Kaffee, Eier mit Speck und ein zerschossener Kronleuchter

Aller Anfang ist schwer!

Von Gerhard Mersmann | **Forum-M7.com** **[3]**

Du kennst das. Wie ein Fliegerangriff rauscht der Klang des Weckers in dein Schlafzimmer. Mitten aus dem Nichts schnellst du hoch, ohne Orientierung, den kalten Schweiß im Nacken, Herzrasen. Dann, so langsam, während du schluckst und schmatzt wie ein Bär, wird dir bewusst, wo du bist und dass dich ein äußerer Zwang zu irgend etwas treibt. Es ist die Pflicht, die dich ruft, deren Sinn du nicht verstehst.

Langsam schleichst du aus deiner Höhle hinaus und tastest dich ins Badezimmer. Und die ersten Signale, die du empfängst, sagen dir, dass das nicht dein Tag wird. Da ertappst du dich dabei, dass du dir Rasiercreme auf die Zahnbürste drückst oder Zahncreme in den Pinsel jagst, du schneidest dich mit zittriger Hand, und rutschst beim Duschen fast aus. Als wäre das alles nicht genug, als sagte dir das Schicksal nicht jetzt schon: lass es sein!, tastest du dich weiter vor in die Küche und verschüttest prompt den Kaffeesatz, bevor du die Maschine neu befüllen kannst.

Aus dem Radio kommen Nachrichten, die den Weltuntergang nahelegen und ein Wetterbericht, der klingt wie Dantes Inferno. Spätestens jetzt solltest du begriffen haben, dass das nicht dein Tag wird. Aber nein, du bist ein pflichtbewusster Mensch und lässt dich vom geraden Pfad ihrer Erfüllung nicht abbringen.

Während du die Zeitung holst, begegnet dir der Nachbar, den du schon immer am Zaun hängen sehen wolltest und du schämst dich, weil du nicht ehrlich bist und ihn zur Strecke bringst, sondern ihn auch noch freundlich grüßt. Da fühlst du dich schlecht, sehr schlecht. [Die Situation erlebe ich beinahe täglich. Ich sage nur . . Ukrainer. Seitdem kann ich 'Totschlag im Affekt' sehr gut verstehen. Ergänzt von Helmut Schnug].

Dann setzt du dich an den Küchentisch, schlägst die Zeitung auf und ärgerst dich schon wieder - über die Politik, über die Niederlage deines Vereins und über die Wettervorhersage. Schnaufend faltest du das ohnehin schlechte Blatt, dass du schon vor Jahren kündigen wolltest, zusammen und wirfst es in die Kiste mit dem Altpapier.

So langsam, glaubst du, kommst du auf Betriebstemperatur. Du schreitest mittlerweile majestätisch auf den Kühlschrank zu, öffnest die Tür und holst Eier und Speck heraus. Du bist alleine, sagst du dir, Ökopolizei und Gesundheitsgeheimdienst sind auf Dienstreise, heute kannst du leben wie ein König. Du stellst die Pfanne auf den Herd und machst sie mit echter Butter geschmeidig, wirfst den Speck hinein, wartest, bis er Hymnen singt und goldbraun wird, bevor du zischend die Eier in die Hölle wirfst. Drei Scheiben Toast aus reinem Weißmehl, die dir entgegen strahlen wie eine Parole auf einer Demonstration, empfangen den Pfanneninhalt wie gierige Kinder.

Nun steht alles auf dem Tisch. Zur Krönung holst du dir eine Tasse von dem starken Kaffee, schwarz wie die Nacht. Fast rituell ist erst ein Schluck Kaffee fällig, bevor du das Mahl, dass dich mit dem beginnenden Tag versöhnen soll, zu dir nimmst. Doch anstatt wohl gefälliges Grunzen entfährt dir ein Laut heiseren Protestes, während du die Brühe Richtung Lampe bläst. Dass dein Gehirn wieder arbeitet, merkst du sofort. Du weißt, dass das Elixier nach Essig schmeckt, wofür die große Liebe deines Lebens verantwortlich ist, die die Maschine gereinigt und die Verkalkung bekämpft hat.

