

MARTIN-NIELS DÄFLER

DAS GELASSENHEITS- PROJEKT

18 Entspannungstechniken
im ultimativen Selbsttest



GABAL

Martin-Niels Däfler
Das Gelassenheitsprojekt

Martin-Niels Däfler

DAS GELASSENHEITS- PROJEKT

**18 Entspannungstechniken im
ultimativen Selbsttest**

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft.
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss.
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Der Autor hat keinerlei Vergünstigungen oder Zuwendungen erhalten, sondern alle Kosten selbst getragen – er wurde von keiner Seite beeinflusst. Soweit echte Personen- oder Firmennamen genannt sind, haben die Betroffenen ihr Einverständnis erteilt. Die Bildrechte für die Fotos innerhalb der Kapitel liegen beim Autor; die abgebildeten Personen haben ihr Einverständnis gegeben.

*Meiner lieben Mama, die mich zwar vergeblich das Stricken lehrte,
mir aber dafür eine Menge anderer wichtiger Dinge beigebracht hat*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnetet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-833-7

Lektorat: Anke Schild, Hamburg

Umschlaggestaltung: Stephanie Böhme Strategische Konzeption und Design, Neuwied

Umschlagmotiv: Lovely Mandala / Shutterstock

Autorenporträt S. 174 und Umschlagklappe: Monika Harling

Fotos: Martin-Niels Däfler

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2018 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Printed in Germany

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

Inhalt

Vorwort: Wie mein Projekt entstand	7
Es geht los: Das Gelassenheitsprojekt beginnt	11
Test 1: Tätowieren – eine ewige Botschaft	19
Test 2: Entrümpelungsaktion – Ballast abwerfen	26
Test 3: Fitnessstudio – schwitzen fürs Seelenheil	35
Test 4: Reiterhof – sattelfest durchs Leben	43
Test 5: Klangreise – und es hat »om« gemacht	51
Test 6: Qigong-Seminar – meine Antreiber kennenlernen	60
Test 7: Japanische Teezeremonie – Gelassenheit in Tassen	69
Test 8: Wein-Walk – unterwegs im Weinberg des Herrn	78
Test 9: Fliegenfischen – das Glück an der Angel	86
Test 10: Mandala-Malkurs – den grauen Alltag bunt machen	95
Test 11: Floating – schwerelos auf Höhe 0	103
Test 12: Thaimassage – kneten, bis der Arzt kommt	111
Test 13: Yogakurs – mehr Lebensfreude mit der Todesstellung	120
Test 14: Entschlackungskur – man muss auch loslassen können	129
Test 15: Vortragsabend – unverzagt in die Zukunft	138
Test 16: Fischiküre – Gelassenheit fängt ganz unten an	145
Test 17: Meditatives Bogenschießen – immer das Ziel im Auge	153
Test 18: Stricken – zwo links, zwo rechts und entspannt bist du	161
Schlusswort: Mein persönliches Fazit	169
Der Autor	174

VORWORT

Wie mein Projekt entstand

»Oh, lieber Gott, allmächtiges Universum, heiliger Klappstuhl: Gib mir Geduld! Nicht schon wieder so ein beknackter Wurstthekenrentner! Ich könnte ausflippen!«, zische ich.

Meine Frau knufft mich in die Seite: »Pst, nicht so laut.«

»Ist doch mir egal. Der kann das ruhig hören. Lässt sich hier in aller Seelenruhe die Zusammensetzung von 14 Aufschnittsorten erklären, während wir es eilig haben. Kotzen könnt' ich.«

Es ist 17:20 Uhr an einem Freitag im Oktober und wir sind mit dem Wochenendeinkauf im örtlichen Supermarkt beschäftigt. Warum müssen Leute, die nicht berufstätig sind, immer dann ihre Besorgungen machen, wenn gestresste Arbeitnehmer ihre Erledigungen hinter sich bringen wollen? Es gibt Dinge im Leben, die ich einfach nicht verstehe.

»Jetzt reg dich doch nicht so auf, wir sind doch als Nächstes dran«, versucht meine Frau mich zu beruhigen.

»Und dann nimmt er bestimmt nur vier Scheiben Gelbwurst mit Petersilie. Nach 17 Uhr gehört Rentnern der Zutritt zu jeglichen Einkaufsstätten verboten.«

»Jetzt sei nicht so fies, ist doch nicht schlimm, wenn wir hier ein paar Minuten warten müssen.«

»Doch, ist es«, entgegne ich knapp und beginne, demonstrativ mit meinem Fuß auf den Boden zu tippen.

Endlich! 50 Gramm Zungenwurst – und dafür hat der sich zehn Minuten beraten lassen!

Schließlich haben wir es geschafft und kommen zur Kasse.

»Sie haben vergessen, Ihre Bananen zu wiegen. Warten Sie, ich spring gerade mal rüber in die Obstabteilung und mach das für Sie«,

säuselt die Kassiererin und entschwindet. Vor uns: eine etwa 40-jährige Frau mit ihren beiden verzogenen Gören. Am liebsten würde ich alle drei auf der Stelle erwürgen. Wieder gehen uns kostbare Minuten verloren, wo doch heute Abend Freunde zu Besuch kommen und wir noch eine Menge in der Küche zu tun haben.

Auf der Heimfahrt stehen wir zu allem Überfluss auch noch im Stau. Ein Auffahrungsunfall führt zu massiven Behinderungen im Feierabendverkehr und treibt meinen Blutdruck in den vierstelligen Bereich.

