

AC oder DC?

*

Warum habe ich mich zum Gitarre lernen hinreißen lassen?

Mein Opa hat mir das Gitarren spielen beigebracht und immer, wenn wir am Üben waren, konnte er mich dann mit einem anderen Instrument wie die Geige, die Mandoline oder auch die Gitarre begleiten, manchmal auch mit dem Klavier.

Er hatte verschiedene Instrumente und konnte somit auch anderen Jugendlichen erzählen, was vielleicht alles erlernt werden kann. Irgendwann hatten wir dann bei einem Sudetentreffen einen Auftritt. Hier spielten wir dann mit 4 Personen unser Repertoire und konnten damit nicht punkten. Leider ließ sich das nicht ändern, weil wir nur das konnten, was uns mein Opa vorschlug. Auch ich wollte gern etwas Neues spielen.

04.11.2025: Obwohl ich nichts gesagt habe, dass ich eine Rückeinladung haben möchte und auch nicht in Erwägung gezogen hatte, sondern mich einfach nur gefreut hatte, jemanden nach langer Zeit einmal wieder zu sehen, werde ich gleich darauf hingewiesen, dass man jeden Monat auf den Kanaren wäre. Wir hatten einen schönen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

09.11.2025: Wenn wir uns getroffen haben, um zu trommeln, weil wir eine afrikanische Band waren, dann hatten wir alle so gute Laune, weil uns diese afrikanischen Rhythmen etwas gaben, dass man Freude spürte. Jeder Rhythmus erzeugt etwas ganz Besonderes. Wir waren froh gelaunt, spürten eine Energie in uns und waren immer zwei Stunden davon überzeugt, dass uns das gut tun würde. Wir spielten auf Geburtstagen, Hochzeiten, Gewerbeausstellungen und dann am Hessestag.

Irgendwann hatten wir wieder einmal einen Auftritt zu einem Geburtstag. Wir spielten auch hier mit voller Begeisterung und hatten keinen Gedanken im Kopf, dass es Menschen gibt, die mit so etwas nichts anfangen können.

Mir wurde dann mitgeteilt, dass das doch Kakophonie wäre, was wir da spielen würden. Ich hatte keine Ahnung, was das bedeuten sollte und ging nur von dem Wort Kacke aus. Zuhause schaute ich erst einmal im Internet nach, was dieses Wort zu bedeuten hatte. Kakophonie bedeutet einen disharmonischen, unangenehmen Klang, der aus dem Zusammenspiel unpassender Töne entsteht.

Ich dachte von nun an nach, was der Auslöser dabei sei, dass man vielleicht etwas ändern müsste, um solche Menschen für diese Musik zu begeistern.

10.11.2025: Käsfüße oder lieber Gestank unter der Brust?

Was wäre, wenn man das kriegen würde und nicht wüsste woher? Ich habe das gleich zweimal erlebt und bin seitdem nicht mehr in der Lage, das eine oder andere zu essen.

Will man keine Käsefüße bekommen, dann darf man kein Mett zu sich nehmen. Das habe ich zweimal gemacht, weil ich es beim ersten Mal nicht ernst genommen hatte. Monate später bekam ich dann eine Angina, dies kam aber nicht vom Mett essen, und musste Antibiotika nehmen. Danach waren ein weiteres Mal endlich wieder meine Käsfüße verschwunden. Seitdem habe ich nie wieder irgendwo Mett gegessen und hatte bis heute nie wieder Käsfüße.

Leider bekam ich zwei Jahre später einen streng riechenden Geruch unter den Brüsten. Ich habe mich dauernd gewaschen, weil ich diesen Geruch abscheulich fand. Beim Shoppen wurde mir dann auch noch gesagt, dass ich mich erst mal waschen sollte und sollte auch mal meinen BH jeden Abend reinigen. Ich war geschockt. Ich hatte mich sowieso vorher gewaschen, weil ich diesen Geruch an mir scheußlich fand.

Ich habe hier leider keine Erinnerung mehr, wie ich diesen Gestank wieder verloren haben könnte. Ich weiß aber, dass ich hier kurz vorher, in der Küche saß und Orangen aß.

Seither habe ich nie wieder Orangen gegessen.

14.11.2025: Danke an den Hostingprovider. Von 0 – 10 Punkte, 14 Punkte

15.11.2025: Ein Kind. Die ersten Monate waren sehr stressig, weil man hier kaum zum Schlafen und Ausruhen kommt. Ich wollte dann immer mal Urlaub haben, was aber nicht geklappt hat.

Als unser Kind drei Jahre alt war, bekam ich eine Arbeit angeboten, wo ich einmal in der Woche halbtags in einem Büro arbeiten konnte. Hier gab man mir aber dann noch jede Menge Arbeit mit nach Hause. Das hieß noch mehr Stress.

Nach 9 Jahren hatte ich die Idee, eine kleine Firma, ein Schreibbüro, anzumelden, weil ich ständig auf der Suche nach einer Anerkennung war. Kind und Haushalt ist Stress, aber ich suchte nach dieser Anerkennung.... Was mich bei dieser Arbeit Haushalt, Kochen zufrieden sein lässt. Einkaufen, Kochen, Haushalt, Wäsche, Geburtstagsfeste für ca. 20 Personen zu organisieren, ließen nur Stress zu. Ich sagte jetzt meine Arbeit, in diesem Büro, jede Woche einen halben Tag zu erscheinen, ab, weil ich inzwischen für 4 Unternehmen zu schreiben hatte. Den größten Teil wälzte ich jetzt auf meinen Mann ab. Da er aber auch mit seiner Musikband on tour war, kam das Wochenende auch noch dazu, um die Schreibarbeiten erledigen zu können.

Als unser Kind dann fast volljährig war, musste ich etwas anderes suchen. Wir und einige Bekannte beschlossen nun einen afrikanischen Wochenendworkshop mitzumachen. Wir hatten hier Spaß, Freude und das mit einer unsagbaren Energie, die aus diesem Getrommel entstand. Als wir wieder zuhause waren, überlegte ich, was wir nun mit dem Gelernten tun können? Ich schlug vor, dass wir so weitermachen. Wir besorgten uns von der Firma Afroton in Frankfurt Djembes und machten hier dann noch weitere Kurse mit, weil wir uns dann als eine afrikanische Band mit 9-10 Personen formierten. Jede Übungsstunde gab uns diese tolle Energie, diese Freude afrikanisch zu singen und zu trommeln.

