



ULI WINTERS ist Diplomkünstler –
und Cheftrainer für hoffnungslose Fälle.
uli@u-winters.de

MENS SANA IN CAMPARI SODA

Sport ist Mord – und Dicksein manchmal das geringere Übel.

Ich liebe wissenschaftliche Wortschöpfungen heiß und innig. Mein neuester Favorit ist die im Artikel auf S. 14 von Ralf Brandt und Daniela Kahlert beschriebene »Intentions-Verhaltens-Lücke«. Klingt wunderbar, nur – was steckt dahinter? Während Nichtpsychologen vom inneren Schweinehund sprechen, kann ich das Begriffsungetüm noch viel knapper auf den Punkt bringen: Franz. Wann immer nämlich im Gespräch mit ihm das Thema Sport und Bewegung auch nur entfernt am Horizont auftaucht, wird mein übergewichtiger Kumpel ungehalten. »Warum soll ich mir erst für teures Geld Kalorien reinmampfen und sie dann wieder verbrennen?«, lautet einer seiner beliebten Sprüche.

Ich hatte meine Versuche, ihn doch noch auf den Trimm-dich-Pfad der Tugend zu locken, schon fast aufgegeben, als Franz mich eines Abends beim Bier im »Holsten-Anker« zerknirscht um Hilfe bat. Seine Freundin habe ihm ein Ultimatum gestellt: »Was soll ich mit einem Fettsack, dessen Lebenserwartung der eines Bullterriers entspricht? *Nimm* ab oder *hau* ab!«, zitierte er Ulrike und ihre unwiderstehliche Art, Franz extrinsisch zu motivieren.

Sofort versuchte ich eingedenk des G&G-Artikels, diesen Impuls zu verstärken und verwies darauf, dass bereits wenige Minuten einer schweißtreibenden Anstrengung pro Tag die Lebenserwartung beträchtlich erhöhen. Franz' Protest, er sei doch beim Erreichen seiner Wohnung im zweiten Stock stets in Schweiß gebadet, ließ ich nicht gelten und entwarf aus dem Stegreif ein ausgefeiltes Sportmotivationsprogramm: Am nächsten Morgen um Punkt acht würde ich Franz abholen und mit ihm eine Runde um den Block joggen. Daraufhin erläuterte ich ihm die im Artikel beschriebene Wenn-dann-Technik zur Überwindung der Intentions-Verhaltens-Lücke: *Wenn* es regnen sollte, *dann* würden wir stattdessen ein Seilsprung- und Gymnastikprogramm im Wohnzimmer absolvieren.

Ich war höchst erstaunt, als der notorische Langschläfer mich am nächsten Tag bereits vor der Tür erwartete. Als ich näher kam, bot sich mir allerdings ein Bild des Grauens: In einen viel zu klei-

nen pinkfarbenen Jogginganzug gezwängt und mit Filzpantoffeln an den Füßen stand der unförmige Möchtegernsportler in der Kälte und rauchte. »Meine Turnschuhe waren in einer Plastiktüte im Keller verschimmelt und der Fummel ist von Ulrike«, murmelte Franz, »und *wenn* du lachst, *dann* haue ich dir eine rein!«

Franz' Fahne verriet mir, dass er vermutlich noch länger im »Holsten-Anker« geblieben war. In Pantoffeln kann man nun mal nicht gut laufen, aber als Motivationsprofi wusste ich natürlich, wie wichtig es war, jetzt nicht lockerzulassen. Unter wüsten Drohungen zwang ich meinen Schützling, sein altes Klapprad aus dem Keller zu holen – ich würde joggen und er Rad fahren!

Hinter Franz hertrabend sah ich, wie sich der rostige Drahtesel bedenklich unter der Last bog und die nahezu luftleeren Reifen über den Asphalt walkten. Das Ding war vermutlich seit vielen Jahren nicht mehr bewegt worden. Als Franz vor einer Kreuzung die Rücktrittsbremse trat, riss die Kette und das Vehikel schlingerte auf die stark befahrene Hauptstraße zu. Bei dem Versuch, Franz an der Jacke zu packen, geriet ich mit dem Fuß in die Speichen des Klapprads, und im nächsten Moment landeten wir als unentwirrbares Knäuel direkt vor den quietschenden Reifen eines bremsenden Polizeiautos.

Die Bilanz: Franz kam mit einer Geldbuße wegen Führung eines nicht verkehrssicheren Fahrzeugs unter starkem Alkoholeinfluss (1,7 Promille) sowie Beamtenbeleidigung in minderschwermem Fall (»Kannst du nicht aufpassen, Milchmütze?«) davon. Mich zwang ein »torsionsbedingter Trümmerbruch im Fußgelenk« zu einer dreimonatigen sportlichen Ruhepause. Worauf Ulrike zu dem Schluss kam, ein dicker Mann sei immer noch besser als einer auf Krücken – und ihr Ultimatum zurückzog.

»*Wenn* du mich mit deinem blöden Sport in Ruhe gelassen hättest, *dann* wäre das alles nicht passiert«, wieherte Franz ein paar Tage später im Holsten-Anker, schlug mir mit seiner dicken Pranke aufmunternd auf mein Gipsbein und bestellte lautstark zwei weitere Biere »zur intrinsischen Motivation«!