»Ich wette, dass das 'ne Frau war!«

»Was ist denn heute los mit dir? Du bist ja dermaßen gereizt. Du brauchst mal eine XL-Portion Gelassenheit.«

Meine Frau hat ja recht. Der Tag war megastressig, ein Termin jagte den anderen, ständig klingelte das Handy und ich bin zu nichts gekommen. Wenn um 19 Uhr unsere Freunde vor der Tür stehen, würde ich gern mit den Vorbereitungen fertig sein. Kein Wunder, dass ich alles andere als entspannt bin. Und das, obwohl ich theoretisch so ziemlich alle Rezepte gegen Stress und Angespanntsein kenne. Schließlich habe ich eine Professur und Lehre in diesem Bereich. Zudem habe ich mehrere Bücher dazu geschrieben. Dennoch gibt es immer mal wieder Situationen im Alltag, in denen ich genauso genervt und wenig gelassen bin wie die meisten anderen auch.

Ein paar Stunden später, als wir mit unseren Freunden zusammensitzen, schildert meine Frau die Erlebnisse beim Wochenendeinkauf. Mein Ärger ist inzwischen längst verauscht und ich kann ebenso wie unsere Gäste über meine Ungeduld grinsen.

Unseren Freunden ist solches Verhalten auch nicht fremd. Pia berichtet vom vergangenen Montagmorgen: »Ich hatte verschlafen und dann musste alles mal wieder ganz schnell gehen. In der Eile ist mir Himbeer-Marmelade vom Toast auf meine Bluse getropft. Sebastian suchte schon eine Viertelstunde nach seiner Monatskarte für den Bus und Ann-Cathrine wollte die zurechtgelegten Klamotten partout nicht anziehen. Kurz bevor wir dann endlich das Haus verlassen wollten, fiel Sebastian ein, dass er ja noch Mathe-Hausaufgaben zu erledigen hatte. Und ich sollte in 20 Minuten beim Kunden sein. Ich sag euch: Das ist die Vorhölle! Da braucht man Gelassenheit.«

Schnell sind wir uns in der Runde einig, dass jeder von uns Gelassenheit benötigt. Keine Frage: Insgesamt ist das Bedürfnis nach

Entspannung und (innerer) Ruhe in den letzten Jahrzehnten enorm gestiegen. Je schneller sich unsere Umwelt verändert, desto größer wird der Wunsch nach Stabilität. Je mehr Bälle der moderne Mensch gleichzeitig in der Luft halten muss, je umfangreicher das Angebot an Jauch-Plasberg-Will-Talk-shows wird, desto dringlicher ist das Bedürfnis nach Stille und Rückzug. Deshalb kann es nicht überraschen, wenn der »Markt« für Gelassenheit beständig wächst.

Mein bester Freund Marcus lenkt das Thema in eine positive Richtung: »Wisst ihr, wo bei ich mich am besten entspannen kann, wo bei ich komplett das Büro und alles, was mich nervt, vergesse? Beim Fliegenfischen! Wenn ich sonntagnachmittags im Main stehe und meine Schnur auswerfe, dann bin ich so was von gechillt.«

»Um Gottes willen! Das käme mir nie in den Sinn – gerade wenn man ausschlafen kann, früh aufstehen und sich in die Kälte stellen, nein, echt nicht. Wenn ich was für mich tun will, dann gehe ich zur Thaimassage, da bin ich völlig bei mir«, erläutert Diana ihr Geheimrezept.

Andreas zieht die Augenbrauen fast bis zum Haarsatz und gibt so sehr deutlich zu verstehen, was er davon hält. Er offenbart sein Mittel gegen Stress: Sport im Fitnessstudio, und zwar zweimal die Woche.

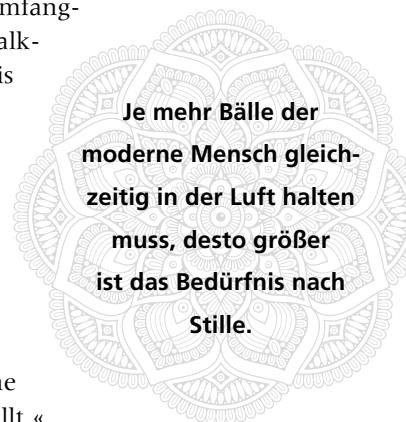
Caroline, meine Frau, schwört hingegen auf Yoga, und Pia zieht sich einmal im Jahr für ein paar Tage zum meditativen Bogenschießen zurück, was Marcus dazu veranlasst, sich in den Schneidersitz zu begeben und die Hände zu falten.

»Ja, ja, ich weiß schon, dass du da nix von hältst«, kommentiert Pia angesäuert.

Caroline will die Spannung rausnehmen und versucht zu beschwichtigen: »Na ja, jeder hat halt so seine Methode, um runterzukommen. Ich glaub, man kann gar nicht sagen, dass die eine Entspannungstechnik besser als die andere ist.«

»Oh doch, das kann man schon«, behauptete ich.

»So, inwiefern denn, Herr Schlaubischlumpf?«, fragt Caroline leicht schnippisch zurück.



»Nuuuuun«, setze ich an, »man müsste sich halt ein paar Kriterien überlegen, dann müsste man einfach die verschiedenen Sachen nur mal ausprobieren und anschließend bewerten. Dann hätte man ein ziemlich faires Ergebnis.«

»Wenn's so einfach geht«, meint Andreas, »dann mach das doch.«

»Da hat Andreas recht: Teste doch mal am eigenen Leib, wie es ist, eine Klangschalenreise zu machen oder Fliegenfischen zu gehen«, bekraftigt meine Frau.

