

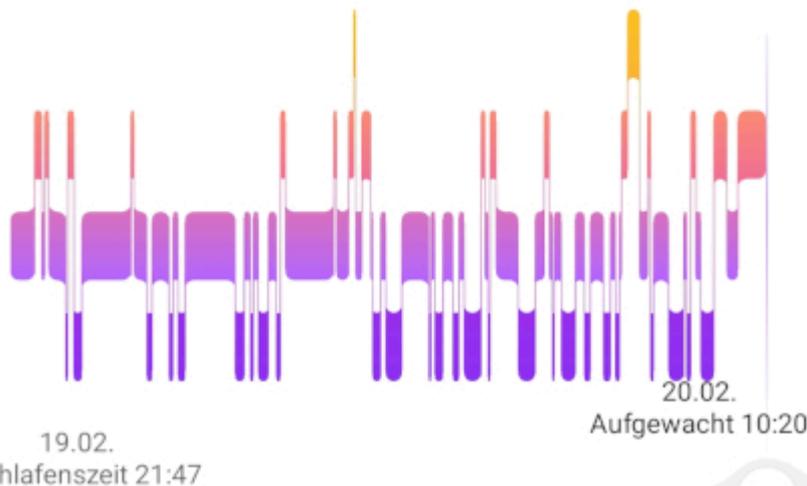
Sport hülfe



Di., 20. Feb. ▾

Schlaf

12 Std. 19 Min.



● Tiefer Schlaf ● Leichter Schlaf ● REM-Schlaf ● Aufwachen

73 Punkte



Besser als 29 %
der Nutzer

Sie haben letzte Nacht 12 Std. 19 Min. geschlafen, länger als die empfohlenen Zeit. Sport hilft, Müdigkeit zu überwinden.

Wenn Sie zu lange schlafen, verringern Sie die Stoffwechselrate des Körpers. Dies kann dazu führen, dass Sie sich nach dem Aufwachen noch müde oder schläfrig fühlen. Legen Sie Ihr Wearable an und machen Sie Übungen oder gehen Sie draußen spazieren, um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln

Mein Körper teilt mir mit, dass er sich des Männerschnupfens und der nervigen permanenten Husterei weitgehend entledigt

habe. Und ich nehme das zum Anlass, mich des Genetivs zu befleißigen. Auf die albernen und eines Horoskops würdigen Ratschläge der [App](#) kann ich aber verzichten.

So weit die Füße radeln





Post vom [Langen Marsch](#) (Facebook)! „Zwei alte weiße Männer, mit dem Fahrrad in China, auf den Spuren des Langen Marschs und Otto Brauns“.

Ich erblicke vor Neid. Wenn ich mal alt bin, mache ich das auch.

Ende der Saison des nicht-sexuellen Wassersports



Wenn man den langfristigen Wettervorhersagen glaubt, ist für mich seit gestern die Paddelsaison beendet. Heute habe ich keine Zeit, und dann wird es bis zu meinem Abflug in den Mittleren Osten nicht mehr richtig warm und sonnig.

Alexa, wecke mich um vier Uhr fünfundzwanzig. Um sechs Uhr

Beginn der Lohnschinderei bis 14 Uhr. 20 Minuten mit dem [Moscov](#) nach Hause. Umziehen. Wasser in Wasserflasche. Pack die Badehose ein. Nach der Arbeit sollst du ruhen oder paddeln auf der Havel tuhen.

Mit dem kommunistischen [Niu](#) 23,4 Kilometer in 52 Minuten von Neukölln nach [Tiefwerder](#). Umziehen. Boot aus dem [Bootshaus](#) zerren und zu Wasser lassen. 15.47 Uhr: Ins Boot steigen.

16.46 Uhr: Ankunft [unterhalb](#) des [Grunewaldturms](#). Beweisfoto gemacht.

Durch den [Pichelssee](#) und Klein-Venedig zurück. Boot für den Winter gecheckt und im Bootshaus verwahrt. Das Übliche [gegessen und getrunken](#).

Ankunft zu Hause um 19.52 Uhr. Herumgedröselte. Ins Bett gefallen. Alexa, wecke mich um vier Uhr fünfundzwanzig. Homeland, letzte Staffel. Oder war es [Star Trek](#)? Laut meiner kommunistischen Huawei(nimm dies, US-Imperialismus!)-[App](#) um 21.37 Uhr eingeschlafen.



Durchgenudelt oder: Craftsman Class hero, reloaded



[Anita-Beber-Park](#)

~~Ich weiß, was ich gestern getan habe.~~ Vor meinem geistigen Auge erscheinen hier die zahllosen Stammleser, die gestern noch spät vor den Geräten hingen, sich bestürzt fragend, warum der Kerl noch nicht gebloggt habe, da doch das Weltgeschehen genug Themen hergäbe? Ich bekenne: Ich saß vor dem Monitor und plante, etwas zu berichten, was berichtenswert wäre, war aber so durchgenudelt aka kaputt aka müde, dass mir das geplante zu Schreibende nicht gelang. Ich konnte gerade noch den Mitavataren in Secondlife eine Nachricht hinterlassen, dass ich *exhausted in R[eal]L[ife]* sei und nicht online käme.

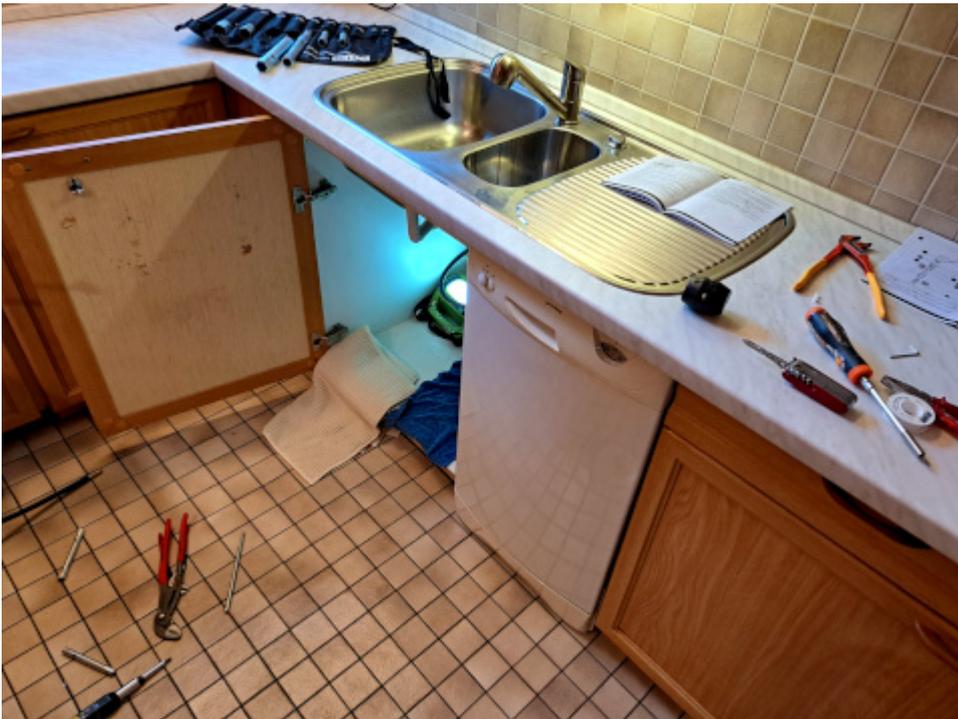
Ich bekam von meiner greisen Mutter den Auftrag, eine neue Armatur in der Küche anzubringen. Das Thema wurde [hier schon lobend erwähnt](#). Der Wasserhahn der komplizierten Sorte war

nicht dafür gedacht, sich in Gänge drehen zu lassen, was meine Mutter aber nie einsah ~~weil wie so stur ist wie ich oder umgekehrt~~, sondern nach dem Motto: „was nicht passt, wird passend gemacht“ zahllose Male versucht hatte, das ganze Teil zu rotieren, wo es nach ihrem Bedarf hinrotiert werden sollte, was irgendwann dazu führte, dass sich die (von mir persönlich) festgedrehtesten aller Schrauben lockerten und das ganze Teil irgendwie so aussah wie ein Boxer, der in den Seilen hängt. Eine drehbare Armatur musste also her, welche selbige meine kleine Schwester schon besorgt hatte.



Ich packte also meine Kollektion von Installateur-Werkzeugen ein und noch andere Tools, weil man nie weiß, was noch alles kaputtgeht und weil sowieso alles schief geht, was schief gehen kann. Der Rucksack war so schwer, als plante ich einen halbjährigen Aufenthalt im tiefsten [Rio-Beni-Dschungel](#). Aber meinem mehrfach ~~tiefergelegten~~ aufgerüsteten und modifizierten [Moscow\[sic\]-Bike](#) macht so ein bisschen Gewicht natürlich nichts, sondern es fährt auf glatter Strecke wie gewohnt seine 25 km/h, ohne dass ich mich groß anstrengen müsste. (Aber hallo? „[Dieser Onlineshop](#) befindet sich im Wartungsmodus“? Sogar die Großbourgeoisie kann es nicht mehr liefern? [Ist das gut oder schlecht?](#)) Gestern kam jedoch auf dem Tempelhofer

Feld eine steife Brise auf, so dass ich richtig trampeln musste.



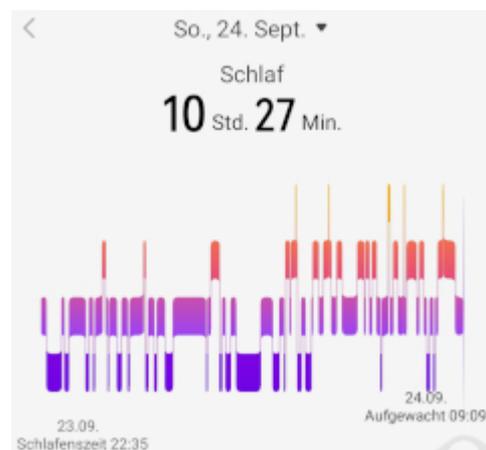
Dieses Mal dauerte es noch länger, also vier Stunden des Dröselns, Fummelns, böse Wörter vor sich Himmeln. Wie üblich war die Anleitung nicht der Rede wert, sondern für das Gesäß zum Abwischen. Aber man weiß ja als Installateur, wo was ist und wie es letztendlich sein soll. Leider tropfte es nach dem ersten Durchgang, und auch der Schlauch ließ sich nicht ruckelfrei aus dem Hahn ziehen. Kommt vor, aber ich fand zunächst nicht heraus, wo genau das Wasser sich seinen illegalen Weg bahnte. Außerdem war die Spüle sehr beengt, und ich musste, um herumschrauben zu können, mich so bewegen, als sei ich vom [Scarlett Entertainment](#) angeheuert worden.

Mal im Ernst: Wie machen das Leute, die nicht über ein halbes Jahrhundert handwerklicher Erfahrung verfügen (kaputte Wohnungen komplett zu renovieren, hausbesetzte, also noch kaputtere Wohnungen instandzusetzen zu einer Zeit, also es noch keine Erklärvideos gab)? Müssen die jedes Mal einen Installateur rufen? Und haben die alle das nötige [Spezialwerkzeug](#) herumzuliegen? Und alleinerziehende Mütter? Sprechen die dann Beschwörungsformeln in Gendersprache?

Ja, ich bekam es hin, aber hatte zuvor noch viel mehr böse Worte flüstern müssen. Das Problem waren, wie ich ohnehin vermutete, die Dichtungen, über die die Anleitung kein verständliches Wort verloren hatte. Ich musste das ganze Teil komplett in alle Einzelteile zerlegen und wieder zusammensetzen. Zwischendurch fiel mir ein kleines Werkzeug in ein noch kleineres Loch hinter der Spüle, so dass ich schon erwog, auch die Einbauschränke zu ~~Kleinholz~~ zu ~~verarbeiten~~ auseinanderzunehmen, um dahinter etwas zu finden, was vielleicht schon ~~seit Jahrzehnten~~ vermisst wurde.



Auf dem Rückweg geriet ich zahllose Male in Strassensperrungen, weil irgendwelche Läufe oder Rennen stattfanden, über die mich zu informieren ich sträflich vernachlässigt hatte. Ich brettete also über Bürgersteige,



durch Absperrungen, an sich bis ins Endlose stauende Autofahrer vorbei, deren wütende Kommentare über mein arrogantes Fahrverhalten ich generös ignorierte,

wohl wissend, dass sie sich den Stau hätten ersparen können, wenn sie prophylaktisch auf einen Tretroller umgestiegen wären.

Zwei Arabern auf dem Kurfürstendamm, die gleich zwei schwanzverlängerende Protzkarren im absoluten Halteverbot und auf dem Radfahrstreifen geparkt hatten, hätte ich fast zeigen müssen, dass ich die wirklich üblen [Krav-Maga-Tricks](#) immer noch drauf habe. Aber die Herren wurden nicht aggressiv, als ich mit 30 km/h auf sie zubretterte und dann eine Vollbremsung hinlegte wie beim [Westernreiten](#), sondern meinten erschrocken, ich sollte „nicht so schnell“ fahren. Also beließ ich es bei einer mündlichen Ermahnung.

Ich kam dann an meiner ehemaligen Arbeitstätte vor und plauderte mit der dortigen Security. Es ist immer noch so schlimm, und auch die Störer, mit denen wir zu tun hatten, treiben immer noch höchstpersönlich ihr Unwesen. Irgendwie bin ich doch froh, dass ich mir den Stress nicht mehr antun muss.

