

Stefan Frädrieh
Ingo Buckert

Günter, der innere Schweinehund, wird fit

Ein tierisches
Sportbuch

Illustriert von
Timo Wuerz



GABAL

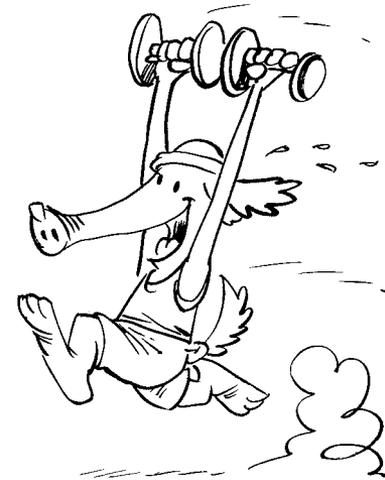
Ingo Buckert/Stefan Frädrieh
Günter wird fit

Ingo Buckert · Stefan Frädlich

Günter, der innere Schweinehund, wird fit

Ein tierisches Sportbuch

Illustriert von Timo Wuerz



GABAL

Der schlaue Spruch, bevor es losgeht:

Fließendes Wasser fängt nicht zu faulen an.

Chinesisches Sprichwort

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86200-090-6

Lektorat: Christiane Martin, Köln

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen,
www.martinzech.de

Illustrationen: Timo Wuerz, Hamburg

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg,
www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2008 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Über aktuelle Neuerscheinungen und Veranstaltungen
informiert Sie der GABAL-Newsletter unter:
www.gabal-verlag.de

Ein besonders sportliches Dankeschön
gilt unseren drei engagierten Supersportlern
Steffi Burkhart, Susann Hempel und Felix Zöll!



Günter will dein Freund und Helfer sein –
und gibt dir leider oft falsche Tipps.

1. Günter, der innere Schweinehund

Das ist Günter. Günter ist dein innerer Schweinehund. Er lebt in deinem Kopf und bewahrt dich vor allem Übel dieser Welt. Immer, wenn du etwas Neues lernen willst oder dich mal anstrengen musst, ist Günter zur Stelle. »Lass das sein!«, sagt er dann. Oder »Mach das doch später!«, rät er dir. Und wenn du mal vor einer spannenden Herausforderung stehst, erklärt dir Günter gerne: »Das schaffst du sowieso nicht!« Günter ist nämlich furchtbar faul. Und weil er denkt, dass du genauso schweinehundefaul bist wie er, will dich Günter vor unnützer Mühe beschützen. Ist das nicht nett von ihm?

Leider nur sind Günters Ratschläge nicht immer hilfreich. Zum Beispiel, wenn dich seine Tipps vom Handeln abhalten oder in die falsche Richtung weisen. Ein dringender Termin? »Nur keinen Stress, sonst wirst du krank!«, bremst dich Günter womöglich – bis der Termin versäumt ist. Nachdenken, bevor du handelst? »Zerbrich dir nicht den Kopf, mach einfach!«, beschwichtigt dich Günter – und schon wieder tust du das Falsche, obwohl du es besser wissen könntest. Schade: Du hörst auf deine innere Stimme und trittst trotzdem auf der Stelle ...

Günter hält
dich mit seinen
Ausreden davon
ab, Sport zu
treiben.

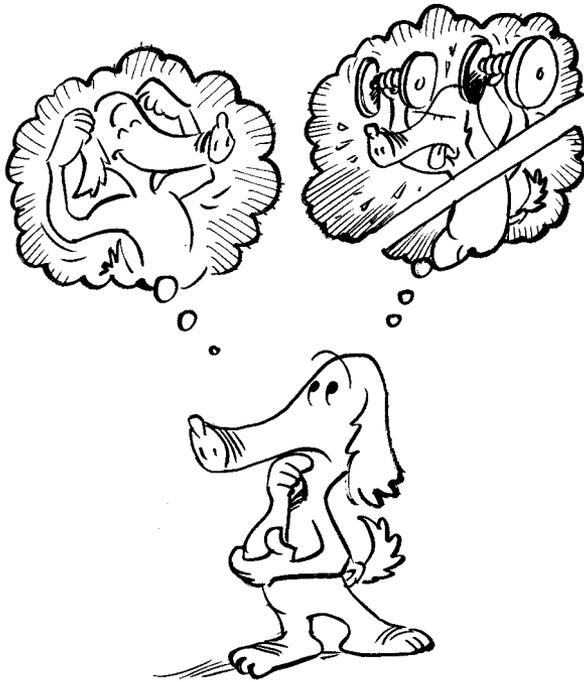


2. Sport? Nein, danke!

Auch beim Thema Sport zickt Günter oft herum: »Sport ist Mord!«, meint er dann. Oder: »Schwitzen und stinken? Nein, danke!« Und was passiert, wenn du beim Aufräumen zufällig mal über deine Laufschuhe stolperst? Dann bekommst du ein schlechtes Gewissen und überlegst, wie lange du sie nicht mehr benutzt hast – bis Günter dich beschwichtigt: »Macht nix, bist sowieso fit genug!«

Und wenn dir auf der Treppe die Puste ausgeht, die Hose immer enger wird und dir die schlanken Supermodels in den Zeitschriften auf die Nerven gehen? Dann findet dein Schweinehund Gründe dafür, warum du dich besser nicht darum kümmern solltest: »Du wirst eben älter!«, »Du hast keinen Bauch, das sind Liebeshanteln!« und »Diese Models sind doch alle magersüchtige Hungerhaken!« Danke schön, Günter.

