



KAI TWILFER



EIN
ARSCHVOLL
RATSCHLÄGE



Wie wir ohne Klugscheißer
viel entspannter leben

INHALT

Cover

Über dieses Buch

Über den Autor

Titel

Impressum

Zitat

Mein Rat: Nimm keinen an!

Ich bin in der Massephase – Wie mich Fitness zu einem anderen Menschen machte

Nichtraucher in 30.700 Tagen – Wie ich eine gesunde Einstellung zum Thema Zigaretten fand

Die Charity-Diät – Wie ich den Kilos den Kampf ansagte

Erd-Geschoss – Wie es mir gelang, eine Traumfrau anzusprechen

Der Drache muss atmen – Wie ich endlich Ordnung in meinen Alltag brachte

Alles außer Betrieb – Wie ich es schaffte, mich im Büroalltag durchzusetzen

Ich hab mich abgeschrieben – Wie ich ohne Finanzberater mein Geld vermehrte

Wechselhaare – Wie ich dem Älterwerden die kalte Schulter zeigte

Ringelpiez mit Anfassen – Wie ich eine erfolgreiche Ehe führe

Ich geh im Bett – Wie ich mein Schlafproblem in den Griff bekam

Der Tag, an dem ich ins Gras biss – Wie ich meine Ernährung vollkommen umstellen musste

Der steht dir aber gut – Wie mir mein bester Freund mal richtig Freude machte

Die Jungfrau ist im zweiten Haus – Was die Sterne einem
alles verraten können
Betreten auf eigene Gefahr – Wie ich mich vor ungebetenen
Besuchern schütze
Geteiltes Leid ist halbes Leid
Bildnachweis

Über dieses Buch

Ich weiß, wie du zum Nichtraucher wirst ... Ich weiß, wie du deine Partnerschaft in den Griff bekommst ... Ich weiß, wie du glücklich, reich und schlank wirst ... Warum meinen alle anderen zu wissen, was das Beste für einen ist? Auch Bestsellerautor Kai Twilfer hat diese selbsternannten Ratgeber ständig um sich. Kein Auge bleibt trocken, wenn er gegen die Schlaumeier mit viel Wortwitz in die Schlacht zieht: Kann man wirklich sein Sexleben durch Tischtennis optimieren, Wechseljahre mit Fangobädern austricksen oder sich das Rauchen durch Hypnose abgewöhnen? Kai Twilfer stellt alle Ratschläge auf die Probe. Am Ende seiner bizarren Erfahrungen steht fest: Am besten tanzt man immer noch nach seiner eigenen Pfeife.

Über den Autor

Kai Twilfer ist seit 1976, also von Geburt an, Insasse des Ruhrgebiets. Genauer gesagt der Großraumzelle Gelsenkirchen. Seine Erlebnisse aus diesem einzigartigen Landstrich fasste er in mehreren erfolgreichen Büchern zusammen. Sein Debut Schantall, tu ma die Omma winken war das meistverkaufte Taschenbuch Sachbuch 2013. Auch die Nachfolgebände schafften den Sprung auf die Bestsellerliste und begründeten Twilfers Ruf als Verfasser von bissig witzigen Gesellschaftssatiren.

KAI TWILFER

EIN
ARSCHVOLL
RATSCHLÄGE

Wie wir ohne Klugscheißer
viel entspannter leben

BASTEI ENTERTAINMENT 

BASTEI ENTERTAINMENT

Vollständige E-Book-Ausgabe
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

Bastei Entertainment in der Bastei Lübbe AG

Originalausgabe

Copyright © 2018 by Bastei Lübbe AG, Köln

Textredaktion: Ramona Jäger

Titelillustration: © FinePic/shutterstock

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Copyright Figur Umschlag: © fotomerk/fotolia

eBook-Erstellung: hanseatenSatz-bremen, Bremen

ISBN 978-3-7325-6053-0

www.bastei-entertainment.de

www.lesejury.de

Rat zu geben ist das dümmste Handwerk, das einer treiben kann. Rate sich jeder selbst und tue, was er nicht lassen kann.

Johann Wolfgang von Goethe

MEIN RAT: NIMM KEINEN AN!

