

## **Protokoll: Kaffee auf dem Weg zur Arbeit - Mittwoch den 15.05.2019**

Jeden Morgen gehe ich zuerst ins Bad und anschließend in die Küche. Dort nehme ich meine kleine Espressokanne, fülle Wasser unten rein und den Kaffee in das Sieb. Danach stelle ich die Kanne auf den Herd und schalte den Herd an. Kaffee ist für mich eine Routine am Morgen. Während manche Leute Yoga machen oder kalt duschen, um wach zu werden, brauche ich eine Tasse Kaffee. Da es immer etwas dauert bis der Kaffee vollständig aufgebrüht ist, gehe ich in mein Zimmer und packe meinen Rucksack mit allem was ich bei der Arbeit benötige (Trinkflasche, Schreibblock, Apfel etc.). In der Regel laufe ich um 8:00 Uhr Richtung U-Bahn damit ich gegen 8:30 Uhr bei der Arbeit bin. Wie immer und wie auch heute, habe ich es sehr eilig denn es ist schon 7:50 Uhr!! Ich nehme meinen Kaffee-To-Go-Becher und fülle den Kaffee von der Kanne in den Becher um. Nur noch etwas Milch und dann kann ich los. Manchmal kaufe ich Mandelmilch, da ich (als Vegetarier) versuche etwas mehr vegan zu essen. Ab und zu mag ich aber Vollmilch in meinem Kaffee. Am liebsten hätte ich Milchschaum auf meinem Kaffee. Ich mag den ersten Schluck Kaffee, in dem der Milchschaum cremig und vermischt mit dem Kaffee ist. Doch zum Milch schäumen habe ich jetzt keine Zeit. Ich wünschte ich hätte so einen elektrischen Milchschaumer, der ganz schnell die Milch warm und cremig macht. Nun gehe ich nur mit meinem Kaffee und der kalten Milch darin in Richtung U-Bahn. Auf dem Weg dorthin laufe ich an Cafés vorbei und rieche den frischen Kaffeeduft. Ich halte meinen to-go-Kaffeebecher immer noch in meiner Hand, jedoch kann ich beim Laufen nicht trinken, da er meistens daneben ging, wenn ich es versucht habe. Ich denke mir, ich warte lieber bis ich in der U-Bahn sitze und ihn gemütlich trinken kann. Denn mit Kaffee verbinde ich Gemütlichkeit und Ruhe am Morgen. In der U-Bahn eingestiegen, setze ich mich auf einen Sitzplatz und mache den Deckel meines Kaffeebechers auf. Die Leute schauen mich an. Ich denke sie sind neidisch, dass sie keinen Kaffee dabei haben. Andere mögen vielleicht den Geruch von Kaffee nicht und schauen mich an, damit ich das Gefühl bekomme, ich müsse den Deckel wieder zu machen. Der erste Schluck Kaffee schmeckt lauwarm und bitter, aber auch leicht sauer. Ich überlege woran mich der Geschmack erinnert, aber es schmeckt einfach nur nach gewöhnlichem Kaffee. Er könnte auf jedenfall heißer sein, lauwarmer Kaffee schmeckt irgendwie saurer als heißer Kaffee. Er schaut dunkelbraun aus. Ich denke, ich habe zu wenig Milch reingetan. Nach ein paar Schlucke habe ich eine milchige Kaffeeschicht auf meiner Zunge. Ein bisschen wie, wenn ich zu viel Kiwi oder Ananas esse, davon bekomme ich auch immer eine beschichtete/raue Zunge. Ich spüre, dass ich mich von der Hektik am Morgen erhole, ein beruhigendes und zufriedenes Gefühl. Ich denke daran, dass ich gerne gemütlich auf einem Balkon sitzen würde, um den Kaffee zu trinken. Ich genieße Kaffee gerne. Bei der Arbeit angekommen, trinke ich erstmal ein Schluck Wasser, damit diese Kaffee-Milch-Schicht auf meiner Zunge weggeht. Ich denke daran, mir später am Nachmittag einen Kaffee mit cremigem Milchschaum zu kaufen.

Die Notizen habe ich mir nach der U-Bahnfahrt mit einem Notizblock gemacht.