

## Ein Mal mehr als zu viel

«Ist dir eigentlich klar, dass du viel zu viel Kaffee trinkst?» – Mag ja sein, doch ich mag dieses Heissgetränk halt einfach. Statt ihm darauf etwas zu erwidern, geniesse ich das zartbittere Aroma und verweile stumm, auch nachdem ich die dritte mit luftig aufgetürmtem Milchschaum verzierte Tasse von meinen Lippen nehme. Seine vierte Zigarette an diesem Morgen bleibt, diesmal zumindest, von der ewig gleichen Diskussionsdebatte verschont. Wenn es bei mir angeblich zu viele Kaffees sein sollen, dann raucht er zweifelsohne viel zu viele Zigaretten. Doch wieso schon wieder unsere Zungen wund darüber reden?

Gewohnheiten anderer sind nicht unsere und die Unsrigen erscheinen anderen abstrus. Erteilen wir wohl deswegen immer wieder diese Zurechtweisungen? Noch ein wohliger Schluck Kaffee und noch ein tiefer Zug am Glimmstängel. Und plötzlich dämmert es mir. «... Chond ganz drufa, i welem Mass!» Wie viele Kaffees sind denn zu viel? Sind vier Chesterfields während des Frühstücks denn normal? Und woher sollte man wissen, dass genug über etwas gesprochen wurde, wenn es



Foto: z/vg

Annina Gutmann, Studentin.

wieder einmal offen im Raum steht? Was ist eigentlich zu viel? Ich führe mir den Moment von gerade eben noch einmal vor Augen, als die Idee des «lieber no einisch!» zu meinem «Sündenvergehen» wurde. Den unangenehmen Schlummer-Alarm liess ich nämlich so oft abgehen, bis ich zu spät für den Morgenunterricht war. Vielleicht habe ich dadurch heute etwas verpasst, doch ebenso wäre mir das ausgedehnte Frühstück entgangen, wenn ich es anders gemacht hätte.

Wir schauen uns an. Sein Lächeln

bestärkt meines und mein Blick wandert zum verstummten Wecker. «Du rauchst zu viel, das weisst du.» Mir genügt sein Schulterzucken als Antwort. «Und du hast heute das erste Mal verschlafen.» Schon möglich, doch was spricht dagegen, Gewohnheiten einfach mal – bewusst oder auch unbewusst – durch Absichten zu ersetzen? Oder sind Gewohnheiten etwa gar Absichten? Absichten, für die wir uns entscheiden und nur schwer wieder loskommen? Ich rieche an meinem angeblich viel zu vielen Kaffee und er bläst schon wieder feine Rauchmuster in die Luft. Hätte ich den Schlummer-Alarm nicht unendlich betätigt und dadurch die allmorgendliche Routine durchbrochen, wüsste ich jetzt nicht, dass manchmal ein Gewohnheitswechsel gut tun kann. Und beim nächsten wohl-schmeckenden Schluck Kaffee realisiere ich, dass ein Mal mehr als zu viel eben auch so viel mehr sein kann, als einfach bloss «zu viel ...».

Annina Gutmann,

annina\_gutmann@stud.phzh.ch

Die Autorin ist Tutorin im Schreibzentrum der PH Zürich.

### Impressum

#### ph | akzente

Erscheint viermal jährlich  
20. Jahrgang, Nr. 1, Februar 2013  
ISSN 1662-4750

Herausgeberin  
Pädagogische Hochschule Zürich

Redaktion  
Christoph Hotz, Redaktionsleitung  
Redaktor Kommunikation  
christoph.hotz@phzh.ch

Daniel Ammann, Dozent für Medienbildung  
daniel.ammann@phzh.ch

Bettina Diethelm, Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
bettina.diethelm@phzh.ch

Susan Gürber, Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
susan.guerber@phzh.ch

Thomas Hermann, Dozent für Medienbildung  
thomas.hermann@phzh.ch

Vera Honegger, Redaktorin Kommunikaton  
vera.honegger@phzh.ch

Rudolf Isler, Dozent für Pädagogik  
rudolf.isler@phzh.ch

Reto Klink, Leiter Kommunikation  
reto.klink@phzh.ch

Michael Prusse, Abteilungsleiter Sek III  
Berufsbildung  
michael.prusse@phzh.ch

Adresse  
Pädagogische Hochschule Zürich  
Redaktion ph | akzente  
Christoph Hotz  
Lagerstrasse 2  
8090 Zürich

phakzente@phzh.ch  
www.phzh.ch/phakzente

Illustrationen  
Daniel Lienhard (Spektrum)  
Donat Bräm (Cartoon)

Grafische Gestaltung und Layout  
Vera Honegger, Kommunikation, PH Zürich

Druck  
FO-Fotorotar, Egg ZH

Inserate  
IEB Ihr externes Büro  
Frau Rösli Konrad-Menzi  
Industriestrasse 6  
8627 Grüningen  
Tel. 043 833 80 40, Fax 043 833 80 44  
info@ieb.ch, www.ieb.ch

Abonnemente  
Jahresabonnemente Fr. 40.-, inkl. Porto  
Einzelhefte Fr. 12.- plus Porto  
Pädagogische Hochschule Zürich  
Veronika Capaul  
veronika.capaul@phzh.ch

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier

Fotos Inhaltsverzeichnis: iStock.com,  
Mike Krishnatreya, Urs Stauber