Liebe Gemeinde, es sind schlimme Zeiten angebrochen. Kriege, Hungersnöte und die Quotenerfolge von RTL2 sind nicht mehr Tagesthema bei uns im Viertel. Wir haben jetzt nämlich eine WG im Haus. Kennen Sie sicher. WG! Nein, nicht Wandergewerbe. Auch keine wissenschaftliche Gesellschaft. Eine sogenannte Wohngemeinschaft! Eine selbst initiierte Kindertagesstätte für Sitzpinkler und Mietnomaden. So 'ne Hipster-Drückerkolonie mit Pfandflaschenimperium. Hormonell gemischt und alle umtriebiger wie der Bob. Leider der Marley, nicht der Baumeister. Ja, klingt problematisch, und genau so empfinde ich es auch. Seit vier Monaten wird nämlich durch diese WG allen anderen im Haus fast täglich ein guter Rat in Zettelform an die Pinnwand unten im Hausflur getackert.

Auch unser neuer polnische Hausmeister Viktor steht dem ganzen WG-Treiben ratlos gegenüber. Das Schlimmste aber ist, dass die Batik-Bande aus dem Klangschalen-Kombinat auch noch halbwegs nett ist und einem eigentlich gar nichts tut. Bis auf diese permanenten tapezierten Ratschläge, was Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und Geld angeht. Ne, sorry, Geld muss ich weglassen, aber zum Thema Ernährung, Sport, Medizin, Familie, Beruf und Wohnen wissen die einfach alles. Behaupten die zumindest. Und sie wollen es mir und ihren Mitmenschen kundtun, egal ob wir das gerade wollen oder nicht. Und damit wären wir auch schon beim Thema dieses Buches.

Hausmeister Viktor und ich haben uns zwar darauf geeinigt, die guten WG-Ratschläge von Wendela, der Yoga-Schnake, Gernot, dem Mädchen mit Vollbart und Dutt, und Ann-Kathrin, der selbst ernannten Glücksfee für alle

Lebenslagen, unmittelbar von der Pinnwand wieder abzureißen, aber meist sind die drei im Wiederantackern schneller. Und so gibt's jeden Morgen einen neuen Ratschlag. Gut gemeint, aber ungewollt.

Geht es Ihnen nicht ähnlich? Wo man geht und steht, erhält man wohlwollende Ratschläge von Fremden. Aber auch Personen aus dem engeren Umfeld, zum Beispiel Freunde, Familie oder der Hausarzt, wissen immer, was für einen gut ist und was nicht.

Schon mein Oppa sagte mir in Kindertagen im Hinblick auf den Lederball neben der kaputten Vase gern: »Hömma, ich geb dir getz man 'n guten Rat, mein Freund ...« Und wenn er das sagte, wusste ich: Twilfer - LAUFEN!

Oder wenn ich im China-Restaurant sitze, den Pflaumenschnaps zur Verdauung im Anschlag. Was kommt da? Glückskeks! Ratschlag: »Deine Frühlingsrollen brauchen keine neuen Freunde aus diesem Restaurant!«

Na, super. Ratschläge zum Thema Midlife-Krise sind das Schlimmste, was man einem Mann um die vierzig mit Bauchansatz, ausgeprägtem Bewegungsmangel und Helikopterlandeplatz im Scheitelbereich antun kann.

Nun muss man aber auch dazu sagen, dass ich immer noch hauptberuflich Autor bin, also Spieler in einem Verein von vielen, die jährlich Millionen von Ratgeberbüchern produzieren und von diesen auch erstaunlich viele loswerden. Menschen scheinen Ratgeber also zu lieben und versuchen, sich nach ihnen zu richten beziehungsweise ihr Leben durch sie zu ordnen und ihren Alltag sowie ihre Lebensumstände mithilfe von Ratgebern zu verbessern. Ja, sie bezahlen sogar dafür, sich guten oder gut gemeinten Rat einzuholen.

Ich frage mich oft, ob die Menschen wirklich Rat wollen oder ob nur das ihnen eingepflanzte schlechte Gewissen sie treibt, diese Bücher zu kaufen? Sei es, weil man sich scheinbar falsch ernährt, nicht weiß, was überlebenswichtige Trendsportarten wie Aqua-Bouncing

oder Piloxing sind, oder sich inspirieren lassen möchte, wie man sein Leben simplyfied statt verkompliziert. Das sind gedruckte Ratschläge von fremden Menschen, die uns sagen, wie wir morgen zum Millionär werden können, und die gleichzeitig die Hand für die Taschenbuchumsätze aufhalten. Diese bösen gut meinenden Autoren.

Okay, zugegeben, irgendwie ist dieses Buch ja auch ein Ratgeber, kostet auch Geld und möchte Ihnen den Rat vermitteln, nicht jeden Rat anzunehmen. Schon paradox, oder? Aber dieses Frühwerk soll Ihnen vor allem verdeutlichen, dass man sich fast jeden Ratschlag, den man sich mühselig im Internet, in Büchern oder von den schlaunen Gurus besorgt, auch selbst geben kann, vollkommen kostenlos. Mal einfach wieder auf sich selbst und seine Intuition hören, könnte also eine Devise sein. Ganz ohne Fernsteuerung oder fremde Worte.

