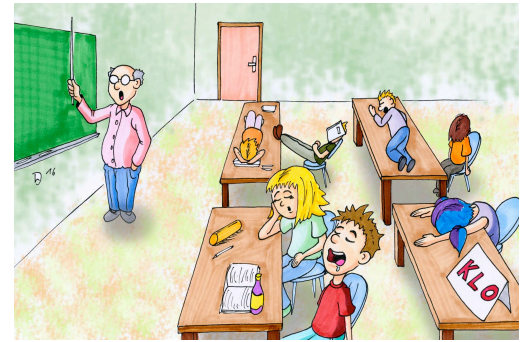


Liegst du gerade vornüber geneigt auf deinem Pult und kämpfst mit dem Schlaf? Du bist zwar zu müde, um auf die Uhr zu schauen, aber es könnte so zwischen halb zwei und zwei Uhr nachmittags sein. Vielleicht weist dein Symptom nicht, wie du meinst, auf einen langweiligen Deutschunterricht hin, sondern eher auf ein Suppenkoma. Dieses Suppenkoma kann entweder mit Suppe bekämpft werden, mit Schattenboxen oder mit einem Powernap. Alles klar?



Es ist ein Symptom, das Millionen von Menschen Tag für Tag zeigen oder zu verstecken suchen, in den Großraumbüros der Pharmakonzerne wie im Sekretariat der Gewerkschaft, auf dem Polizeiposten und in der Tütenkleberei der Strafanstalt. Und auch hier bei uns im Klassenzimmer.

Sie haben um 11.59 Uhr die Bildschirme ausgeschaltet und sich in die Kantine verschoben oder haben mit knurrendem Magen die Glocke zwölf Uhr schlagen gehört und sind vom Schreibtisch weg zum Italiener um die Ecke geeilt. Im Lesesaal der Universität hat nun auch der fleißigste Student den Aufbruch seiner Mitstudenten bemerkt, seine gescheiterten Bücher zusammengerafft, um in der Mensa nebenan ein Tablett zu angeln und anzustehen. Wir sind, nachdem wir den Morgen durch ab und zu auf die Uhr geschaut haben, endlich von der Schule - falls wir nicht in einer Tagesschule sind - nach Hause geradelt, wo uns Mutti immer den Teller mit Spaghetti Bolognese oder den Fischstäbchen mit den Salzkartoffeln auf den Tisch stellt. Und während des Essens freuen wir uns jeweils noch auf den süßen Nachtisch. Dann sind wir wieder zurück in die Schule oder an den Arbeitsplatz gehetzt. Da sitzen wir nun und werden plötzlich von einer unbändigen Müdigkeit befallen. Diagnose: Suppenkoma.

Während am Vormittag noch alles wie geschmiert gelaufen war, Konzentration und Motivation hoch waren, wir viel Interessantes erfahren haben und der Berg Arbeit sichtlich geschwunden war, scheint am Nachmittag vernünftiges Arbeiten oder Lernen fast unmöglich. Bleierne Augenlider, die Gedanken kreisen irgendwohin, vorzugsweise zum kuschelige Sofa zu Hause. Der Kaffee nach dem Essen zeigt keine Wirkung - am Glas Wein kann's auch nicht liegen - denn in der heutigen Arbeitswelt trinkt am Mittag kaum noch jemand Alkoholhaltiges.

Koma: .....  
nap (engl.): .....  
Symptom: .....  
Diagnose: .....  
Phänomen: .....  
Konzern: .....  
humanistisch: .....  
Pointe: .....

Dabei ist das Suppenkoma, auch als Schnitzelkoma bekannt, ein ganz natürliches Phänomen. Nach dem Essen beansprucht der Magen viel Blut, um die aufgespaltenen Nährstoffe in die Leber zu transportieren. Unser sinkender Blutdruck macht uns zum antriebslosen Schläffi. Hinzu kommt, dass Menschen generell meist nachmittags zwischen 13 und 14 Uhr ein biologisches Leistungstief haben. Ein Mittagsschlaf wäre nun also doppelt angebracht. Experten raten zu einem zehn- bis zwanzigminütigen „Power-Nap“. Das reicht meist, um neue Energien zu sammeln und das Suppenkoma zu überstehen. Länger als 30 Minuten sollte das Nickerchen jedoch nicht dauern, denn sonst fährt der Kreislauf in den Keller und die Schläfrigkeit ist stärker als zuvor.