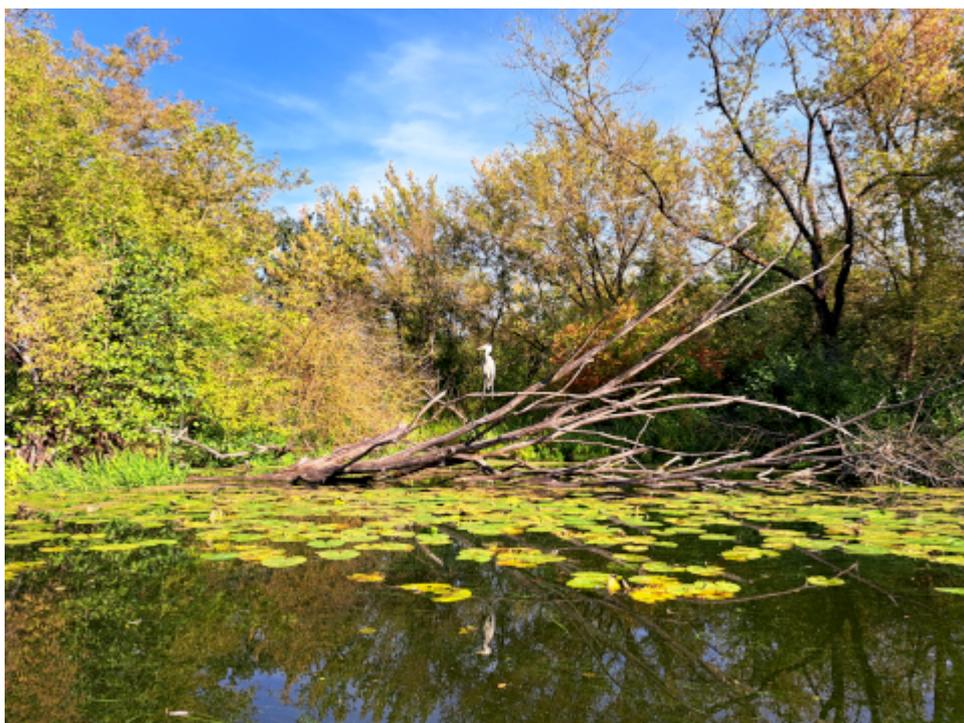


Insgesamt bin ich gestern fast 40 Kilometer mit dem Rad gefahren, was mein Körper mir auch dezent mitteilte. Zuhause gab es Arme-Leute-Essen: [Haferschnitzel](#) mit gekochten und

danach kurz angebratenen Erdäpfeln sowie Gurkensalat, was insgesamt weniger als drei Euronen gekostet haben wird.

Und wie schon gesagt: Danach fiel ich hundemüde ins Bett. By the way: Noch eine Woche Frühschicht, und dann habe ich Urlaub! !!!!!

Anthropomorphistische Meditation über spätsommerliche Farben, Schiffsnamen, eine versteckte Blondine und unzählige Wasservögel





Um 10.31 Uhr ließ ich das Boot zu Wasser, danach das Paddel und was sonst noch zum Survival Pack gehört, danach mich selbst ins Boot. Am Himmel Kaiserwetter. Ich wollte nicht darüber nachdenken, ob Faeser „die [unfähigste Innenministerin](#) aller Zeiten“ sei. So viele Innenministerinnen gab es noch nicht, deswegen ist das Statement eine wahre Tatsachenbehauptung Broders.

Während sich „Flüchtlinge“ aus Eritrea [gegenseitig verprügeln](#) und auch die Polizei attackieren, während weitere Westasiaten sich so gegenseitig verhauen, dass die Polizei [davor warnt](#), die Videos davon zu verbreiten, während im „Ankerzentrum“ Bamberg Nicht-Skandinavier [randalieren](#), die [Ossis in Magdeburg](#) demonstrieren, genoss ich die spätsommerlichen Farben. („Altweibersommer“ darf man vermutlich nicht mehr sagen.)

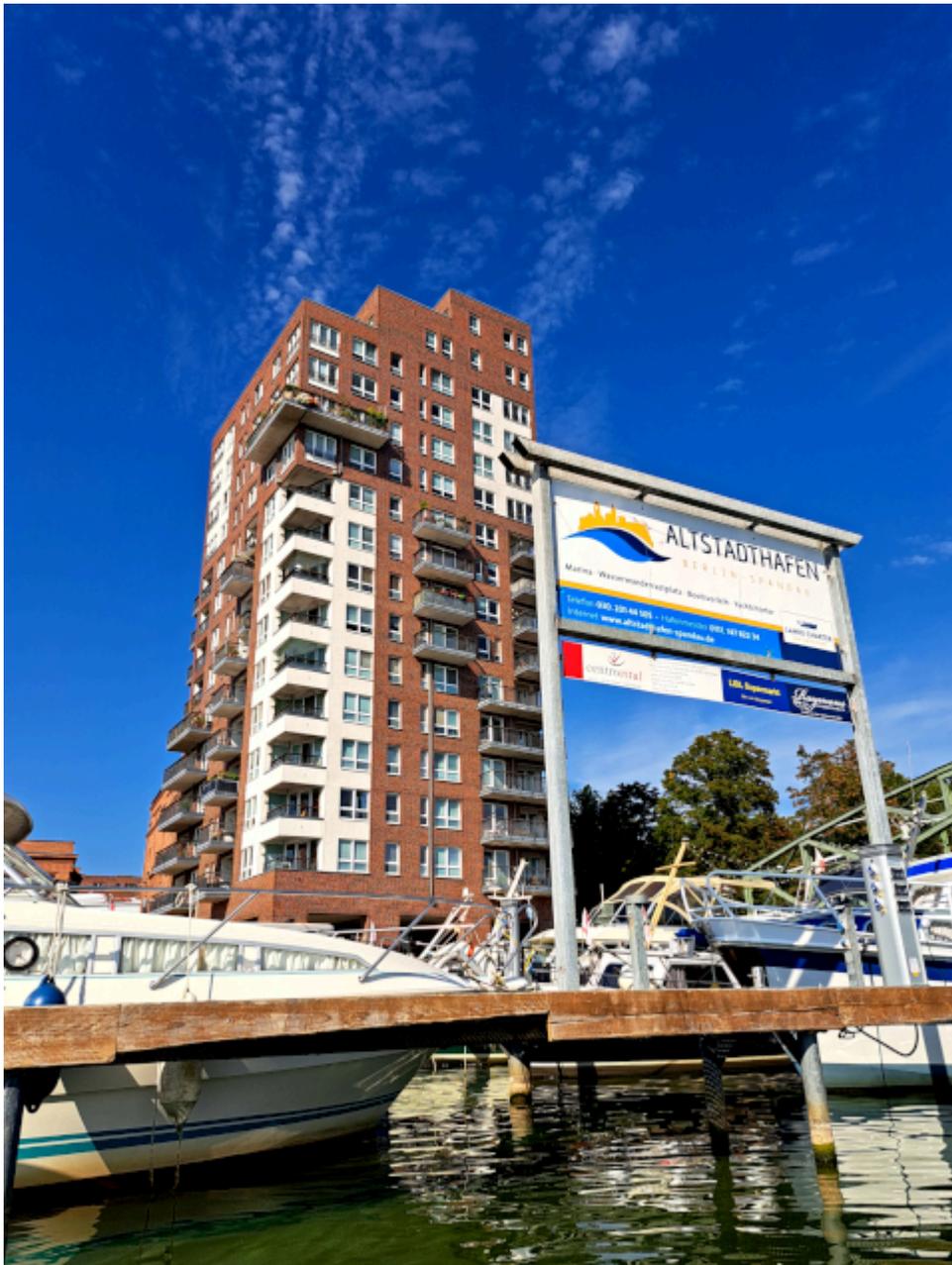






Man müsste Elias Canetti oder Ethnologen und Anthropologen fragen, warum die Menschen ihren Schiffen und Booten Namen geben, meistens sogar von Frauen. Auch noch „Prinzessin“! Warum nicht [MS Suslow](#), Laturaivo oder Llanfairpwllgwyngyll? Ist das Magie oder [Anthropomorphismus](#)? „Zauberhaft“ klingt leicht ironisch, obwohl ich nicht sicher bin, ob das auch so gemeint ist. Der Scherzkeks, der sein Boot schlicht „Behälter“ nennt, hat jedenfalls Humor.





Wie in der dritten Welt üblich, liegen auch in Berlin-Spandau Arm und Reich nicht weit auseinander. Die Armen hausen unter der Brücke, und die Wohlhabenden sitzen hoch über der Stadt auf ihrem Balkon und genießen den Blick auf die Havel. Der [Altstadthafen](#) liegt aber *nicht* an der Altstadt Spandau. Warum auch. Namen sind Schall und Rauch.



Da ja alle auf die Blondine warten: Hier ist sie auf einem luxuriösen Hausboot. Man muss sich so etwas leisten können.



Ich war 5 1/2 Stunden leibesübungsmäßig unterwegs. An der [Fähre Tegelort](#) legte ich eine kurze Pause ein. Mehrere Rentner wiesen mich darauf hin, dass bald eine Fähre käme und mein angeseiltes Kajak dann störe. Das sah ich ein und paddelte weiter zurück.



Südlich von Eiswerder mit einem grandiosen Blick auf die Zitadelle und die Skyline der Spandauer Altstadt – definitiv mein Lieblingsplatz.





Auf dem unteren Bild zähle ich mindestens 18 Enten... Vielleicht haben die Wasservögel ihr Gruppenverhalten bei den Menschen abgeguckt oder umgekehrt.





Ich war noch ziemlich frisch, also ich wieder in Tiefwerder ankam. Sogar mein Allerwertester tat nicht weh, und das Boot war auch dicht. Wenn das Wetter es erlaubt, könnte ich noch eine oder sogar Stunden dranhängen. (Bei den Liegestützen bin ich jetzt bei 25 und arbeite an den 30. Also nehmt euch ein Beispiel!)

Am späten Nachmittag wurde es dann noch richtig warm. Auf den Kanälen in Klein-Venedig sah man vor lauter Booten das Wasser nicht mehr.

Einen hab ich noch. „[Vorschläge gegen den Bildungsnotstand](#): Die Linke will Schulnoten und Hausaufgaben abschaffen.“ So ist es richtig. *We don't need education*. Ich würde auch Schulen abschaffen. Die werden eh überschätzt.

Es wird Zeit, dass diese Partei verschwindet, dass die das Logo „links“ nicht noch mehr besudelt.





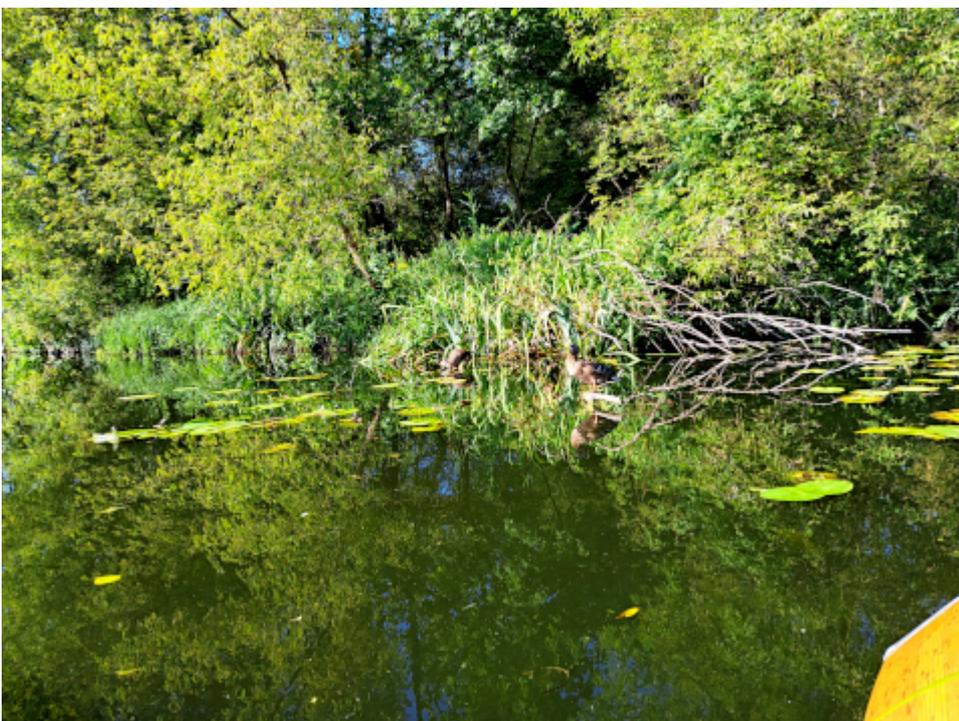
**Meditatives Kajaken,
gechillte Katzen und
anthropologische Miszellen**



Vielleicht war gestern der letzte richtig heiÙe Tag in diesem Jahr (wg. Klima, Armageddon usw.). Das musste ich ausnutzen dergestalt, dass ich noch einmal ins Boot stieg und an den hier schon bekannten Orten herumpaddelte. (Ich werde bei Gelegenheit versuchen, ChatGPT den Gebrauch des Wortes „dergestalt“ beizubringen, wie und [wann](#) man das benutzt, fürchte aber, das wird ohne Ergebnis bleiben. Für [Stilfragen](#) der gehobenen Art ist AI zu doof und zu humorlos. „ChatGPT, ich will mehr Katachrese und Onomatopoesie sehen, auch Vulgarismus ist möglich! Lerne [Heinrich von Kleist](#) auswendig und imitiere dessen Stil, wenn du mit mir herumhalluzinierst!“)



Am Anfang stand die kühne Idee, die [Tiefwerder Wiesen](#) per Kajak zu erreichen. Google ist schuld: „Naturschutzgebiet zum Wandern und Kajakfahren“. (Hallo, Google? Ich *fahre* nicht mit dem Kajak, ich [kajake](#)!*) Ist aber gelogen. Man kommt da gar nicht hin mit einem Boot, weil der [Hauptgraben](#) beim letzten Haus der Siedlung gesperrt ist.





