

LES CHOSES SIMPLES

Glossar aus der Pressemappe

Bär

Der B. ist Teil einer Säugetierfamilie aus der Ordnung der Raubtiere, zu der acht Arten gehören, u.a. der Braunbär, der Eisbär und auch der in den entlegenen Gebieten Chinas wohnhafte Grosse Panda. In West- und Mitteleuropa kommen die teils vom Aussterben bedrohten Allesfresser kaum noch vor – vom gelegentlichen Problembär mal abgesehen. Die dämmerungs- oder nachtaktiven Einzelgänger durchstreifen heutzutage Eurasien und Amerika. Vom knuddeligen Aussehen und gemächlichen Tempo der zotteligen Vierbeiner darf man sich jedoch nicht täuschen lassen: Auch wenn sie oft den Anschein erwecken, absolute Meister der → Entschleunigung zu sein, können B. im Bedarfsfall eine Geschwindigkeit von bis zu 50 km/h erreichen. Naturverbundene Wanderer und streichelfreudige Tierfreunde müssen also Vorsicht wahren – und dürfen sich keinen B. aufbinden lassen.

Dionysos

In der Welt der griechischen Götter gilt D. als der Gott des Weines, der Freude, der Trauben, der Fruchtbarkeit, der Ekstase und des Wahnsinns. Ein klassischer Störenfried also, dessen Gefolge so einen Lärm veranstaltete, dass der eine oder andere Gottesfürchtige sicher aus seinem wohlverdienten → Nickerchen gerissen wurde. Bromios („Lärmer“) oder Bacchus („Rufer“) waren weitere Namen für den jüngsten der grossen griechischen Götter, dem → Homer in seinen „Homerischen Hymnen“ gleich drei Gedichte widmete. Die insgesamt 93 Verse sind die früheste literarische Darstellung des Sohns von Zeus und Semele, der Tochter des König Kadmos von Theben, dem eine rauschhaft vitale Kraft zugesagt und der meist mit Efeu- bzw. Weinranken und Weintrauben dargestellt wird. Darauf ein Gläschen Sauvignon Blanc – Prost!

Entschleunigung

Gegenteil der Beschleunigung, die laut dem Soziologen Hartmut Rosa das Kernelement jeder Modernisierung und damit ein Phänomen unserer Zeit ist. Wer sich in E. übt, trifft bewusst die Entscheidung, der privaten und beruflichen → Geschwindigkeit unseres modernen → Grossstadtlebens entgegenzuwirken. Die Rückkehr zur Langsamkeit ist dabei nicht mit Faulheit zu verwechseln! Joggen, Walken oder Yoga sind beliebte Sportarten, die bei

der E. helfen und Körper, Geist und Seele gleichermaßen trainieren. E. bringt viele Vorteile mit sich: Prioritäten lassen sich neu sortieren, die Energiespeicher füllen sich wieder auf und Entspannung ist garantiert. Nach einer Pause sind Körper und Geist wieder bereit für Höchstleistungen – deswegen müssen gerade die tüchtigsten → Workaholics unter uns ab und zu eine Pause einlegen.

Gastfreundschaft

Als G. bezeichnet man die einem Besucher entgegengebrachte Zuwendung, die in dessen freundlicher Aufnahme und Beherbergung besteht. Auch Verköstigung gehört dazu – war man gerade im Begriff, ein frisches → Omelett zuzubereiten, bekommt der müde Reisende selbstverständlich etwas ab. Wie der Name schon sagt: Bei der G. wird dem Gast Freundschaft erwiesen – völlig egal ob Freund oder Fremder. Hält der Gastgeber sich an die schon unter → Homer heiligen Regeln der G., kann aus Fremd- schnell Vertrautheit, aus Feind- schnell Freundschaft werden. Egal wie gross die Unterschiede zwischen Gast und Gastgeber zu Anfang auch sein mögen. Natürlich ist die G. auch eine Institution, die auf Gegenseitigkeit beruht. Heisst für den Gast: Entspricht das Omelett nicht ganz den geschmacklichen Präferenzen, sollte man sich das Murren besser verkneifen.