Ein Glück, dass dein Schweinehund so schlau ist! Denn wäre es nicht frustrierend, den Tatsachen nüchtern ins Auge zu sehen? Deiner schwindenden Kraft und Vitalität? Den wachsenden Wohlstandsrundungen? Dem Frust, nicht mehr so gut drauf zu sein? »Ach was, ist doch alles super, wie es ist! Außerdem: Dein Opa ist 90 geworden und hat auch nie Sport gemacht.« Oh, Günter ...



Insgeheim will auch Günter fit und schlank sein.
Er will sich nur nicht dafür anstrengen müssen.

3. Fit und schlank sein? Klar!

Andererseits: Wie wäre es, wenn du von einem Tag auf den anderen – ganz ohne dafür zu trainieren – genug Luft hättest, um zehn Kilometer am Stück zu laufen? Oder die Kraft für lockere 50 Liegestütze? Oder die Vitalität, um von morgens bis abends bei all deinen täglichen Aktivitäten Vollgas geben zu können?

Und wie wäre es, gleichzeitig dabei so rank und schlank zu sein, wie du es dir insgeheim wünschst? »Das wäre natürlich super!«, gibt Günter zu. »Aber das weiß ja jeder, dass das alles nicht wirklich möglich ist – zumindest nicht, ohne hart dafür zu arbeiten.« Und schon wieder hat der faule Günter einen Grund gefunden, untätig zu bleiben ...

Schade! Denn solche Fitness ist viel realistischer, als sich innere Schweinehunde vorstellen können. Du musst es nur wollen und du musst wissen, wie es geht – und letztlich tun, was dafür getan werden muss. Und schon bald fühlst du dich, als könntest du Bäume ausreißen. Coole Sache, oder? »Klingt wirklich super!«, gibt Günter zu.

Günter will zwar
Schmerz vermeiden
und Lust erleben,
denkt dabei aber
nur kurzfristig.



4. Lust-Schmerz-Prinzip

Günter ist also einfach nur zu bequem. Er will zwar fit sein, aber nichts dafür tun müssen. Also ist er lieber unfit und kompensiert diesen Verlust auch noch mit vielen kleinen Extras: Füße hochlegen – wie angenehm. Hier und da eine Schokolade – lecker. Anstrengung und Stress vermeiden – logisch. Und statt Unzufriedenheit gemütliche Resignation – wozu sich selbst fertigmachen?

Dabei folgt dein Schweinehund einem ganz einfachen Prinzip: Er will schlechte Gefühle möglichst vermeiden und schöne erleben. Also weg vom Schmerz, hin zur Lust. Das Problem dabei ist nur, wie Günter gute und schlechte Gefühle definiert: Was hält er für Lust, was für Schmerz? »Ist doch klar! Schmerz ist alles, was unangenehm ist: sich anstrengen, außer Puste kommen, schwitzen, auf etwas verzichten müssen und so weiter. Und Lust ist alles, was schön ist: Faulheit, Ruhe, Genuss, Entspannung ...«

Oje, Günters Perspektive ist nur kurzfristig ausgerichtet! Was langfristig wird, interessiert ihn nicht. Dabei wäre sicher auch Günter lieber zufrieden, stark, ausgeglichen, glücklich und stolz, statt faul, inkonsequent und schlapp. Oder?

5. Die lieben Gewohnheiten

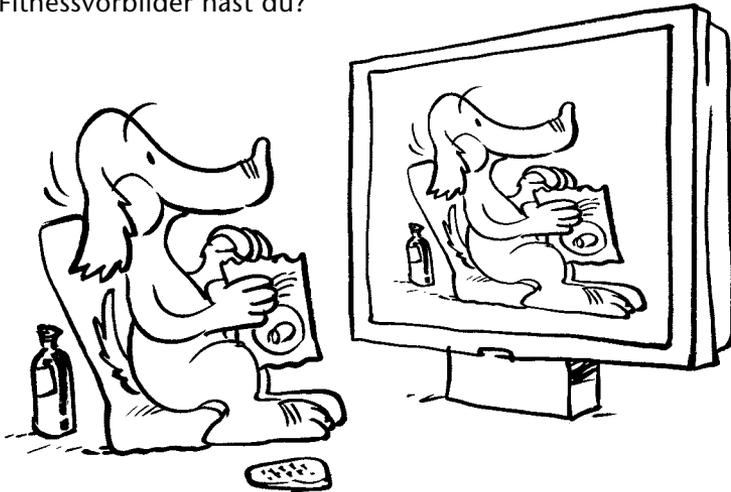
Drehen wir es mal um: Gibt es nicht auch viele innere Schweinehunde, denen Sport Spaß macht? Die gerne fit und schlank sind? Die ihr Frauchen oder Herrchen mit Sprüchen auf Trab halten? Zum Beispiel motzen sie nach ein paar Tagen Faulheit: »Los, beweg dich endlich mal wieder!« Oder sie knurren beim Anblick von Schokolade: »Willst du etwa aus allen Nähten platzen?« Und was tut das Frauchen oder Herrchen dann? Klar, sie folgen ihren inneren Beratern und schnüren die Sportschuhe oder ignorieren die Schokolade – scheinbar gut gelaunt und mühelos. Warum? Weil innere Schweinehunde Gewohnheitstiere sind. Und anscheinend haben sich längst nicht alle die gleichen Verhaltensweisen angewöhnt ...