Man muss also nicht zwangsläufig auf die Ratschläge anderer hören. Jemandem einen Rat geben hat schließlich was mit Raten zu tun. Und Raten meist nichts mit genauem Wissen. Dieses Buch ist also ein spaßiges Plädoyer für das Andersdenken, für das Zum-Ziel-Kommen ohne Ratgeber und ohne latente Zwänge, die man sich damit selbst auferlegt, um an ihnen in vielen Fällen zu scheitern. Eine literarische Hilfestellung mit einem dicken Augenzwinkern, die Sie vielleicht nicht immer zum gewünschten Erfolg bringt, aber am Ende zu größtmöglicher innerer Zufriedenheit führen kann.

Würde ich im Umfeld unseres Hauses eine Umfrage starten, wer oder was für meine Nachbarn der oder die besten Alleswisser in ihrem Leben sind, so würde ich wohl eine wilde Mischung an Ratgebern aus Fleisch, Blut und Papier genannt bekommen, die in Sachen Priorität ganz weit oben stehen. Jeder Mensch holt sich nämlich seinen guten Rat aus anderen Quellen und auf verschiedene Art und Weise.

Frau Petzold zum Beispiel, die Dame aus dem Nachbarhaus, die im Advent immer dieses grün leuchtende Kreuz von ihrer Wallfahrt nach Lourdes zwischen ihre Häkelgardinen stellt, würde wohl die Bibel als ihren wichtigsten Ratgeber nennen. Warum auch nicht? In der Bibel stehen ja viele nützliche Ratschläge drin. »Du sollst nicht töten« zum Beispiel. Ist doch eine gute Idee, die man einfach mal ab morgen problemlos umsetzen könnte. Guter Vorsatz: Ab morgen höre ich mit dem Erdrosseln und Erstechen konsequent auf. Einfach so, ein guter Ratschlag aus der Bibel. Die meinen es gut und gehen mit der Zeit. Würde Moses heute leben, könnte er das Meer sogar bei Facebook teilen. Die in der Bibel haben also eine Menge drauf und wissen, wovon sie reden.

Viktors wichtigster Ratgeber (in Sachen Mittagessen) ist hingegen der Bofrost-Katalog, und der bedeutendste menschliche Ratgeber im Leben meiner Frau ist dieser bescheuert geföhnte Moderator aus dem amerikanischen Verkaufsfernsehen, der sonntags immer total lippenunsynchron diese Möhrenschnitzmaschine anpreist, damit das Mittagessen auch was fürs Auge wird. Möhren sind nun mal gut für die Augen. Auch dieser gesundheitliche Rat kam ursprünglich von meinem Oppa. Seitdem bekomme ich von meiner Frau jeden Sonntagmittag Möhren in Bleistiftform, Möhrchen mit Öhrchen und Karotten im Look einer alten antiken Säule vorgesetzt. Und sonst nix! Nur weil ein windiger Geschäftsmann seine Umsatzziele hinter dem Rat für gesunde Ernährung versteckt.

Ich glaube ja ohnehin, dass Frauen sich leichter beratschlagen lassen und offener für die Rat gebende Meinung anderer sind als Männer. Nicht, weil sie mehr Problemfelder von Schlafstörungen bis hin zu den Wechseljahren beackern müssen oder diese größer sind als bei Männern. Nein, wir Männer sitzen mit im Boot, aber Frauen hören tatsächlich seltener auf ihr inneres Gefühl

und suchen deswegen häufiger guten Rat als Männer. Daher lesen Frauen auch Bedienungsanleitungen, Männer dagegen grundsätzlich nicht. Ich werde dieser gewagten geschlechtsspezifischen These in diesem Buch auf den Grund gehen. Immerhin war ich für meine Recherchen auch unter ihnen, also unter den Frauen. Ja, ich war live dabei. Und nicht nur bei den Frauen, ich habe mich auch unter die Rat suchenden Männer gemischt. Schließlich gibt es in meinem Leben als unsportlicher Autor, zwangsbioernährter Ehemann und Schalke-04-Geplagter Situationen, in denen auch ich mal warme Worte und einen guten Ratschlag gebrauchen kann.