Ehe ich mich versehe, sind sich alle einig und überbieten sich mit Vorschlägen, was ich alles unternehmen könnte: Qigong, eine Pediküre mit Fischen oder stricken lernen. Mit jeder weiteren Flasche Rotwein wächst die Liste der Entspannungstechniken, die zu untersuchen interessant wäre.

Irgendwann sind alle dann doch müde und der Ideenstrom ebbt ab. Bei der Verabschiedung meint Marcus: »Da bin ich mal gespannt, ob du wirklich den Gelassenheitstest machst. Wenn du es tust, dann nehm ich dich gern mit zum Fliegenfischen.«

Am nächsten Morgen – ich bin gerade dabei, das Geschirr und die Gläser des Vorabends zu spülen – lasse ich mir die Idee gründlich durch den Kopf gehen: Vielleicht wäre es tatsächlich ein lohnendes Unterfangen, mal all diese Methoden auszuprobieren? Je länger ich darüber nachdenke, desto mehr begeistere ich mich für diese Idee. Am Nachmittag fasse ich schließlich den Entschluss: Ich werde das Gelassenheitsprojekt wirklich angehen. Zusammen mit meiner Frau rekonstruiere ich die Vorschläge des vorherigen Abends und erstelle eine Liste, was ich alles unternehmen könnte. Das ist sicherlich keine objektive Zusammenstellung und widerspricht dem Vorgehen, das ich als Wissenschaftler gewohnt bin. Aber darauf kommt's hier schließlich nicht so an. Entscheidend ist ja, dass ich am eigenen Leib ganz konkrete Praktiken überprüfe, die andere Menschen anwenden, um sich zu entspannen.

Aus dem Plan ist inzwischen Realität geworden. Davon handelt dieses Buch: Ich werde von meinem ultimativen Selbsttest berichten.

Aschaffenburg, im Januar 2018

Martin-Niels Däfler

ES GEHT LOS

Das Gelassenheitsprojekt beginnt

Mein Entschluss ist gefasst – ich werde in den kommenden Monaten Methoden testen, mit denen Menschen versuchen, sich zu entspannen und gelassen zu werden. Welchen Maßstab könnte ich anlegen, um diese Techniken sinnvoll zu beurteilen? Ich besitze ein noch unbeschriebenes Moleskin-Notizbuch, das ich aus dem Schrank hole. Mit Großbuchstaben schreibe ich auf die erste Seite:

DAS GELASSENHEITSPROJEKT

Auf das folgende Blatt übertrage ich die 18 Vorschläge, die im Freundeskreis entwickelt worden sind und bislang nur auf einem Schmierblatt stehen. Auf der nächsten Seite notiere ich schließlich die Kriterien, die ich zur Bewertung heranziehen will:

1. **Fun-Faktor: Macht das Spaß?**
2. **Kosten: Was muss ich dafür ausgeben?**
3. **Durchführbarkeit: Wie leicht ist es, das im Alltag umzusetzen?**
4. **Zeitbedarf: Wie hoch ist der Zeitaufwand?**
5. **Eignung: Kann das jeder machen oder gibt es Einschränkungen?**
6. **Nachhaltigkeit: Wie lange hält wohl die Wirkung der »Maßnahme« an?**

Sechs Kriterien sollten genügen. Für jedes Kriterium soll es maximal fünf Sterne geben. Insgesamt wären damit also 30 Sterne zu erreichen. Ja, das ist ein einfaches und zugleich umfassendes Verfahren. Ich blättere zurück zur Übersichtsliste und gehe die einzelnen Punk-



te durch. Nö, mit der Entschlackungskur fange ich jedenfalls nicht an. Auf den Qigong-Kurs habe ich zunächst auch keine Lust. Und für das Fliegenfischen sollte das Wetter besser sein. Also gut, dann beginne ich mit dem, was vermutlich am meisten Zeit in Anspruch nimmt und was Andreas empfohlen hat – den Körper im Fitnessstudio zu formen. Ich hatte mir ja eigentlich ohnehin seit Ewigkeiten vorgenommen, mehr für meine Gesundheit zu tun. Aber jedes Mal, wenn ich den Entschluss gefasst hatte, mehr Sport zu machen, fiel mir sogleich eine Reihe sehr guter Ausreden ein, weshalb jetzt doch der falsche Zeitpunkt war: Mal war es der angestauchte Knöchel, mal die lebensbedrohliche Erkältung, mal die viel zu hohe Arbeitslast und der entsprechende Zeitmangel, mal die schöne Witterung, bei der man doch nicht so blöd sein und sich in geschlossenen Räumen bei Neonlicht abstrampeln kann, während es draußen mehr als genug Betätigungsmöglichkeiten gibt.

**Beim Sport werden
Stresshormone abgebaut
und Glückshormone
ausgeschüttet.**

Ganz nüchtern halte ich mir nun die Vorteile vor Augen: Wenn man Sport treibt, werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Wir schwitzen uns förmlich unsere Anspannung aus dem Körper. An Menschen mit einer guten physischen Verfassung prallt einfach mehr ab als an solchen mit einer eher labilen Konstitution. Kennen wir ja alle: Schon bei einem normalen grippalen Infekt sind wir deutlich weniger belastbar, als wenn wir gesund sind.

Jedenfalls ist meine Entschlossenheit, mein Gelassenheitsprojekt anzugehen, jetzt noch größer als zuvor. Ich mache mir einen Cappuccino und gehe damit in mein Büro, das sich nur eine Etage unter unserer Wohnung befindet. Am Schreibtisch klappe ich mein MacBook auf und gebe bei Google die Schlagwörter »Fitnessstudio Aschaffenburg keine Muckibude« ein. Hätte ich nie gedacht, dass wir so viele Studios haben. Allein auf der ersten Ergebnisseite finden sich fünf brauchbare Adressen. Davon kann ich allerdings zwei gleich ausschließen, weil die zu weit entfernt sind, schließlich will ich zu Fuß hingehen können. Ein weiteres Studio kommt nicht infrage, weil ich dem falschen Geschlecht angehöre – Ladies only!

