

Alexandra
Reinwarth



mvgverlag 

© des Titels »Das Glücksprojekt« von Alexandra Reinwarth (978-3-86882-645-6)
2010 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

DAS GLÜCKSPROJEKT:

SPORT MUSS SEIN

Ich hasse Sport. Na, obwohl, das stimmt nicht ganz. Ich hasse *Anstrengung*. Die einzige Sportart, die mir mal gut gefallen hat, war Reiten. Da kann man sich nämlich tragen lassen. Leider ist das aber ein Punkt, bei dem sich alle Glücksexperten einig sind: Sport muss sein. Und drei Bahnen im Schwimmbad ziehen und anschließend zwei Stunden saunieren, das zählt leider nicht. Ich werde eine Sportart finden. Das wird lustig. Mehr für Sie als für mich.

TIERE MACHEN GLÜCKLICH

Tiere machen glücklich, heißt es. Ich probiere es mit einem Hund.

DER BUDDHISTISCHE WEG ZUM GLÜCK

Ich werde mir keine bunten Gebetsfahnen in den Garten hängen. Mit fünf konkreten Übungen mache ich mich auf den Weg zur Erleuchtung.

PSYCHOTRICKS

Ich werde eine Liste mit Tipps und Tricks abarbeiten, die mir angeblich ein Dauergrinsen aufs Gesicht zaubern. Mit dabei:

1. Lächeln, lächeln, lächeln
2. Glückstagebuch schreiben
3. Großzügig sein
4. Die kleinen Dinge genießen

ICH BIN DANN MAL WALLFAHREN

Ich werde wallfahren. Warum? Das Schweizer Monatsmagazin *Das Magazin* hat es mir geraten: »Weil Sie unbedingt Ihr Ego auf Normalmaß bringen müssen. Körper und Seele leiden, wenn man nicht ab und zu vor etwas Größerem niederkniet als sich selbst.«² Dem stimme ich voll und ganz zu. Die klassischen Wallfahrtsorte und Wege haben jedoch an Bedeutung verloren, auf dem Jakobsweg trifft man lauter Schwaben und haben Sie schon einmal die Pilger in Lourdes gesehen? Die haben richtig einen an der Klatsche. Nein, ich reise an einen Ort, der es tatsächlich mit meinem Ego aufnehmen kann: zum letzten Weltwunder der Antike. Den Pyramiden von Gizeh.

DIE ZUFRIEDENHEIT UND ICH

Eine große Nummer unter den Glücksbringern. Ohne Zufriedenheit wird das nichts mit dem Glück. Ich habe einen Zufriedenheitsplan aufgestellt, der mir in vier Schritten mehr davon bescheren soll.

2 <http://dasmagazin.ch/index.php/gluecklich-werden-1-2>

1. Ein paar längst überfällige Dinge erledigen
2. Mich ruhig mit anderen vergleichen, die haben es nämlich auch nicht besser
3. Nicht ständig schwarzsehen
4. Mit dem Fingernägelkauen aufhören

BESTELLUNG BEIM UNIVERSUM

Ich gebe eine Bestellung auf. Dabei hilft mir meine Esoterik-Freundin Anne.

GELD MACHT NICHT GLÜCKLICH

Aber man kann sich mit Geld eine Menge Dinge kaufen, die glücklich machen. Ich teste, wie glücklich es wirklich macht,

- mir etwas Luxuriöses zu leisten, das ich wirklich nicht brauche,
- mir etwas zu kaufen, das ich wirklich brauche und mir nie gegönnt habe,
- Geschenke zu machen.

DAS LACHYOGA-SEMINAR

Vom Lachen wird man glücklich. Sagt der Gründer der ersten Münchner Lachschule und Lachyoga-Therapeut Christoph

Emmelmann. Er unterrichtet die Mischung aus Yoga und Lachübungen, die von dem berühmten indischen Arzt Madan Kataria entwickelt wurden und die auf den ersten Blick etwas, sagen wir, gewöhnungsbedürftig erscheinen.

Ich werde sein Seminar besuchen und zusammen mit 13 anderen Erwachsenen grundlos giggeln und prusten, kichern und wiehern. Wir werden gackernd wie Hühner im Kreis laufen und uns johlend auf dem Boden wälzen. Mir ist jetzt schon schlecht.