Und um mir am Ende des Buches nicht nachsagen lassen zu müssen, dass ich all die fremden Ratschläge, die ich grundlos in den Wind schreibe, nie real gehört oder erlebt habe, habe ich mich einfach mal auf die Reise in die Welt der Rat gebenden Klugscheißer gemacht, um Ihnen, den Leserinnen und Lesern, detailliert Bericht zu erstatten. Ich bin eingetaucht in den Kosmos all derjenigen, die uns pausenlos erklären, warum nur sie die einzig wahre Formel für unser Leid haben. Sie werden von sauteuren Hypnosetherapien gegen das Kettenrauchen erfahren, von Viagra-E-Mails aus dem indonesischen Bambusbusch, der Heimat langer Latten also, sowie von meiner Bank, die ein lukratives Anlageinvestment für meine Kronkorkensammlung zu bieten hatte. Außerdem versuche ich meine Sprudelwassersucht in den Griff zu bekommen und lasse mich hinsichtlich der Frage beraten, ob ich als zweiundvierzigjähriger Mann theoretisch noch schwanger werden kann.

Es liegt nun an Ihnen, meine Erlebnisse aus der Welt der Ratgeber als Ratschlag für Ihr eigenes Leben zu nutzen oder dieses Buch als Anti-Ratgeber zu verstehen, der Ihnen zeigen soll, dass jeder seinen eigenen Weg der Glückseligkeit finden kann, ohne sich beraten lassen zu

müssen. Ob nun in Sachen Anti-Aging, Trennkostdiät oder Geldanlage.

Und, obwohl dieses Buch mindestens vierzig Ratgeber ersetzt, wird es die ultimative Twilfer-Formel in diesem Buch leider nicht geben. Jeder muss sein Kreuz aus Lourdes leider allein schleppen, und kein noch so guter Ratschlag dieser Welt kann kompatibel für eine größere Gruppe Menschen sein. Dafür sind wir dann doch alle viel zu verschieden. Aber nachdem (NACHDEM!) Sie dieses Buch gelesen haben, können Sie gern jeden Tag eine Seite mit einem Ratschlag herausreißen und sich an Ihre Pinnwand im Hausflur hängen. Vielleicht hilft es ja.

So wie in unserem Hausflur, wo ich mich am letzten Dienstag über das angelehnte alte Hollandrad von WG-Wendela übelst auf die Klappe gelegt habe. Der Ratgebende Spruch des Tages an der Pinnwand lautete:

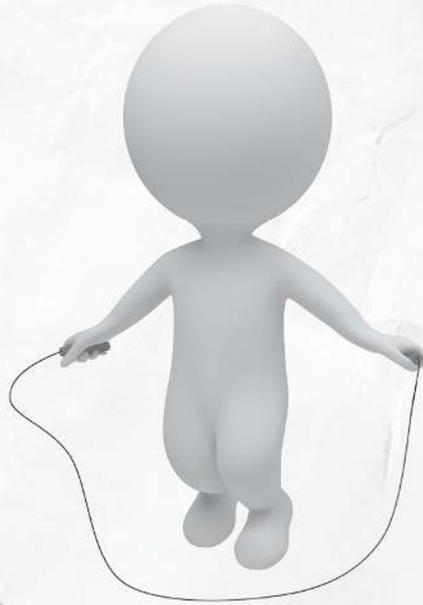
Auch aus Steinen, die einem im Weg liegen, kann man etwas Wunderbares bauen. Fang direkt damit an!

Ich hab den verbogenen Drahtesel dann vor der Tür geparkt, direkt neben der alten Couch und dem kaputten Billy von nebenan. Mittwoch früh war alles von den orangen Helferlein abgeholt worden. Vielleicht hat Wendela ja Glück und bekommt ihr Zweirad irgendwann mal zurück.

Denn Sie wissen ja: Kommt Zeit, kommt Rad.

ICH BIN IN DER MASSEPHASE

Wie mich Fitness zu einem anderen
Menschen machte



Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich bin ab und zu mal beim Arzt. Meistens dann, wenn in meiner Zeitschriftensammlung Lücken entstanden sind. Das *Brigitte*-Cellulite-Sonderheft von 1997, eine *Sportbild* aus dem Jahr 2004. Irgendwas findet man im Wartezimmer ja immer. Der positive Nebeneffekt eines Arztbesuches ist der, dass ich mich dann mal wieder von oben bis unten durchchecken lassen kann. Man wird ja schließlich nicht jünger. Das läuft bei meinem Hausarzt meist so ab: Ich komme nach drei Stunden Wartezeit ins Sprechzimmer. Der Arzt schaut mich über die Kante seiner Goldrandbrille zwei Sekunden lang an und sagt: »Herr Twilfer, Sie müssen mehr Sport machen.«

Dann gehe ich wieder raus, fahre nach Hause, und meine Frau empfängt mich: »Na, was hat der Arzt gesagt?«

Ich ziehe dann gegenüber meiner Gattin den Bauch ein und antworte: »Schatz, du, alles bestens. Kein Bein gebrochen, kein Fußpilz, und auch das Jucken der Nase ist sehr wahrscheinlich nur ein Mückenstich.«

Meine Frau verschwindet dann zufrieden ins Wohnzimmer, und ich atme aus und ringe nach Luft. So auch diesmal.

