



## alltag

quaid - 2.1.2005 um 13:56

alltag. eine scheinbar sich wiederholende, nicht endende folge von ablaufen.

ich sitze hier, schwerst gelangweilt, an einem sonntag. mein 5-tage-urlaub ist vorbei. das kann eigentlich nicht sein, denke ich mir. gerade erst hatte er angefangen.

ich sehe mir das fernsehprogramm an, klicke mich durch ein paar musikstücke, telefoniere ein bißchen um herauszufinden ob jemand zeit hat. ohne erfolg.

auf einen sonntag nichts zu tun zu haben ist sowieso schon eine strafe, nicht oder? ich muss ständig an den nächsten tag denken, wo es schon mit dem frühen aufstehen anfängt. und das verdirbt mir das bißchen freizeit, die ich noch habe. was macht ihr an einem sonntag? was kann man schon groß machen. ich hatte mal versucht, den sonntag zu etwas besonderem zu machen. ich hatte ignoriert, dass es der letzte freie tag der erholungsphase ist, und hab irgendwas gemacht, was ich an einem freitag oder samstag machen würde. kino, oder so. vielleicht ein barbesuch. mit irgendjemandem, der zeit hatte.

das klappt vielleicht einmal. dann hat entweder mal wieder niemand zeit, oder man ist selbst unmotiviert.

ich fange die nächste woche sowieso nur gestresst an - wie jedes mal. ich werde morgen gegen halb sieben abends nach hause kommen und den restlichen abend so gemütlich wie möglich verbringen. wissend, dass der nächste gar nicht mehr so fern liegt.

es gibt nur eines, was diese zeitrechnung noch derber unterbricht. das wäre dann die nachtschicht. hatte ich damals. war schrecklich. man geht am abend los, arbeitet bis morgens, freut sich erstmal das man die arbeit hinter sich hat wenn sie für viele andere erst anfängt, geht nach hause, haut sich hin weil man fertig ist, und wenn man aufwacht sind es vielleicht nur noch ein paar stunden, bis das ganze von vorne los geht. und genau da ist der punkt. bei normalen tagen liegt der schlaf dazwischen. die letzte barriere, sozusagen. eine kleine erholung, dessen vorfreude mittlerweile längst im alltag vergessen ist. gibt es da nicht mehr. die tage verschwimmen in einem meer von unwohlsein und hast ineinander. hat auch was für sich - die woche geht schneller rum. aber sogar das wochenende verschiebt sich dabei. man hat den freitag "frei", dafür gehts sonntag schon in die schicht.

alltag..das ist..gleichmäßigkeit in geregeltem maße. man versucht, das beste draus zu machen und jeden tag aufs neue zu meistern. und damit man sich vom alltag nicht absolut fertig machen lässt, setzt man sich vielleicht etappenziele. oder man peppt die tage auf, indem man etwas verrücktes tut oder irgendwie versucht, aus der reihe zu tanzen. alltag is sogesehen wie eine bewerbung - jede wird angesehen und beiseite gelegt, wenn sie nicht etwas besonderes ist.

ich hab mal einen merkwürdigen film gesehen, von dem ich eigentlich nur noch eines weiß; in einer scene ging ein völlig von der arbeit fertiger, etwas korpulenterer mann nach dem licht-ausmachen ins bett und drehte sich um. zwei minuten später machte er das licht wieder an, zog sich seine latschen an, ging rüber zum fenster, öffnete es und sprach raus. aber die ganze zeit mit einem derart unmotivierten gesicht, dass man ihm die erleichterung am ende bestimmt hätte ansehen können, hätte man seinen fall gesehen. aber diese spontanentscheidung hat mich gewundert. "das macht doch keiner", denke ich.

dian - 2.1.2005 um 17:37

Was mich früher immer am meisten frustriert hat, als ich noch in ner Firma gejobbt habe, war dieses Wissen, dass ich von den 24 Stunden, die mir am Tag zur Verfügung stehen, 8 für's Arbeiten drauf gehen, nochmal eine oder zwei Stunden für's Essen und die Körperhygiene, eine Stunde für An- und Abfahrt zum Arbeitsplatz... wenn man dann davon ausgeht, dass man auch noch zwischen 6 und 8 Stunden Schlaf haben sollte, um am nächsten Tag nicht völlig schlapp zu machen, bleiben einem noch 6 oder 7 Stunden für sich selbst. Muss man noch ein paar Verpflichtungen im Internet einhalten, sind's noch 5, hat man zusätzlich einen Hund, der spazieren geführt und gefüttert werden will, maximal noch 4 Stunden Freizeit.

Zu wenig um die Welt zu retten. Irgendwie sogar fast zu wenig, um sich selbst zu retten...

Natürlich kann man auf den einen oder anderen Trick zurückgreifen, um die Woche über nicht völlig frustriert zu sein.