FREUNDE UND ANDERE HERAUSFORDERUNGEN

Freunde machen glücklich. Was aber, wenn Freunde unglücklich machen? Da gibt es welche, die kennt man schon ewig und irgendwie bringen sie einen immer in schlechte Stimmung. So wie Kathrin, und die muss jetzt gehen. So schwer es ist. Von den Leuten, die man super findet, gibt es andererseits viel zu wenige. Das war doch einmal anders? Ich aktiviere nach einem Vierteljahrhundert zwei alte Freundschaften und stelle mich der Aufgabe: Finde mindestens eine neue Freundin.

DIE SUCHE NACH DEM SINN

Sinn macht froh. Wer sinnvolle Dinge tut und anderen hilft, gewinnt an Lebensfreude und Glück. Wie ich mich um süße Waisenkinder kümmern will und stattdessen einen unwirschen Onkel bekomme.

DER TRICK MIT DEM KLEIDERSCHRANK

Was das Ausmisten eines Kleiderschranks mit meinem Glück zu tun hat.

FREIZEIT

Mehr Spaß in der Freizeit: Was macht mir wirklich Spaß? Was hat mir früher Spaß gemacht und funktioniert das noch? Mein Weg zum Hobby durch Ausschlussverfahren. Wie man eins findet, auch wenn man schlecht malt, bastelt, töpft und singt.

LIEBE

Liebe gehört zum Glück wie das A- zum B-Hörnchen. Einen Liebsten habe ich schon, jetzt wird die Beziehung gepimpt. Ich starte mit meinem Höllentrip »Nicht immer recht haben müssen« und lerne dann noch zu loben. Außerdem bringe ich Ihnen das Konzept von Döff-Tagen näher.

MEHR GLÜCK IN DER ARBEIT

Arbeit nimmt einen großen Teil unserer Zeit in Anspruch, sie kann glücklich machen und unglücklich, sie kann eine Quelle echter Selbstbestätigung sein oder einem das Leben vermiesen. Ich werde meine Arbeitswelt optimieren, ich werde effektiver, kreativer und lauter so Zeug. Hier mein Drei-Punkte-Plan:

1. Wo kriege ich *flow* her?
2. Nein sagen
3. Ein neues Ziel

Es geht los.

SPORT MUSS SEIN

Ich hasse Sport. Ab und zu Federball spielen im Sommer ist in Ordnung, aber nur, wenn mein Gegenüber den Ball nicht zu weit weg schlägt. Ansonsten akzeptiere ich noch Schlittenfahren und Skifahren. Auf irgendwas den Berg runterzurutschen, kommt meinem Verständnis von Bewegung recht nahe. Das war's schon, damit ist das Thema Sport für mich abgehakt. L. hingegen ist ein Läufer. Er läuft sogar hin und wieder bei einem Marathon mit. Als ich da einmal als Zuschauerin am Straßenrand stand, mit einem Alupäckchen voll Astronautennahrung in der Hand, fiel mir auf, dass die Leute am Straßenrand we-sent-lich glücklicher aussahen als die armen Würste auf der Straße. Kunststück, dachte ich, die müssen ja auch keine 42,195 Kilometer rennen.³

Verstehen Sie mich nicht falsch, ich zähle mich nicht zu dieser Gruppe, die sich den Ranzen hält und »Sport ist Mord« plärrt. Aber jedes Mal, wenn ich in einer Zeitschrift lese, dass man auch mit 70 durch Sport noch erhebliche Verbesserungen des Herzkreislaufs erreichen kann, denke ich mir: Prima! Das mach ich dann. Bis dahin beschäftige ich mich mit anderen schönen Sachen.

3 Ursprünglich war natürlich nicht so eine gackelige Zahl angedacht, die Strecke sollte 40 Kilometer betragen. Die Olympischen Sommerspiele 1908 in London sind schuld. Vom neu erbauten Olympiastadion in London bis zur königlichen Loge des Schlosses Windsor, wo der Start des Marathons erfolgen sollte, waren es just 42,195 Kilometer. Seit 1921 ist die gackelige Zahl die offizielle Streckenlänge.

Für mein Projekt Glück kann ich auf Sport jedoch nicht verzichten. Ich weiß, dass Sport einer von den Guten ist. Sport stärkt Geist und Seele, dient zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie Krebs, Sport optimiert den Stoffwechsel und kann Rückfälle in der Infarkt- und Tumorthherapie verhindern. Sport ist wie ein Tritt in den Hintern für die Regionen unseres Gehirns, die für das Glück zuständig sind.