Geschwindigkeit

Die (hohe) G. ist im modernen → Grosstadtleben eine nicht wegzudenkende Voraussetzung. Von → Entschleunigung keine Spur: Schnell genug kann man als → Workaholic heutzutage gar nicht von A nach B kommen. Immerzu wartet der nächste Termin, die nächste Aufgabe, das nächste Treffen. Obwohl die G. eigentlich den Zusammenhang aus zurückgelegtem Weg und der dafür benötigten Zeit beschreibt – also wie schnell und in welche Richtung ein Körper oder ein Phänomen im Lauf der Zeit seinen Ort verändert – wird mit dem Wort oft nur das momentane Tempo der Bewegung beschrieben. Also z.B. die Kilometer pro Stunde (km/h). Und die sind das Problem! Das wusste schon der deutsche Aphoristiker Werner Mitsch seinerzeit, als er schrieb: „Nicht die Zeit macht uns fertig, sondern das Tempo.“

Grosstadtleben

Im Jahr 2008 gab es weltweit etwa 4.000 Grosstädte. Zumindest wenn man der gängigen Definition folgt: Ein richtiges G. führt man erst in Städten mit mindestens 100.000 Einwohnern! Dampfende Gullydeckel, quietschende Autoreifen, grelle Leuchtreklamen und vor allem: ganz viel Lärm und → Geschwindigkeit. Ganz so intensiv, wie das Kino oft vermuten lässt, ist das G. dann vielleicht doch nicht. Aber es kommt ganz schön nah ran. Im hektischen Treiben einer Grosstadt kennt jeder jeden und doch keiner keinen so richtig. Grosstadt, das heisst auch: Anonymität, Einsamkeit und in der Masse verloren gehen. Deshalb lautet für viele Grosstädter das Motto: Je schneller, desto besser. Wer innehält, verliert. Die Grosstadt schläft nie – noch nicht mal ein kleines → Nickerchen kommt in Frage. Kein Wunder, dass es viele Anwohner da jedes Jahr für ein paar Wochen in die schützende Ruhe ländlicher Urlaube verschlägt – G. schön und gut, aber ein bisschen → Entschleunigung hat noch niemandem geschadet.

Homer

Als „homerische Frage“ wird in der klassischen Philologie die Frage bezeichnet, ob die „Ilias“ und die „Odyssee“ tatsächlich Werke eines einzelnen Dichters sind oder doch mehrere Dichter an der Entstehung beteiligt waren. Nicht nur über die Herkunft und das Geburtsdatum des wohl berühmtesten Dichters der Antike herrscht unter Experten Uneinigkeit – es ist noch nicht einmal sicher, ob es H. überhaupt gab! Dass der in der Antike oft als blinder Greis dargestellte H. auch nur das Amalgam vieler verschiedener Dichter und

Denker sein könnte, die in der zweiten Hälfte des 8. Jahrhunderts und/oder in der ersten Hälfte des 7. Jahrhunderts v. Chr. gelebt haben, tut der bis heute andauernden Wirkung und dem Einfluss seiner Werke jedoch keinen Abbruch – im Gegenteil. Das Mysterium um H. hält ihn auch eine ungeklärte Anzahl an Jahren nach seinem Tod am Leben, → Dionysos sei Dank!

Meeresbiologie

Auch Meereskunde genannt, umfasst die M. ein Teilgebiet der Biologie und Ökologie, das sich mit den Lebewesen und Lebensvorgängen in marinen Lebensräumen beschäftigt. Ozeane und Meere also. Und die bedecken schliesslich über 70 Prozent der Erdoberfläche, beinhalten viel mehr als nur → Plankton und sind weit davon entfernt, vollständig erforscht zu sein! Während die oberen Zonen des Meeres durch Tauchgänge erschlossen werden können, kommen für die tieferen Schichten Tauchroboter und U-Boote zum Einsatz. Der marine Lebensraum umfasst eine schier unzählige Anzahl von Meereslebewesen, die alle zu benennen und katalogisieren selbst für den einen oder anderen → Workaholic in der M. zur unlösbaren Aufgabe werden kann – Meeresbiologen gehen schliesslich von einem Gesamtartenvorkommen zwischen 1 Million und 10 Millionen Spezies aus.



Nickerchen

Mit dem N. wird umgangssprachlich eine kurze Tagschlafepisode beschrieben, die sich vor allem für stark übernachtigte → Workaholics wunderbar zum Aufladen ihrer Batterien eignet – am besten in einer Hängematte unter freiem Himmel! Mit dem auch als powernap beschriebenen N. kann laut Schlafforschern nicht nur die Konzentrations-, Leistungs- und Reaktionsfähigkeit gesteigert, sondern auch das Herzinfarkttrisiko um ganze 37 Prozent gesenkt werden – und der einen oder anderen → Panikattacke lässt sich so sicher auch vorbeugen. Aber Achtung: Geht das N. zu lang und aus Kurz- wird unfreiwillig Tiefschlaf, hat man hinterher nicht nur mit Dösigkeit zu kämpfen, der nächste Termin ist auch schneller verpasst, als man zu träumen wagt.