Bleiben also zwei übrig. Die werde ich mir persönlich anschauen, und zwar gleich heute Nachmittag.

Ich beende die Korrektur der Klausuren, mit der ich den ganzen Tag beschäftigt war, gegen 16 Uhr und mache mich auf den Weg zum ersten Studio – einem Laden, den es schon bestimmt mehr als zehn Jahre in unserer Stadt gibt, der so schlecht also gar nicht sein kann. Ich schaue auf die Uhr, als ich die Wohnung verlasse, damit ich später weiß, wie lange die Laufzeit ist, schließlich ist das ja ein wichtiges Kriterium für die Auswahl meines zukünftigen Schwitztempels. Acht Minuten später stehe ich vor »Kai's Fitness-Oase«. Wie ich den falsch gesetzten Genitivapostroph hasse! Aber egal, die wollen hier ja keine Rechtschreib-, sondern Zumbakurse geben, also rein.

Ein leichter, wenngleich doch deutlich wahrnehmbarer Schweißgeruch empfängt mich. Im hinteren Teil des großen, offenen Raumes stehen etwa 30 verschiedene chromfarbene Trainingsgeräte, die größtenteils mit strampelnden, stoßenden und stöhnenden Menschen besetzt sind. Sie sind die Quelle des olfaktorischen Teppichs, der in der Luft schwebt.

Eine solariumgebräunte, reichlich geschminkte, etwa 55 Jahre alte Frau, deren Kleidergröße ganz klar über 36 liegt, steht hinter dem Empfangstresen und begrüßt mich mit einem herzlichen Lächeln. Sofort schießt es mir durch den Kopf: Entweder die Mitarbeiter bekommen hier keine Sonderkonditionen oder das Training ist nicht besonders effektiv. Na ja, vielleicht ist's auch nur eine Aushilfe.

»Guten Tag, ich wollte mich mal nach einer Mitgliedschaft erkundigen.«

Das Lächeln weitet sich zu einem breiten Grinsen. Ich vermute, dass sie Umsatzprovision erhält.

»Ja, wie schön, junger Mann.«

Sie will mir schmeicheln. Junger Mann! Die weiß genau, wie sie mich kriegt. Sie versteht ihr Handwerk.

»Haben Sie sich schon mal auf unserer Internetseite informiert?«

»Nein, nicht wirklich. Ich hab nur gesehen, dass Sie verschieden lange Vertragslaufzeiten haben.«

»Okay, dann lassen Sie uns doch mal einen Beratungstermin aussuchen.«

Wie? Ich dachte, ich bekäme das Studio sofort gezeigt und die Konditionen erklärt, ohne einen Termin vereinbaren zu müssen.

»Geht das nicht jetzt gleich?«

»Nö, wir wollen uns doch Zeit für Sie nehmen und unsere Personal Trainer sind gerade alle beschäftigt.«

Komisch, wie sie »Personal Trainer« ausgesprochen hat: deutsch, nicht englisch. Na ja, muss schließlich nicht jeder eine perfekte englische Aussprache haben. Außerdem passt's zum falschen Apostroph.

»Könnten Sie nächsten Samstag um 11 Uhr vorbeikommen?«

Ich zücke mein Smartphone und sehe, dass wir da nur abends einen Termin haben – wir sind zum Essen bei Freunden eingeladen –, daher sage ich zu.

»Tschüss und bis Samstag.«

Nachdem das ganze Gespräch keine fünf Minuten gedauert hat, gehe ich direkt von Kai's Fitness-Oase zur Niederlassung einer deutschlandweit vertretenen Fitnessstudiotekette.

Schon beim Durchschreiten der Schiebetür habe ich ein besseres Gefühl als bei Kai. Kein Geruchsangriff auf meine Nase, gedämpfte Motivationsmusik im Hintergrund und dezentes, leicht bläuliches Licht. Auf einer DIN-A0-großen Kreidetafel im Eingangsbereich steht das »Motto des Tages«. Heute lautet es: »Tue deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.«

Das könnte ja nicht besser zu meinem Ansinnen passen. Ich glaube zwar nicht, dass Menschen in erster Linie deshalb Sport treiben, weil sie gelassener werden wollen, aber als angenehme Nebenwirkung stellen sich bestimmt ein etwas dickeres Fell und mehr Zufriedenheit mit dem Leben ein.

»Hallo, was kann ich für dich tun?«, fragt mich ein Mädel, das in Sportklamotten steckt und dank Firmenlogo auf dem Oberteil sofort als Mitarbeiterin zu identifizieren ist. Ihrer Figur nach zu schließen scheint es hier durchaus Rabatte für das Personal zu geben.

»Ich interessiere mich für eine Mitgliedschaft bei euch.«

Sie hat mich geduzt und so tue ich es ihr gleich. Aus meinem ersten Gespräch habe ich schon gelernt und ergänze: »Ich hab auf eurer Seite gesehen, dass ihr unterschiedliche Varianten von Mitgliedschaften anbietet, und wollte mich mal beraten lassen.«

»Okay, dann nimm doch hier drüben Platz« – sie zeigt auf eine Sitzgruppe rechts vom Empfang – »und warte einen kleinen Moment. Ich will mal schauen, wer für dich Zeit hat. Magst du was trinken?«

Na also, geht doch! Ich bekomme einen »Muscle Shake« serviert, der wie eine Mischung aus vergorener Ziegenmilch und Ahoi-Brause schmeckt. Ein paar Minuten später steht ein Typ vor mir, der vermutlich seit 20 Jahren täglich zwölf Stunden damit beschäftigt ist, seinen Körper zu definieren, also rein äußerlich so ziemlich das Gegenteil von mir.

