

## ICH lüge

Sie aber auch! Das fängt frühmorgens an, wenn man auf „Mailbox“ klickt. Ein gefundenes Fressen für die Krake Pharmaindustrie. Denn nun werden sie un-  
aufhörlich produziert, die wunderschönen stressbedingten Krankheiten, die  
unweigerlich zum ewigen Tablettenbedarf führen.

Zig Personen, Dutzende als „Nachricht“ getarnte Unverschämtheiten bedrängen, nötigen, belästigen einen wie dreistkriminelle Räuber, Zeiträuber. Bis man alles durchgelesen hat, wäre eigentlich Frühstückspause, aber der Magen hat schon schlechte Laune. Dann noch schnell ein Meeting, anschließend Auto, Gespräch, Auto, schnell nachmittags den Report schreiben, viel zu spät wieder Feierabend – ab zur aggressivmusikalischen After-Works-Party und rein mit dem Alkohol.

Und das alles, weil man lügt, weil man glaubt, man müsse die Emails der Sache, der Wichtigkeit, des Absenders, der Pflicht, der Form, der Karriere wegen ernst nehmen, bearbeiten, beantworten, speichern, verknüpfen ... – Doch damit belügt man sich, denn weder WILL man es noch MUSS man es. ICH habe mich belogen – weil ich glaubte, Emails seien ein Spiegel der eigenen W-ICH-tigkeit.

Mit einem simplen Trick habe ich mich davon befreit. Habe drei Postfach-Unterordner angelegt. Mit der Aufschrift „eilig/sofort“, „zu bearbeiten“ und „ICH“. In „eilig/sofort“ kommt alles, was mein Job mir „gebietet“ (also dem eigenen Vorurteil von Wichtigkeit und Eitelkeit entspricht) – und bleibt dort konsequent liegen!!! Unangesehen, unbearbeitet, unerledigt. Fast alles andere kommt in „zu bearbeiten“ (eigentlich gehört noch „irgendwann“ davor). Sie werden vollautomatisch nach 1 Woche gelöscht. Doch das Postfach „ICH“ – ist eigentlich immer leer. Denn da landen die ganz wenigen Mails, die ICH will, an denen ICH Freude habe, die ICH mag, die meinem ICH guttun die ICH sofort bearbeite. Die ICH für rICHTtig halte.

Nun fragen mich mein Arzt und Apotheker auf Flehen der Pharmaindustrie, warum ICH in letzter Zeit so wenig Tabletten brauche.