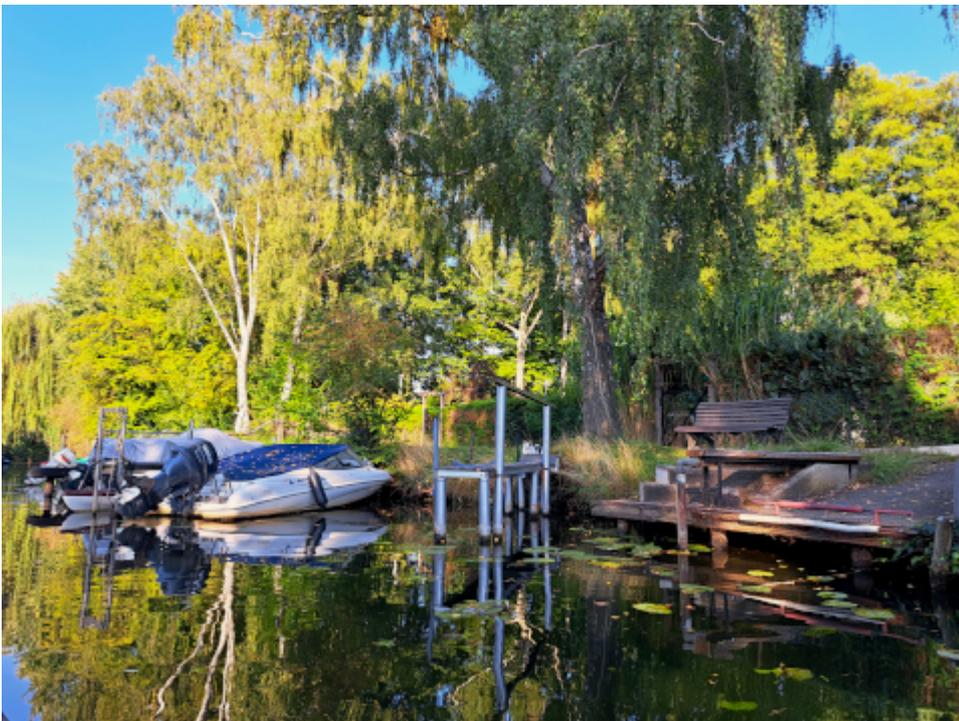
In einem Seitenarm des Hauptgrabens

Nicht nur gesperrt: Es ist noch viel fieser und hinterhältiger! Das Wasser wird flach und ~~flächer~~ flacher, bis nur noch ein Millimeter Platz ist zwischen Kiel und Modder und man endlich, beinahe mit Ansage, steckenbleibt und das Ruderblatt sich verkeilt. Ich habe eine halbe Stunde gebraucht, um zu wenden, das Boot wieder flottzukriegen und auch das Ruder zu justieren. Dazu musste ich aussteigen (das ist gar nicht so einfach und in tiefem Wasser einfacher als in flachem!) und knietief in der Matsche waten und saute mich und das Boot voll ein. Immerhin bin ich nicht ins Wasser gefallen.



In [bekannten Gewässern](#) wandte ich mich gen Norden, zum [großen Jürgengraben](#). Auch hier tobte vor einer Zeit der [Klassenkampf](#), der aber von denen da unten, die Widerstand leisteten, gewonnen wurde. Aber natürlich geben die da oben genau so wenig auf wie die [SPD mit der Vorratsdatenspeicherung](#). (Leiterin des Umwelt- und Naturschutzamts in Spandau ist aktuell die [Forstwirtin Anja Sorges](#), die auf ihrem [Facebook-Profil](#) „Keinen Millimeter nach Rechts“ geht.)



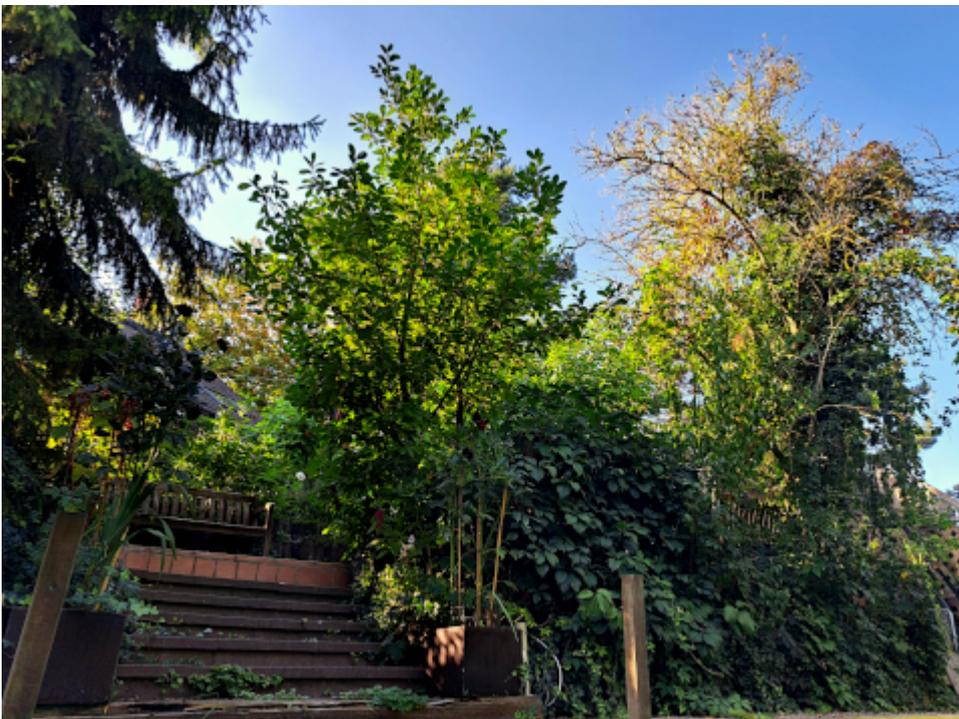


Die Farben laden zum Meditieren ein, manchmal ist es ganz still, falls man mit dem Paddel nicht herumplantscht, und wenn dann noch eine total gehillte Katze (Foto oben) am Ufer liegt, die sich keinen Millimeter nach rechts und links bewegt, kommt man ins Grübeln ob der Weltläufte und [was wichtig ist](#) und [was nicht](#).

11. September – [Putsch in Chile](#). Niemals [vergeben, niemals vergessen](#), auch was die [hiesige Bourgeoisie](#) und ihre

Lautsprecher damals sagten und was sich jederzeit so wiederholen würde.

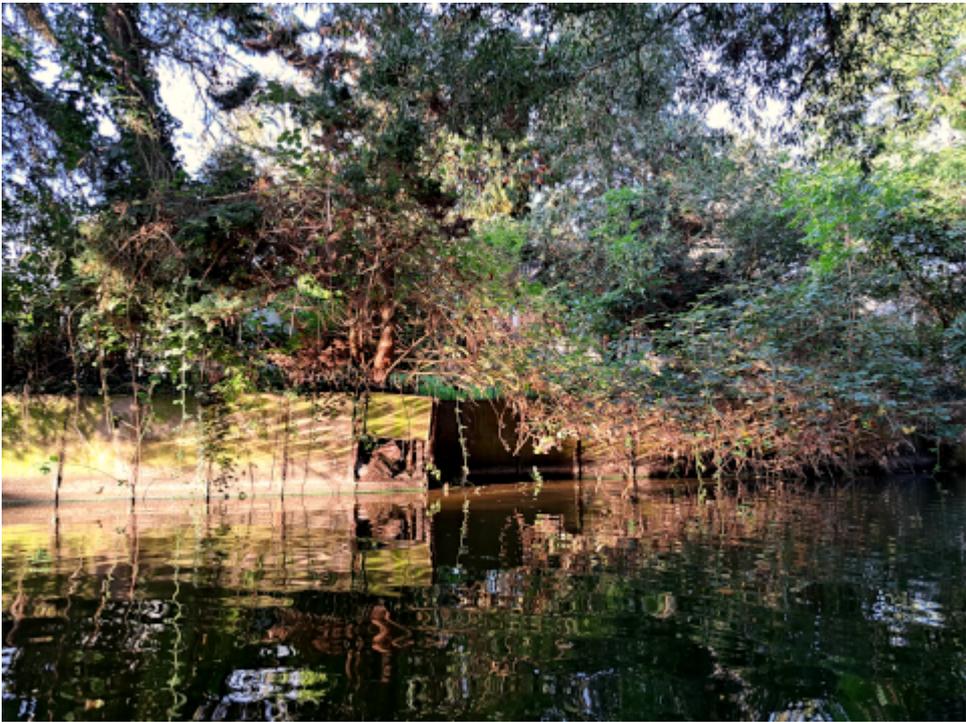
Ich mache mir übrigens Sorgen, dass schon in naher Zukunft niemand mehr dieses Blog [lesen](#) wird, weil es nicht in einfacher Sprache verfasst ist. Harald Martenstein schreibt (Paywall): „1899 gab es in Deutschland laut Statistik noch ein Prozent Analphabeten, bis 1912 sank die Zahl offiziell auf null. Heute ist offiziell von zwölf Prozent die Rede, dabei werden allerdings nur die Erwachsenen gezählt und noch nicht die Kinder aus Nordrhein-Westfalen. Die Definition des Analphabetismus ist allerdings schwierig – wie soll man Menschen nennen, die mit Mühe innerhalb von ein, zwei Minuten einen Satz entziffern können? Laut Unesco gelten nur noch 13 Prozent der erwachsenen Weltbevölkerung als Analphabeten, die ärmsten Länder eingerechnet. Diese Zahl, 13 Prozent, Weltdurchschnitt, dürfte Deutschland inzwischen nicht mehr erreichen.“



Ein Rat an die Nachgeborenen für die Berufswahl: [Die Meldestellen-Industrie](#) ist die einzige Industrie, die in Deutschland rapide wächst.



Ich habe mich an den Anblick des Südhafens – genauer: des [Unterhafens Spandau](#) gewöhnt. Er ist nicht schön, aber zeigt an, wie die Skyline einer Oase nach tagelanger Wüstenwanderung, dass man es nicht mehr weit hat zum Ziel, hier: zum [Steg am Bootshaus](#). Ich muss hier nur rechts abbiegen und noch 15 Minuten paddeln durch das Labyrinth der Wasserläufe in Klein-Venedig. Vielleicht war das auch das letzte Mal in diesem Jahr.





In vergangener Zeit, als ich noch [auf Autobahnen](#) unterwegs war, gehörte es zum Ritual, auf einer Raststätte zu halten, „Kartoffelsalat“ mit Würstchen zu essen und das Publikum anthropologisch zu beobachten. Nach dem Paddeln kehre ich manchmal in der [Waldschänke](#) ein, die eher eine Imbissbude mit großem Biergarten ist. Dort lebt noch das alte West-Berlin. Und dort isst man auch keinen veganen Salat, gar mit Hafermilch als Getränk, sondern Würste und flüssigen Zucker mit Geschmack, wie es sich gehört. Ich bestelle in Timbuktu auch kein Eisbein mit Sauerkraut oder in Jerusalem Schweinefleisch süß-sauer. Für den richtigen Stil braucht man das richtige Gefühl, auch auf der Zunge.



* Welche deutsche Verben kann man benutzen als Synonyme für „paddeln“, wenn man sich mit einem Kajak fortbewegt?

ChatGPT: Es gibt verschiedene deutsche Verben, die als Synonyme für „paddeln“ verwendet werden können, wenn man sich mit einem Kajak fortbewegt. Hier sind einige Beispiele:

Rudern: Dieses Verb wird oft verwendet, um das Paddeln mit einem Kajak zu beschreiben. Zum Beispiel: „Wir ruderten den Fluss hinunter.“

Kanufahren: Obwohl „Kanufahren“ normalerweise mit Kanus in Verbindung gebracht wird, kann es auch verwendet werden, um das Paddeln mit einem Kajak zu beschreiben. Zum Beispiel: „Wir gingen Kanufahren auf dem See.“

Kajaken: Dieses Verb ist spezifischer und bezieht sich direkt auf das Paddeln mit einem Kajak. Zum Beispiel: „Wir haben den ganzen Tag gekajakt.“

Paddeln: Natürlich kannst du auch einfach „paddeln“ verwenden, da es das Standardverb für diese Aktivität ist. Zum Beispiel: „Wir paddelten entlang des Flusses.“

Diese Verben sind in der Regel austauschbar, wenn es darum geht, das Paddeln mit einem Kajak zu beschreiben. Die Wahl des Verbs hängt oft von persönlichen Vorlieben und regionalen Unterschieden ab.

Scharfe Lanke polabischer Herkunft



Ich war gestern noch ein paar Stunden wassersportlich unterwegs, um meine Bräune upzudaten, den Körper zu trimmen und einen weiteren Schritt auf dem Weg zur endgültigen Erleuchtung zu tun, was auch diesem Blog gut tun würde. Auf der Havel ist es, trotz der unendlichen Weiten, manchmal temporär laut, weil Männer mit Schwanzlängenproblem ihre Motorboote aufheulen lassen wie Sport-Utility-Van-Fahrer oder Jetski-Besitzer, die morgens zum Frühstück ein Kilo rohes Fleisch essen, so dass sie möglichst laut und aggressiv auf dem Wasser herumsausen können. Oder grölende Männer mit Bierflaschen auf so genannten Party-Booten, die unsäglich hässliche Musik möglichst lärmend ertönen lassen, weil man alle anderen, die das gar nicht hören wollen, zwangsweise teilnehmen lässt wie das arrogante woke Pack, das mich mit Gendersternchen in Texten belästigt, ohne dessen eingedenk zu sein, dass mir die Schweinefleischwurst wieder hochkommen könnte vor Ekel und Abscheu.