Wir hatten dann jede Menge Auftritte zu Geburtstagen, Hochzeiten, Gewerbeausstellungen und auch auf dem Hessentag. Wir spielten dann 8 Jahre lang. Dann wurde ich plötzlich krank und musste ins Bett. Ich konnte auf meinen Beinen nicht mehr stehen und keine 10 Min. auf einem Stuhl sitzen. Ich war so erledigt, so kraftlos, dass ich nicht mehr konnte.

Nach fast 4 Jahren hieß es, *„steh auf und schreibe auf, was du kochen kannst. Suche evtl. noch neue Gerichte.“* Ich saß dann auf dem Sofa und blätterte 38 Kochbücher durch, wobei ich dauernd dachte, möchte ich nicht essen. Ich fühlte mich noch schwach und musste mich erst wieder ins Bett legen.

Jetzt hatte ich einen 12-Wochenplan und erstellte einen Menueplan für die Pinnwand. Dann setzte ich mich noch mal an den Computer und entwickelte noch ein Einkaufsheft, weil ich nur noch einmal in der Woche einkaufen gehen sollte.

Für was..... Ich hatte keine Ahnung für was ich das jetzt machen sollte? *Nun wurde mir gesagt: „Du hast die nächste Zeit für deine Schwiegermutter zu kochen.“* Ich war noch so platt und konnte mir nicht vorstellen, dass ich wieder kochen und den Haushalt übernehmen sollte.

„Geh an deinen Computer“, hieß es nun. Das war wieder eine geistige Info. Ich schaffte mich jetzt wieder die Treppen hoch und saß wieder vor meinem PC. Nun hieß es über die Welt zu schreiben. Man diktierte mir, Sachen, die ich noch nie gehört hatte, zumal ich auch keine Ahnung hatte, was sich unter der Erde befindet. Ich bekam dann Sachen diktiert, die ich nicht verstand, weil mir der Überblick fehlte und nicht bekannt war. Und, so musste ich mich erst mal mit meinen Lexikas befassen und alles erst einmal nachlesen, was man hier schon wusste. Dann wurde mir die Welt erklärt und dass *wir alle nur durch das*

unterirdische Geschehen versorgt werden. Keine andere Welt hat hier etwas damit zu tun. „Wir stellen alles her, was hier gebraucht wird.“, hieß es.

Warum hat man mir das mit dem Kochplan nicht damals schon mitgeteilt, dann hätte ich meine Küche so organisiert, dass ich keinen Stress mit dem Kochen und den ständigen Einkäufen gehabt hätte. Mir wäre dann erspart geblieben, dass ich mit dem Kind jedes Mal ins Auto musste, in den Markt fuhr, im Markt herum lief, ohne zu wissen, was ich eigentlich einkaufen will. Was sollte ich heute wieder kochen? Beim Kochen fiel mir dann wieder auf, dass ich kein Mehl zuhause hatte, ja, und Eier habe ich auch nicht hier.

Mir wäre durch diese Idee, zu wissen was in einer Woche alles auf den Tisch kommt, einmal in der Woche all das einzukaufen, was man zum Kochen braucht, jede Menge Stress erspart geblieben.

22.11.2025: Hier sitze ich auf dem Kaiserstuhl, im Restaurant Oniro in Butzbach. Das Essen schmeckt hier immer sehr gut. Manchmal habe ich gedacht, dass ich vielleicht auch mal auf diesem Kaiserstuhl sitzen möchte. Der ist aber nicht immer frei. Heute hat es endlich geklappt. Ich hatte hier das Gefühl, dass ich einen Meter größer sein müsste. Leider konnte ich das nicht richtig genießen, weil ich keine Kraft hatte, diesen Stuhl vorwärts zu bewegen. Ich bin dann vorne auf die Stuhlkante gerutscht, damit ich zu meinem Teller kam. Mein Fazit wäre, keinen Stuhl in Anspruch zu nehmen, den man nicht selbst beherrscht.



Wir nehmen unsere Einkaufstaschen aus dem Schrank und fahren einkaufen.

Ich kann wegen meines Rückens nicht mehr unbegrenzt stehen. Ich musste dann überlegen, wie ich meinen wöchentlichen Einkauf erledigen werde.

Seitdem schreibe ich immer zwei Einkaufszettel, damit der wöchentliche Einkauf in einer viertel Stunde erledigt ist. Einen für meinen Mann, der alle Dinge einkauft, die in den Regalen zu finden sind und einen Zettel für mich, für die Eistheken. Wir fahren dann zum Markt und nehmen uns einen Einkaufswagen. Mein Mann hängt seine mitgebrachte Einkaufstaschen, vorne an den Wagen und ich nehme mir die Tasche fürs Gefrorene, die ich irgendwann mal bei EDEKA für 2 Euro gekauft habe, damit die Sachen aus der Kühltruhe nicht mit den anderen gekauften Lebensmittel zusammenkommen.

Ich laufe dann mit dieser Tasche nur die linke Seite des Marktes ab, weil sich hier die Tiefkühltruhen, Kühlfächer und Wurst und Fleischtheke befinden, deren Lebensmittel in meine Kühltasche kommen. Damit bleiben alle anderen Lebensmittel trocken und meine gekühlten Dinge haben in der Tasche einen Nässeschutz.

Mein Mann hat dann Zeit mit dem Einkaufswagen alle anderen Bereiche des Marktes abzuklappern. Kartoffeln, Salat, Toilettenpapier, Nudeln, Maggi, Suppe und für sich die Joghurts auszusuchen, die er gerne isst, usw.