Ich schaute an mir herunter. Eigentlich biste doch mit deinem Körperbau ganz zufrieden, dachte ich mir. Im Prinzip Modelmaße. Ein Model hoch und drei Models breit. Alles bestens also.

Das schlechte Gewissen war aber ab diesem Moment implantiert. Zum einen gegenüber meiner Frau, der ich einen vom Pferd erzählen musste, und zum anderen gegenüber mir selbst. Und das nagt an einem. Ein schlechtes Gewissen kann einem nämlich gehörig den Alltag versauen, solange man es in sich trägt. Und Ärzte können das besonders gut, das mit dem Schlechtes-

Gewissen-Machen. Mediziner raten einem immer zum Sport. Egal, ob man ein Ironman-T-Shirt trägt, Usain Bolt heißt oder fünffacher Weltmeister im Handtaschenweitwurf ist. Ärzte können von ihren Sportdiagnosen nie genug bekommen. Wenn die Götter in Weiß nicht mehr weiterwissen oder kurz vor Feierabend stehen: Sportdiagnose. Ein Herzchirurg, der gerade am offenen Herzen operiert und keine Ahnung hat, wie es weitergeht: »Schwesternschülerin, nähen Sie wieder zu. Der Patient braucht mehr Sport.«

So lag es also wieder mal an mir, dieses schlechte Gewissen aus dem Körperinneren loszuwerden, das Körperäußere in Angriff und sich den Ratschlag des Arztes zum untrainierten Herzen zu nehmen. Zumindest für den kurzen Zeitraum, bis der innere Schweinehund, der keinen Bock auf kalte, gekachelte Hallenbäder und nach Fußschweiß duftende Turnhallen hat, wieder Oberhand gewinnt.

Sport und Fitness sind übrigens auch gar nicht so gesund, wie alle immer glauben. Das habe ich neulich im Wartezimmer meines Doktors in der *MensDeath* von 2003 gelesen. Oder wie erklären Sie sich, dass der Erfinder des Joggings beim Joggen gestorben ist? Wahrscheinlich ist es passiert, nachdem ihm ein untrainierter, armseliger Buchautor mal ein Bein gestellt hat. Ameisen im Stadtgarten plattjoggen war jedenfalls bis dato nicht meine Welt. Trotzdem musste ich aktiver werden, um meinen eklatant vorhandenen Sportmangel in den Griff zu bekommen.

Laufband im Keller und dabei Aktienkurse auf n-tv gucken? Auch nicht so mein Ding. Schließlich verbrennt man schon beim intensiven Umarmen der eigenen Ehefrau bis zu fünfzig Kalorien, je nachdem, wie sehr man sich dabei anstrengen muss. Bei manchen Frauen kommt man ja mit beiden Armen gar nicht rum. Beim Öffnen des BHS mit dem Mund sind es übrigens schon über achtzig

Kalorien. Das wäre dann schon Hochleistungssport, der mehr in meine Welt passt.

Ich ging grübelnd mit einem Mettwurstchen aus dem Kühlschrank ins Wohnzimmer. Meine Frau schaute gerade *The Biggest Loser* an. Also, im Fernsehen.

Ich setzte mich neben sie, und mein Blick fiel auf diese billig gemachte Fernsehzeitung, die immer kostenfrei der Tagespresse beiliegt. Die Journaille besteht zu neunundneunzig Prozent aus Werbung. Und so schoss mir eine Anzeige für ein neues Fitnessstudio ins Auge, das auch bei uns in Gelsenkirchen eine Filiale betrieb und, so wie alle Fitnessstudioketten derzeit, die meiste Sportlichkeit im Preiskampf demonstrierte.

Monatspauschale: 4,95 Euro. Mit Saunanutzung, Freigetränk und kostenfreiem Probemonat sowie Einweisung durch einen Personaltrainer. Mmh, dachte ich mir. Sauna, Bierchen und mit Glück eine Judith Rakers als Fitnesscoach. Einen Monat für lau? Das sollte für einen Waschbeckenbauch genügen. Fürs schlechte Gewissen reichte es allemal.

