

CHRISTINE NEUBAUER

DAS LEBEN IST JO-JO
Meine Wohlfühlgeheimnisse

A close-up portrait of Christine Neubaier, a woman with long, dark, wavy hair, smiling warmly. She is wearing a dark leather jacket and large gold hoop earrings. The background is a bright blue sea under a clear sky.

RL

rütten & loening

Ich telefoniere dann vielleicht lange mit meinen Eltern, skype mit Freuden, schlafe am helllichten Tag oder wühle mich durch einen Karton mit Fanpost.

Stopp! Typisch Künstlerleben, sagen Sie jetzt? Die Neubauer hat gut reden, mit ihrem erwachsenen Sohn, die muss schließlich nicht jeden Tag pünktlich um acht Uhr in der Firma am Schreibtisch sitzen. Ja, das stimmt. Und dennoch, auch Sie finden einen Tag in der Woche, an dem Sie mal nicht hundertprozentig perfekt sein müssen und in Dringlichkeiten ersticken. Der Rasen kann auch mal zwei Tage später gemäht, das Paket auch morgen zur Post gebracht werden. Tragen Sie sich einen Faultiertag in den Kalender ein. Vielleicht schaffen Sie zu Beginn einen Tag pro Monat, an dem Sie sich Zeit nur für sich nehmen. Dann sind Sie schon einen Schritt weiter, gratuliere.

Oberste Regel am Faultiertag: Hören Sie vierundzwanzig Stunden lang nur auf Ihre innere Stimme. Bleiben Sie mal ungeschminkt, binden Sie die Haare schnell zum Zopf hoch und ziehen Sie die zwar nicht besonders ansehnliche, dafür aber bequeme Sporthose an. Sie werden überrascht sein, wie rasend schnell dieser Tag vergeht und wohin er Sie führen wird. Vielleicht räumen Sie endlich mal den Schuhschrank auf, melden sich bei einer alten Freundin, oder wenn Sie nur dazu Lust haben, starren Sie einfach in den Garten. Alles ist gut.

Wichtig ist es, ab und zu mal die elektronischen Schnuller herauszunehmen: All unsere Smartphones, Wii-Konsolen, Laptops, I-Pads, Fernseher und Nintendos sollten dann ausgeschaltet bleiben. Immer und über alles informiert und auf dem neuesten Stand der Dinge zu sein ist utopisch und macht furchtbar müde.



Auf der Schaukel im elterlichen Garten

Mir kommen zum Beispiel die besten Ideen, wenn ich mich langweile. So wie an den Sonntagen in meiner Kindheit. Manchmal zog sich der Tag wie Kaugummi, und ich dachte, er vergeht nie. Oft verbrachte ich die Wochenenden bei meiner Oma, die in einem Mietshaus in der Münchner Valleystraße wohnte. Dort gab es eine Teppichstange im Innenhof, an der ich selbstvergessen herumturnte und wartete, dass der Sonntag verging. Oder ich bestieg den herrlichen Apfelbaum im Garten meiner Eltern. Er war mein Klettergerüst, und manchmal pflückte ich Blumen auf der Obstwiese hinter dem Haus und brachte sie meiner Mutter. Sonntags hatten meine Eltern, die in ihrer Druckerei sehr viel arbeiteten, immer wenig vor, sie ließen sich treiben, und es tat uns allen gut, einfach gar nichts zu tun. Herrliche Kindheitserinnerungen, Geschenke, die uns gewissermaßen die Langeweile beschert hat. Ob all die Kinder, die heute mit ihren elektronischen Spielzeugen im Restaurant und auf dem Rücksitz ruhiggestellt werden, solche Dinge auch mal erzählen können?

Die Gedanken müssen frei vagabundieren können, nur dann werden

wir kreativ. Wenn wir ständig auf Bildschirme starren und uns mit irgendwelchem Herumgedaddel ablenken, wird uns das nicht gelingen.