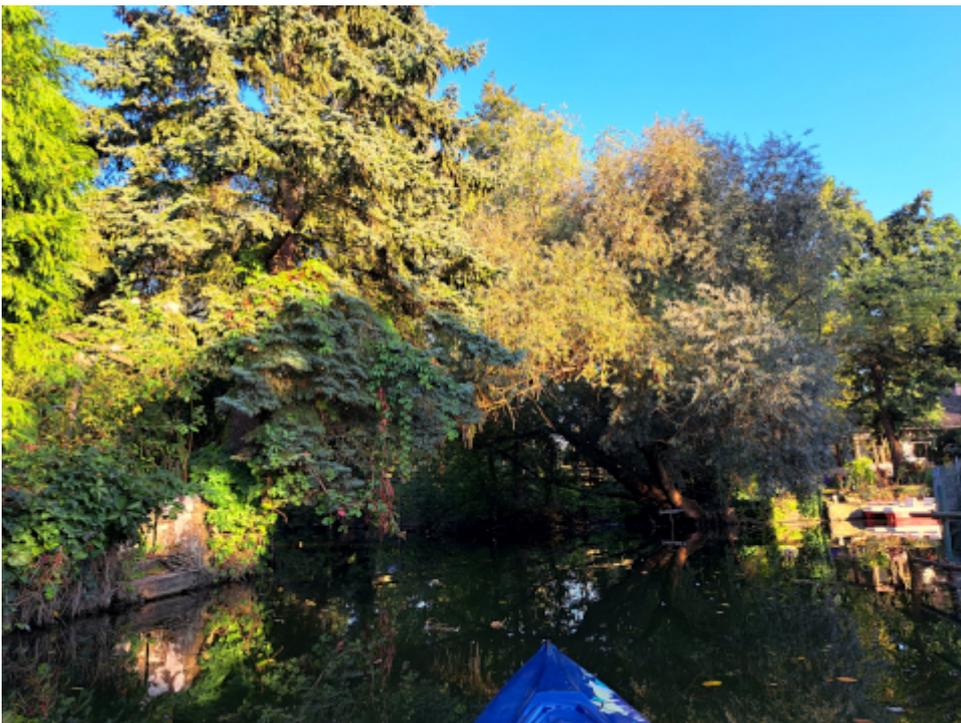




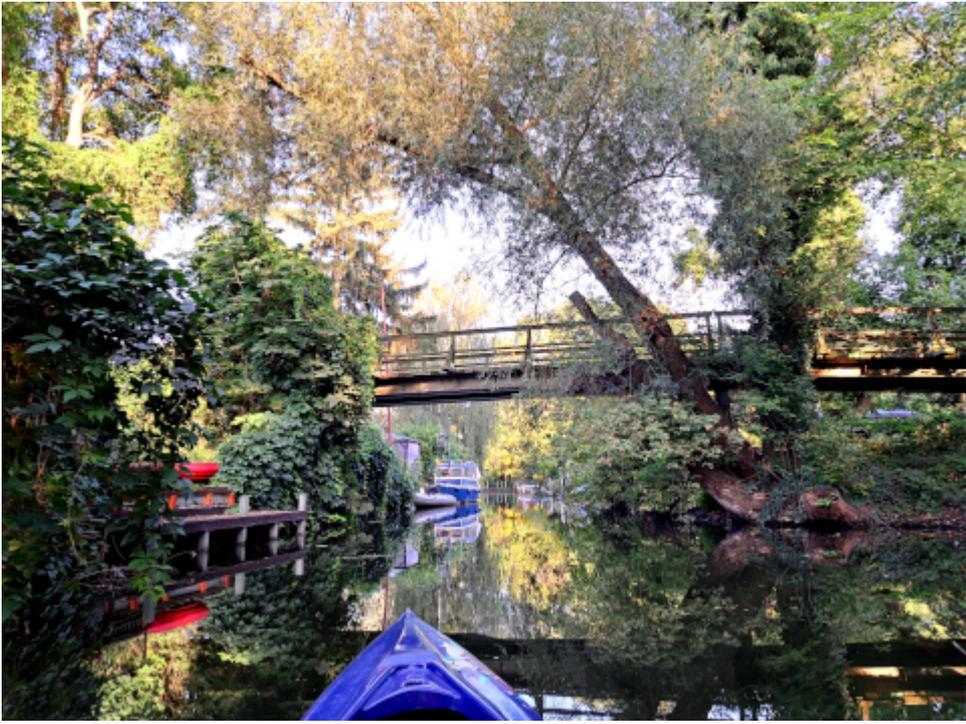
Ich paddelte also zunächst wieder in Klein-Venedig herum, um jenen oben erwähnten Teil der Menschheit zu fliehen (Akkusativ mit vollem Vorsatz!) und gelangte dann zur [Scharfen Lanke](#). Da war ich noch nie. Der gesamte [Südzipfel des Ostufers](#) gehört der sich weiterbildenden Elite des deutschen Proletariats („[das ist keine sichere Verbindung](#)„). Ich sah auch zwei halbnackte Männer mit der Attitude von Betriebsräten (aus der Ferne geraten, nicht verifiziert) in Liegestühlen herumlümmeln, und zwei Proletarierinnen am Ufer diskutieren – vermutlich darüber, wie Tunten und Transen, die sich trotz der Tatsache, dass ihr Penis keine Tage kriegen kann, für Frauen halten, von der Damentoiletten der IG Metall fernzuhalten wären.

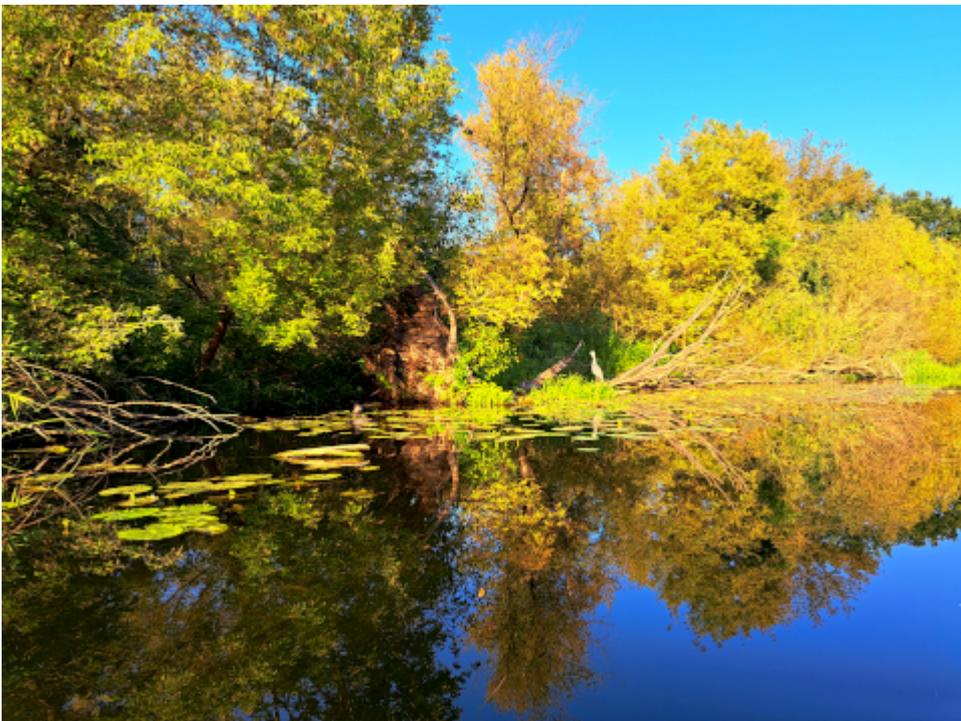


Brücke über den Kleinen Jürgengraben 52.518516646789045, 13.20781358362353.



Die Stelle 52.51757140419122, 13.207677626405768 habe ich schon oft fotografiert, ich entdecke immer wieder neue Perspektiven...





Anmerkung: Die Fotos finde ich dieses Mal sehr gut gelungen; die Farben sehen schon herbstlich aus. (Ganz unten ein Reiher).

Schmöckwitz oder: Stefan Heym war schuld



[Grünaauer Brücke](#) über die Dahme, Kilometer 16. Ich bin den Mauerweg entlang der A 113 geradelt. Das ist ein bisschen weiter, aber Auto- und weitgehend stressfrei, und man kann mit durchschnittlich 25 km/h brettern.

Während sich andere mit den [Initialen Aiwangers](#) beschäftigen oder mit der wiedergeborenen [Störerhaftung](#), beschloss ich, um

an meiner Kondition zu arbeiten, eine kleine Fahrradtour nach [Berlin-Schmöckwitz](#) zu unternehmen, welches ich per Kajak nicht erreichen kann, jedenfalls nicht an einem Tag. In Schmöckwitz gab es sogar [Mesolithiker](#), die aber von den Osis verdrängt wurden und vermutlich komplett ausgestorben sind. Hin und zurück, von Rixdorf aus gesehen, sind das gut 50 Kilometer, die aber für ein E-Bike nur ein Klacks sind und höchstens den Allerwertesten maltrahieren. Übrigens: [Da würde ich sofort hinziehen](#), falls das Internet dort so schnell wäre wie hier in Neukölln und falls die Miete dort fünf Euro pro Quadratmeter kostete wie aktuell bei mir.



Dann ging es an der hier schon [lobend](#) erwähnten [Sicherheitsakademie](#) an der Regattastrasse vorbei über die Sportpromenade an der Dahme entlang. Man kommt dort selten direkt ans Wasser, alles ist privat und/oder zugebaut. Das ändert sich erst nach dem Standbad Grünau: Dort schallten mir deutsche Schlager entgegen, Lichterketten und feiernde Menschenmassen mit vielen Cindys und Mandys und kurzhaarigen Männern in aufgebrezelten Autos. Ich fuhr daher schneller und schneller, um dem zu entkommen, obwohl die dort keine Gendersprache sprechen.



Geradeaus ist die [Rabindranath-Tagore-Straße](#).

In Schmöckwitz habe ich keine Stelle gefunden, von wo aus ich hätte den [Seddinsee](#) oder die anderen Gewässer hätte fotografieren können. Es gibt keinen Ortskern, nur die Feuerwehr, ein paar [Edelschuppen](#) und gutbürgerliche (kroatisch, chinesisches) und (noch) hijabfreie Kneipen.



An der [Schmöckwitzer Brücke](#) kehrte ich um. Nur ein wenig

weiter, und ich wäre schon in Brandenburg gewesen.



Schmöckwitzer Brücke, Kilometer 25

In der Gegend stehen ein paar nette Häuschen herum, die keinen Publikumsverkehr zum Strand zulassen. Der Ost-Flair ist aber noch da, weil alle Leute den Müll, sauberlich in durchsichtige Säcke verpackt, ordentlich an ihren Zaun oder vor den Eingang hängen. So was funktionierte in Neukölln nicht.



Das Haus ist am [Imkenweg 42a](#), es sieht nicht neu aus, sondern als ob es schon zu DDR-Zeiten da gestanden hätte.

Auf meiner To-Do-Liste für den Rückweg standen a) eine andere Route zu nehmen, b) die Rabindranath-Tagore-Strasse Nr. 9 zu fotografieren, wo Stefan Heym wohnte, und c) das kleine Denkmal für ihn, was ich [geknipst hatte](#), als ich in der Sicherheitsakademie meinen Vorbereitungskurs für die [Sachkundeprüfung Bewachungsgewerbe](#) (§ 34 a Gewerbeordnung) machte. Das ist jetzt auch schon [zehn Jahre her](#).







Rabindranath-Tagore-Strasse Nr. 9 in Berlin-Grünau

Als ich vor dem ehemaligen Wohnhaus Heyms umkehrte, hörte ich ein hässliches knirschende Geräusch unter mir. Bevor ich überlegen konnte, was das wohl sei, wurde mein Fahrrad bockig und blieb abrupt stehen wie ein störrischer Esel. Mir schwante Böses. Und siehe, die Kette war nicht nur abgesprungen, sondern hatte sich auch noch zwischen den Zahnrädern der Gangschaltung und dem Rahmen so verkeilt, dass nichts mehr ging. Mit der winzigen Zange meines Taschenmessers kam ich auch nicht weiter. Nach einiger Zeit überdachte ich die Optionen: E-Bike stehen lassen, kleinen LKW mieten, nach Grünau fahren, das Rad einladen, damit zur irgendeiner Werkstatt fahren? Das Rad 15 Kilometer schieben oder mindestens bis zur S-Bahn-Grünau? Und wann sollte ich dafür Zeit finden?

Also klingelte ich einfach beim erstbesten Haus und fragte die misstrauische alte Dame, die nach einer Weile erschien, nach einer Kombizange. „So etwas hat mein Mann nicht.“ Aus dem Hintergrund eine Stimme: „Doch, habe ich.“ Nach einer Weile kam der Senior Alte mit einer Rohrzange und betrachtete mein auf dem „Kopf“ stehendes Rad und schüttelte pessimistisch den

Kopf, als er das verkeilte Malheur sah. Ich aber ging frohgemut ans Werk und zog und zerrte ächzend und stöhnend, bis die Kette nach zehn Minuten nachgab und sich immerhin so um das Zahnrad hängte, dass ich sie wieder aufgezogen bekam. Mit überschwänglichen Dankesworten auf den Lippen machte ich mich von dannen.