Doch deine Laune schlägt um, oder genauer, sie kehrt zum morgendlichen Ausgangspunkt zurück. Du stürmst aus der Küche, rennst in dein Arbeitszimmer, reißt die Schublade vom Schreibtisch auf, greifst dir den Revolver und entleerst die ganze Trommel beim Zerschießen des Kronleuchters. Das tut verdammt gut. Und auch dieser Tag kann beginnen.

Gerhard Mersmann

Schlussbemerkung von Helmut Schnug: Und falls schwarzer Morgenkaffee, Eier mit gebratenem Speck oder auch ein zerschossener Kronleuchter zur Bewältigung deiner morgendlichen Mürrigkeit und des erwartbaren Alltagsfrustes **nicht** helfen sollten, . . .

Gerhard Mersmann, Dr. phil., (Jahrgang 1956), gebürtiger Westfale, ist studierter Politologe und Literaturwissenschaftler. Er arbeitete in leitender Funktion über Jahrzehnte in der Personal- und Organisationsentwicklung. In Indonesien beriet er die Regierung nach dem Sturz Soehartos bei ihrem Projekt der Dezentralisierung. In Deutschland versuchte er nach dem PISA-Schock die Schulen autonomer und administrativ selbständiger zu machen. Er leitete ein umfangreiches Change-Projekt in einer großstädtischen Kommunalverwaltung

und lernte dabei das gesamte Spektrum politischer Widerstände bei Veränderungsprozessen kennen.

Die jahrzehntelange Wahrnehmung von Direktionsrechten hielt ihn nicht davon ab, die geübte Perspektive von unten beizubehalten. Publizistische Aktivitäten durchziehen seine gesamte Biographie. Seine Erkenntnisse gibt er in Form von universitären Lehraufträgen weiter. Sein Blick auf aktuelle gesellschaftliche, kulturelle wie politische Ereignisse sind auf seinem persönlichen Blog M7 regelmäßig nachzulesen. >> **https://form-7.com/** [3] .

► **Quelle:** Dieser Beitrag wurde am 01. Oktober 2025 erstveröffentlicht auf https://form-7.com/ >>**Artikel** [4]. Eigentümer, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich ist Gerhard Mersmann.

ACHTUNG: Die Bilder, Grafiken, Illustrationen und Karikaturen sind nicht Bestandteil der Originalveröffentlichung und wurden von KN-ADMIN Helmut Schnug eingefügt. Für sie gelten folgende Kriterien oder Lizenzen, siehe weiter unten. Grünfärbung von Zitaten im Artikel und einige zusätzliche Verlinkungen wurden ebenfalls von H.S. als Anreicherung gesetzt, ebenso die Komposition der Haupt- und Unterüberschrift(en) geändert.

► Bild- und Grafikquellen:

1. Symbolbild: Älterer Mann kurz nach dem Aufwachen. Mitten aus dem Nichts schnellst du hoch, ohne Orientierung, den kalten Schweiß im Nacken, Herzrasen. Dann, so langsam, während du schluckst und schmatzt wie ein Bär, wird dir bewusst, wo du bist und dass dich ein äußerer Zwang zu irgend etwas treibt. Es ist die Pflicht, die dich ruft, deren Sinn du nicht verstehst.

Foto: Drazen Zigic. **Quelle:** FREEPIK. >> https://de.freepik.com/ [5] . **Freepik-Lizenz:** Die Lizenz erlaubt es Ihnen, die als kostenlos markierten Inhalte für persönliche Projekte und auch den kommerziellen Gebrauch in digitalen oder gedruckten Medien zu nutzen. Erlaubt ist eine unbegrenzte Zahl von Nutzungen, unbefristet von überall auf der Welt. Modifizierungen und abgeleitete Werke sind erlaubt. Eine Namensnennung des Urhebers (Freepik) und der Quelle (Freepik.com) ist erforderlich. >> **Foto** [6].