Zum Schluss, wenn die Lebensmittel bezahlt wurden, lege ich wieder alle Tiefkühl Dinge in meine Tasche und mein Mann in seine mitgebrachten Taschen, die er nach Bedarf auch vergrößern kann, wenn er den Reißverschluss an der einen Tasche öffnet und die Tasche auseinanderzieht, denn dann wird die Tasche doppelt so groß und zum Zweiten hat er eine faltbare Einkaufstasche, die man in den Einkaufswagen

hängen kann. Hier werden die Puddings, Joghurts, Milchtüten und saure/süße Sahnebecher verstaut, damit sie nicht beschädigt werden. Zum Schluss sind all diese Taschen mit verschiedenen Lebensmitteln befüllt und werden dann mit dem Einkaufswagen bis zu unserem Auto gefahren und in den Kofferraum geladen. Zuhause nimmt sich jeder eine bzw. zwei Taschen und den Rest in den nicht verstauten Taschen, wie Kartoffelsäcke, Toilettenpapier, Küchenrollen usw. trägt mein Mann ins Haus.

Unser Einkauf ist dann wöchentlich in zwanzig Minuten erledigt.

25.11.2025: Heute sitze ich hier und überlege, wie ich damals dazu kam, meine Deko-Artikel so zu verpacken, dass ich heute noch zu meinem Mann sagen kann: „Bring‘ mir bitte mal die Kiste Nr. 11 aus dem Keller.“ Ich kann keine Kisten aus dem Keller tragen und dann noch hinauf in die Wohnung schleppen. So bekomme ich auch heute noch die gesamte Weihnachtsdeko und kann die Wohnung schmücken.

Damals hatte ich die Idee alle meine Deko-Artikel für Weihnachten, Ostern, Herbst, Weihnachtsdeko für den Weihnachtsbaum, Adventskranz in Kisten zu verstauen, sie ringsherum mit einer Nummer versehen und dann im Keller zu lagern. Dafür habe ich mir dann wieder ein kleines Heftchen angelegt „Wer Ordnung hält, ist nur zu faul zum Suchen!“ Keller/Kiste Nr., das Dekomaterial jeweils der dazugehörigen Kiste zugeordnet, z. B. Kiste Nr. 11: Türkranz, Tischschmuck, Fensterschmuck usw.

Für alles andere wie Lichterketten, Christbaum, Adventskranz ist mein Mann zuständig.

28.11.2025: Ich muss noch einmal auf diese außergewöhnlichen Gespräche zurückkommen.

„Wir sorgen dafür, dass hier auf der Erde genügend Rohstoffe hergestellt werden. Jeder sollte dennoch dafür sorgen, dass alle Rohstoffe, die benötigt werden, nur sparsam verbraucht werden“.

29.11.2025: Hätte ich damals das Schneiderhandwerk richtig gelernt, könnte ich mir heute meine Hosen selbst kürzen.

Damals war ich gerade mal 13 Jahre, als ich das erste Mal bei uns in der Schneiderei mitarbeiten musste. Ich bekam dann erst gezeigt, wie man Knöpfe ordentlich anzunähen hat. Ich wusste nicht einmal, dass es auch hier auf Sauberkeit beim Nähen ankommt. Dann wurde mir gezeigt, wie ein Hosenteil gesäumt wird und wie ich das Futter in der Hose einzunähen hatte. Gleichzeitig musste ich auch zeigen, dass ich Nähte richtig ausbügeln konnte. Später wurde mir dann die Knopflochmaschine erklärt, weil ich auch hier Knopflöcher in die Vorderhose einzunähen hatte, zumal auch hier die Knöpfe jetzt mit dieser Maschine an die Hosenteile angebracht wurden.

Es dauerte nicht lange, bis ich dann selbst eine Arbeit hatte und mich zur Bürokauffrau ausbilden ließ. Jetzt hieß es dauernd, als ich abends nach Hause kam, komm nachher runter und helfe mir beim Einrichten der Hosen.

Wir waren ein Schneiderunternehmen, das für den Bundestag, die Post und sonstigen Leuten nur die Anzugs-Hosen bzw. nur Hosen zu nähen hatte. Es war ständig stressig, weil auch diese Hosen zu einem bestimmten Zeitpunkt fertig sein mussten. Zusätzlich kamen dann noch Änderungsarbeiten aus der Umgebung dazu.

Mir wurde dann auch noch aufgetragen, dass ich diese Pakete mit den fertigen Hosen zum Bahnhof im Nachbarort zu bringen hätte. Das hieß für mich, dass ich abends in der Dunkelheit 4 km mit dem Fahrrad über unbeleuchtete Feldwege, einen Berg im Dunklen hochlaufen musste, weil ich das mit dem Fahrrad nicht schaffte, bis ich dieses Paket bei der Bahn abliefern konnte, das dann mit dem nächsten Zug nach Bad Homburg gebracht wurde. Hier saß die Firma, für die wir arbeiteten und die uns mit zugeschnittenen Hosen belieferte.

Irgendwann hatte mein Vater wieder einmal, zu einem Gespräch, eine Einladung bei dieser Firma. Er fragte mich, ob ich mit ihm fahren würde. Wir fuhren dann auf die Autobahn. Ich habe ihm dann gesagt, obwohl ich noch keinen Führerschein hatte, dass er nicht auf der Autobahn wenden darf. Er hörte nicht auf das, was ich ihm sagte. Plötzlich fuhren wir entgegengesetzt und die entgegenkommenden Autos hupten. Dann kamen zwei Auto auf uns zu, die uns stoppten, aus ihrem Auto stiegen und angingen, auf der Autobahn laut mit meinem Vater zu diskutieren. Auch andere Autofahrer fuhren entsetzt an uns vorbei, blieben dann stehen und fingen an, lautstark den Leuten auf der Autobahn zuzubrüllen, sie sollen endlich die Autobahn räumen.

Wir setzten dann unsere Reise fort. In der Firma angekommen, wurden wir in einen kleinen Saal gebracht. Hier wurde dann besprochen, dass noch mehr Arbeit zu vergeben sei und ob wir an noch mehr Arbeit interessiert wären.