Kurzum: Ich stand keine zwei Tage später im BIG GYM an der Empfangstheke und ließ mir von einem durchtrainierten Zwei-Meter-Ratgeber-Ungetüm namens Frieder die Spielregeln im Drill Camp erklären. Sein anderer Bizeps maß übrigens auch knapp zwei Meter.

Frieder legte mit einem kleinen Frage-und-Antwort-Spiel los. Aus versicherungstechnischen Gründen nehme ich mal an.

»Ist bei Ihnen irgendwas bedenklich?«, fragte er mich mit runzelnder Stirn.

Ich musste kurz überlegen.

»Ja, ich frage mich seit zwei Wochen, ob ich meinen Wagen mal wieder waschen lassen sollte.«

»Ne, ich meine gesundheitlich. Also, Rückenschäden, Plattfüße, Herzbeschwerden?«

Ich musste noch mal tief in mich gehen.

»Ja, im Prinzip genau in dieser Reihenfolge unmittelbar nach dem Aufstehen. Das Hauptproblem ist allerdings die Bequemlichkeit. Die ist Ursache für den ganzen Mist.«

Frieder notierte fleißig.

»Ja, dann müssen Sie definitiv mehr Sport machen.«

Da waren sie also wieder. Die berühmten Worte mit MÜSSEN und SPORT. Ich muss erst mal gar nichts, dachte ich mir im Hinblick auf den Titanen, der hier im Studio wahrscheinlich nicht nur arbeitete, sondern auch schläft und sterben wird. Ich hatte mal in einem Blog gelesen, dass Extremsportler durchaus früher sterben können als bewegungsresistente Zeitgenossen wie ich. Liegt am hohen Flüssigkeits- und Mineralbedarf eines Extremsportlers, den viele eben nicht ausreichend decken, was auf lange Sicht die Lebenszeit stärker beeinflussen kann als das Übergewicht eines Fettleibigen. Na ja, mein Flüssigkeitsbedarf war am Morgen ebenso ausgiebig mit Kaffee gedeckt worden wie mein Redebedarf in diesem Moment. Aber Frieder ließ nicht locker. Nun kam nach dem Versicherungsteil der Teil mit der Umsatzsteigerung.

»Sie haben übrigens auch die Möglichkeit, bei uns Kurse zu absolvieren. Eine Probestunde heute wäre kostenlos. Interesse?«

Ich bekam große Augen.

»Kurse? Was 'n für Kurse? Veganes Zöpfeknoten?«

Frieder kramte nun wie von Anna Bolika gestochen einige Flyer unter dem Tresen hervor.

»Wir bieten verschiedene Sachen an. Wir haben einige Running-Gruppen, es gibt spezielles Zirkeltraining, Deepworking, Aqua-Bouncing und ganz neu: Piloxing. Na, Blut geleckt?«

Ich war mir sicher, dass jemand anderes gleich Blut lecken würde, und zwar Frieder sein eigenes, wenn er mir nicht endlich Judith Rakers vorstellen und mir mein Freibier kredenzen würde.

»Also, lieber Frieder. Ich mach's mal kurz. Ich bin hier, um meine Plauze wegzubekommen. Und zwar rápido, also am besten bis Ende der Woche. Zirkeltraining hatte ich bereits in der neunten Klasse in Geometrie, und Deepwork, also Tiefbau, erst gestern, als ich meinem Kumpel Stefan geholfen habe, den Sandkasten für seinen unehelichen Kurzen auszuheben.«

Um Frieder nicht vollkommen ins Leere laufen zu lassen, entschied ich mich dann, zum Ende des Tages mal an so einem Piloxing-Kurs teilzunehmen. Natürlich nur an der kostenfreien Probestunde. Wie man mir sagte, sei das eine Mischung aus Pilates und Boxen. Ich hatte mir Klitschko vorgestellt, doch es drohte Klatsch-K.-o. Aber dazu später mehr.

Nun war erst einmal Umziehen angesagt, damit man mir danach endlich meine bildhübsche Personal Trainerin vorstellen konnte. Zumindest hoffte ich auf eine. Bieder Frieder war ja zum Glück nur für den Empfang zuständig. Und wenn schon nicht Judith Rakers hier neben der *Tagesschau* Dienst schob, dann doch wenigstens eine junge Dame, die Verständnis für meine Problemzone mit dem Feinkostgewölbe aufbringen würde. Eine, die eben nicht immer vom Müssen spricht und tausend gute Ratschläge verteilt, noch bevor ich meinen Schweinehund in den Griff bekommen habe.