Womit wir auch schon bei des Pudels Kern wären – den lieben Gewohnheiten. Schweinehunde tun nichts so gerne wie das, was sie schon immer taten. Denn dann müssen sie nicht so viel darüber nachdenken, was sie stattdessen besser machen könnten. Schließlich gibt es jeden Tag genügend Kleinkram, mit dem sie sich herum-schlagen müssen – die tausend lästigen Entscheidungen des Alltags: Was anziehen? Wann einkaufen? Wie mit Ärger umgehen? »Da muss man nicht auch noch sein dauerhaftes Verhalten hinterfragen! Nur keinen Stress, klappt doch alles«, sagt Günter. Routine sei Dank!

Schweinehunde lieben Gewohnheiten. Dabei kann man ihnen alles Mögliche angewöhnen!



Günter imitiert das Verhalten seiner Vorbilder. Welche Fitnessvorbilder hast du?



6. Von Vorbildern lernen

Günter folgt also gerne Gewohnheiten. Abweichungen davon mag er nicht. Wie aber sind Günters Gewohnheiten entstanden? Wo hat dein Schweinehund seine Routinen her? Die Antwort ist einfach: Er hat sie mal gelernt. Und zwar zunächst von deinen Vorbildern. »Vorbilder? Wieso Vorbilder?«, fragt der Schweinehund erstaunt. Weil Menschen und Schweinehunde durch Imitation lernen. Sie machen nach, was man ihnen vormacht – und halten es dann für normal. Bei uns fährt man zum Beispiel auf der Straße rechts, in England aber links. Oder bei uns isst man mit Messer und Gabel, in Asien aber mit Stäbchen. Und auch die englischen und chinesischen Schweinehunde finden ihr Verhalten normal! Sie hatten eben andere Vorbilder als wir.

Welche Fitnessvorbilder hattest du früher? Waren in deiner Kindheit alle im Sportverein? Hat dir der Schulsport Spaß gemacht? Hast du im Fernsehen gerne Sportübertragungen geguckt? Dann warst du früher wahrscheinlich an ein sportliches Leben gewöhnt. Super! Aber ist das heute noch genauso? Wie viele deiner Freunde und Kollegen machen immer noch Sport? Welche Familienmitglieder? Und dein Partner oder deine Partnerin? Ach, nur noch wenige? Dann dürfte Günter mittlerweile das schlappe Nichtstun imitieren – und du hältst dich dabei für ganz »normal«. Fitness? Nein, danke!



Der Weg zur Fitness ist klar: Man muss sich bewegen – auch wenn es Günter nicht gefällt. Die Belohnung dafür ist ein schönes Leben.

7. Mit Bewegung besser leben

»Fitness, Fitness, Fitness!«, quiekt Günter. »Wozu soll das gut sein? Das Leben ist zu kurz, um es mit Fitnesswahn zu vertrödeln!« Genau darum geht es, Günter: um das Leben. Denn Fitness hat nichts mit Wahn zu tun, sondern mit Gesundheit, Stärke, guter Laune, Selbstvertrauen und Optimismus – lauter schöne Dinge, die das Leben bereichern. Und ein wesentlicher Bestandteil solcher Fitness ist eben nicht die gemütliche Couch nach Feierabend, sondern Bewegung, Bewegung, Bewegung!

»Bewegung? Ich hasse Bewegung!« Schade, denn gerade Bewegung zaubert dir genau das Leben, das du gerne hättest – mit Luft für zehn Kilometer Dauerlauf, Kraft für 50 Liegestützen und Vitalität und Leidenschaft für Vollgas von morgens bis abends! Sie steigert deine Lebensfreude, streichelt deine Seele, gleicht deinen stressigen Alltag aus und hält dich rank und schlank (oder macht dich wieder rank und schlank, wenn du ein wenig aus der Form geraten bist). Sie verbessert deine Herzleistung, deine Sauerstoffversorgung und Durchblutung, stärkt deinen Halteapparat, stabilisiert deine Gelenke, strafft deine Haut, fördert deine Denkleistung und Kreativität und hält dich jung und spritzig.