Und das Beste: Man wird knackig davon. Viele Sportler berichten von grandiosen Glücksgefühlen bei höchster körperlicher Anstrengung. Die Glücksgefühle hätte ich auch gerne, aber die gibt es erst bei Belastungen bis zur Schmerzgrenze, wenn man zum Beispiel 20 Kilometer gelaufen ist. (Zu Fuß!) Dann hält der Körper die Glücksgefühle als eine Art Schmerzmittel bereit. Angeblich ist das bei Geburten genauso: Da erleben Frauen intensive Schmerzsituationen, die sie anschließend als nicht so extrem empfinden, weil Endorphine ausgeschüttet werden.

Ich glaube, das hat ein Mann erfunden. Die Mütter, die ich kenne, sagen heute noch, dass das so schlimm war wie einen Ziegelstein quer zu sch...

Die Sache mit den Endorphinen gefällt mir zwar, aber vielleicht kann man das vereinfachen und sich ordentlich verkloppen lassen. Das tut auch weh, da kann der Körper ebenfalls Schmerzmittel herstellen. Sie merken vielleicht, ich nehme die Sache nicht allzu ernst. Das liegt wahrscheinlich daran, dass ich in meiner Vorstellung von Glück mit einer Decke und einem Buch auf der Couch liege. Wenn möglich, mit etwas Nougatschokolade in der Nähe. Ich habe es trotzdem ausprobiert. Das Laufen habe ich sogar schon mehrmals ausprobiert. Nicht nur, weil ich weiß, dass es mir guttäte, sondern weil ich mich gerne einmal wie eine von diesen Yogurette-Frauen fühlen würde. Hübsch, gut gelaunt, braune Oberschen-

kel und kein Schweißfleck auf dem T-Shirt. Ich wette, zu Hause wartet der Mann aus der Lätta-Werbung in dem Loft aus dem Jacobs-Krönung-Spot. Vielleicht sehe ich zu viel fern. Aber ich stelle mir vor, wenn ich nur endlich durch den Park joggte, würde ich auch ein bisschen hübscher, besser gelaunt, bekäme braunere Oberschenkel und hätte keinen Fleck auf dem T-Shirt. Vielleicht würde meine Wohnung auch endlich mehr wie das Loft aus dem Jacobs-Krönung-Spot aussehen und weniger wie unter Hempels Sofa. Und L. würde ein bisschen mehr wie ...

Ich habe es jedenfalls probiert, das Joggen. Das erste Problem tauchte noch in der Wohnung auf. Wenn man keine Sportskanone ist, so wie ich, hat man zwar eine Jogginghose, aber das ist nicht unbedingt ein Kleidungsstück, mit dem man auf die Straße gehen kann, ohne dass einen fremde Leute mit Almosen bewerfen. Das sind diese Art Hosen, die an den Knien so ausgebeult sind, dass man da Sachen drin aufbewahren könnte. Melonen zum Beispiel. Die Hosen, die der neue Freund erst zu sehen bekommt, wenn drei Jahre ins Land gegangen sind. Da denkt man sich dann: Wenn er es bis jetzt ausgehalten hat, dann verträgt er das. Eine Ironie, dass so was Jogginghose heißt. Die Jogginghosen, die ich tatsächlich auf der Straße rumlaufen sehe, sind hauteng, gehen bis zur Hälfte der Waden und bestehen aus so einem Nasa-Stretch-Teflon-Material, das Wasser nur rein, aber nicht mehr raus lässt. Oder umgekehrt.

Mit meiner Kniebeulen-Jogginghose und meinen alten Turnschuhen bin ich also eines schönen Sonntags losgelaufen. Die komplette Straße runter, bis zur nächsten Kreuzung. Während dieser 20 Meter rutschte die Hose bei jedem Hüpfen ein kleines Stückchen weiter nach unten. Ich sage nur: Leierbündchen. Und zu joggen und gleichzeitig mit beiden Händen die Hose vom Rutschen abzuhalten, sieht wirklich, wirklich unelegant aus. Ich drehte also um und ging nach Hause. Im Schrittempo. Was ge-

nauso unangenehm war, denn jetzt, wo ich nicht mehr lief, war ich keine Joggerin mehr, sondern eine verschwitzte Frau mit Pferdeschwanz, die in ihrer alten Jogginghose spazieren ging. Hat nur noch die offene Flasche Bier gefehlt.