Ich kam in die Herrenumkleide. Ich gehe meistens in die Herrenumkleide, damit nicht allzu viele Damen kreischen, wenn sie meine geföhnte Rückenbehaarung erblicken und mich mit Charlie aus dem ZDF verwechseln. In der Herrenumkleide habe ich da schon wesentlich mehr Leidensgenossen. Nein, Spaß beiseite. Ich wollte die Damen mit meinem feinen, wohlgeformten und geschmeidigen Körperbau erst im Fitnessraum und nicht schon in der Umkleide beeindrucken.

Kaum hatte ich meine weißen Adidas-Sportshorts aus dem Zeltlagerurlaub 1989 mit der Kneifzange angezogen

und mein altes schwarzes, inzwischen hellgraues Guns-N'-Roses-T-Shirt übergeworfen, da flog auch schon die Tür auf. Es erschienen mindestens sechs gestählte Brocken von Kerl, die unmöglich alle was mit Fitnesstrainer am Hut haben konnten. Einer kam sogar im Blaumann, einer mit Flex und zwei mit Gipsbauplatten in der Hand, die sie mir direkt vor die Sporttasche stellten.

»Lass dich nicht stören, Kollege. Wir müssen nur zwischenlagern. Drüben wird gerade alles runtergerissen.«

Runtergerissen?

Die Tür ging erneut einen Spalt weit auf, und ein kompaktes kleines Sixpack ohne Flaschenöffner in der Hose guckte mich an. Zopffrisur, braun gebrannt und von oben bis unten eingölt, wie 'ne Zwölfer-Muffe nach der Flutschi-Kur.

»Tach, ich bin Ansgar, die Lösung für all deine Fitnessprobleme.«

Super, dachte ich mir. Die Kette warb zwar mit dem Slogan *Wir sind die Antwort auf unsportlich*, aber, wenn ich mir den Kompaktkleinwagen Ansgar so anschaute, war fraglich, ob ich wollte, dass dieser Typ die Antwort auf all meine Probleme sein könnte. Ich behielt erst einmal die Ruhe.

Wir gingen in den großen Hauptraum des Fitnessstudios. Es gab auch noch zahlreiche kleinere versteckte Folterkeller, in denen sich bunte große Bälle, Fahrräder ohne Bodenkontakt und andere Folterinstrumente befanden. Aber wir begannen im Hauptraum, vor den Augen aller, um den Parcours der Qualen der Reihe nach in Angriff zu nehmen. Zwei Bauarbeiter schoben quietschend ein Gerüst an uns vorbei. Ansgar fragte mich zum Glück gar nicht, welche Muskelbereiche oder Körperzonen speziell trainiert werden sollten. Das wäre nämlich so gewesen, als wenn Sie bei einem alten DDR-Plattenbau 1990 gefragt hätten, welche Etage denn am sanierungsbedürftigsten sei. Das volle

Programm also, und alles ohne Mettwürstchen zwischendurch.

Ansgar begann mit einem Gerät, das ein wenig an einen Flitzebogen ohne gespanntes Seil erinnerte. Also im Prinzip eine lange flexible Stange, die vibrieren kann und die man in der Hand wippen lassen musste, um dadurch das Wohlbefinden zu erhöhen. Halt! Stopp! Es lesen hier ja auch Kinder. Ganz unglückliche Formulierung, zumal ja nicht mal Batterien mit im Spiel waren. Nein, es war halt so eine lange Lanze, die man in Schwingungen versetzen muss, damit man Kalorien verliert. Danach ist man dann befriedigt und glücklich. So, diese Formulierung war besser. Ein Sportgerät mit Vibrationshintergrund quasi.

Ich stand nun also ganz entspannt mit Ansgar im Rücken und vibrierte mit meiner Stange in der Hand so lange, bis sich die Bauarbeiter beim Einreißen der Decke fast gestört fühlten. Wie mir nämlich erst jetzt bewusst wurde, waren die ganzen braun gebrannten Muskelberge hier im Hauptraum keine Bodybuilder oder guten Freunde von Hulk, sondern professionelle Trockenbauer, die unmittelbar neben uns die Rigipsdecke neu verkleideten. Ansgar meldete sich kurz zu Wort.

»Kai, musste schon mal entschuldigen, aber die Decke war mehr als fällig. Nun könn wa für 'n Umbau ja nicht extra schließen, weil wir ja ein 24 / 7-Studio sind.«

Ein Bauarbeiter mit Schwingschleifer in der dicken Hand vibrierte mit mir um die Wette und musterte mich argwöhnisch von oben bis unten. 24 / 7-Studio mit Bauarbeitern? Klang so ein bisschen wie ein 08 / 15-Swingerclub mit den Village People. Immerhin erklärte sich nun die geringe Monatspauschale von 4,95 Euro. Wo war eigentlich die Dame mit dem Getränkewagen, die mir doch ebenfalls indirekt in meiner Fernsehzeitung versprochen worden war? Ich hatte Heimweh nach meinen Mettwürstchen, meiner Couch und dachte an Judith

Rakers, dieses wohlgeformte Wesen. Ob die auch mit vibrierenden Stangen trainiert?