Allerdings muss ich Ihnen gestehen, dass es mir oft schwerfällt, nichts zu tun. Ja, ich muss mich dazu regelrecht zwingen. Oft nehme ich mir nach langen Drehphasen vor, erst einmal einen Tag lang einfach nur zu entspannen, und dann räume ich doch den Koffer aus, sehe die ungelesenen Zeitungen durch, sortiere Taxiquittungen und Belege für die Abrechnung. Statt mich auf das Sofa zu werfen und die Beine baumeln zu lassen, stecke ich eine Ladung Wäsche in die Waschmaschine, räume auf, lese Mails, telefoniere, plane neue Projekte.

Immer wieder muss ich das Nichtstun neu lernen. Zulassen, es ohne schlechtes Gewissen zu genießen. Inzwischen habe ich mir kleine Tricks angeeignet, um nach aufreibenden Arbeitsphasen wieder »runterzukommen«. Der Blick auf das Meer hilft mir dabei zum Beispiel, wenn ich an meinem zweiten Wohnort Palma di Mallorca bin. Die gleichmäßigen ruhigen Bewegungen des Meeres haben etwas Magisches und Meditatives. Und wenn kein Meer in der Nähe ist, tut es auch eine Fototapete mit einem Palmenstrand. Bei schlechtem Wetter zünde ich mir eine Duftkerze an, lege meine Lieblingsmusik auf und vertiefe mich in ein Buch. Sehr entspannend finde ich es zum Beispiel auch, etwas Schönes zu kochen.



Suchen Sie sich kleine Lücken fürs Faulsein. Lassen Sie sich Zeit. Zuviel Hektik verhindert den Erfolg. Gut zu sein ist besser, als immer perfekt sein zu wollen. Das entspannt Sie und Ihr Umfeld, probieren Sie es aus!

4. Hausputz 2.0

Meine Freundin Katrin ist eine ordentliche Frau. Sie geht ziemlich tough und strukturiert durch ihr Leben, aber sie hat einen kleinen, liebenswerten Tick. Sie sammelt Tüten. Ja, Tüten oder auch Einkaufstaschen. Diese Trophäen unserer Shoppingtouren in teuren Geschäften. Auf schöne, kleine, bunte, große und wertvolle Einkaufstüten ist ihr ganzer Jagdinstinkt gerichtet. Einmal erlegt, landen sie in ihren Schränken und fristen fortan ein Dasein im Dunkeln. Irgendwann, soviel ist klar, wird der Punkt erreicht sein, an dem nur noch die Tüten und nicht mehr deren Inhalt in den Schrank passen. Egal wo ich also auf diesem Planeten shoppe, sobald ich ein Geschäft mit einer dieser schicken Taschen unter dem Arm verlasse, denke ich an Katrin. Wegen des Schrankproblems haben wir mittlerweile eine Verabredung getroffen: Sie sammelt - ich kaufe. Je exklusiver der Laden, desto schöner die Tüte, habe ich inzwischen gelernt. Ich weiß, ich mache Katrin mit diesen Konsummitbringseln glücklich, ihren Mann aber langsam unglücklich. Irgend etwas muss da in ihrer Kindheit schiefgelaufen sein, sagen wir immer lachend, denn auch sie weiß nicht, warum sie sammelt. Aber leider wächst der Wohnraum ja nicht proportional mit den neu erworbenen Tüten. Es wird also eng im Schrank. Sobald Katrin die Tür öffnet, rutschen zig Beutel und farbenfrohe Papierhüllen auf den Schlafzimmerteppich. Katrin stopft dann fluchend alles wieder zurück. Zufriedenheit sieht jedenfalls anders aus.

Ich will Katrins Sammelwut gar nicht bewerten, ich habe selbst auch einen Tick: den Ich-sammle-alles-Tick. Ich kann einfach nichts wegwerfen, das bereitet mir beinahe körperliche Schmerzen. Klamotten, Zeitungen, Lippenstifte, Schuhe, Taschen, Kleider, die