Bei meinem nächsten Versuch war ich besser ausgerüstet. Damit hier nicht der Eindruck von Hudelei entsteht: Zwischen den Versuchen lagen drei Jahre.

Ich hatte dieses Mal richtige Turnschuhe gekauft, in einem Laden, in dem meine Fußdaten gespeichert wurden. Und eine von diesen engen dreiviertellangen Jogginghosen hatte ich auch. Ich bereitete mich auf diesen Versuch außerdem vor, indem ich einen Ratgeber kaufte: *Laufen lernen*. Ich habe viele Ratgeber. Ich habe dann das Gefühl, ich müsste die gar nicht mehr lesen, sondern allein der Akt des Kaufens sei schon die halbe Miete.

Ich blätterte meinen neuen Laufratgeber durch und da gab es eine Sache, auf die er wirklich Wert legte: unbedingt mit Pulsmesser laufen. Ohne Pulsmesser zu laufen, ist praktisch der Tod. Ein Pulsmesser besteht aus zwei Teilen. Teil eins ist eine hässliche kleine Digitaluhr, die man sich ums Handgelenk schnallt und die piepst, wenn man sich zu sehr anstrengt. Teil zwei ist ein Gummiband mit einem Nöppel, das man sich um den Brustkorb schnallt. Das hat mich sofort genervt. Da willst du Sport machen und das Gummiband sagt dir vorher: »Der Bleistifttest fiel auch schon einmal besser aus, mein Fräulein.«

Ich hätte nicht gedacht, dass ich den Alarm auslösen würde, ich bin jetzt nicht gerade der Roadrunner – aber er ging doch los. Und zwar noch bevor ich aus der Tür war! Diese Pulsmesser sind auf so niedrigen Maximalpuls eingestellt, dass man direkt beim Schuhezubinden anfängt zu piepen. Damit will der Pulsmesser er-

reichen, dass ich gaaanz langsam laufe. Langsamer als langsam. So langsam, wie Sie es sich nur vorstellen können. Es war kein sportliches Erlebnis. Nur so viel: Ich wurde von Laub überholt. Und von einem Bobby-Car. Seit diesem Erlebnis liegt der Pulsmesser zusammen mit den Turnschuhen und der Laufhose in einer Tüte ganz oben ganz hinten im letzten Schrankfach. Da, wo die Jeans liegt, die mir das letzte Mal in den Achtzigerjahren gepasst hat.

Was ich in Sachen Sport früher noch unternommen habe, war ein Besuch im Fitnessstudio. Meine Freundin Jana erklärte sich bereit mitzukommen, zu zweit, hieß es, mache das ja viel mehr Spaß. Jana und ich suchten ein Studio aus, das erst kurz zuvor aufgemacht hatte. Es hieß *M.I.S.S. Fitness*. Ich hatte im Vorbeigehen immer *M.I.S.T. Fitness* gelesen und dem Unternehmen einen trockenen Humor unterstellt. Ich wurde eines Besseren belehrt. Fitnessstudios sind nicht lustig. Jana und ich standen an der Rezeption, wo uns eine entnervend gut gelaunte Yogurette-Frau musterte und dann in ein Mikro auf ihrem Tresen sagte: »Mike, bitte zum Empfang, Mike, bitte zum Empfang.« Jana und ich sahen uns an. Ob sie den Rausschmeißer gerufen hatte? Mike war aber nur der Trainer, der uns das Studio zeigen sollte. Können Sie sich an Spike erinnern? Diesen bulligen Hund aus Tom und Jerry? Der mit dem Dornenhalsband? So sah Mike aus, nur mit einem Muskelshirt und ohne Dornenhalsband. Im Geräteraum erklärte er Dinge, die ich sofort wieder vergaß, wahrscheinlich deswegen, weil ich Mike die ganze Zeit beobachten musste, während er sich heimlich selbst in der Spiegelwand Blicke zuwarf. Dann zeigte er uns einen verglasten Raum, in dem ein Dutzend Erwachsener immer wieder auf kleine Schemel stieg, die vor ihnen auf dem Boden standen. »Step«, erklärte Mike. Anschließend sahen wir noch die Fitness-Fun-Bar, die Reklame für Getränke in Neonfarben machte und an der ein einsamer Fitness-Fun-Gast ein Pils trank. Nach dem Rundgang fragte Mike-Spike uns, was unsere Ziele seien.