Langsam wurde mir klar, dass die Welt der Fitnessstudios doch etwas anders aussieht, als ich dachte. Bisher sind mir Fitnessstudios immer nur dann aufgefallen, wenn sie die einzigen Gebäude waren, die nach der Rückkehr aus einer Bar nachts um vier noch beleuchtet waren. Bodentiefe Fenster gaben dann den Blick auf Fitnesswahnsinnige frei, die mitten in der Nacht auf Laufbändern um die Wette rannten.

Es gibt meiner Erkenntnis nach drei Arten Fitnessstudiobesucher: Die erste Art, und dazu gehört die überwältigende Mehrheit, schließt ein Fünfjahresabo ab, fühlt sich danach super, aber geht nicht ein einziges Mal ins Studio. Ganz ohne zu lügen kann diese Spezies auf der nächsten Gartenparty aber mit Stolz erwähnen, nun bei einer Fitnesskette unter Vertrag zu stehen. Die zweite Sorte sind die eben erwähnten Nachtrenner und Tagstretcher, die keine Minute auslassen, um ihren Körper noch sehniger zu trimmen. Der Vorteil daran: Dieser Personenkreis ist in einem Studio unter sich und verstärkt mein schlechtes Gewissen nicht auch noch in Fußgängerzonen oder sonst wo. Die dritte Sorte Fitnessstudiobesucher schließlich geht schon etwas mehr in meine Richtung. Zu ihr gehören all jene, die es zumindest geschafft haben, sich nach dem Abschluss einer Mitgliedschaft in das Studio zu begeben. Und zwar dann, wenn die Sonne scheint, also tagsüber. Und während die einzigen Jungs, die um mich herum momentan ernsthaft ihre Muskeln beanspruchten, die Gipsplatten stemmenden Trockenbauer waren, so saß Sorte drei auf Barhockern an der Vitaminbar und trank Gurkensmoothies im Wert eines Kleinwagens. Gelangweilt blickten sie auf die zwei Fernseher hinter der Theke, in denen gerade Möhrenschnitzmaschinen beworben wurden beziehungsweise Aktienkurse durchliefen.

Das versprochene Freigetränk, das ich nun endlich bekommen hatte, ein 0,2-Liter-Glas Mineralwasser aus dem Galonenspender, war schnell erledigt. Ich blieb aber weiter tapfer, da ich an den Rat meines Arztes denken musste und immer noch der Meinung war, dass ich morgen wie Ralf Möller nach der Kneipp-Kur aussehen würde.

Aber so einfach war die Sache nicht. Das Laufband hatte ich nach fünfzehn Sekunden und achtunddreißig Metern wegen Kreislaufproblemen abgebrochen. Kein Wunder. Wie soll man auf einem geraden Laufband auch keine »Kreislauf«-Probleme bekommen. Die Akkubohrer über mir begannen ein zartes Spax-Schrauben-Orchester, als ich mit Ansgar beim Epizentrum der Trockenbauer ankam, direkt neben der Butterflymaschine. Der Boden, die Geräte, die Pokale im Regal, alles war hier mit einer leichten weißen Staubdecke überzogen. Man hatte den Eindruck, das Medellinkartell habe Probierwochen.

Die Butterflymaschine ist so ein Fitnessgerät, das insbesondere die Brustmuskulatur beanspruchen soll. Der Begriff »Butter« im Namen war in Bezug auf meinen Cholesterinspiegel sicher nicht verkehrt. Ich schaute mal wieder an mir herunter. Brustmuskulatur? Welche Brust denn? Ich quälte mich auch durch diese Disziplin, während die Trockenbauer über mir gerade die Fugen der Platten mit Gips abzogen. Aus dem Baustellenradio erklang »Es lebe der Sport« von Rainhard Fendrich, und mir ging so langsam der Schweiß aus. Die Achtzigerjahrenummer passte aber immerhin gut zu meinen Shorts, die an der Seite inzwischen leicht eingerissen waren. Wegen der gewachsenen Muskeln nahm ich an.

Da Ansgar vom Sportnerd Kai langsam ebenfalls die Schnauze voll hatte, fing er nun stolz an, mir ungefragt seinen aktuellen Fitnessstand zu erläutern.

»Ich bin ja derzeit in der Massephase. In zwei Wochen sind wieder Wettkämpfe.«