



Andreas Wolter

# Inhalt

Vorwort

Lauf um dein Leben

Wetten?

Der eigentlich Leidtragende einer Trennung

Helden des Alltags

Ei-Ei-Ei

Murphys Gesetz

Personalkostenquote

Diese Dreckskarre

Y-Chromosom

Schöne Aussichten

Der letzte Gast

Love hurts

Pascal Steif

Mein Publikum

# Vorwort

3.000 Sekunden — das erste Buch.

3.000 Sekunden laut, anmaßend und gemein.

3.000 Sekunden lang ein persönlicher Egotrip auf der linken Überholspur, mit Lichthupe und Blinker links gesetzt.

3.000 Sekunden Dampf ablassen.

3.000 Sekunden übelster Independent-Schrammel-Punk, wenn's ein Musik-Album wäre.

3.000 Sekunden voller dreckiger Scheiße, klebriger Rotze, literweise verschwendetem Ejakulat und voll mit stinkendem Schweiß.

3.000 Sekunden, die von keinem Kritiker oder Neunmalklugen in den Dreck gezogen werden können, weil das Buch schon voller triefendem Dreck war, als es erschien.

3.000 Sekunden quasi die eigene „Betty-Ford-Klinik“!

3.000 Sekunden Psychotherapie!

3.000 Sekunden Psychopharmaka-Ersatz!

3.000 Sekunden volles Rohr an Unterhaltung und Abwechslung!

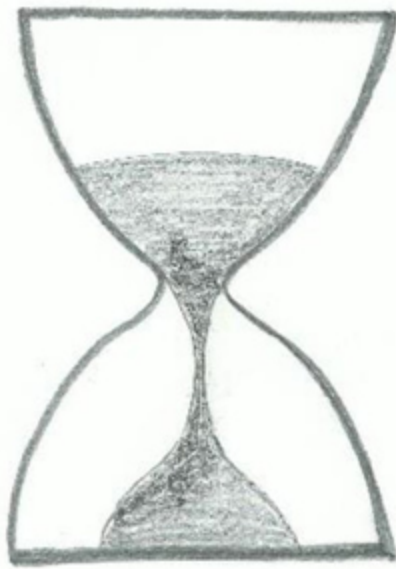
3.000 Sekunden im Hier und Jetzt!

3.000 Sekunden Spaß beim Lesen oder Zuhören!

3.000 Sekunden, dann hat man dieses Buch durch.

3.000 Sekunden — mehr nicht!

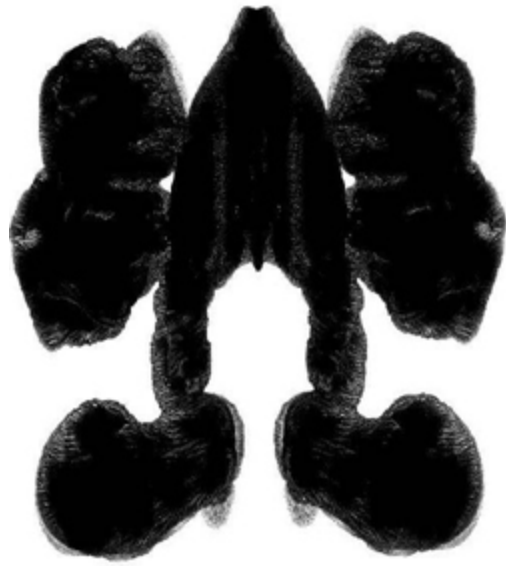
Andreas Wolter



[www.3000sekunden.de](http://www.3000sekunden.de)







**Lauf um dein Leben**

Sonntag, 18.10.2009, morgens um acht Uhr fünfundvierzig.

Dieses Jahr schied der HSV gegen seinen Erzrivalen Werder Bremen gleich zweimal im Halbfinale aus (im DFB-Pokal und im UEFA-Cup), der Bankenrettungsschirm verschlingt Milliarden und Deutschland wählt Schwarz-Gelb mit großer Mehrheit.

„Es wird höchste Zeit für etwas Positives, dieses Jahr!“, dachte ich mir, und so stehe ich hier am Start des „Palma de Mallorca“-Halbmarathons. Es sind nur noch wenige Minuten, dann geht's los.

Dort, wo die meisten meines Alters und meiner Nationalität sich noch vor ein paar Stunden im „Eimersaufen“ übten, stehe ich inmitten tausender, müffelter Gleichgesinnter und warte auf den Startschuss.

Okay, die „Eimersäufer“ fallen ab und an auch in die Kategorie der Gleichgesinnten, heute aber nicht.

Heute steh' ich kurz vor dem Beginn eines Kampfes gegen 21,1 Kilometer und gegen mich selbst.

Ein Wettkampf ist unter Läufern immer eine Materialschlacht. Nichts hab ich dem Zufall überlassen. Ich trage Brooks-Laufschuhe mit innengestützter Sohle, eine hautenge Sporthose, ein atmungsaktives Shirt, Kniestützstrümpfe und eine Uhr von Garmin, die man aus 500 m Entfernung sehen kann.

Zugegeben, ich sehe total bescheuert aus, aber das fällt hier nicht auf, denn hier sieht irgendwie jeder auf seine Art total bescheuert aus.