»Hi, ich bin der JJ.«

Was? Jay Jay? Habe ich das richtig verstanden? Soll ich mich vielleicht mit R2D2 vorstellen? Ne, der wird wahrscheinlich wirklich so genannt. Eventuell haben ihm seine Eltern einen Vornamen gegeben, mit dem er sich jetzt nicht in die Öffentlichkeit traut? Jürgen-Joseph? Jens-Johannes? Jochen-Jason?

»Hi, ich bin der MN.« Ja, als Kommunikationsprofessor kann ich mich problemlos dem Duktus meiner Gesprächspartner anpassen.

»MN?«

»Na ja, eigentlich Martin-Niels.«

»Gut, Niels, du willst hier Mitglied werden?«

Er hat doch glatt den ersten Teil meines Vornamens ignoriert. Was soll's, ich sollte nicht so eitel sein.

»Na ja, bevor ich Mitglied werde, würde ich gern das Studio sehen und mir eure Konditionen erklären lassen.«

»Logan. Dann führ ich dich erst mal rum, und dann zeig ich dir, was für Möglichkeiten es gibt.«

Logan? Ach so, das heißt wohl »logisch«. Der Kerl ist ja noch keine 25, da spricht man wohl etwas anders.

JJ zeigt mir zuerst den Umkleidebereich und die Duschen. Hinter den Duschen seien die Sauna und der Ruhebereich, doch da könnten wir jetzt nicht rein, weil man da nichts anhaben dürfe. Dann erläutert mir das Muskelpaket die einzelnen Stationen: Brustpresse, die sie hier liebevoll »Butterfly« nennen, Kabelzug, Schulterstretcker, Rudergerät und 37 weitere Vorrichtungen, von denen ich annehme, dass sie auch Hannibal Lecter in seinem Arsenal hat. Ich sehe mich schon mit einer schmerzhaften Adduktorenzerrung mein erstes Training beenden.

Doch das war's noch lange nicht. Anschließend geht's rüber zu den Crosstrainern und den Ergometern. An der Decke hängen zwölf Monitore, auf jedem läuft ein anderer Sender. JJ bugsiert mich durch den Geräteparcours in den linken Bereich des riesigen Raumes.

»Das hier ist die Free-Style-Zone.«

Ich muss wohl geschaut haben wie ein Reh vor dem herannahenden Bierlaster, denn mein Reiseführer durchs Schweißuniversum ergänzt sogleich: »Hier kannste immer hin und Übungen mit Gewichten, Medizinbällen und Seilen machen. Außerdem haben wir da hinten Faszienrollen in jeder Größe.«

Faszienrollen? Auch noch nie gehört. Um nicht wieder wie ein Depp dazustehen, nicke ich souverän. Ich werde den Begriff daheim googeln.

Krönender Abschluss unserer Tour ist der Kursraum, ungefähr siebenmal so groß wie ein durchschnittliches Wohnzimmer, eine Wand komplett verspiegelt und an den beiden schmalen Seiten allerhand Gerätschaften, deren Namen ich nicht kenne und die hier höchstwahrscheinlich zu mir noch nicht bekannten Folterzwecken eingesetzt werden.

»AthleticFitness, Bauch Spezial, CapoeiraFit, deepWORK« sind nur ein paar wenige der Begriffe, die ich auf der riesigen Tafel neben dem Eingang zum Kursraum lese. Keine Ahnung, was sich jeweils dahinter verbirgt. Man wird mich aufklären.

»So, jetzt haste alles gesehen, lass uns mal wieder hinhocken und drüber quatschen, was du so vorhast.«

Der sprachverarbeitende Teil von JJs Gehirn scheint sein Wachstum in dem Moment eingestellt zu haben, als er mit dem Muskelaufbau begann – also vor ungefähr 20 Jahren. Immerhin verstehe ich, was er sagen möchte. Aber wie meinte er das mit »was ich vor habe«?

»Warum willst du Mitglied werden?«

Ja, warum will ich ins Studio? Hmm, mit dieser Frage hatte ich nicht gerechnet. Das ist doch meine Sache. Wenn ich ihm erkläre, dass ich auf der Suche nach Gelassenheit bin, weil ich gelesen habe, dass körperlich fitte Menschen auch seelisch wesentlich belastbarer sind und dass Sport hilft, Stress abzubauen, dann versteht er das bestimmt nicht.

»Die Sommerfigur wird im Winter gemacht«, antworte ich verschmitzt.

JJ nickt anerkennend: »Ach so, du hast unsere Werbung gesehen?«

Das habe ich tatsächlich – in der ganzen Stadt sind Poster mit genau diesem Spruch plakatiert. Das ist mir aber gerade erst in diesem

Moment eingefallen und nicht schon heute Vormittag, als ich im Internet nach Studios suchte. Wie auch immer: Ich gebe vor, dass ich einfach ein bisschen abnehmen und insgesamt fitter werden will. Und irgendwie stimmt das schon auch.