Alle Hosen wurden nach Maß angefertigt. Wir bekamen alle Hosenteile zugeschnitten geliefert. Jede Hose hatte seine eigenen Teile, wie Hosentaschen, Futter, Bund zugeschnitten, alle Teile zusammengerollt und in Papier eingepackt im Paket verstaut. Auch ein Zettel mit den entsprechenden Angaben zur Hose lag dabei. Kam so ein Hosenpaket bei uns an, dann hieß das für mich, abends um 19.30 h in die Werkstatt gehen und helfen die Hosen einzurichten. Er packte dann die einzelnen Hosenpäckchen aus, sortierte alles und gab mir dann die Hosenteile, damit ich anfangen konnte, die Hosenteile zu säumen und bei verschiedenen Hosen noch das Hosenfutter einzunähen. Ich war dann 1 ½ Stunden damit beschäftigt. Da fand natürlich nicht jeden Tag statt. Diese Pakete kamen nur jede Woche einmal.

Mein Vater hat mich dann auch einmal gefragt, ob ich nicht bei ihm mitarbeiten möchte. Ich habe dann abgelehnt, weil diese Näherei bei mir nur Stress verursacht hat und den Stress, den er hatte, bis er abends aus der Werkstatt kam? Nein, Danke.

01.12.2025: 1989, als mein Vater starb, wurde die Schneiderei geschlossen. Er war noch nicht einmal in Rente.

Wir hatten damals auch noch einen Getränkehandel, wo auch noch ein bisschen Geld verdient wurde. Hier wurde dann immer mal die Zeit genutzt, um bei uns in der Werkstatt ein Fläschchen Bier zu trinken. Wir erfuhren dann immer die neuesten Dinge, die im Ort passiert waren. Ich saß manchmal auch dabei, weil ich mittags in der Werkstatt meine Hausaufgaben erledigt habe. Mir wurde dann manchmal gesagt, dass ich nach oben in die Wohnung gehen soll. Wahrscheinlich gab es hier Sachen, die nicht für meine Ohren bestimmt waren. Ich musste dann, wenn jemand kam, mir die Zeit nehmen und die Getränke verkaufen, weil sonst niemand da war.

Irgendwann arbeitete ich wieder einmal abends in der Werkstatt und außer mir war dann noch jemand da, den ich nicht kannte. Der erzählte uns wieder die Neuigkeiten aus dem Ort, wie z. B. das man demnächst unseren Hund erschießen würde, wenn man ihn wieder ohne Leine laufen lassen würde. Dass man jemanden gesehen hätte, der sich ihm Kuhstall befrieden würde. Dass ich doch ziemlich fett wäre und schon den Eindruck machte, als ob ich Schwangerschaftskleidung tragen müsste. Da habe ich ihn nur blöd angeschaut und wieder nicht geantwortet. Am liebsten hätte ich geheult, weil man mir so einen Scheißdreck nachsagt. Außerdem würden auch da zwei Schwule leben und dort zwei Lesben. Dass man diese Frau wieder geschlagen und die Kinder erzogen hätte. Ich hatte damals keine Ahnung, was das heissen soll. Dass ich wahrscheinlich die Schule verlassen müsste, weil ich die meiste Zeit krank wäre...

Man hatte anscheinend die Zeit, mit verschiedenen Leuten zu reden, die dann ihre allerneuesten Nachrichten verbreiteten. Und, so waren wir immer auf den neuesten Stand.

In meinen Augen war das alles so ein Geschwafel, weil niemand auf diese Äußerungen etwas sagte.

03.12.2025: Die Sahara und die Gobiwüste sind verbraucht. Sie müssen erst hergestellt werden. Die Eispole, Arktis und Antarktis müssen auch so gehalten werden, wie sie sind.

04.12.2025: *„Und, jetzt noch mal Wüsten, Pole, Erdteile etc. Die Wüsten werden noch ein paar Jahre unbrauchbar sein. Das führt dazu, dass wir andere Wüsten benötigen. Wir werden eine Wüste in Brasilien benutzen. Sollten hier nicht genügend Sachen zur Verfügung stehen, die wir für eine Filterung brauchen, dann müsste noch eine solche Wüste irgendwo erstellt werden.“*

„Erdteile? Sie werden nicht Erdteile genannt, weil sie keine Erdteile sind und man nicht von Kontinenten spricht, wenn sie nicht die Gegebenheiten haben, die für die Menschen richtig sind. Das sind Pole, die man Süd- und Nordpol nennt. Hier werden wir immer wieder unsere Sachen durchschleusen. Diese Dinge legen dann die Pole erneut in Eis und Schnee, damit wir beim nächsten Mal wieder mit unseren Filterungen einen Erfolg haben werden. So werden beide Pole immer mit Eis versehen, um verschiedene Sachen zu erhalten.“

„Die Korallen wachsen dort, wo sie benötigt werden. Bei manchen Korallen ist die Möglichkeit einer Filterung nicht mehr gegeben. Wir müssen aber erst suchen, welche Landecke dafür geeignet ist, damit wir mit unserem Zeug durchziehen können. Abfall entsteht bei bestimmten Entwicklungen und muss auf eine andere Weise wieder entsorgt werden.“

06.12.2025: Heute habe ich wieder einmal das Lieblingsessen von meinem Mann gemacht. Kartoffelpuffer mit Apfelbrei. Ich kann das zwar essen, aber ich habe keinen Appetit. Mir wurde dieses Essen in der Kindheit mal aufgedrängt, weil ich im Wohnzimmer auf dem Sofa lag und mich nicht mehr bewegen konnte. Mir ging es nicht gut und ich sollte unbedingt in die Küche essen kommen. Der Geruch in der Küche verursachte bei mir schon eine Übelkeit. Dann bekam ich noch Schläge angedroht, wenn ich jetzt nicht endlich was essen würde. Ich hatte den ersten Bissen noch nicht mal richtig unten, da habe ich erbrochen. Seit dieser Zeit habe ich eine Übelkeit in mir, wenn ich nur diesen Geruch wahrnehme. Ich habe dann diese Kartoffelpuffer noch nie selbst hergestellt, sondern nur gekauft. Die riechen nicht so furchtbar, wenn man sie im Backofen bräunt. Seitdem mache ich dieses Gericht für meinen Mann und esse zwei, drei Taler, nicht mit Genuss. Ebenso geht es mir mit Käse. Hier hat man mir Handkäse pur eingegeben und gesagt, dass ich diesen Käse essen soll, sonst käme der Nikolaus und würde mich mitnehmen. Ich hatte auch diesen Käse noch nicht im Magen, da bin ich zur Toilette gerannt und musste erbrechen. Dann kam der Nikolaus, legte mich über die Schulter und schleppte mich aus dem Haus. Draußen stellte er mich auf den Boden und befahl mir, dass ich das nächste Mal Käsebroten essen sollte. Mir wurde das nächste Mal wieder Käse zum Brot gegeben, den ich mir dann auf den Schoß gelegt und das Brot zusammengelegt, ohne Käse, gegessen habe. Den Käse habe ich mir dann in die Tasche gesteckt und in den Müll getragen. Ich kann heute nur Käse essen, wenn der Käse nicht nach Käse riecht oder nach Käse schmeckt.