Kino, Bar, mit Freunden treffen, sich besaufen, einkaufen und sinnlos Geld verprassen... Möglichkeiten gibt es ja genug. Ich hab damals immer geschaut, dass ich jeden Abend etwas mache, auf das ich mich die 8 Stunden während der Arbeit freuen kann. (nun kann man natürlich auch sagen: Wenn man eine solche Motivationshilfe braucht, hat man schlicht und ergreifend den falschen Job... was ja bei mir auch definitiv der Fall war. Aber kann sich halt leider nicht jeder raussuchen.)

Wichtig ist, dass man sich nicht zerreiben lässt... dass man geistig immer genügend Abstand zu diesem tristen Alltag

hat, um sich von ihm nicht unterkriegen zu lassen... dass man noch Träume hat, und sich im Zweifelsfall immer sagen kann: "Ich mache das nur so lange, wie es sein muss. Und dann spuck ich euch allen ins Gesicht."

---

quaid - 2.1.2005 um 17:48

bei mir nichtmal. ich stehe 5:40uhr auf und komme gegen 18:30 wieder. auch eine demotivierende tatsache..

so lange, wie es sein muss.. immerhin noch drei jahre. ich setze mir etappenziele, also ähnlich wie du es beschrieben hast. aber es hängt immer von der laune ab, in der man zur zeit ist, ob das funktioniert, oder eben nicht.

---

Lonewolf - 2.1.2005 um 21:37

q, darf ich fragen was du beruflich machst?

---

quaid - 3.1.2005 um 19:38

ausbildung als großhandelskaufmann

---

dian - 3.1.2005 um 22:58

Ausbildung als Großhandelskaufmann... hmm, das klingt so beliebig.  
Was für ne Firma ist das denn, bei der du angeheuert bist? Was stellen die her?

---

quaid - 3.1.2005 um 23:13

was das ist.. das steht schon lange nicht mehr zur debatte (ist ja nicht so das man heutzutage noch die wahl hat und das machen kann, was man will..)

von der firma erzähl ich dir lieber nicht, denn das ist sone langweilige geschichte.. naja

---

Jonnes - 5.1.2005 um 02:19

Der Alltag kann einen aber auch vor sich selbs ein wenig schützen. Also ich falle an einsamen Sonntagen öfters in ein Loch, hänge nur rum und grübel über das sein. Somit ist es eigentlich nicht schlecht wenn ich arbeiten muss (mache auch eine Ausbildung) das dumme ist nur das mir die Arbeit auch keinen wahren spass macht. Ich befinde mich also in einer dummen situation wenn ich abreite bin ich weniger depressiev, habe aber immer das Gefühl das mir die Zeit davon rennt. Naja ich muss noch ein gutes Jahr machen dann hab ich (hoffentlich) meinen Brief. Da sag ich mir auch: "danach hau ich ab und mach was besseres". Nur ohne Geld gehts halt auch nicht so richtig, ich hab ja jetzt schon zu wenig um mir den Traum einer kleinen eigenen Wohnung zu erfüllen. Naja ich denke auch nur in Etappen, die scheiß Ausbildung fertig machen und dann am besten Zivi, falls es das noch gibt, und dann mal gucken was die Zukunft bringt. ...hmm bin irgendwie vom eigentlichen Thema abgedriftet

---

Osiris - 6.1.2005 um 14:29

Der Alltag - ein Monster in meinen Augen - bringt mich irgendwie jeden Tag ins Grübeln.. Ich denke dann oft während der Arbeit nach, was für einen Sinn das ganze hat? No Risk no Fun, kommt mir immer in den Sinn, doch ich habe keinen Spaß... sollt ich mal etwas Riskieren? Dann hätte ich immer so nette Ideen, wenn ich mal wieder angeschnauzt werde, was ich sage und wie die anderen Reagieren... Natürlich reagieren die anderen nur zu meinem Besten und ich verfallte wieder in einen Tagtraum... Eigentlich wurde ich oft Depressiv, allein nur weil ich nicht das tun kan, was ich wirklich will und auch nicht der sein kann, wer ich sein will. In meinen Gedanken herrschen jeden Tag, der ein Alltag ist, Unordnung und Chaos, habe aber meistens nicht einmal die Kraft, dass ich sie ordne... dass ich meinen Kopf aufklare und den Näbel vertreibe...