2. Symbolbild: Älterer Mann am Fenster stehend beim morgendlichen Kaffeetrinken. (Morgenkaffee, Kaffeegenuss). Zur Krönung holst du dir eine Tasse starken Kaffee, schwarz wie die Nacht. Fast rituell ist erst ein Schluck Kaffee fällig, bevor du das Frühstück, dass dich mit dem beginnenden Tag versöhnen soll, zu dir nimmst. **Foto:** Drazen Zigic. **Quelle:** FREEPIK. >> https://de.freepik.com/ [5] . **Freepik-Lizenz:** Die Lizenz erlaubt es Ihnen, die als kostenlos markierten Inhalte für persönliche Projekte und auch den kommerziellen Gebrauch in digitalen oder gedruckten Medien zu nutzen. Erlaubt ist eine unbegrenzte Zahl von Nutzungen, unbefristet von überall auf der Welt. Modifizierungen und abgeleitete Werke sind erlaubt. Eine Namensnennung des Urhebers (Freepik) und der Quelle (Freepik.com) ist erforderlich. >> **Foto** [7].

3. Symbolbild: Frühstück "American Style" bestehend aus Frühstücksspeck, Spieleiern und einigen Scheiben Toastbrot. **Foto**: freepik >> https://de.freepik.com/ [5] . **Freepik-Lizenz:** Die Lizenz erlaubt es Ihnen, die als kostenlos markierten Inhalte für persönliche Projekte und auch den kommerziellen Gebrauch in digitalen oder gedruckten Medien zu nutzen. Erlaubt ist eine unbegrenzte Zahl von Nutzungen, unbefristet von überall auf der Welt. Modifizierungen und abgeleitete Werke sind erlaubt. Eine Namensnennung des Urhebers (Freepik) und der Quelle (Freepik.com) ist erforderlich. >> **Foto** [8].

4. »**Selbstmord ist die aufrichtigste Form der Selbstkritik!**« **Foto OHNE Inlet**: Karabo Spain / Karl Oss Von Iya, Madrid/España (user_id:30101). **Quelle**: Pixabay [9]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [10]. >> Foto. (Bild nicht mehr verfügbar). Andere Quelle ohne Autorenangabe: PickPik. >>**Foto** [11]. Die von PickPik zur Verfügung gestellten Bilder können für persönliche und kommerzielle Projekte frei verwendet werden. Der Text wurde von Helmut Schnug eingearbeitet.

Quell-URL: https://kritisches-netzwerk.de/forum/kaffee-eier-mit-speck-und-ein-zerschossener-kronleuchter

Links
[1] https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/11735%23comment-form
[2] https://kritisches-netzwerk.de/forum/kaffee-eier-mit-speck-und-ein-zerschossener-kronleuchter
[3] https://form-7.com/
[4] https://form-7.com/2025/10/01/ostenmauer-58-aller-anfang-ist-schwer/
[5] https://de.freepik.com/
[6] https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/ein-schlafloser-erwachsener-mann-der-nachts-auf-dem-ned-sitzt-und-nachdenkt_26652619.htm
[7] https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/tiefwinkelansicht-eines-tagtraeumens-eines-aelteren-mannes-waehrend-er-kaffee-trinkt-und-durch-das-fenster-schaut_26652018.htm
[8] https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/amerikanisches-fruehstueck-der-nahaufnahme-auf-tabelle_5515369.htm
[9] https://pixabay.com/
[10] https://pixabay.com/de/service/license/
[11] https://www.pickpik.com/suicide-despair-no-output-death-man-mature-68779