Mir wird ab und zu eine Beleidigung an den Kopf geworfen, obwohl ich niemandem etwas getan habe. Ich bin dann geschockt, weil ich das nicht erwartet hätte. Ich ärgere mich dann über mich selbst. Im Nachhinein bin ich auch der Ansicht, dass es besser ist, sich nicht aufzuregen. Ich bekam nämlich dann, und heute ist es auch noch so, wenn ich irgendetwas erwidere, dass eine weitere Frechheit hinterher kommt, die mir dann auch noch unterstellt wird, dass ich mich doch anscheinend zoffen möchte.

15.12.2025: Ich habe heute mein Notes im Handy mal aufgeräumt. Dort speichere ich immer mal etwas ab, wenn ich mir etwas aufheben möchte. LineDances, Musik-Links, afrikanische Trommellieder, Fremdsprachenlinks usw. Jetzt hatte ich vor, diesen Durcheinander mal zu ordnen und habe mir entsprechende Unterordner in Notes angelegt. Dann habe ich sämtliche Dinge in meine Unterordner verteilt und anschließend wollte ich im Ordner „Alle Notizen“ meine gespeicherten Dinge löschen, die ich ja mittlerweile in die Unterordner verschoben habe. Hier habe ich dann bemerkt, dass dies ja überhaupt nicht möglich ist, weil man sich dann alles löscht. Also, auch die Dinge im Unterordner.

Hier ist es also so, dass diese ganzen Textnotizen jeweils als eine Seite gelten, d.h. wenn ich eine Textnotiz mit einem Link in den Unterordner „Musik“ verschiebe, ist das nämlich dieselbe Seite wie in der ersten Seite „Alle Notizen“, die ich räumen wollte. Nun habe ich mir, meine Unterordner nach vorne gelegt. So dass ich alle Unterverzeichnisse sofort sehen kann.

24.12.2025:

Weihnachten steht vor der Tür.

**Ich wünsche wunderschöne Feiertage und für das Neue Jahr alles Glück auf Erden.
„Sonne kann nicht ohne Schein, der Mensch nicht ohne Liebe sein.“**

27.12.2025: Wir waren wieder im Restaurant essen. Da haben manche Tische eine ganz spezielle Funktion. Hier saßen wir an einem Tisch der „Pink Lady“ heißt. Hier findet man, auch bei anderen Dingen rings um den Tisch, pinkfarbene Utensilien. Dieser Tisch ist für krebserkrankte Frauen gedacht, die sich einmal im Monat hier treffen, um mit anderen Frauen sich zu unterhalten.

Der anschließende Tisch ist für Lehrer und Dichter gedacht. Hier kommen anscheinend Menschen aus dem gleichen Beruf, um sich hier auszutauschen.

Der wieder anschließende Tisch ist für Bürgermeister und Menschen gestaltet, die mit ihrem Bürgermeister etwas zu besprechen haben.

Ein weiterer, etwas abseits stehender Tisch, wurde für Menschen mit Glauben hergerichtet. Hier findet man die Bibel und alte Schriften. Man hat mir aber nicht gesagt, für wen das genau gedacht sei?

Das sind ja ausgefallene Ideen.

Wir haben uns hier wieder sehr wohlfühlt und wurden wieder herzlich empfangen. Das Essen war super gut und wir haben wieder Neuigkeiten erfahren.

31.12.2025: Nichts ist mächtiger, als eine Idee zur richtigen Zeit.

**Happy New Year
2026**

Sollte man nicht das schaffen, was man sich vorgestellt hat, dann gehe ich in meine Küche und drehe mein Handy laut und höre das Lied:

Gib' dein Ziel niemals auf!
Wenn's dir noch so dreckig geht,
Wenn dir's Wasser bis zum Halse steht,
Gib dein Ziel niemals auf!
Was dich nicht umbringt, macht dich härter.
Nächstes Mal bis du schon stärker.
Gib dein Ziel niemals auf!

01.01.2026: Silvester waren wir bei einer LineDance-Veranstaltung. Es war sehr schön. Wir hatten eine Band, ein großes Buffet und Sekt zu Mitternacht. Einmal haben wir einen Foxtrott getanzt, weil ich wieder nicht die LineDances lernen konnte, die ich gern gewollt hätte. „Gib dein Ziel niemals auf...“ Dann gingen wir nach Hause. Es war ja auch schon nach 24 Uhr.

02.01.2026: Es gab eine Zeit, da habe ich mir Arbeit aufgeladen, weil ich etwas vermisst habe. Heute denke ich, das hat sich nicht gelohnt.

Ich wollte Mutter sein und das habe ich bekommen. Die Arbeit mit einem Kind hat mich nicht genervt, weil mich das in meinen Vorstellungen bestätigt hat. Die Hausarbeit hat dann etwas mit mir gemacht, kochen, waschen, bügeln, putzen, kochen, einkaufen... Wäre das nicht etwas für meinen Mann gewesen? Nein, das hätte nur Stunk gegeben.

Ich war dann auf der Suche nach Arbeit, die mich befriedigen sollte. Ein Schreibbüro war dann die Lösung. Dass ich mir damit noch mehr Stress zulegen würde, habe ich nicht gesehen.