»Ich hab noch bis Ende des Monats ein echt geiles Angebot. Wenn du jetzt abschließt für zwölf Monate, dann zahlst du keine Aufnahmegebühr, kriegst ein Schweißarmband geschenkt und (er macht an dieser Stelle eine bedeutungstragende Pause) noch 'nen Beutel vegane Erbsen-Hanf-Proteine obendrauf.«

So wie er mich ansieht, muss es sich bei den genannten Proteinen um etwas ganz Besonderes handeln. Ich sollte nicht zögern, dieses sensationelle Angebot anzunehmen, wer weiß, vielleicht gibt es nächste Woche nur einen Weizen-Karotin-Energieriegel als Zugabe?

»JJ, weißt du was: Gib mir den Vertrag, ich unterschreibe gleich.«

Damit habe ich ihn überrascht. Er hat mich wohl nicht als so entschlussfreudig eingeschätzt.

»Okay.«

Nun, Freude sieht irgendwie anders aus. Im Gegensatz zur Kai-Apostroph-S-Fitness-Oase-Mitarbeiterin bekommt er bestimmt keine Provision. Dementsprechend unaufgeregt schlurft JJ zum Empfang, holt dort einen Ordner mit Formularen und kommt wieder zu mir. Das Ausfüllen der Vordrucke ist für ihn eine echte Herausforderung. Man darf ja auch nicht zu viel erwarten. Gleichzeitig einen Körper wie der junge Schwarzenegger und einen IQ von mehr als 80 zu haben, wäre ein bisschen viel verlangt. Hätte ich mit meinem Gelassenheitstraining früher begonnen, wäre ich nun allerdings deutlich weniger angespannt. Mich hält es kaum auf dem Stuhl, als ich sehe, wie sich Mr. Body jede Zeile dreimal durchliest, bis er verstanden hat, welche Angabe er von mir benötigt.

Irgendwann reicht es mir. Den guten Ton während, formuliere ich höflich: »Ach, gib mal her, ich glaub, ich kann das selbst ausfüllen – da kannst du dich wieder um die anderen Gäste kümmern.«

Erleichtert und dankbar nimmt JJ mein Angebot an. Er bittet mich, die Blätter dann bei seiner Kollegin abzugeben, und verabschiedet sich mit einem lässigen »Ciao«.

Nadja vom Empfang verrät mir, wie es weitergeht. Meine Mitgliedskarte würde nun angefertigt und wäre übermorgen fertig. Bevor ich mit dem Training loslegen könne, gebe es ein anderthalb-

ständiges Beratungs- und Einweisungsgespräch, bei dem auch mein individueller Trainingsplan erstellt und mir mein Schweißarmband sowie (Trommelwirbel!) die veganen Erbsen-Hanf-Proteine übergeben würden. Dazu sollte ich in den nächsten Tagen einen Termin vereinbaren. Eine Kopie der Vertragsunterlagen, zwei Dutzend Flyer mit Kursbeschreibungen, Werbung für Nahrungsergänzungsmittel sowie eine Übersichtsbroschüre mit den Öffnungszeiten bekomme ich zum Schluss überreicht.

Noch auf dem Rückweg, auf dem ich übrigens die Zeit stoppe, damit ich weiß, wie lange die Wegstrecke zu meinem zukünftigen Studio ist, greife ich zum Handy und sage bei Kai's Fitness-Oase unter dem Vorwand, ich hätte mich im Datum getäuscht und eine anderweitige Verpflichtung, den Termin für Samstag ab. Kurz vor unserer Wohnung komme ich an einem Dönerstand vorbei. Da ich ja ab sofort regelmäßig meinen Körper stählen und folglich etliche Kilos verlieren werde, gönne ich mir ohne jedwedes schlechte Gewissen eine Lahmacun, extra scharf – schließlich dauert's noch eine Stunde, bis wir zu Abend essen werden. Die Zwischenzeit will überbrückt sein.

* * *

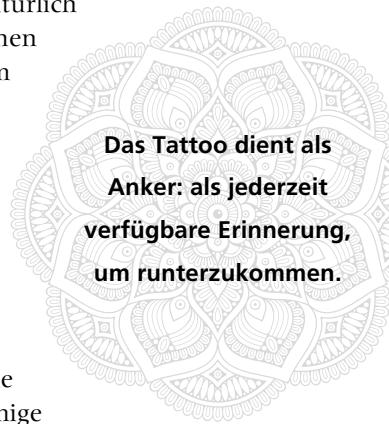
Wie es mit dem Fitnessstudio weitergeht, erfahren Sie im Kapitel über Test 3.

TEST 1

Tätowieren – eine ewige Botschaft

Der nächste Punkt auf meiner Liste ist zweifelsohne derjenige, der den nachhaltigsten Eindruck machen wird. Im wahrsten Sinne des Wortes. Ich bin nämlich wild entschlossen, mich tätowieren zu lassen! Was das mit Gelassenheit zu tun hat? Natürlich will ich mir kein Arschgeweih oder Tribal stechen lassen, auch keinen Koikarpfen oder das Emblem meines Lieblingsfußballvereins. Letzteren habe ich zudem gar nicht. Worum es mir geht: Ich will eine dauerhafte, jederzeit verfügbare Erinnerung haben, die ich nur zu betrachten brauche, um runterzukommen, wenn ich mich aufrege oder mal nicht gelassen sein sollte. In der einschlägigen Literatur wird das als »Anker« bezeichnet – sich ein wie auch immer geartetes Objekt zuzulegen, mit dem man positive Gefühle verknüpft. Manche Leute stopfen sich herzförmige Steinchen in die Hosentasche, andere tragen ein Kupferarmband oder ein indianisches Amulett. Entscheidend ist: mit einem Gegenstand positive Gefühle zu verknüpfen und diese dann »abzurufen«, indem man in einer belastenden Situation dieses Ding anschaut oder anfasst. Was wäre da besser geeignet als ein Tattoo? Vor genau drei Herausforderungen stehe ich nun:

1. Welches Symbol, Motiv oder welcher Sinnspruch sollte künftig meinen Körper zieren?
2. Welche Körperstelle wäre am geeignetsten?
3. Bei welchem Tattoostudio sollte ich das Ganze ausführen lassen?