Das kleine [Denkmal für Stefan Heym](#) ist [bei Google](#) nicht eingezeichnet. Da er Kommunist war, wird er bald sowieso der Cancel Culture und der deutschen Version der [McCarthy-Ära](#) zum Opfer fallen.

Die Radstrecke nach und von Schmöckwitz nach Grünau ist landschaftlich ganz nett. Man radelt entlang der [Schmöckwitz-Grünauer Uferbahn](#) mitten im Wald. Von Grünau nach Neukölln brettete ich wieder auf dem Mauerweg und kriegte noch den Sonnenuntergang mit, was eigentlich nicht so geplant war.



Die beste Nachricht von allen: Ich hatte überhaupt keinen Muskelkater und bin heute noch einmal aus familiären Gründen 34 Kilometer geradelt. Die Kette hielt...

Unter Sonnenverbrannten



Meine oberste Hautschicht wird mich leider sehr bald verlassen. Das sind die Nachwirkungen vom [letzten Samstag](#).

Nicht Cecilienhof und überhaupt: Schwere See



Sehr großes Panoramafoto, hinten links die Glienicker Brücke, rechts geht es zum Schloss [Cecilienhof](#), zur [Meierei Potsdam](#) und zum ehemaligen [Grenzkontrollturm der DDR](#), ungefähr fotografiert auf der [Grenze zwischen Berlin und Brandenburg](#).

ChatGPT: Wenn du eine genaue Entfernungsangabe per Kanu wünschst, empfehle ich dir, eine Karten- oder Navigationssoftware zu verwenden, die Wasserwege berücksichtigt, oder dich an örtliche Kanu- oder Wassersportvereine zu wenden. Diese Quellen können dir eine genauere Schätzung der Paddelstrecke zwischen Tiefwerder und Potsdam geben, basierend auf den aktuellen Bedingungen der Gewässer und der geplanten Route.

Ich wollte ~~meine neue Hüfte~~ meine Grenzen austesten, und bei 33 Grad hält man sich ohnehin am besten auf dem Wasser auf. Geplant waren sechs Stunden, aber leider wurden es acht, von exakt 11.02 Uhr bis 19 Uhr. Ich dachte auf dem Rückweg nicht, dass ich das Bootshaus noch erreichen würde, so platt war ich. Von Tiefwerder nach Potsdam zum ehemaligen Grenzkontrollpunkt und zurück sind es mehr als 30 Kilometer.



[Heilandskirche](#) Potsdam-Sakrow

An der Heilandskirche in Sacrow war ich noch wohlgenut – da war ich zum letzten Mal [am 03.08.2018](#). Bei Google sieht es so aus, als könne man Schloss [Cecilienhof](#) vom Wasser aus sehen, mittlerweile ist aber alles zugewachsen.



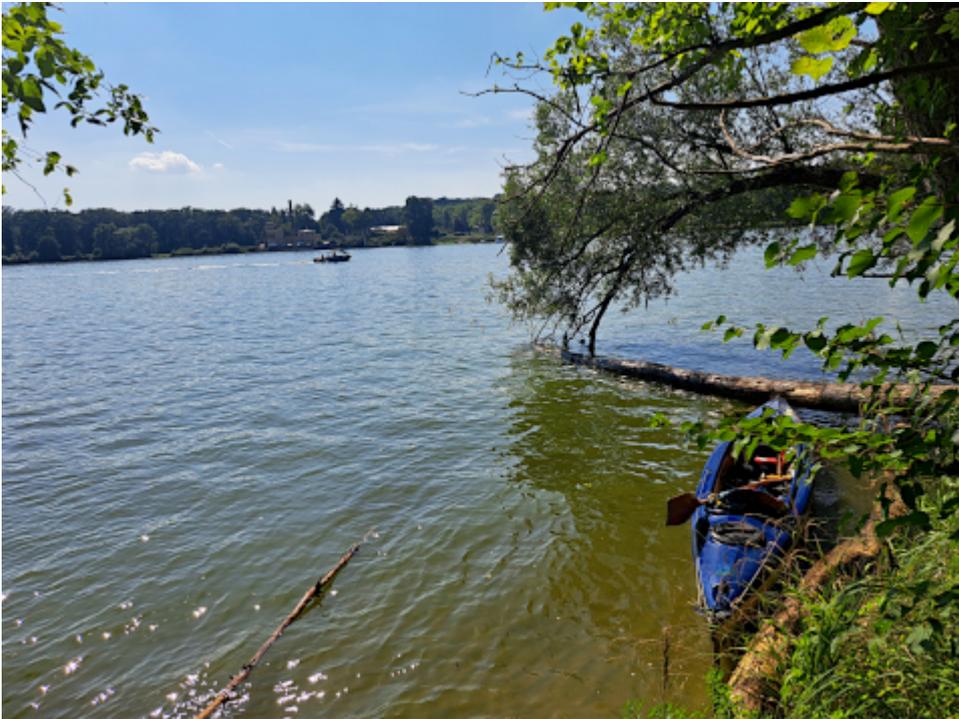
[Grenzkontrollturm der DDR](#) in Potsdam

Ich versuchte, am ehemaligen Grenzkontrollturm an Land zu gehen, um mir die Beine zu vertreten und kurz zu pausieren und mein mittlerweile ~~piss~~ lauwarmes Wasser zu trinken, aber es gelang mir nicht, eine rostige Leiter zu besteigen, weil die Wellen von zahllosen vorbeifahrenden Booten das vereitelten dergestalt, dass ich herumschaukelte, ohne konkretes Ergebnis.



[Meierei Potsdam](#) bei schwerer See

Ich paddelte also zur anderen Seite, wo eine Art mitteleuropäischer Urwald auf mich wartete, mit umgefallenen Bäumen und Gestrüpp, aber immerhin ein paar Quadratmeter Sandstrand, nur knapp unter Wasser.



Da ich aber auf der falschen Seite ausstieg und die Wellen wieder boshaft heranschwappten und ich mit dem einen Fuß im Sand steckenblieb, drückte mich das Boot, das 33 Kilo wiegt, um, so dass ich slapstickmäßig ins Wasser fiel, zum Glück ohne Handy und ohne mit dem Kopf auf einen Baumstamm zu schlagen. Bei der Hitze war das sowieso erfrischend, und niemand hat es gesehen.



Komische Schiffe sind mir begegnet, ein gelber Ausflugsdampfer, dessen Fenstergalerie wie eine Kolonade aussah, und der waschechte, aber relativ kleine [Dreimaster „Royal Luise“](#).



Meine Arme wurden schwer und schwerer, das Boot langsamer. Ich quälte mich im Schneckentempo am Wannsee vorbei und sah dann den Grunewaldturm, von dem aus ich noch eine Stunde bis zum Bootshaus brauche, aber nicht, wenn meine Kräfte schon erlahmen. Die Strecke zog und zog sich, und nur die Skyline von Spandau tröstete mich. Meine Schultern und Rückenmuskeln waren in der Stimmung, sich zu verkrampfen, ich verbot es ihnen aber.



Nach acht Stunden erreichte ich mit allerletzter Kraft das Bootshaus und ließ mir Getränke und Kaffee und Kuchen servieren, welcheselbige meine Kräfte erneuerten. Ich muss an meiner Kondition arbeiten...



Vom Dörferblick zum Hafen Britz-Ost



Panoramafoto nach Süden vom [Dörferblick](#) in [Berlin-Rudow](#) in Berlin-Rudow

In Berlin ist alles künstlich, sogar die [Wasserfälle](#), der [höchste Berg](#) und mehrere Hügel wie der [Dörferblick](#) in Berlin-Rudow. Dorthin zog es mich heute, da mir nicht nach Paddeln

zumute war. Von der [Rudower Spinne](#) aus fährt man die [Wassmannsdorfer Chaussee](#) nach [Südsüdwest](#).

Der Hügel ist knapp 86 Meter hoch, aber das E-Bike brettert nach oben, als sei es in der flachen Ukraine. Das macht Laune.









Von Rudow aus schlug ich mich [ins Gebüsch](#), verfuhr mich kurz, irgendwo im *headquarters of the* Ein- und Zweifamilienhaus, und erblickte endlich eines der ortstypischen Wahrzeichen an der [Massantebrücke](#).



Ich habe bei der [B. Braun Melsungen AG](#) an der [Kanalstrasse](#) (oben) im März 2015 mal ein paar Wochen als Security gearbeitet, als die jungen Leute alle krank oder sonstwie

ausgefallen waren und meine Firma dringend jemanden suchte, der das übernehmen konnte, ohne eingearbeitet zu sein. Die zogen da eine High-Tech-Fabrikhalle hoch, in der kleinvolumige [Parenteralia](#) hergestellt werden sollten. Komisch, wie stark Erinnerungen an ehemalige Arbeitsplätze sein können.



Den [Hafen Britz-Ost](#) hatte wir [hier schon mal](#). „Industriehafen am Landwehrkanal, diverse kleine Gebäude, Bagger und Krähne“. Kräne schreibt man ohne H, [filmcommission BerlinBrandenburg](#),

was auch immer ihr beruflich macht.

Jetzt muss ich erst einmal etwa essen...

Unter Pushupsenden



29 [Liegestütze](#) in einer Minute ist für mein Alter [nicht schlecht](#). Da ist trotzdem noch [viel Luft](#) nach oben...

Dein Kraftwert für Liegestütze ist Fortgeschritten



Wir schätzen, dass dein Maximalgewicht für einer
Wiederholung bei **148,3 kg** einschließlich deines
Körpergewichts liegt

Du bist stärker als
72% der männlichen Sportler
in deinem Alter, die 89 kg
wiegen

Dein Übungsgewicht
ist
1 mal dein Körpergewicht

Epoxidharz mit Olivenöl- Zitronenkuchen und Mandarin





ich habe heute, statt zu Paddeln und die Hitze auf dem Wasser zu genießen, zwei kleine Lecks an der Vorderseite des Kanus mit dem [hier schon lobend](#) erwähnten Epoxidharz samt Glasfasermatte vollgeschmiert. Dann hieß es vier Stunden warten.

Ich lernte Hebräisch und, da ich über mein mangelnden Wissen bzw. das die neuen Wörter sich einfach nicht schnell genug in meinem Langzeitgedächtnis einnisten, irgendwann genervt war,

per Duolingo eine Lektion Mandarin angefangen. Das hatte ich schon [vor zehn Jahren](#) einmal ein paar Monate versucht, aber auf die orthodoxe Methode, mit strengem Lehrer aus der VR China und einem Dutzend jüngerer Leute um mich herum, die alle mein Enkel hätten sein können und daher schneller lernten als ich, jedenfalls die meisten von ihnen.

Olivenöl-Zitronenkuchen mit süßer Mascarpone und Johannisbeeren, hergestellt von der Tochter des Hauses, veredelte das Warten... Die charmante junge Dame, voll auf öko und bio, wollte mir das Rezept aber nicht verraten. Also musste ich die KI bemühen, die ich bat, ein Rezept auszuspucken:

Selbstverständlich! Hier ist ein Rezept für einen köstlichen Olivenöl-Zitronenkuchen mit süßer Mascarpone und Johannisbeeren:

Zutaten:

Für den Kuchen:

200 ml Olivenöl

200 g Zucker

4 Eier

Saft und Schale von 2 Zitronen

250 g Mehl

2 TL Backpulver

Prise Salz

Für die Mascarponecreme:

250 g Mascarpone

200 ml Sahne

2 EL Puderzucker

1 TL Vanilleextrakt

Für die Dekoration:

Frische Johannisbeeren

Puderzucker zum Bestäuben

Anleitung:

- Heize den Ofen auf 180°C vor. Fette eine Kuchenform (ca. 24 cm Durchmesser) mit etwas Olivenöl ein und bestäube sie leicht mit Mehl.
 - In einer großen Schüssel das Olivenöl, den Zucker und die Eier gut verrühren, bis die Mischung cremig wird. Füge den Zitronensaft und die Zitronenschale hinzu und rühre sie ebenfalls gut unter.
 - In einer separaten Schüssel das Mehl, das Backpulver und eine Prise Salz vermischen. Gib die Mehlmischung nach und nach zur Eimischung und rühre, bis alles gut kombiniert ist.
 - Gieße den Teig in die vorbereitete Kuchenform und backe den Kuchen für ca. 30-35 Minuten oder bis er goldbraun ist und ein in die Mitte gestochener Zahnstocher sauber herauskommt.
 - Während der Kuchen abkühlt, kannst du die Mascarponecreme zubereiten. Schlage dazu die Mascarpone, die Sahne, den Puderzucker und das Vanilleextrakt in einer Schüssel mit einem Handmixer oder einem Schneebesen auf, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
 - Wenn der Kuchen abgekühlt ist, stürze ihn auf eine Servierplatte. Verteile die Mascarponecreme großzügig auf dem Kuchen und garniere ihn mit frischen Johannisbeeren.
 - Zum Schluss kannst du den Kuchen mit etwas Puderzucker bestäuben, um ihn noch appetitlicher aussehen zu lassen.
- Genieße deinen Olivenöl-Zitronenkuchen mit süßer Mascarpone und Johannisbeeren!

Das mit dem Zahnstocher kannte ich noch nicht...

(Noch) ohne Schutzhelm auf

dem Wasser



(Panoramafoto) Blick zum Südhafen Spandau (links), ungefähr fotografiert auf der Höhe der [Alten Havel](#), rechts geht es zum Unterhafen und zu den Einfahrten zum Großen und Kleinen Jürgengraben.