Meine Gedanken gingen hier immer nur nach draußen, um hier bei der Arbeit etwas zu bekommen. Man arbeitet und denkt, dafür bekomme ich etwas. Nur, das ist anscheinend nicht das, was man sich überlegt hat. Ich weiß heute, dass ich das bestimmt nicht noch einmal machen würde. Ich hätte anders denken müssen, weil ich mich nicht woanders hätte beweisen müssen, sondern, dass ich mir gezeigt hätte, dass die jetzige Arbeit „Kind und Haushalt“ etwas Neues ist.

Man ist allein auf sich gestellt. Man kann die ersten Monate nicht richtig schlafen. Man geht dann immer mehr ins aus, weil man sich darauf nicht eingestellt hat. Die ganzen Arbeiten, die der Haushalt dann mit sich bringt, muss erledigt werden und das, obwohl man kaum Zeit hat, weil ja das Kind auch versorgt werden muss. Ich hätte meinen Kopf einfach nur mal auf diese Zeit, was hier alles gefordert ist und was man selbst will, vorher programmieren müssen und mir dabei sagen sollen, dass stressige Arbeit auf mich zu kommen wird. Diese Zeit wird aber irgendwann wieder beendet sein, weil ja Kind immer größer wird.

Heute sage ich mir, dass meine damalige Entscheidung, mir noch mehr Arbeit (Schreibarbeiten) zu geben, falsch war. Sie hat mir nichts gebracht. Ich wollte Mutter sein und das durfte ich leben und habe es nie bereut.

13.01.2026: Ich habe sämtliche Linedance, die ich einmal drauf hatte, mit meiner 4jährigen Bettlägerigkeit verloren. Ich kann mich aber wieder an verschiedene Schritte, die ich von einem gelernten Linedance kannte, wieder erinnern. Nur den vollständigen Tanz kann ich nicht nachtanzen, da fehlen mir verschiedene Schritte. Jetzt erzählte mir unser Sohn, vor Silvester, dass ich den Canadian-Stomp vielleicht auch kennen würde, weil wir den auch vor Jahren gelernt und wieviele Male schon getanzt haben. Ich habe mir diesen Tanz dann im Internet angesehen und gedacht, den kenne ich. Nach viermaligen ansehen, hatte ich dann den gesamten Tanz wieder im Kopf, so dass ich ihn an Silvester, ohne eine vorherige Tanzübung, tanzen konnte. Sonst ist mir noch kein anderer Tanz wieder in den Kopf gekommen. In diesen vier Jahren Linedance haben wir nämlich eine ganze Menge Tänze gelernt. Leider sind sie bis heute verschwunden, sowie meine ganzen afrikanischen Trommelrhythmen aus acht Jahren.

Seit drei Jahren nehme ich mir vor, auch meine Trommelrhythmen wieder zu lernen. Obwohl ich zwischendurch bei unserem damaligen Trommellehrer bei Afro-Ton in Frankfurt an Workshops teilnahm, fiel mir kein gelernter Rhythmus wieder ein. Die neuen Rhythmen, die man hier jetzt gelernt hat, machen mir aber keine Schwierigkeiten und ich kann sie problemlos auf meiner Trommel spielen.

Ich habe es auch nicht hinbekommen, einen leichten Linedance bis zu Silvester zu lernen. Also, wieder das Ziel vor Augen haben....

14.01.2026: Seit ich mir dauernd vornehme, einen Teil meiner spät angefangenen Hobbys wieder aufzunehmen, bin ich noch nicht dazugekommen, etwas zu machen.

Das führte bei mir dazu, dass ich ausprobieren wollte, wie fit mein Körper und mein Kopf ist. Ich wollte jetzt in die Tanzschule, um bei einem Foxtrott zu erproben, was ich noch bringen kann. Ich musste also 4 x eine dreiviertel Stunde ausharren. Ich habe die Foxtrottschritte noch drauf. Neue Drehungen waren dabei und ich fühlte mich gut. Das war nicht schwer.

Jetzt nehme ich mir vor, mich jeden Tag mit einem Tanz zu beschäftigen, d.h. nicht jeden Tag etwas neues, weil ich auch bemerkt habe, dass ich für die Überei heute mehr Zeit benötige. Dann muss ich wieder meinen Mann überreden, dass er meine Linedances mitlernt.

15.01.2026: Tanzen war und ist noch heute mein Ding. Nur, dass ich heute Probleme habe, wenn ich länger auf den Beinen bin. Ich muss dauernd Päuschen einlegen. Ich habe mir vorgenommen, jeden Tag mal etwas an Bewegung zu machen. Außerdem bin ich seit zwei Monaten bei einem Heilpraktiker, der mir verschiedene Übungen gezeigt hat und alle Gelenke wieder geradestellt, die von einer Behandlung zur nächsten immer wieder schiefstehen. Auch hier soll ich zuhause bestimmte Übungen machen. Damit verbinde ich auch jetzt wieder tanzen.

18.01.2026: Ich habe mir vorgenommen, dass ich nun auch mal anfangen englisch zu lernen, weil ich gemerkt habe, dass man heute die englische Sprache beherrschen muss. Außer ein paar Wörtern aus der Schulzeit habe ich keine Ahnung. Und, auch ein Wochenende in England hat nicht dazu beigetragen, dass ich danach ein paar Sätze hätte englisch reden können und außerdem, habe ich auch dort überhaupt nichts verstanden. Weder ein paar Wörter und erst recht keine Sätze. Das war furchtbar.

Auf diese Idee hat mich nun eine App gebracht, die ich mir zur Übersetzung meiner englischen E-Mails heruntergeladen habe. Mit dieser App kann ich mir alles übersetzen lassen und ich kann verschiedene Szenarien eingeben, z. B. „Begrüßungen und Vorstellungen“, „Nach dem Heimweg fragen“ oder ich will mit jemandem über die „Zubereitung von Speisen“ sprechen usw. Dann kann ich je nach Thema üben.

