bitte, mich mit Fragen zu löchern, da die Schulung für sie ist... nicht für mich... auch keine Panik, mich aus dem Konzept zu bringen... ich habe keines... ☺

Wie gehofft, die Gruppe ist angenehm, es wird nur ganz schön warm.. also, um 16.00 Uhr machen wir Schluss... ab da hätte ich auch mit der Wand reden können, es bleibt nichts mehr hängen... kurz ausmachen, wann es morgen früh weitergeht... 8.30 Uhr, ich hasse frühes Aufstehen.. aber OK, ich hab's versprochen, ca. 3 Stunden, und wir sind durch... und morgens ist es noch etwas kühler.

Abends noch die Guzzi zusammengeschaubt... die Dichtungen sind gekommen .. Zylinder wieder drauf, Vergaser dran.. Auspuff... anschmeissen... läuft... naja... etwas rauh... Mist, doch noch Ventile einstellen... heute nicht mehr....

OK, Samstag morgen... Schulung geht weiter... die Leute haben Spaß und wir kommen gut durchs Thema... in der Pause noch einen kleinen Trailer gezeigt (Running Machine... lustig) und wie versprochen... 12.00 Uhr ist Schluss... naja, fast pünktlich... mich bedanken... und für mich ist es ja mein normaler Job als Dozent... aber die Gruppe überrascht mich... bedanken sich mit einer Karte und einem Gutschein für ein Sportgeschäft... verrückte Bande... ?

Nachmittags nach Neuwied . Meine Lehrer, die mir vor 25 Jahren erstmals als Aikidolehrer vorstanden sind dort... lange Umarmung, Lächeln... einfach Wohlfühlen... das Training beginnt, Hans fängt an... Stocktechniken... nach einer Stunde übernimmt Regina... Basistechniken... viele Anfänger und dazwischen... – ICH -... einfach glücklich und ich fühle mich... – ZUHAUSE -.... außer unserem gemeinsamen Lehrer in Mainz gibt es kaum wen, der so Aikido vermittelt....

Abends etwas ausruhen, am Sonntagmorgen geht es wieder nach Neuwied... ein japanischer Schwertmeister... mir völlig unbekannt... mal schauen... Aikido wieder mal anders... ich dachte bisher, ich mache sehr sanftes Aikido... hier fühle ich mich wie King Kong... Sensei Matsuba kommt zu mir... "Look, what I do " ... Meine Antwort... " Sorry, I´m nearly blind.. could I feel it?" Er schaut mich etwas seltsam an, da er mich ja dauernd trainieren sah... es ist für Außenstehende immer wieder seltsam, das ich fast blind trainiere.... naja, er verstand es... arbeitet mit mir... ständig.. "Too much Power.. too strong... more smooth, calm.... " und dann fliegt er 2 m weg und noch im Flug " Yeah... good that´s OK... you found it.. you understand!" ... und ich.. "No, sorry, didn´t understand... but feel it and try to work that way... but understand... No sorry... "

Aber es hat tierisch Spaß gemacht... ein neuer Weg... meinen Schülern vermitteln werde ich es noch nicht können... ich kann es selbst noch nicht... aber ich bleibe dran... ich glaube, es lohnt....

Nachmittags wieder Zuhause... grillen ist angesagt... ganz gemütlich... und danach noch etwas faul in der Sonne liegen... Wochenende...

Dann ziehen Wolken auf... ein Gewitter... alles rein und mein Sohn will Monopoly spielen.. er baut auf, ich genieße die ersten Regentropfen... wir spielen, bis er mit 3 Häusern auf einer eigentlich billigen Straße 12.000 DM von mir fordert... ich bin blank, obwohl mir die 5 teuersten Straßen auf dem Spielfeld gehören.. aber da geht ja keiner drauf... ?

Mit Blick auf die Uhr und nach draußen; sagen wir, ich habe verloren und somit mache ich mich fertig zum Laufen... darauf freue ich mich schon den ganzen Tag

Um 19.30 Uhr bin ich am See.... der Laacher See, ein Vulkansee mit fast 10 km Umfang... linker Hand fast nur Wald.... rechts der See... meine Lieblingslaufstrecke.... also Brille aus = blind, mp3-Player an = taub... ich bin in meiner Welt ... eben noch Gewitter, ein wenig regnet es noch... auf der Fahrt habe ich gesehen, das einige Äste abgebrochen sind.. also, konzentriert laufen... den Blick 1-2m vor mir.. da erkenne ich das Glitzern von Pfützen oder die Schatten von Zweigen... auf geht's... die Luft ist wunderbar...

Eigentlich ist hier immer alles voller Touristen... aufgrund des Regens schön leer. Auf dem Parkplatz noch 3 Liebespäpchen, auf der Strecke 2 Leute und ein Radfahrer... schön... nach 1 km werde ich warm... es läuft sich gut auf dem nassen Waldboden... ich spüre meine Atmung... wie die Tage zuvor beim Budo... durch die Nase ein, durch den Mund aus... in den Bauch atmen... lange ausatmen... ich bin im Rhythmus... meine Musik... kunterbunt... deutsche Interpreten bis international... es ist etwas, was nebenbei läuft... ich laufe nicht nach dem Rhythmus... es lenkt mich ab... macht mich nicht ansprechbar... lässt mich in meiner Welt... Gedanken im Kopf... die Leute und Begebenheiten der Woche... das Wochenende... und einige Leute, die mir wichtig sind, sind gedanklich bei mir ... (deshalb nie böse sein, wenn ich euch nicht grüße.... ich kenne euch einfach nicht, da ich euch nicht sehe...)

Nach 6 km die Entscheidung.. die Bergstrecke oder die Abkürzung auf ebener Strecke.. mir geht es so gut... also auf in den Berg.... weiter darauf geachtet, das kein Zweig dort liegt.. bestenfalls sogar den ganzen Nacktschnecken ausweichen... ich glaube, es hat geklappt... und Zweige waren es nur ein großer... den konnte ich locker überspringen... einmal ein so kleiner, das ich den nicht sehe... nur spüren, aber der konnte mich auch nicht zum Stolpern bringen...

Angekommen an der höchsten Stelle, geht es nur noch bergab... ich laufe... ich atme... ich lebe... es fühlt sich herrlich an... die Unterschenkel bremsen bergab, die Oberschenkel wollen laufen.... irgendwo finde ich einen Kompromiss... aus dem Wald raus, spüre ich, es regnet gar nicht mehr... das waren nur noch die Tropfen der Bäume... locker auf dem Parkplatz angekommen... 49:01.... für 10 km in einem Trainingslauf... geht doch... es fühlt sich gut an... gegenüber dem Mittelrheinmarathon vor 1 Woche... blöde Hitze... ?

Bevor ich nach Hause fahre, sehe ich noch 2 Joggerinnen... also bin ich nicht der einzige, der diesen wunderbaren Abend genutzt hat...

Irgendwo auf der Fahrt nach Hause dann der Gedanke... Manno, dir geht es so gut... das Gefühl fasst du in Worte und schreibst es auf... alle, die bis jetzt durchgehalten haben.... AUFWACHEN.... ... und DANKE fürs Lesen.... ?

Wünsche euch allen oftmals solch ein Wochenende....