

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Der Kampf beim Sporttreiben

Gesundheit
zum
Mitmachen



Ich bin Ihr schlechtes Gewissen, Ihre heimtückische Willensschwäche, Ihre schäbige Disziplin, Ihr gemeines, Ihre lumpige Moral... - kurz ich bin Ihr „innerer Schweinehund“. Und ich muss Ihnen sagen, dass ich sehr viel zu tun habe. Aber ich bin auch sehr erfinderisch und lasse mir immer neue Wege einfallen, meine „Opfer“ daran zu hindern sich zu bewegen und Sport zu treiben.

Wissen Sie letztes Mal, da hatte ich schon fast verloren, da war nämlich eine Frau, die sich vorgenommen hatte Sport zu treiben. Allein diesen Entschluss versuche ich natürlich schon mit allen Mitteln zu verhindern. Ich habe Ihr versucht einzureden, dass Sport treiben total anstrengend ist, dass Sie dabei sehr viel schwitzen wird, und dass es sowieso überhaupt nicht gut ist. Nur leider hatte ich auch da schon keinen Erfolg. Zielstrebig kaufte sich die Frau nämlich dann gleich am übernächsten Tag Klamotten und neue Schuhe zum Sporttreiben. Auch das versuchte ich zu boykottieren, mit Kommentaren wie „Sportklamotten stehen Dir nicht!“ oder auch „Die sind viel zu teuer“ oder auch „So etwas kannst du nicht anziehen!“. Aber auch hier hatte ich keine Chance, die Frau kaufte sich die Klamotten und war schon voller Vorfreude darauf, endlich auch mal Sport zu treiben. Ihr müsst wissen – Sie wollte Walken gehen. Und zwar mit Ihrer besten Freundin. Und die beiden hatten dann auch noch vor, vielleicht noch andere Frauen dazu zu motivieren mit Ihnen zusammen zu walken. Sie erhofften sich dadurch eine ganze Welle des Sporttreibens auszulösen, wobei Sie dabei natürlich der rollende Stein wären. So waren zumindest mal Ihre Pläne....



Bildquelle: w.r.wagner / pixelio.de

So, nun war die Frau bereit zum losziehen. Da fehlte nur noch ein Termin mit der Freundin und dann hätte es losgehen können.... Doch auch das wollte ich unbedingt verhindern. Ich sorgte dafür, dass die Freundin zunächst keine Zeit hatte, in der Hoffnung, dass Sie beide Ihr Unterfangen abbrechen würden. Dann war die Frau natürlich erstmal krank und der Termin wurde verschoben und verschoben.... Ich triumphtierte schon innerlich und freute mich, dass ich es mal wieder geschafft hatte, dem Ganzen etwas entgegenzusetzen. Die Vorfreude war jedoch etwas zu früh, irgendwann schafften es die beiden dann doch sich zum Sporttreiben zu verabreden. Auch hier war ich wieder in Aktion, denn es findet sich doch immer etwas Besseres zu tun, als Sport zu treiben und außerdem gibt es ja auch schöne Kaffees mit leckerem Kuchen in der Nähe und sich abends dann noch zum Sport zu quälen ist doch nicht das, was man sich darunter vorstellt. Bei der Frau gelang mir das leider nicht.

Ihr erstes Treffen lief ärgerlicherweise sehr gut. Sie konnten sich austauschen, quatschen, über Gott und die Welt reden und nebenher sich auch noch bewegen. Das war doch genau das, was Sie sich vorgestellt hatten. Sie vereinbarten sofort sich ab jetzt jede Woche zu treffen und auch andere Frauen dazu einzuladen.

Ich dachte schon ich hätte verloren, doch dann kam mir der äußere Umstand zu Gute, es wurde kalt draußen, die Frauen hatten viel zu tun und ein weiteres Treffen gab es nicht

Ihr „Innerer Schweinehund“ (das Gesundheitsteam, Rita Wittelsberger)