Ich war das so gewohnt von meinem Vater zu Hause, dass ich sofort auf sagte: »Spitzenjob mit Herausforderung, große Liebe finden, Hund anschaffen.« Jana sagte: »Fünf Kilo abnehmen.« Mike sah mich an, als hätte ich ausgeholt, um einen Ball zu werfen, und ihn dann hinter meinem Rücken versteckt. Er schüttelte sich und drehte sich zu Jana. Dann deutete er auf ihre nackten T-Shirt-Arme und sagte: »Und etwas Gerätetraining für die schlaffen Oberarme vielleicht.«

Als wir wieder auf der Straße waren, walkte und knetete Jana nach Kräften an ihren Oberarmen herum. »Schlaff also«, sagte sie und winkte probenhalber mit dem Arm, um zu sehen, ob sich etwas bewegte. Und dann: »Ich glaube, ich möchte dan nicht mehr hingehen.« »Der meint das nicht so wertend, wie sich das anhört, seine Sichtweise ist eher so wie die eines Arztes«, versuchte ich abzuschwächen, aber Jana ließ sich nicht beruhigen: »Ich weiß nicht, wie deine Ärzte aussehen, aber die Ärzte, zu denen ich gehe, sehen ganz, ganz anders aus.« Da hatte sie natürlich recht. Und man lässt sich nicht gerne von irgendeiner Bulldogge die eigenen Problemzonen erklären.

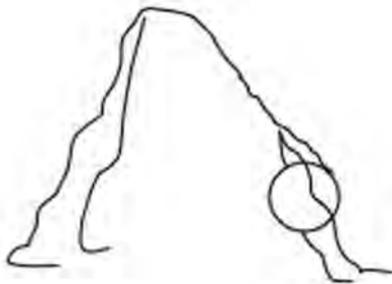
Nach der Pleite mit dem Fitnessstudio machte ich um organisierten Sport einen großen Bogen und kaufte mir zusammen mit der Restbevölkerung Inlineskates.⁴ Ich stopselte am Wochenende mit ihnen im Park herum und ärgerte mich, dass mir nicht vorher aufgefallen war, dass es sich bei den meisten Parkwegen um Kieswege handelt. Im Robocop-Stil, mit Knieschützern und Helm, leicht nach vorne gebeugt und mit rudern den Armen, strumpelte ich über den Kies. Auf dem Bürgersteig blieb ich, einmal angeschoben, möglichst lang in starrer Abfahrthaltung, um nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen. Auch wenn ich mich in Sachen

4 Zu dieser Zeit, genauer gesagt 1996, wurden in Deutschland genauso viele Inlineskates verkauft wie Kfz zugelassen, und zwar circa 4 Millionen. Sagt Wikipedia.

Geschwindigkeit gegenüber dem Laub nicht wesentlich verbessern konnte. Sie erinnern sich an die Haltemanöver von Inlineskatern, indem sie an einer Ampel den Arm rausstrecken und sich dann um den Mast der Ampel wickeln? Das war ich.

Ich konnte meinen Stil zwar verbessern, aber es wurde nie zu diesem leichten Dahingleiten, das mir vorschwebte. Die Yogurette-Fraktion hingegen konnte sogar rückwärts laufen.

Als Jana mir daraufhin einen Yogakurs vorschlug, schmiss ich dankbar die Inlineskates in die Ecke und sagte freudig zu. In meiner Vorstellung sah ich uns schon gazellenartig auf einem Bein stehen, gelassen und strahlend schön würden wir langsame, elegante Bewegungen in einem Loft mit Blick über die Stadt ausführen. In der Realität kniete ich auf einer dünnen Schaumstoffmatte in einem Raum, der nach Schweiß und Räucherstäbchen roch, und unterdrückte nach Kräften einen Furz. Kennen Sie diese Stellung aus dem Sonnengruß, in der man mit durchgestreckten Beinen die Hände auf den Boden legt?



Also wenn Ihnen mal einer quer sitzt, kann ich das nur empfehlen.