Bei über 30 Grad sollte man Wassersport betreiben, wenn man nicht arbeiten muss. Ich ließ mich heute paddelnd dreieinhalb Stunden wie ein Spiegelei braten, jedoch unter dem Schutz eines Käppis und eingeölt mit hohem Sonnenschutzfaktor. Keine besonderen Vorkommnisse, außer der unerwarteten Tatsache, dass mir mein Allerwertester weh tat, während die neue Hüfte wohlgenut und schmerzfrei ihren Dienst verrichtete.



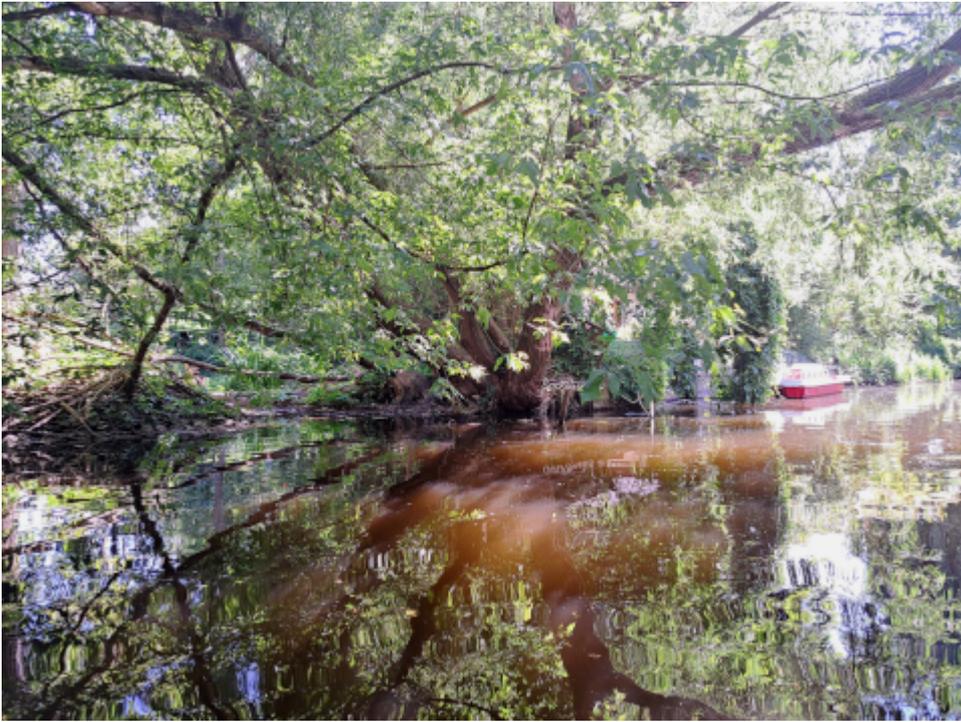


Junge Leute auf dem Wasser, versammelt auf viereckigen Kähnen, von denen man vermutet, dass sie so windschittig sind wie ein quergestellter Container, die aber dennoch lärmend vor sich hintuckern, muss man mit Sorge betrachten. Auch hier (ungefähr in der Mitte des Fotos) stieß das „Boot“, auf dem ein Dutzend Leute lärmend herumfeierten, allerdings mit einer blutjungen und sehr schnuckeligen Kapitänin, plötzlich eine Rauchwolke aus, und jemand sprang ins Wasser. Ich zückte die Kamera, um das Kentern zu dokumentieren oder gar eine Explosion, heimlich hoffend, dass es mir vergönnt sein würde, just diese erwähnte schnuckelige Kapitänin aus Seenot zu retten, was sie, natürlich mit schmach tenden Blicken und zerfetztem verbrannten Bikini, mir danken würde. Aber es war nicht so: Die Rauchwolke war ein Feature und kein Bug, und die Gesellschaft zuckelte von dannen. Vielleicht war es auch nur der Grill gewesen, den jemand fachmännisch angefacht hatte.



In der Nähe von [Heckeshorn](#) kehrte ich um, zumal sich am Horizont gefühlt 100 Segelschiffchen tummelten, von einem Motorboot mit Lautsprecher dirigiert und herumkommandiert, was ohne Zweifel eine Schule des Segeln war, die man als Paddler weiträumig vermeiden sollte, da keine Garantie besteht, dass die Segelschüler plötzlich desorientiert ein Kanu umfahren, weil sie wieder mal Backbord mit Steuerbord verwechselt haben oder den Wind von einer anderen Seite wehend vermuteten.





Ich machte noch eine Runde durch [Klein-Venedig](#), was dem Stammpublikum mittlerweile vertraut sein wird. Ich habe leider vergessen, den riesigen Baum zu fotografieren, der jüngst abgebrochen und in den Kleinen Jürgengraben gefallen ist dergestalt, dass ich dachte, ich hätte mich verpaddelt, da der Anblick ungewohnt war. (Bitte nicht den Grünen weitersagen, weil wir Wassersportler dann alsbald allesamt einen Schutzhelm tragen müssten.)

Demütigende Events oder: Mens sana in corpore sano



Ich bereite mich täglich auf die Bundesaltenspiele vor.

Die [taz](#) macht sich für Jugendliche stark, die den Arsch nicht mehr hochkriegen (wollen). Die Bundesjugendspiele – „diese Event gewordene Demütigung aller, deren Körper nicht für Leichtathletik, Geräteturnen und Schwimmen geboren wurden“ – seien ein „traumatisches Erlebnis“. Sport ist [ohnehin sowas von Nazi](#).

Man erwartet natürlich von einer Autorin wie Eiken Bruhn nichts anderes: „Soziales, Gender, Gesundheit. M.A. Kulturwissenschaft (Univ. Bremen), MSc Women's Studies (Univ. of Bristol); Alumna Heinrich-Böll-Stiftung; Ausbildung an der Evangelischen Journalistenschule in Berlin; Lehrbeauftragte an der Univ. Bremen; in Weiterbildung zur systemischen Beraterin.“ Wer Gender und Women's Studies gelernt hat, kann

mit [Mens sana in corpore sano](#) nichts anfangen.

Heute darf man kranke Geister in fetten Körpern nicht kritisieren, weil die dann beleidigt sein könnten und sofort nach systemischen Berater*%\$I_mnnen rufen würden, was ein höheres Wesen verhüten möge. Und wenn es sich dann noch um [nicht schwimmfähige Muslime](#) handelt, so ahnt man, wird demnächst das Bewegen an sich geächtet, weil dabei [der Niqab verrutschen könnte](#).

Welt, Leib und Cyber



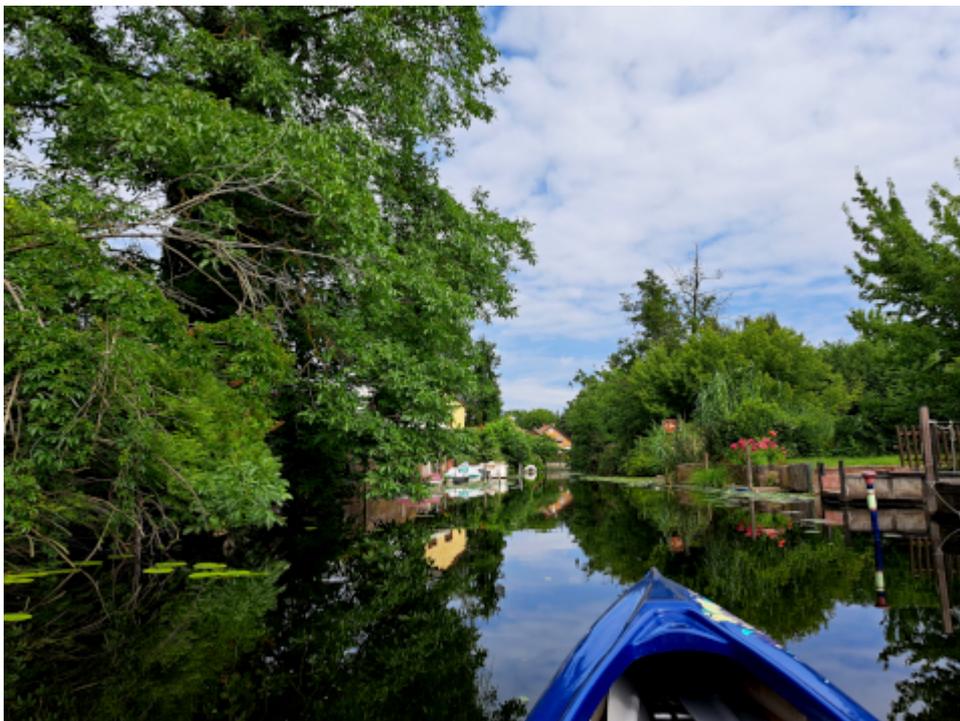
Heute haben wir das Weltgeschehen und die Leibesübungen gemischt, weil weder von dem einen noch dem anderen genug vorhanden, um entweder Texte opulent zu bebildern oder umgekehrt oder was auch immer.

Die Ostfront: Die [Qualitätshauptstadtmedien](#) bestätigen meine ~~Verschwörungstheorie~~ Meinung: *Doch Schoigu schlug zurück,*

indem er am 10. Juni den Befehl erließ, alle russischen Söldnergruppen in der Ukraine hätten sich dem Verteidigungsministerium zu unterstellen. Unterwerfung war für Prigoschin unannehmbar. Dieser Befehl öffnete den Weg zur alles entscheidenden Schlacht zwischen beiden. Schoigu setzte sich durch.

Eine noch hübschere Theorie kommt von [Hinter-der-Paywall-Militärs](#): Ex-General Roland Kather hat im Interview mit WELT geäußert, dass er den Putschversuch in Russland für eine Inszenierung hält. Er vermutet dahinter einen verdeckten Aufmarsch. Auch der britische Ex-General Richard Dannatt warnt vor [Wagner-Angriffen aus Belarus](#).

Nee, Leute, so raffiniert wie in [House of Cards](#) sind die nicht. Der Plot ist mir zu kompliziert für Leute wie Gerasimov oder Prigoschin. Dazu bedarf es einer anderen, weniger holzschnittartigen und mehr römisch-italienischen Kultur der herrschenden Klasse. Die Italiener haben schon finstere Ränke geschmiedet, als die Russen noch gar nicht wussten, was Russen sind. (Höre dazu passende [Bala Bala Musik](#))



Leibesübungen Ich bin heute erst einmal eine kleine Strecke

gepaddelt, um zu sehen, ~~ob das Boot nicht sänke~~ ob ich das Leck auch richtig [epoxidiert](#) hatte. Und siehe, es war so, was ich mit einem kleinen und fast gesungenem „Halleluja“ auf den geschürzten Lippen quittierte. Mit einem Wermutstropfen: Offenbar war das Leck im Heck schon länger da und daher das Hinterteil nach kurzer Zeit Paddelns zu tief im Wasser, sodass der Bug wiederum, was der dialektischen Logik entspricht, zu hoch aufragte dergestalt, dass das winzige Loch dort, welcheselbiges schon begierig war, Wasser aufzusaugen und ins Bootsinnere zu spülen, nur Luft schnappte, jetzt aber, da das Kajak wieder in der Waagrechten, tröpfchenweise schlubberte und schlurpte, was ich misstrauisch beäugte, aber es geschehen ließ, da die Menge der Rede nicht wert und nur dann nach einer Tat gerufen hätte, wenn man einen Tag lang durchs Wasser gefurcht wäre, ohne mit einem Tuch das Rinnsal ab und zu aufzuwischen und dieses dann jenseits der Reling [auswrange](#). (Weder meine ehemaligen Studenten – allesamt! – noch ChatGPT kriegten jemals so einen Satz hin, obwohl man an meinen Konjugationen herumkritteln könnte.)





[Großer Jürgengraben](#)

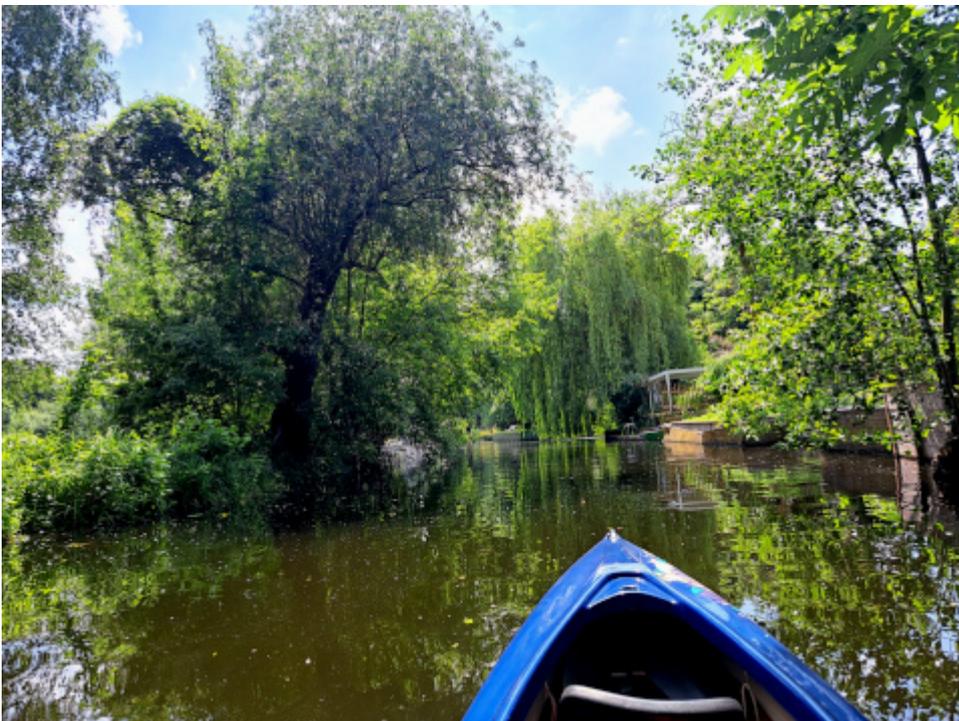
Die Tour ging also vom [Hauptgraben](#) über den Großen Jürgengraben in den nördlichen Seitenarm des Spandauer Südhafens, dann nach Süden bis zum [recht versteckten Grimnitzgraben](#) zum [Grimnitzsee](#). Den hatte ich wie immer für mich allein. Dann dieselbe Strecke zurück, aber über den Kleinen Jürgengraben zum Bootshaus.





