

# das *am samstag* magazin



## MENSCHEN

### Ein Rothschild will die Umwelt retten

Der Spross aus der berühmten Banker-Dynastie ist Umweltaktivist. Er segelt mit einem Boot aus recycelten Plastikflaschen übers Meer. **Seite M 3**



## LEBEN

### Sandwich – der perfekte Snack für Hochstapler

Vor 250 Jahren soll der Earl of Sandwich beim Kartenspielen das belegte Brot erfunden haben. Dazu gibt es ein paar leckere Rezepte. **Seite M 4**



## KRUSCHEL

### Was braucht ein Land, damit Menschen gut leben können?

Kruschel erklärt, warum Griechenland in eine große Wirtschaftskrise geraten ist und was das für die Bevölkerung bedeutet. **Seite M 6**



Entspannung auf den Rheinwiesen – so könnte ein perfekter Sommertag aussehen. Der Düsseldorfer Fotograf **Marcus Schwier** hat eine Serie, aus der dieses Bild stammt, „Roundabout & Straight Ahead“ genannt.

FOTO: SCHWIER

# Ein Tag im Sommer

Wann immer sie sich von ihrer **sonnigsten** Seite zeigt, die am meisten herbeigesehnte Jahreszeit, dann heißt es zugreifen, von morgens früh bis abends spät. **Tipps** für 18 taghelle Stunden.

VON ANNETTE BOSETTI

Die Ouvertüre zu einem langen Tag im Sommer hebt um 4.50 Uhr an. Aus zig zwitschernden Kehlen erschallen aufgeregte Lieder. Ein vielstimmiger Vogelchor. Der Radiowecker bleibt heute aus, der Mensch verschont von Dauerberieselung. Wenig später wird's auch schon hell. 5.20 Uhr. Es sind die Tage um die Mittsommernacht. Diese Jahreszeit hat manch einer herbeigesehnt, wenn er am 22. Dezember nicht allein an Weihnachten dachte, sondern schon damals frohlockte, dass die Wintersonnenwende die Tag-Nachtzeiten wieder umkehrt und dass es aufwärts geht: mit der Temperatur, dem Licht, der Stimmung.

Heinrich Heine hat behauptet, dass der Sommer nichts anderes als ein grün angestrichener Winter sei – eine Mogelpackung. Doch Regen

hin, 15 Grad her. Das Wetter ist weniger bedeutend, als wir immer behaupten. Den Sommer soll man nicht wegen seiner Unzulänglichkeiten tadeln. Man sollte ihn nehmen, wie er kommt, und als eine Aufforderung zum Tanz begreifen. Ein Sommertag ist dazu angetan, die Sinne einzuschalten und Gefühle fließen zu lassen, für ein paar Stunden sorglos zu leben und – wie Heine an anderer Stelle vermerkte – süßeste Garnichtsgedanken hegen.

Für Büromenschen lohnt es sich, einmal alle Elektronik auszuschalten. Ohne Handy, SMS und E-Mail den Tag beginnen. TV-Verbot, Festnetz-Telefon ignorieren, auf jeden Fall leise stellen. Und ein Mal nicht planen, nichts. Oder wenn doch, weil man es anders nicht gelernt hat und nicht einmal aus dem Bett kommen würde ohne Plan, dann nur Wohltuendes, Leicht-Sinniges im wahrsten Sinne des Wortes.

Was das sein kann, muss jeder für sich selbst herausfinden. Auf jeden Fall den Alltag fliehen, um der lieblichen Jahreszeit hingebungsvoll Haut und Stirn zu bieten. Sommersehnsuchtsgetriebene füllen ihren 18-Stunden-Tag ohne Mühe.

Wer in alten Gedichten liest und auf Anregung von Ringelnetz oder Rückert hofft, der erleidet einen Kulturschock. Denn er spürt die Entfernung unserer Welt von einer längst vergessenen, in der noch grüne Auen gepriesen werden, die Wölkchen im Wolkenweiß und Verstecke in der Fülle der Gräser. Das ist so weit weg.

Wer traut sich im Ernst heute noch, ohne Bedenken und Mückenspray in die Fülle der Gräser zu laufen, und wo lauert ein Jäger auf Wolkenweiß?

### Wie Heinrich Heine die süßesten Garnichtsgedanken hegen

Die Poesie der alten Zeit ist verklungen. Wir haben eine neue Poesie des Alltags, die an anderen Orten und in einem deutlich schnelleren Taktmaß spielt. Vor uns steht ein XXL-Tag, an dem es bis kurz vor elf hell bleibt. Das Licht ist der wahre Botenstoff eines Sommertages.

So lechzt der Körper nach frischer Luft, die Sonne wirkt als Vitaminbilder. Also schöne Plätze im Freien aussuchen, das kann schon mit dem Frühstück gelingen. Danach draußen bewegen, am besten gehen, denn Gehen ist nicht nur gesund, sondern es bringt auch das Gehirn auf Trab. Richtig weite Strecken aussuchen und erleben, was sich alles am Wegesrand ereignet, was da krecht und fleucht (so nannte man das früher). Und wie es im Sommer draußen duftet! Dort

ein weiß aufgebauschter Jasminbusch, hoch oben die süßen Linden, auf dem Land die gemähten Wiesen. Tief einatmen!

Wer's sportlich mag, kann Rad fahren, wandern, klettern, rudern, Ball, Golf und Tennis spielen oder schwimmen unter freiem Himmel. Das tut gut und macht hungrig. Bald ist schon Mittag. Fürs Essen auf dem Markt einkaufen, alles frisch und leicht zubereiten, schnippeln, reiben, rühren, dünsten. Sodann ein Nickerchen machen, es den besten Mietern der Sonne gleich tun und katzengleich – der Welt entrückt – traumlos dösen.

Programmiert auf diese Jahreszeit legen wir überflüssige Kleidung jetzt ab, tragen offene Schuhe. Wir wollen was zeigen: leicht gebräunte Haut, schlanke Taillen, Badeshorts und Bikinis, blau angemalte Fußnägel. Auf einer Decke im Park kommt sowas gut am Nachmittag. Gesellig

wird's mit Freunden und guten Gesprächen. Dort kann man den Abend schon einmal gedanklich angehen: Open-Air-Kino oder Fußball-EM gucken, danach grillen oder picknicken oder auf einer Biergarten-Terrasse den verglühenden Abend in die Nacht begleiten. Der Sonnenuntergang ist immer wieder ereignishaft, über Feldern und am Fluss besonders schön. Darauf kann man anstoßen und bis in die Dunkelheit dem Abgang der ausdauerndsten Vögel lauschen.

Mancher Sommertag wird vor schnell mit einer Sonnenverlustmeldung abgehakt. Dabei bedeutet Sommerzeit mehr als ein Gebot des Kalenders. Sommer ist eine Einstellung, die die Bereitschaft zum Lassen fördert. „Summertime – and the living is easy“ – das verheißt Gershwin's Ballade aus der Oper „Porgy and Bess“. Für leichteres Leben ist jetzt die perfekte Zeit.