Das Tattoo dient als Anker: als jederzeit verfügbare Erinnerung, um runterzukommen.

Ich nehme mir einen Zettel und notiere mir schon mal meine Ideen zu Punkt 1. Nach einer halben Stunde des Nachdenkens steht darauf:

- Strahlende Sonne
- Stilisierter Buddha
- Lächle – du kannst sie nicht alle töten
- Wolken
- Amor fati (auf Deutsch: Liebe zum Schicksal)
- DAEFLER.DE
- Ying-und-Yang-Symbol
- 30.04.2036 (= das Datum, an dem ich in Rente gehen möchte)
- शान्ति (Sanskrit, ausgesprochen »Shanti«, schwierig zu übersetzen, am ehesten: Ruhe des Gemüts, Seelenruhe, innerer Friede, innere Stille; das Ruhen der Sinne / Leidenschaften)
- Niklas und Klara (die Namen meiner Kinder)
- Omnia tempus habent (auf Deutsch: Alles hat seine Zeit)
- Nein, ich habe keine Payback-Karte (könnte ich zukünftig immer beim Rewe und beim dm vorzeigen)
- 無為 (chinesische Schriftzeichen, ausgesprochen »Wu Wie«, soll heißen: »Handeln durch Nichthandeln«)

Ich betrachte das Ergebnis meines Brainstormings und bin sehr zufrieden mit meiner Ausbeute. Die Entscheidung stelle ich zurück, bis ich Schritt 2 absolviert und eine geeignete Körperstelle identifiziert habe.

Dem Internet sei Dank, ist es heute ja ein Leichtes, an jede x-beliebige Information zu gelangen. Für jedes noch so abwegige Thema gibt es Foren, Blogs oder eigene Webseiten. So natürlich auch für mein Problem. Ich finde eine Seite, auf der sämtliche Körperpartien aufgelistet sind, an denen gestochen werden kann. Von Kopf bis Fuß kommt so ziemlich jede Stelle infrage. Wie ich lerne, sogar im Genitalbereich, was ich mir allerdings nicht einmal vorzustellen wage. Realistischerweise bleibt eigentlich nur der Unterarm übrig, wenn das Tattoo den beabsichtigten Zweck erfüllen soll – mir bei einem Blick darauf Gelassenheit zu schenken. Weder Bauchnabel noch Gesäß oder Schulter sind da geeignet. Linker oder rechter Unterarm? Der Gewohnheit halber: links. Dort trägt man ja üblicherweise auch seine Uhr.

Damit wäre die ideale Platzierung geklärt. Zurück zum Motiv.

»Schatz, was meinst du?«

Ich zeige meiner Frau die Liste mit meinen Ideen.

»Also, Sonne, Buddha und Wolken sind ja wohl nicht sonderlich originell. Und mit dem Ying-und-Yang-Symbol gewinnst du auch nicht gerade einen Kreativitätspreis.«

»Will ich ja auch gar nicht! Was hältst du von ›Lächle – du kannst sie nicht alle töten?«

»Kannst du schon machen, aber dann hast du halt deinen gesamten Unterarm, vom Ellbogen bis zum Handgelenk, tätowiert.«

Da hat sie recht. DAEFLER.DE und das Datum, an dem ich in Rente gehen möchte, findet sie nur mäßig witzig. Ebenso »Nein, ich habe keine Payback-Karte« – das hätte doch wohl rein gar nichts mit Gelassenheit zu tun. Die Namen der Kinder zu verewigen, sei zwar eine nette Überlegung, doch auch hier wäre der Bezug nur mit ein paar geistigen Verrenkungen zu erkennen. Damit sind noch im Rennen:

- Amor fati
- शान्ति
- Omnia tempus habent
- 無為

Wir sind uns einig, dass es einer dieser vier Begriffe sein soll. Präferenzen hat keiner von uns.

»Weißt du was«, schlägt meine Frau vor, »wir schreiben alle vier Sprüche auf kleine Zettel, knicken sie um und dann ziehst du einen.«

Für solche Ideen liebe ich sie.

Ich ziehe »Shanti« – den inneren Frieden. Mit der Wahl bin ich glücklich. Es ist kurz genug, um nicht groß aufzufallen, noch dazu etwas ominös (die Sanskrit-Kenntnisse der meisten Deutschen sind nur rudimentär ausgeprägt) und zudem inhaltlich perfekt passend.

Über die Google-Bildersuche gelange ich an den Schriftzug als jpg-Vorlage, drucke diese aus und halte sie mir versuchshalber an den linken Unterarm. Sieht gut aus, geheimnisvoll und sexy zugleich. Jetzt gilt es nur noch, ein passendes Tattoo studio zu identifizieren. An und für sich ist das keine Herausforderung, sind doch seit einigen Jahren solche Etablissements in den Innenstädten häufiger

anzutreffen als Buchhandlungen. Wie Nagelstudios und Spielhallen findet man sie inzwischen in fast jeder zweiten Straße. Doch wie die Spreu vom Weizen trennen? Wo ist es sauber, hell, hygienisch? Wo ist der Tätowierer qualifiziert und beherrscht sein Handwerk? Wo wird man umfassend über Risiken und Nebenwirkungen aufgeklärt?