Panoramafoto!

Cyberfront 0 je, ich bin bei der Barmer. Fefe hat das Nötige dazu gesagt. Das werde ich denen copyundpasten.



Leibesübungen Nachdem ich geprüft hatte, ob die hintere Kammer noch trocken war (ich habe jetzt einen Antriebskörper hineingefummelt und aufgeblasen), paddelte ich zum Stößensee, umrundete das Begegnungsverbot und lenkte das Boot wieder gen Norden, wo mir, als gäbe es dort ein Nest, zahllose Paddler entgegenpaddelten, sowohl der profihaften als auch der laienhaften Sorte, denen man also aktiv ausweichen muss, weil sie einen sonst umfahren, weil sie nicht wissen, wo ~~Backbord~~ und ~~Steuerbord~~ sind, wie man das Boot lenkt und ich außerdem recht schnell auf dem Wasser unterwegs bin.



Innere Front „Im thüringischen Sonneberg ist erstmals in Deutschland ein Politiker der Rechtspartei AfD zum Landrat gewählt worden. Am Sonntag erhielt der AfD-Kandidat Robert Sesselmann, ein AfD-Landtagsabgeordneter, in der Stichwahl nach Auszählung aller 69 Stimmbezirke 52,8 Prozent der Stimmen. Der CDU-Gegenkandidat Jürgen Köpper kam auf 47,2 Prozent. Die Wahlbeteiligung lag nach Angaben des Statistischen Landesamtes bei 58,2 Prozent.“ Das berichten die [Qualitätshauptstadtmedien](#) und nicht nur die. „Bereits in der ersten Runde der Wahl hatte Sesselmann fast 47 Prozent der Stimmen erzielt. Danach riefen auch SPD, Grünen und Linken zur Wahl des CDU-Kandidaten Köpper auf.“

Oh. Eine Einheitsfront! Das ich das noch mal erleben darf! Wenn sich alle einig sind, bin ich sowieso dagegen. So gefährlich ist die Gurkentruppe von der AfD nicht. Immerhin haben die niemanden, der aus dem internationalen Recht kommt, sondern [Opportunisten und Karrieristen](#), was sie also von anderen Parteien nicht unterscheidbar macht. Ich glaube, dass diese Einheitsfront aller anderen der AfD noch mehr Stimmen gebracht hat. Just saying.

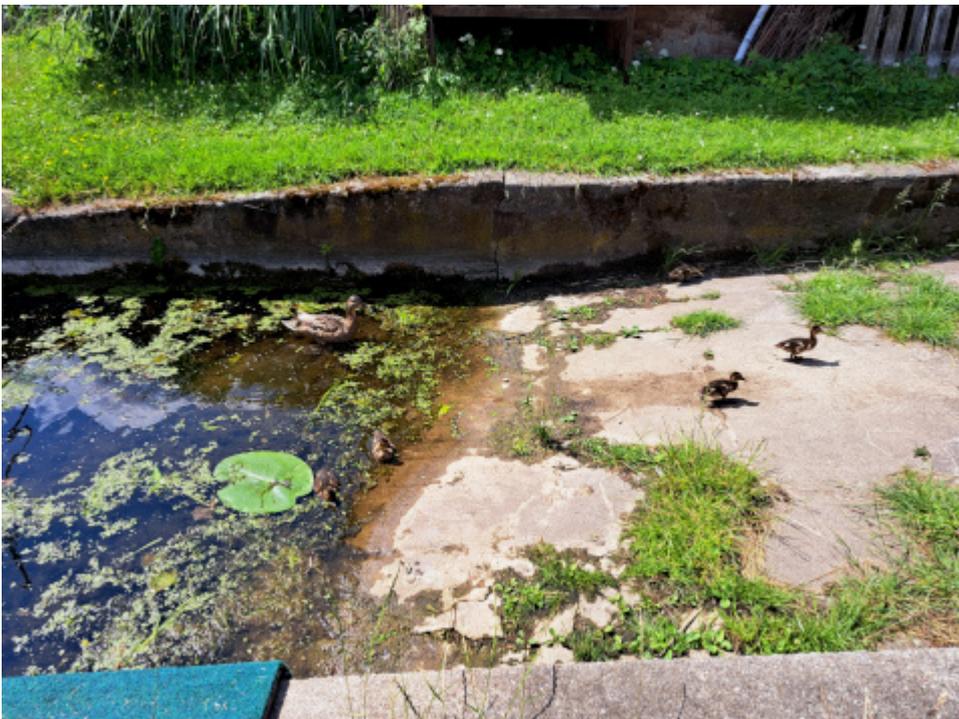


Medienfront „Die Öffentlich-Rechtlichen befinden sich im Würgegriff der Parteien. Das zeigt auch die Neubesetzung des RBB-Intendantenpostens: Gewählt wurde passgenau eine Frau, die auf SPD-Ticket eine der Regierungssprecherinnen Merkels war. Alternativlosigkeit scheint ein heißer Modetrend zu sein.“
(Harald Martenstein)

Innere Cyberfront Haben wir alles? Spiggel.de und alle Links auf das alte phpBB-Forum ergaben jüngst einen *critical error* bzw. meldete einen *error creating new session*, was vom [besten aller Hosters](#) sofort repariert wurde, als ich es merkte. „Ich habe die sessions gelöscht, die in `phpbb_sessions` gespeichert worden sind. Davor waren es 65535 Einträge. Offenbar räumt phpBB die Sessions nicht ordentlich auf.“ Früher habe ich so etwas persönlich repariert; ich hatte nur vergessen, wie das ging.

Unter Harzern





Heute habe ich das Leck in meinem Kajak ausgebessert. Als ich genau hinsah, fand noch ein zweites. Dazu benutzte ich mit großem Vergnügen total unnachhaltiges unökologisches ultragiftiges [Epoxidharz](#), in dessen Nähe man ohne Gummihandschuhe nicht kommen sollte, ähnlich wie bei manchen meiner [ehemaligen Kunden](#) in der Notaufnahme.

Ich chillte danach ein paar Stunden vor dem [Bootshaus](#), bis das Gemisch einigermaßen hart war und ich das Boot wieder in der

Halle verstauen konnte.

Gelobt und geleakt am Tegeler See



Panoramafoto (sehr groß!) [nördlich der Insel Scharfenberg](#), südlicher Tegeler See

Ich hatte [im Mai 2022 ein Gelöbnis](#) abgelegt: ...im August wieder unter der Spandauer [Wasserstadtbrücke](#) hindurchzupaddeln, und vorher unter der [Spandauer Seebrücke](#). Ich hatte das Jahr nicht erwähnt (har har). Aber ein Jahr nach der Hüft-Operation wäre realistisch gewesen. Insofern habe ich den Plan vorfristig erfüllt, weil ich genau das heute getan haben.



[Spandauer Seebrücke](#)

~~Heute wäre ich beinahe untergegangen.~~ Kurz nach dem Spandauer Hafen traten meine Füße ins Leere – die Pedalen für die Seilzüge, die das Ruder lenken, reagierten nicht. Das Ruder war abgefallen. Das ist mir schon mal passiert. Man kann ja immer noch Paddeln, nur mühsam, und das Ruderblatt ist nicht weg, sondern kann ins Boot gezogen werden, was ich tat.



In der Nähe des Spandauer Hafens: Ein Vögelchen auf der Jagd

An der Spandauer Schleuse musste ich ohnehin aussteigen und steckte wieder alles so, wie es sich gehört. Als ich das Boot [mit dem Trolley](#) zog, vermutete ich, ich sei seit der letzten Woche plötzlich gealtert oder einfach nur sehr schlecht in Form (was nicht sein kann, weil ich von sechs Liegestützen vor einem Jahr und nach der Operation bei 20 angekommen bin und noch Luft nach oben ist). Ich habe gestöhnt und geächzt, dass es eine Art war.



Südufer von [Valentinswerder](#); man beachte den riesigen umgestürzten Baum

Als ich nach der Hälfte der Tour die Havel in Richtung Eiswerder paddelte, rief mir jemand, der mit einem Schlauchpaddelboot unterwegs war und mich frisch überholte, es wäre bequemer, wenn man in der Mitte des Kajaks säße. Ich verstand weder sein Motiv noch den konkreten Anlass, ich rief zurück, meine Beine seien lang, und er könnte mein Enkel sein, was er lachend akzeptierte.



Auch hier ist ein Vögelchen versteckt. ([Vergleichsfoto](#) vom Amazonas)

Ich war heute sechs Stunden unterwegs, was bei weitem nicht mein Rekord ist (der steht auf [neun Stunden](#)), und die Hüfte und auch sonst nichts muckte. Ich kann mich also demnächst noch steigern. Ich habe auch an meiner Maximalpigmentierung erfolgreich gearbeitet.





Südlicher [Tegeler See](#)





haben die Grünen schon Helmpflicht für Paddeler gefordert?

An der Schleuse musste ich an meine Grenzen. Ich schob das auf das Ermüden und vielleicht auf mangelnde Kondition. Das Boot kam mir vor, als wöge es 50 Kilo.

Fazit: Es gab ein Leck, und der Stauraum hinter dem Sitz, der abgeschottet ist, was fast voll Wasser. Das merkte ich erst, als ich das Kajak aus dem Wasser zum Bootshaus ziehen wollte und ein kleines Rinnsal aus dem hinterem Teil nicht aufhören wollte zu fließen. Vermutlich hat mir ein Stein auch das Ruder weggehauen und gleichzeitig das Loch verursacht. Gemerkt habe ich das nicht. Das Boot war vor meinen Füßen auch trocken.



Jetzt brauche ich die Hilfe des fachkundigen Publikums. Axel, der Inhaber des [Wassersportheims Stößensee](#), sah sich das an und sagte etwas von Glasfasermatten und Polyester. Ich habe die KI gefragt: „Wie und womit repariert man am besten ein kleines Leck in einem Kajak aus Polyester?“ Hat das Publikum der Antwort etwas hinzuzufügen, was die konkreten Materialien angeht?

ChatGPT: „Um ein kleines Leck in einem Kajak aus Polyester zu reparieren, gibt es verschiedene Methoden. Eine häufig verwendete Methode ist die Verwendung von Epoxidharz und Glasfasergewebe. Hier ist eine Anleitung, wie du vorgehen kannst:

Materialien, die du benötigst:

Epoxidharz (mit Härter)

Glasfasergewebe (Glasfasermatte oder -band)

Handschuhe

Pinzel oder Spachtel

Abdeckband

Schleifpapier (verschiedene Körnungen)

Aceton oder ein ähnlicher Reiniger

Wachspapier oder Plastikfolie

Ein Stück Karton oder Plastik zum Mischen des Epoxidharzes

Schritte zur Reparatur:

Reinigung: Reinige die beschädigte Stelle gründlich mit Aceton oder einem ähnlichen Reiniger, um Schmutz, Fett und Wachs zu entfernen. Stelle sicher, dass die Oberfläche vollständig trocken ist, bevor du mit der Reparatur beginnst.

Vorbereitung: Schleife die beschädigte Stelle leicht an, um die Haftung des Epoxidharzes zu verbessern. Verwende dazu Schleifpapier mit einer mittleren Körnung (z. B. 120er Körnung). Entferne den Schleifstaub gründlich.

Abdeckung: Um das umliegende Gebiet vor dem Harz zu schützen, klebe um die beschädigte Stelle herum Abdeckband auf das Kajak. Lege auch Wachspapier oder Plastikfolie unter die beschädigte Stelle, um ein Festkleben zu vermeiden.

Harzmischung: Mische das Epoxidharz gemäß den Anweisungen des Herstellers. Verwende dazu einen sauberen Karton oder Kunststoffbehälter. Trage während des gesamten Prozesses Handschuhe, um deine Haut zu schützen.

Reparatur: Trage eine Schicht Epoxidharz auf die beschädigte Stelle des Kajaks auf. Lege dann vorsichtig eine Lage Glasfasergewebe auf das Harz. Drücke das Gewebe mit einem Pinzel oder Spachtel vorsichtig an, um sicherzustellen, dass es vollständig mit dem Harz getränkt ist.

Schicht für Schicht: Trage weitere Schichten Epoxidharz und Glasfasergewebe auf, bis die beschädigte Stelle vollständig abgedeckt ist. Achte darauf, dass du zwischen den Schichten ausreichend Zeit zum Aushärten des Harzes einplanst (folge den

Anweisungen des Herstellers).

Glätten: Sobald das Harz vollständig ausgehärtet ist, kannst du die reparierte Stelle mit Schleifpapier glätten. Beginne mit einer groben Körnung und arbeite dich zu einer feineren Körnung vor, um eine glatte Oberfläche zu erhalten.