[12] https://kritisches-netzwerk.de/tags/alltagliches
[13] https://kritisches-netzwerk.de/tags/alltagsfrust
[14] https://kritisches-netzwerk.de/tags/aufstehen
[15] https://kritisches-netzwerk.de/tags/alltagswahnsinn
[16] https://kritisches-netzwerk.de/tags/aufwachen
[17] https://kritisches-netzwerk.de/tags/aussere-reize
[18] https://kritisches-netzwerk.de/tags/betriebstemperatur
[19] https://kritisches-netzwerk.de/tags/eier-und-speck
[20] https://kritisches-netzwerk.de/tags/freepik
[21] https://kritisches-netzwerk.de/tags/fruhstuck
[22] https://kritisches-netzwerk.de/tags/fruhstuckseier
[23] https://kritisches-netzwerk.de/tags/fruhstuckskaffee
[24] https://kritisches-netzwerk.de/tags/fruehstuckspfanne
[25] https://kritisches-netzwerk.de/tags/fruhstucksspeck
[26] https://kritisches-netzwerk.de/tags/frust
[27] https://kritisches-netzwerk.de/tags/frustabbau
[28] https://kritisches-netzwerk.de/tags/frustbewaltigung
[29] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gereiztheit
[30] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gesundheitsgeheimdienst
[31] https://kritisches-netzwerk.de/tags/heute-ist-nicht-mein-tag
[32] https://kritisches-netzwerk.de/tags/die-gange-kommen
[33] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kaffee
[34] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kaffeegenuss
[35] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kaffeemaschinenentkalker
[36] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kaffeetrinken
[37] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kalter-schweiss
[38] https://kritisches-netzwerk.de/tags/morgendliche-missstimmung
[39] https://kritisches-netzwerk.de/tags/morgendliche-murrischkeit
[40] https://kritisches-netzwerk.de/tags/morgendliches-aufstehen
[41] https://kritisches-netzwerk.de/tags/morgenfrust
[42] https://kritisches-netzwerk.de/tags/morgenkaffee
[43] https://kritisches-netzwerk.de/tags/morgenlaune
[44] https://kritisches-netzwerk.de/tags/morgenmissstimmung
[45] https://kritisches-netzwerk.de/tags/morgenmotivation
[46] https://kritisches-netzwerk.de/tags/morgenmuffel
[47] https://kritisches-netzwerk.de/tags/morgenrituale
[48] https://kritisches-netzwerk.de/tags/morgenroutine
[49] https://kritisches-netzwerk.de/tags/morgenstress
[50] https://kritisches-netzwerk.de/tags/morgentief
[51] https://kritisches-netzwerk.de/tags/morgenzeitung
[52] https://kritisches-netzwerk.de/tags/morning-grumpiness
[53] https://kritisches-netzwerk.de/tags/motivationsschub
[54] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nachbarschaftshass
[55] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nachbarschaftszoff
[56] https://kritisches-netzwerk.de/tags/pflicht
[57] https://kritisches-netzwerk.de/tags/pflichtbewusstsein
[58] https://kritisches-netzwerk.de/tags/pflichterfullung
[59] https://kritisches-netzwerk.de/tags/revolver
[60] https://kritisches-netzwerk.de/tags/revolvertrommel
[61] https://kritisches-netzwerk.de/tags/schlechte-laune
[62] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstmord-ist-die-aufrichtigste-form-der-selbstkritik
[63] https://kritisches-netzwerk.de/tags/speck-mit-ruhrei
[64] https://kritisches-netzwerk.de/tags/speckscheiben
[65] https://kritisches-netzwerk.de/tags/spiegeleier
[66] https://kritisches-netzwerk.de/tags/toastbrot
[67] https://kritisches-netzwerk.de/tags/toastscheiben
[68] https://kritisches-netzwerk.de/tags/totschlag-im-affekt
[69] https://kritisches-netzwerk.de/tags/weckerklang
[70] https://kritisches-netzwerk.de/tags/weckerklingeln
[71] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zerschossener-kronleuchter