Deshalb bin ich auch oft so spät Nachts noch wach oder mache komplett durch - das ist bei mir etwas ganz Spezielles... Ich kenne bis jetzt niemanden, der 3 Nächte und 2 Tage auf war und dennoch alles mitbekommen hat... Ich kann es - nur darf ich mich nicht hinlegen.... Sobald ich mich dann ins Bett lege bin ich sofort weg ☐ Ist klar, bei so wenig Schlaf.... doch so wenig Schlaf ist wieder so eine Sache, denn es ist total ungesund... dies macht mich Seelisch instabil und ich sehne mich nach etwas besseren... doch dies habe ich nicht, so kommt meine Depressivität wieder ~ es ist ein blöder Teufelskreis. Für manche stellt der Alltag etwas willkommenes dar, bei mir ist es echt schlimm - denn es macht mich

fertig. Ich brauche Abwechslung, eine Arbeit die mir Gefällt, das wunderbare Gefühl der Liebe (obwohl wieder sehr viele sagen könnten, dass man in diesem Alter noch nicht weiß wie sich so etwas anfühlt) und viel mehr Zeit um mich vollends zu entfalten - doch alles ist so weit entfernt...

Der Alltag ist - so schätze ich - ein Prozess der Gesellschaft, der alle in dem Lemming-Dasein halten soll. Denn wer macht schon oft etwas spontanes? Ich kenne nur selten solche spontanen und oft auch riskanten Taten und genau dies soll so ein 'Alltag' wohl auch bewirken. Doch wir sehen das ein bisschen anders: ich sehne mich nach Abwechslung - ich will Rebellieren und mir meine Abwechslung holen - doch zuerst gehöre ich gewechselt. Mein Ich gehört wieder so hergestellt, wie es vorhergesehen war damit ich mir diese Abwechslung holen kann... für mich selbst ist aber so wenig Zeit, dass ich wieder in diesem Dilemma bin...

---

... - 7.1.2005 um 16:51

@BlackTribal:

Ich weiß nicht, ob das mittlerweile überholt ist, aber Schlafentzug galt mal als beste Therapie bei Depressionen, die man bekommen kann ohne Psychopharmaka. Wenn's Dir gut tut, solltest Du es machen.

Mit Schlafentzug kann ich meinen Alltag nicht aufheitern. Ich bin jeden Abend froh, wenn ich endlich ins Bett kann, und schlafen kann ich immer, nachdem ich was WhiteWidow o.ä. in den Tabak getan hab'. Die Frage ist immer: Was kann ich riskieren, um meinen Alltag aufregender oder zumindest glücklicher für mich zu gestalten. Das ist aber immer abhängig von der Situation, in der man sich gerade befindet. Streit mit anderen macht den Alltag interessanter, aber unharmonischer. Trotzdem mag ich die Form des Egozentrismus. Ich möppere wildfremde Menschen z.B. an, und genieße deren Irritiertheit. Manchmal entsteht ein Gespräch und man lernt neue Menschen kennen, ist dies nicht ein Mittel gegen Langweile im Alltag?

---

quaid - 7.2.2005 um 21:22

schlafentzug gegen depressionen?

also wenn ich mal echt schlecht drauf bin, dann ist schlaf der einzige "ausweg". morgens sieht die welt dann ganz anders aus..

---

CP - 7.2.2005 um 23:02

Also Schlafentzug und Depressionen bedingt sich bei mir irgendwie. Aber auch zu viel Schlaf. Schlafen tue ich gern, aber es muss die richtige Dosis sein.

So richtige Depressionen hatte ich noch nie, bzw. ich kann mir irgendwie nicht vorstellen, wie sich das anfühlt. Wenn es mir allerdings irgendwie nicht gut geht, oder der Tag sich im Kreis dreht, dann leg ich mich auch ein oder zwei Stündchen ins Bett. Wenn man dann ausgeschlafen aufwacht sieht die Welt viel besser aus.

---

... - 8.2.2005 um 02:10

@q und @cp:

Das Schlafentzug bei Depressionen hilft, gilt wohl nur, wenn man an Depression als Krankheit leidet, oder noch genauer gesagt, wenn man an dem leidet, was die WHO unter Depression als Krankheit versteht. Das ist ein sehr umfangreicher Symptomenkatalog, von dem man mindestens drei haben muß und das über einen Zeitraum von mehreren Wochen. Gilt also nicht bei depressiver Verstimmung oder begründeter Traurigkeit. Das funktioniert auf jeden Fall auch. Ich hatte mal 'n Es, der ganz klar an krankhaften Depressionen litt und das im Selbstexperiment gemacht hat (so ähnlich wie Black Tribal, aber nicht so lang). Bei dem war es so, daß er schon nach einer durchgemachten Nacht viel besser drauf war. Fragt mich nicht, wie das funktioniert.

Ich hatte zwar gerade noch 'n Vortrag zu Schlafstörungen und auch einen zu Träumen, aber das hab'ich natürlich vergessen, zu fragen. Ich vermute, es hat was mit den Träumen zu tun. Du läßt ja im Schlaf Dein Unterbewußtsein voll auf Dich wirken. Wenn Dein Gehirn dann zu geringerer Serotoninproduktion neigt, hast Du im Schlaf keine Möglichkeit mehr, darauf Einfluß zu nehmen. Deshalb kann es sein, daß Du 'ne echte Depression hast, wenn Du aufwachst.