

# Ich und mein Schweinehund

Das Ritual ist eigentlich jeden Dienstag gleich. Der Schweinehund und ich sitzen gemütlich auf dem Sofa, ein bisschen träge noch vom Abendessen. Aber der jetzt folgende Kampf ist unausweichlich. Meistens ist das Kräfteverhältnis zwischen ihm und mir ausgeglichen. Das heißt, dass jede Woche der Ausgang des Kampfes in meinem Kopf neu ausgetragen wird. Das Kräftemessen beginnt. „Soll ich oder soll ich nicht zum Sport gehen?“, sage ich zu meinem inneren Schweinehund. Das ist die zentrale Frage und der Auftakt zur ersten Runde. Ja wie sieht das Wetter aus? Blauer Himmel, die Sonne geht gerade unter. Also auf`s Wetter kann ich es nicht schieben. Das war erst zum Aufwärmen.

Ich habe noch nicht gewonnen. Mal überlegen. Eine Erkältung oder eventuell Kopfschmerzen, die den Sport ausfallen lassen würden ist auch nicht in Sicht. So langsam gehen dem Hündchen die Argumente aus und ich gewinne die Oberhand. Na dann also los. Aber zack-zack ans Telefon! Ja. Ja. Mal hören ob der Sportsfreund auch schon den persönlichen Schweinehund überwunden hat oder nicht.

Denn nichts ist besser als die Ausrede: „Karl hat auch keine Zeit!“ Seltsamerweise hat mein Sportsfreund trotz eines langen Arbeitstages und vieler anderen Verpflichtungen fast immer Lust und Zeit zum Sport. „Wow“ denke ich, „der hat seinen Schweinehund aber im Griff“. Der Kampf ist gewonnen. 1:0 für mich. Ich zieh mich um, setze mich ins Auto, hol den Freund ab und wir fahren in die TB-Halle.

Und eh ich mich verseh` ist die Sportstunde auch wieder vorbei. Ich hatte Spaß, ich habe gelacht, die neuesten Neuigkeiten erfahren und natürlich fühle ich mich nach getaner Arbeit so richtig wohl. Mein Vorsatz ist klar: nächste Woche lasse ich mich auf keinem Fall von meinem inneren Schweinehund austricksen.

„Das wollen wir doch mal seh`n, höre ich eine im Moment ziemlich leise Stimme in meinem Kopf.“