Und, obwohl ich einige Wörter englisch spreche, habe ich keinen Erfolg bei dieser App meine englisch gesprochenen Wörter übersetzen zu lassen. Da kann ich 5mal dieselben Wörter reden und das Programm versteht mich nicht. Deswegen habe ich mir ein englisches Lied von den Bellamy-Brothers „I Need More Of You“ heruntergeladen, weil ich hier den Text des Liedes mitsingen kann und hören kann, wie man diesen Text ausspricht. Auch hier habe ich Schwierigkeiten den Text so zu singen wie die Bellamy-Brothers, weil bestimmte Wörter anscheinend auch an vorherige Wörter angebunden werden, die dann nicht, wie sie auf dem Bildschirm von meinem Handy zu lesen sind, so ausgesprochen werden. Auch in der deutschen Sprache werden Wörter zusammenhängend geredet. Es kann doch sein, dass man hierbei die englische Sprache besser verstehen lernt?

Ich hoffe, ich werde irgendwann mal ein paar Sätze englisch reden und verstehen können.

22.01.2026: Mir gelingt es noch nicht, dass ich mir verschiedene englische Sätze behalten kann. Dauernd musste ich nachschauen, wie der nächste Satz gesprochen wird. Ich habe jetzt im Internet mehrere Lernvideos, Liedertexte, die in englisch gesungen werden, gefunden. Dabei habe ich festgestellt, dass ich schon mehrere Wörter kann und weiß, was sie übersetzt heißen. Mir fällt es nicht schwer, mir einiges zu merken. Die englischen Lieder mitzusingen und zu hören, wie diese ausgesprochen werden, weil ich sie ja auch vorm Auge habe und mitlesen kann, ist einfach klasse. Dabei lerne ich nämlich richtig schnell. Etliche Videos habe ich mir auch schon angesehen, weil ich wissen will, was man hierbei lernen kann. Das ist auch eine gute Idee, weil man hier erklärt bekommt, wie man einen Satz zu bilden hat und kann dies auch mitlesen und sich auch evtl. 7mal reinziehen. Fantastisch. Mit geht es nach dem Lernen immer richtig gut, weil ich hier ein positives Erlebnis mitnehme.

Das mit meiner Handy-App ist etwas schwierig, weil ich mir selbst hier eine Aufgabe stellen muss. Das werde ich mir auch zwischendurch immer geben, weil ich das auch wichtig finde. Auch das englische Reden mit meinem Handy findet bei mir Anklang. Ich muss wissen, wie ich selbst englisch rede.

05.02.2026: Mit der englischen Sprache habe ich ein paar Schwierigkeiten. Mir bleibt nicht alles im Kopf, was ich lerne. Ich müsste mir jetzt eigentlich auch ein Heft anlegen, wo ich mir das alles notiere, was ich bisher gelernt habe, um es immer wiederholen zu können. Das mit den englischen Liedern ist eine gute Idee, geht aber auch nur gut mit denen, die man von der Melodie her kennt. Das Hören mit meiner Handy-App ist fantastisch. Hier bin ich richtig gut. Das ist nämlich auch eine sehr schwierige Aufgabe, weil ich hier die englischen Sätze noch nicht verstehe, aber hören muss, was ich evtl. verstehe.

Mir wurde nämlich auch berichtet, dass man englischsprechende Menschen, die sich unterhalten, nicht versteht, obwohl man die Sprache spricht.

14.02.2026: Dicke Menschen sind immer nicht in Lage, angesetzten Speck loszuwerden. Ich habe mir ein ganzes Leben dauernd Diäten verordnet, damit ich nicht zu viele Kalorien zu mir nehme. Mir wurde auch dauernd gesagt, dass ich zu dick wäre. Als ich dann mir die fast Nulldiät verordnet hatte, weil ich es wissen wollte, ob man wirklich damit abnimmt, habe ich mir dann fast 3 Wochen nur Selterswasser und zwei Gläser Orangensaft pro Tag, pro Glas 126 kcal, verordnet. Mein Arzt meinte, dass ich irgendetwas nicht richtig machen würde, denn sonst würde ich abnehmen, weil ich nach 14 Tagen noch nicht mal $\frac{1}{2}$ kg verloren hatte. Ich sollte dann so weitermachen. Ich kam damit aber nicht weit, denn mir wurde so komisch, als müsste ich mich hinlegen. Ich sah nur noch alles verschwommen. Dann hörte ich damit auf.

Danach fing ich dann eine andere Diät an. Ich aß nun nur noch zweimal in der Woche Fleisch. Das war dann auch gut und ich fing an, nur noch das Gemüse/Salat mit den Kartoffeln/Reis/Nudeln und der Soße zu essen, während meine Familie normales Essen bekam. Ich fühlte mich dabei gut. Das machte ich dann 7 sieben Jahre lang und bekam dann wieder etwas, was mich fast um den Verstand brachte. Jetzt musste ich 4 Jahre lang ins Bett. Ich hatte bis dahin auch hier kein Gramm Speck verloren und ordnete dann an, dass meine Familie für mich jetzt kein extra Essen mehr kochen soll. Ich wollte jetzt nichts mehr mit einer Gewichtsabnahme zu tun haben.

Ich esse auch heute noch normal und nicht übermäßig, damit ich mich nicht über noch mehr Speck ärgern muss. Die Feststellung, dass jeglicher Speck überhaupt nicht mit einer Diät wegzubringen ist, ist nicht zu ändern.

Auch meine Idee, den Speck mir absaugen zu lassen hat nichts gebracht. Dieser abgesaugte Speck sitzt heute wieder auf meinen Schenkeln.

02.03.2026: Heute hat mein Mann unsere Fliesen in der Küche von einem dunklen Belag befreit. Ich habe mir die ganze Zeit schon überlegt, was dies für ein Dreck sein kann, der sich auf den Fliesen unter den eingebauten Elektrogeräten in der Küche breit macht. Dieser dunkle Belag konnte durch normales Putzen nicht entfernt werden. Mein Mann meinte dann, dass er es mal mit dem Reinigungsmittel Bref für Öl, Russ und Eingebrauntes versuchen wird. Er hat die ganze Fläche erst mal eingesprüht und einwirken lassen, bevor er die Fliesen mit einer Bürste danach bearbeitet hat. Und, obwohl ich Tag für Tag am Herd stehe und koche, waren hier die Fliesen am wenigsten schmutzig. Die dunkelsten waren vor dem Eisschrank und der Spülmaschine, obwohl ich das ganze Geschirr erst einmal abwasche, bevor ich es in die Spülmaschine gebe.