Omelett

Man kann kein O. machen, ohne ein paar Eier zu zerschlagen. Darüber hinaus gehört aber noch ein bisschen Milch dazu – und je nach individuellem Geschmack auch Zwiebeln, Gemüse, Käse, Schinken oder Pilze. Bei der geschmacklichen Gestaltung eines geniessbaren O. sind dem Eierspeisenliebhaber schlicht keine Grenzen gesetzt. Auch süsse Variationen, z.B. mit Eis oder Früchten, können äusserst schmackhaft sein. Während im Französischen ein O. in der engeren Bedeutung eine reine, meist in der Pfanne zubereitete Eierspeise ohne den Zusatz von Mehl beschreibt, führt man in der deutschen Sprache lieber einen sprachlichen Eiertanz auf: Palatschinken, Pfannkuchen oder Plinse – da wird ja das Huhn in der Pfanne verrückt!

Panikattacke

Atemnot, Herzrasen, Schweissausbrüche, ein Engegefühl in der Brust: Die mit einer P. verbundenen körperlichen Reaktionen werden von der betroffenen Person oft als lebensbedrohlich interpretiert. Dabei gibt es für den plötzlichen Angstanfall meistens keinen äusseren Anlass. Schon Schlafmangel oder starker Stress können Gründe für eine P. sein. In allen Fällen gilt: Ruhe bewahren! Sport, Ablenkung und ein Spritzer kaltes Wasser ins Gesicht können helfen. Und wer durch Zufall eine Plastik- oder Papiertüte zur Hand hat, kann durch langsames Ein- und Ausatmen Kohlenstoffdioxid im Blut anreichern und das Nervensystem so wieder beruhigen.

Plankton

Abgeleitet vom griechischen Begriff πλαγκτόν, der so viel wie das im Wasser „Umhergetriebene“ oder „Umherirrende“ bedeutet, beschreibt P. alle pflanzlichen und tierischen Organismen, die im Meer und Süßwasser vorkommen und deren Schwimmrichtung vom Wasserstrom vorgegeben wird, da sie sich nicht alleine fortbewegen können. Obwohl P. aus den kleinsten Organismen der Welt besteht, bildet es eine wichtige Lebensgrundlage für die grössten aller Lebewesen – z.B. den Riesenhai und den Blauwal. Von letzterem wird P. tonnenweise aus dem Wasser gefiltert, was ihm den Spitznamen „P.-Filterier“ eingebracht hat. Die wissenschaftliche Untersuchung und damit Begründung der P.-Forschung begann mit Johannes Peter Müller, einem deutschen Mediziner und Forscher in der → Meeresbiologie.



Radschlag

Achtung, Verwechslungsgefahr: Anders als der Ratschlag, der eine unverbindliche und in der Regel verbale Unterstützung beschreibt, ist der R. eine akrobatische Turnübung, bei der mit Händen und Füßen ein Überschlag ausgeführt wird – und zwar seitwärts. Unterschieden wird zwischen dem statischem und dem dynamischen R., wobei sich letzterer nur durch den Anlauf und die → Geschwindigkeit unterscheidet, mit der man sich in die

Übung schmeisst, die sich übrigens nicht nur bei turnenden Kindern grosser Beliebtheit erfreut. Auch für den einen oder anderen Erwachsenen kann das „Rad“, wie die Schweizer den R. verkürzt nennen, zur befreienden sportlichen, ja sogar tänzerischen Geste werden – und sogar zum Liebesbeweis.

Workaholic

Der W. will (oder kann) von → Entschleunigung nichts wissen. Arbeit ist das Salz des Lebens! Das schrieb zumindest der französische Arzt und Sozialist Paul Lafargue, seinerseits Schwiegersohn von Karl Marx, im Jahr 1880 in seiner Broschur „Das Recht auf Faulheit“. Ein W. führt demnach ein Leben der totalen Überwürgung. Oder war das Überreizung? Egal, Hauptsache arbeiten. Ein W. ist ein Opfer sogenannter „Arbeitssucht“ – ob nun im Büro vor dem Computer oder zuhause mit dem Putzlappen in der Hand. Das übermässige Perfektionsstreben und unersättliche Getrieben-Sein des W. kann sich in viele verschiedene Bereiche des Arbeitslebens einschleichen und schnell (selbst-)zerstörerische Ausmasse annehmen. Hier heisst es vor allem auf die Warnsignale hören, die der eigene Körper sendet – zum Beispiel eine gepflegte → Panikattacke, die nicht selten Vorbote eines Burnouts sein kann.