Was ich unlängst versucht habe, ist Schwimmen. Schwimmen gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Man verhebt sich nicht, man fällt nicht auf die Nase und man belastet die Gelenke nicht. Da Wasser eine höhere Dichte hat als Luft, müssen wir mehr Energie aufwenden, um uns zu bewegen. Noch besser wäre es, in Wackelpudding oder in Mousse au Chocolat zu schwimmen. Man kann brust- oder rüschenschwimmen, den Delfin geben oder kraulen. Selbst wenn man nur planscht, nennt man das einfach Aquajogging, und das ist immer noch sportlich. Ein großer Vorteil im Wasser: Es klebt einem nie ein verschwitztes T-Shirt am Körper, das man nach dem Training in seiner Sporttasche vergisst. Ich kaufte mir gleich eine Monatskarte mit dem Vorsatz, jede Woche mindestens drei bis vier Mal zu schwimmen. 1000 Meter. Mindestens. Tatsächlich schwamm ich schon bald nur noch ein paar Bahnen, und zwar quer, um mir dann im Jacuzzi die Orangenhaut wegblubbern zu lassen. Anschließend setzte ich mich in die Sauna und ließ dort die Haarkur einwirken. Das war zwar sehr schön, hatte aber mit Sport nicht viel zu tun. Schlimmer noch: Ich saß irgendwann mit der Haarkur und einem schlechten Gewissen in der Sauna, die nicht geschwommenen Meter drängten sich auch noch mit rein, und dann war zu wenig Platz für uns alle und ich kam nie wieder.

Das Projekt Glück erfordert einen neuen Anlauf. Nur wo die Reise hingehen soll, ist mir noch nicht ganz klar. Welcher Sport macht tatsächlich glücklich, und sind sportliche Menschen glücklich? In Deutschland laufen rund 17 Millionen Leute, das sind 26 Prozent der Bevölkerung – sind sie glücklicher als die anderen? Ich muss an meine Freundin Miriam denken, die jede Woche 100 Kilometer rennt und inzwischen eine Figur hat wie ein zwölfjähriger Junge. Leider sehe ich sie nicht oft, weil sie nicht viel Zeit hat neben ihrem Job und dem Rennen. Abends ist sie kaputt, weil sie meistens schon um halb sechs aufsteht, damit sie vor der Arbeit noch 20 Ki-

lometer schafft. Mit zum Tanzen geht sie auch nicht mehr, wegen ihrer Knie, und ein Glas in einer Kneipe zu trinken, ist auch nicht mehr ihr Ding. Sie ist jetzt mit Leuten aus ihrem Lauftreff befreundet. Ich bin da einmal mitgekommen und habe eine Flasche Wein mitgebracht – die ich dann alleine getrunken habe. Es wurde über Trainingspläne und Zeitmess-Chips gesprochen und über Schuhe. Schuhe, dachte ich, das ist ja super, da kann ich mitreden. Denkste. »Sieht so Glück aus?«, fragte ich mich, als ich Miriam beobachtete, die vor ihrem Glas laktosefreiem Mineralwasser oder etwas in der Art saß und über ihre anaeroben Schwellen redete.

Ich denke auch an Sandra, den größten Pilates-Fan, den ich kenne. Seit acht Jahren ist sie dabei. Währenddessen hat sie drei beeindruckende Jojo-Effekte hingelegt, eine Depression bekommen und wurde von ihrem Freund verlassen. Jetzt ist sie außer in Pilates auch noch in einer Selbsthilfegruppe, und so stelle ich mir Glück wahrlich nicht vor.

Und dann ist da noch Stefan, der seit Jahren im Verein Volleyball spielt. Er lud mich ein, mitzukommen. Zuerst lernte ich die anderen vom Verein kennen, beim Griechen um die Ecke von der Turnhalle, wo sich alle mit Bieren und der Platonplatte die verbrauchten Kalorien wieder draufschaften. Stefan erklärte mir später, wer von den Spielern blöd, nett oder langweilig war, und auf meine Frage, warum er sich mit blöden und langweiligen Leuten treffe, antwortete er: »Die sind halt im Verein.« Was passieren würde, wenn ich jetzt nach dem Spiel nicht zum Griechen um die Ecke wolle? »Nee, das ginge nicht«, sagte Stefan. »Das ist schließlich Tradition.« Für Stefan trägt sein Volleyballverein wohl zu seinem Glück bei, aber für mich ist das nichts.

Wen kenne ich noch, der Sport macht? Paula! Natürlich. Paula macht alles. Sie ist Mitglied im teuersten und modernsten Fit-