Weil ich nicht wusste, wie lange wir nun mit der Küche beschäftigt wären, habe ich zum Mittagessen Paella und Tortellini mit Sahnesoße aus dem Eisschrank genommen. Mein Mann liebt es Paella zu essen. Ich kann das nicht essen, weil hier Tiere drin enthalten sind.

Nach einer Stunde war er mit der Küche fertig und der dunkle Dreck auf den Kunststoff-Fliesen entfernt.

Am Nachmittag erhalte ich dann wieder eine Erinnerung von meiner Übersetzer-App auf meinem Handy, dass nun Englisch an der Reihe wäre. Hier schreibe ich dann meine englischen Sätze in die App, um zu erfahren, ob ich richtig rede. Dann höre ich mir englische Texte an und muss aufpassen, ob ich, mir bekannte, Wörter heraushöre. Danach schaue ich im Internet nach dem Lied „Mississippi“, um es mitzusingen. Dabei lerne ich, wie man englische Wörter ausspricht, weil ich sie dabei nicht nur höre, sondern auch ablesen kann. Auch hier versuche ich, den Text zu übersetzen, wenn mir einzelne Wörter bekannt sind.

Bei diesem Lied steht der Sänger mit seiner Gitarre im Grünen und die Sängerin spielt Schlagzeug auf der Wiese von Pferden. Mir gefällt es, weil mich das auch entspannt. Mein Kopf kann heute nicht mehr so arbeiten, wie es einmal war. Seit ich die 4 Jahre im Bett verbracht habe, sind all meine Sachen weg, die ich mal 6 Jahre zuvor eingeübt hatte. Sämtliche afrikanische Rhythmen, die ich auf der Djembe trommeln gelernt habe, sind nicht mehr da. Sowie die afrikanischen Liedertexte Ouma ou Iarresso, Afrika usw. Alle Linedance sind ebenfalls verschwunden und zurückgeblieben ist ein Kopf, der Schwierigkeiten mit dem Lernen hat. Ich muss diese einfachen englischen Sätze wie „Ich habe Hunger, wo ist der Bahnhof, wo wohne ich usw. etliche Male hören, etliche Male lesen, damit die Schreibweise im Kopf bleibt.

Gib' dein Ziel niemals auf!
Wenn's dir noch so dreckig geht,
Wenn dir's Wasser bis zum Halse steht,
Gib dein Ziel niemals auf!
Was dich nicht umbringt, macht dich härter.
Nächstes Mal bis du schon stärker.
Gib dein Ziel niemals auf!

06.03.2026: Ich möchte jetzt noch einmal etwas über meine starke Figur schreiben. Jeder Arzt hat mich immer darauf hingewiesen, dass ich mal auf meine Figur schauen und mich mit einer Diät anfreunden sollte. Dies habe ich mein ganzes Leben lang durchgezogen. Ich wollte nie dick sein und mich nie damit auseinandersetzen. Leider habe ich das schon im Kindesalter erhalten, weil mich meine Mutter immer genommen hat. Dadurch setzte sich an Bauch, Beine und Po Fett ab. Jeder der mich sah, spottete dann über mich. Als ich größer wurde, habe ich mir dann gesagt, dass ich ab jetzt nur noch wenig essen werde. Damit habe ich mein Leben so gestaltet, dass ich immer die Hälfte von dem esse, was mein Mann isst. Somit bin ich bei 700 bis 800 Kalorien pro Mittagessen. Leider hat mir das nicht geholfen und ich wurde mit der Zeit noch etwas dicker, weil ich auch noch als junge Frau benutzt wurde. Somit habe ich nun mit Speck an verschiedenen Körperteilen zu kämpfen. Dieser Speck wird sich mit keiner Diät verringern und mir erhalten bleiben, weil dadurch verschiedene Organe wieder in der Lage sind, einigermaßen richtig zu arbeiten.

Durch die Absaugung von Fett habe ich mir etliches zerstört, dass nun wieder aufgebaut werden muss und meine Oberschenkel dadurch wieder dicker wurden.

26.03.2026: Was wäre, wenn man mich zu einem Essen deines Geschmacks einladen würde? Ich wäre vielleicht auch hier enttäuscht, weil mir dein Essen auch nicht so prima schmecken würde. Es ist doch alles nur eine Geschmackssache. Außerdem bin ich nicht davon ausgegangen, dass ich eine supergute Köchin bin, sondern weil ich jeden Tag koche, seit ich verheiratet bin. Allerdings gehen wir heute immer wieder einmal Sonntags in ein Restaurant essen. Das ist mir angenehm, weil ich ja heute schon etwas älter bin.

Ostersonntag: Heute waren wir wieder einmal im Restaurant Oniro, Butzbach essen. Hier sagte mir der Chef, dass ich mich in den Kaiserstuhl setzen soll. Dann wäre ich der Chef zuhause und hätte ab jetzt das sagen. Das hat mir gefallen. Nun bin ich der Chef.

Das Essen war wieder gut.

15.04.2026: Ich bin mit mir nicht zufrieden. Mein Englisch macht keine Fortschritte. Ich spreche noch keinen außergewöhnlichen Satz.

Am 17.05. gehen wir wieder mal zu Afro-Ton in Frankfurt trommeln. Auch hier bin ich nicht dazu gekommen, meine alten Rhythmen wieder mal zu lernen. Meine neue Trommel steht immer noch in der Ecke, wo ich sie letztes Jahr hingestellt habe, um sie gleich bei der Hand zu haben, wenn ich wieder zu trommeln anfangen werde. Meine Djembe habe ich verkauft, weil ich für diese Trommel keine Hand habe. Diese Trommel muss mit einer großen, kräftigen Hand gespielt werden, damit sie auch richtig knallt. Dafür habe ich zu kleine Hände. Ich mag außerdem lieber den dumpfen Klang und habe mir eine Bougarabou gekauft.