Das ist eine grundlegende Anleitung zur Reparatur eines kleinen Lecks in einem Kajak aus Polyester. Beachte jedoch, dass die genauen Schritte und Materialien je nach Kajakmodell und der Schwere der Beschädigung variieren können. Es könnte auch sinnvoll sein, zusätzliche Informationen oder Anleitungen von Herstellern oder erfahrenen Kajakreparatur-Spezialisten einzuholen.“

Paddeln durch das Paradies: Eine idyllische Tour um die Zitadelle Spandau

Ich habe [ChatPGT](#) den Befehl gegeben: „Schreibe eine Reportage über eine Paddeltour rund um die Zitadelle Spandau bei sehr gutem Wetter“. Alle Fotos sind ebenso künstlich intelligent.



Citadel Spandau Berlin by kayak, cloudless sunny weather, ultrarealistic, one male person in the kayak sitting, from behind, small streams and channels, walls of red bricks, environment green trees and bushes

Unter einem strahlend blauen Himmel und bei perfektem Wetter begab ich mich auf eine Paddeltour rund um die Zitadelle Spandau, eine historische Festung inmitten der pulsierenden Stadt Berlin. Mit meinem Kajak im Gepäck und voller Vorfreude auf ein Abenteuer voller Naturschönheiten und historischer Entdeckungen, machte ich mich auf den Weg.

Das geht ja mal gar nicht. Man sollte der KI beibringen, dass Adjektive unter dem Generalverdacht des Kitsches stehen und in gutem Deutsch nur spärlich eingesetzt werden sollen. „Strahlend blau“ und „Himmel“ passt zusammen wie dicker Arsch auf hässlichem Eimer. Kombiniert mit perfektem Wetter ist das ein weißer Albino-Schimmel. Pulsiert Berlin wirklich? Was kann eine Stadt sonst tun? Faul herumliegen? Außerdem, KI, hatte ich den/das/divers Kajak nicht im Gepäck – das wiegt 13 Kilo.

Schon beim Startpunkt an der Havel konnte ich die Vorfreude der anderen Paddler spüren. Alle waren in bester Stimmung und bereit, die malerische Umgebung zu erkunden. Die Havel, umgeben von üppigem Grün und blühenden Ufern, lud uns ein, ihre ruhigen Gewässer zu erkunden.

Falsch. Ich spüre grundsätzlich nie die Vorfreude anderer. Das will ich gar nicht. Ich bin Misanthrop, wenn es drauf ankommt. Das hätte ich noch dazusagen müssen. Immerhin: Die KI vermeidet das Passiv und lässt den Fluss ganz anthropomorph handeln – mich einladen. Dieser Einladung hätte es aber nicht bedurft. (Kennt die KI den deutschen Genitiv?)



Mit jedem Paddelschlag fühlte ich mich mehr und mehr von der Natur umgeben. Entlang des Flusses zogen friedlich grasende Kühe meine Aufmerksamkeit auf sich und Vögel zwitscherten in den Bäumen. Das sanfte Plätschern des Wassers begleitete uns auf unserer Reise.

Vögel klingen gut, aber nicht ganz unerwartet, Kühe sind da jedoch nicht. Das hätte ich per Parameter ausschließen müssen. Das nächste Mal phantasiiere ich noch einen Säbelzahn tiger dazu, damit die Sache Fahrt aufnimmt.

Schon wieder Adjektive, die einem das Blut gerinnen lassen: Vorher wurden wir auf „ruhige Gewässer“ eingestimmt, nicht etwas auf reißende Wildbäche, und jetzt – Überraschung! – plätschert das Wasser sanft. Im Hintergrund röhrt vermutlich ein Hirsch, und Heidi jodelt die mongolische Nationalhymne.

Als ich mich der Zitadelle Spandau näherte, wurde mir die historische Bedeutung dieses beeindruckenden Bauwerks bewusst. Die Festung, die im 16. Jahrhundert errichtet wurde, diente einst als Verteidigungsanlage und hat im Laufe der Jahrhunderte viele historische Ereignisse miterlebt. Heute beherbergt sie ein Museum und zieht Besucher aus aller Welt an.

Als ich mich diesem Abschnitt schreibend näherte... nein, so macht man das nicht. Als ich mich in dem Raum befand, wies das Auto vier Räder auf? Besser: Die Zinnen der Festung, die sich die herrschende Klasse bauen ließ, leuchteten blutrot. Vor dem geistigen Auge des Paddlers poltert der Kopf [Tschechs](#) vom Schaffot direkt in die Havel, während man traurig murmelt: „Man hätte in dieser ganzen Art und Weise an einen südlichen Banditen (eher an einen Wahnsinnigen!) denken können.“

Ich beschloss, mein Kajak an einer ruhigen Stelle anzulegen und die Zitadelle zu Fuß zu erkunden. Die majestätischen Mauern und Türme strahlten eine beeindruckende Ruhe aus. Die gepflegten Grünflächen rund um die Festung luden zum Entspannen ein, und ich genoss den Ausblick auf die umliegende Landschaft.

In Badehose? Nein. Gepflegt sind die Flächen und das Flächenbegleitgrün nicht, sondern schön urwaldmäßig. Die umliegende Landschaft kann man nicht sehen, und das ist auch

gut so, weil Autoverkehr langweilig ist und viele Häuser, weil Industrie, hässlich. Nur [Lamborghini](#) ist backstage originell.



Nachdem ich die Zitadelle ausgiebig erkundet hatte, setzte ich meine Paddeltour fort. Ich folgte dem Verlauf der Havel, während sich die Landschaft allmählich veränderte. Sanfte Hügel tauchten am Horizont auf und verliehen der Umgebung eine malerische Atmosphäre.

Schon klar, dass ich dem Verlauf der Havel folgte und nicht etwa auf Schienen weiterwanderte, das Kanu im Gepäck! Überrasche mich, KI, sonst wird das nix!

Immer wieder passierte ich kleine Inseln, auf denen sich Vögel und andere Tiere tummelten. Die Stille der Natur wurde nur durch das gelegentliche Geräusch vorbeifahrender Boote unterbrochen. Die unberührte Schönheit der Umgebung ließ mich den Stress des Alltags vergessen.

Rharbarber, rhabarber. Ein bisschen neugierig bin ich aber auf die anderen Tiere, die sich tummelten. Mücken? Läuse? Wasserratten?

Während meiner Paddeltour hatte ich die Gelegenheit, mit anderen Wassersportlern ins Gespräch zu kommen. Viele von ihnen waren leidenschaftliche Naturliebhaber und hatten bereits zahlreiche Abenteuer auf dem Wasser erlebt. Ihre Geschichten inspirierten mich und verstärkten mein Verlangen nach weiteren Erkundungen.

„Das Verlangen verstärken“ passiert mir nur bei attraktiven Frauen. Mir kommen da zwei Schönheiten am Bootshaus in den Sinn, von denen eine zu jung und die andere zu verheiratet war. Hätten sie mir zugelächelt, wäre mein Verlangen sicher verstärkt worden. Vermutlich hat die KI mein Alter ergoogelt und irrig angenommen, ich würde statt Sex auf nicht-orgiastische Erkundungen ausweichen. Falsch!

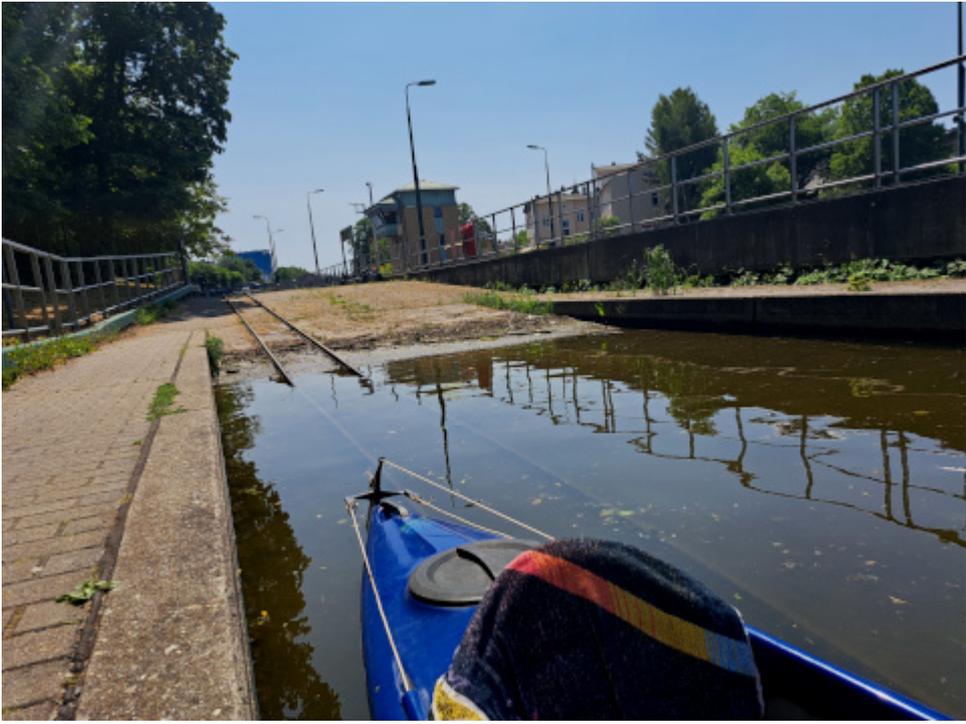
Die Tour führte mich schließlich zurück zum Ausgangspunkt. Mein Kajak gleitete sanft in das ruhige Wasser der Havel, während die Sonne langsam am Horizont unterging. Es war ein perfekter Abschluss für einen Tag voller

Hier fehlt der Schluss, KI! Oder soll ich das selbst ergänzen, damit mein Gehirn nicht dahinsiecht? Ein Tag voller Plattitüden?



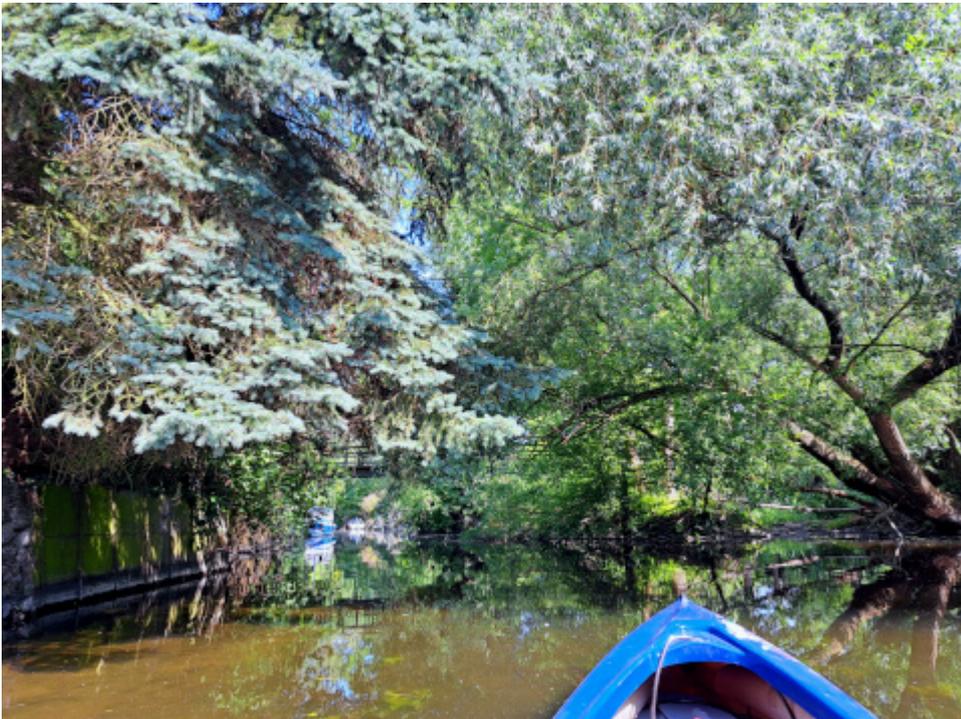
**Kronprinz, König und ein
geheimer Hinterausgang**











Während die Zeitläufte so vor sich hin zeitläuft und auch allerlei hergaben, was [zu berichten wäre](#), entschloss ich mich hindessen, der Leibesertüchtigung zu frönen und die Schlagzahl zu erhöhen dergestalt, dass ich heute vier Stunden Paddeln war, was die neue Hüfte ohne zu Zucken und zu Mucken hinnahm, ja mir sogar das Gefühl gab, ich käme schneller in das und aus dem Boot als vor zwei Jahren, als ich bei der Spandauer Schleuse, das [Kajak](#) (m,w,d?) an einem Tau hinter mir herzerrend mitsamt des [Trolleys](#), der Schleusenwärter laut aus

seinem Häuschen rief, die Stimme vor Mitleid triefend oder auch vor Hohn, ob ich Hilfe benötige?, was ich zähneknirschend und dennoch lauthals ablehnte, obwohl ich damals schon hinkte, wenn ich mich anstrengte.

Heute meisterte ich die Schleuse mit Bravour und auf die Schnelle, paddelte aber nur [um die Zitadelle Spandau](#) herum, was ich hier schon [im Oktober 2018](#) zum ersten Mal fotografisch dokumentierte. Ich entdeckte sogar ein geheimes Türchen, was ich noch nicht kannte ~~und was vermutlich außer mir noch niemand gesehen hatte.~~

Das vorletzte Foto entstand in Höhe des [Ravelins Schweinekopf](#), warum auch immer der/das/divers [seit 1650](#) so heißt.

Jetzt habe ich zwei Wochen Frühschichten, das heißt: Meine drei Weckgeräte lärmen unerbittlich ab 4.20 Uhr. Ich muss also ins Bett...