Leider sehen es die meisten Chefs nicht sonderlich gerne, wenn ihre Mitarbeiter den Kopf statt den Händen auf ihre Computertastatur legen, abgesehen davon ist der Schreibtisch nicht

gerade der bequemste Platz zum Schlafen. Auch unsere Schulzimmer können nicht mit 25 Liegesofas ausgestattet werden - aus Platz- und Kostengründen.

Wie bekämpft die erfahrene Lehrperson, nennen wir sie Lepe, das nachmittägliche Suppenkoma der Schülerinnen und Schüler, nennen wir sie Susis? Humanistisch gebildet wie unsere Lepe ist, kennt sie den lateinischen Vers:

***Plenus venter non studet libenter.*** (.....)

Beispielsweise könnte die erste Lektion am Nachmittag so beginnen:

Die Lepe erzählt einen Witz, wobei sie die Pointe noch weglässt:

*Ein Mann, er könnte zum Beispiel Kasimir heißen, möchte sich eine Kettensäge kaufen. Der Verkäufer überzeugt ihn: „Damit schaffen Sie locker 50 Bäume am Tag!“ Kasimir erwirbt die Säge, schafft damit am ersten Tag aber nur fünf Bäume. Am zweiten Tag schafft er sieben und am dritten Tag zehn Bäume. Kasimir ist verärgert und möchte die Säge umtauschen. Der Verkäufer guckt sich die Säge an, prüft sie und sagt: „Komisch, die Kette ist bestens geölt, Spirit ist drin, Zündkerze ist auch in Ordnung... Testen wir sie mal.“ Der Verkäufer wirft sie an, es rattert und knattert... Fassungslos guckt Kasimir den Verkäufer an und fragt: „...“*

Nun lädt die Lepe die Susis ein, eine Minute lang ein Mikro-Power-Nickerchen zu machen - in den Stuhl versunken oder auf das Pult gebeugt - und dabei vom Rattern und Knattern einer Motorsäge zu träumen.

Nach dieser Schweigeminute lässt die Lepe die Susis aufzustehen und mit Gesten eine imaginäre Motorsäge starten. Anschließend sagt sie vielleicht noch: „Weil wir grad in Bewegung sind, machen wir noch kurz eine Trockenschwimmübung und ein Schattenboxen.“ (beides je ca. 10 Sekunden).

Jetzt fragt die Lepe die Susis nach einem Antwortsatz, der die Pointe des Witzes ergibt.  
(Lösung: „Was ist denn das für ein Geräusch?“)

Damit ist das Suppenkoma fast, aber noch nicht vollständig überwunden. Um der Situation Rechnung zu tragen, steigt die Deutsch-Lepe noch nicht mit Goethes Faust oder dem Attributsatz ein, sondern teilt Blätter aus mit einem Quiz oder einem Kreuzworträtsel (beides gibt es unter [www.mittelschulvorbereitung.ch](http://www.mittelschulvorbereitung.ch) unter der Rubrik „Verschiedenes“), welche in Zweiergruppen zu lösen sind.

Möglich, dass deine Lepe solches als Kindereien abtut. Dann musst du im Alleingang den Kampf gegen das Suppenkoma gewinnen. Achte darauf, dass dein Mittagessen nicht aus Schweinsbratwurst und Pommes besteht, mit Coupe Danmark zum Nachttisch. Besser ist, einen leichten Salat oder Früchte zu sich zu nehmen, oder - Suppe!

Die Suppe wird im Wort Suppenkoma nämlich ganz zu Unrecht verdächtigt. Leicht verdauliche, fettarme Speisen verlangen dem Magen bei der Verdauung nicht so viel ab – dementsprechend benötigen sie auch weniger Blut und lassen dem Körper mehr Energie. Ein kleiner Verdauungsspaziergang um den Block nach dem Mittagessen hat übrigens einen ähnlichen Effekt wie ein Nickerchen. Mach auf dem Rückweg von der Kantine einen kleinen Umweg und verzichte auf den Fahrstuhl. Freiübungen kann man zwischendurch fast überall machen: imaginäres Seilspringen, ausgestreckte Arme kreisen lassen, Kniebeugen. Das bringt den Kreislauf in Schwung, versorgt den Körper mit Sauerstoff und lässt dem Suppenkoma keine Chance.

Nach einer sehr üppigen und fettigen Mahlzeit kann das Hinliegen zu Sodbrennen führen. Auch eine große sportliche Belastung ist mit platschvollem Magen nicht empfehlenswert.

Was sagten die alten Römer auch noch? **Post cenam stabis vel passus mille meabis.**

(.....) Recht hatten sie!