Diesmal vertraue ich nicht dem Internet, sondern meinem Freund Marcus, der den Tipp neulich bei unserem denkwürdigen Rotweinabend gegeben hat. Er hat sich selbst vor einigen Jahren ein Tattoo stechen lassen und ist offensichtlich nicht infolge einer Sepsis verstorben. Im Telefonat schwärmt er von »Tommy's Tattoo-Studio« in der Nähe des Hauptbahnhofs. Ich solle allerdings darauf bestehen, dass Tommy selbst die Ausführung übernimmt.

Ob Tommy ein Bruder von Kai ist? Beide scheinen eine Vorliebe für die falsche Verwendung des Apostrophs zu haben. Egal, Hauptsache, er macht keinen Fehler, wenn er mir »Shanti« eingraviert. Da ich ein paar Tage später mit dem Zug zu einem Geschäftstermin fahren muss, beschließe ich, bei dieser Gelegenheit in Tommys Studio vorbeizuschauen.

Es ist so weit. Sein Laden ist nicht schwer zu finden. Von außen macht er einen halbwegs gepflegten Eindruck, wobei die unmittelbare Nachbarschaft nicht sonderlich einladend wirkt: links ein Ein-Euro-Shop und rechts ein Handyladen, der meiner Vermutung nach eher der Geldwäsche denn dem Absatz von Mobiltelefonen dient. Um diese Uhrzeit, gegen 10 Uhr, scheint die Nachfrage nach zustehenden Dienstleistungen nicht groß zu sein, jedenfalls sehe ich erst mal niemanden. Wenige Augenblicke später taucht ein Kopf zwischen den Hälften eines Stoffvorhangs auf, der den Eingang zum rückwärtigen Teil des Raumes bildet. Dort müssen sich die Behandlungskabinen befinden.

»Hi.«

»Hallo.«

Pause. Ich warte, dass ich gefragt werde, was ich wünsche. Doch es kommt: nichts. Sonderlich gesprächig scheint Tommy nicht zu sein, weshalb ich die Initiative ergreife: »Ein Freund hat mir dich empfohlen.«

Im Fitnessstudio habe ich gelernt, dass nicht in allen Lebenssituationen die Sie-Form erforderlich ist.

»Hmmm.«



Wahrscheinlich ist es noch zu früh am Tag für Tommy, um Zwei-Wort-Sätze zu bilden. Ich hole meinen Geldbeutel hervor, in dem ich den Ausdruck meines gewünschten Motivs verstaut habe, und reiche ihn hinüber.

»Jo. Und das willst du dir stechen lassen?«

Na also, seine Zunge ist glücklicherweise doch zu Bewegungen fähig.

»Hier am linken Unterarm hätte ich es gern.« Ich streife meinen Anzugärmel zurück und knöpfe mein Hemd auf.

»Okay. Dann lass uns einen Termin ausmachen.«

»Ich komme morgen um 17:34 Uhr zurück. Hättest du da Zeit?«

Tommy zückt sein Smartphone und schaut nach: »Jo, passt.«

Beim Hinausgehen drückt er mir noch ein Infoblatt in die Hand. Als ich im Zug sitze, ziehe ich es heraus. Es erklärt den Ablauf des Tätowiervorgangs sowie die möglichen Nebenwirkungen. Ich soll mich vergewissern, dass meine Impfungen (besonders gegen Hepatitis und Tetanus) noch auf dem aktuellen Stand sind. Außerdem sollte ich gesundheitlich fit sein und vor allem keine Herzkrankheiten, Allergien, Diabetes, Hautstörungen, Probleme mit dem Immunsystem oder Infektionen haben. Schwanger darf ich auch nicht sein. Nun,

Letzteres kann ich definitiv ausschließen. Mögliche Komplikationen können sein: Ausschläge, Schwellungen, Entzündungen, Rötungen, Juckreiz. Auch Hepatitis C kann auftreten. Na klasse – ich glaube, ich sag den Termin wieder ab, das klingt ja lebensgefährlich.

Am nächsten Tag, um 17:09 Uhr, noch im Zug, kurz vor Aschaffenburg: Nein, ich ziehe das jetzt durch.

17:11 Uhr: Bin ich blöd, dass ich so was mache!

17:16 Uhr: Jetzt stell dich nicht so an!

17:22 Uhr: Ich könnte das ja auch mit Edding aufmalen.

17:24 Uhr: Bist du ein Mann oder eine Memme?

17:28 Uhr: Es gibt insgesamt 18 Punkte auf deiner Liste – da macht's gar nichts, wenn du einen streichst.

17:33 Uhr: Andererseits sieht so ein Tattoo ja auch echt cool aus. Ja, ich werde mich stechen lassen.

Kurz darauf stehe ich in »Tommy's Tattoo-Studio« und werde mit einem angedeuteten Kopfnicken überschwänglich vom Inhaber begrüßt. Mit dem Kinn weist er mir den Weg zu den Kabinen. Aha, heute wieder sehr mitteilsam.

In der Kabine ziehe ich mir schon mal mein Hemd aus. Ich bin aufgeregt, hatte mir Marcus doch erzählt, dass es nicht ganz schmerzfrei sei. Genau genommen tue es sogar ziemlich weh. Noch könnte ich abhauen, einen Anruf vortäuschen, der mich zum unmittelbaren Aufbruch veranlassen würde. Ja, das werde ich tun. Doch meine Flucht scheitert, weil Tommy in diesem Moment hereinkommt. Er greift zu einem Einmal-Rasierer.

»Zeig mal, wo genau du dein Tattoo haben willst.«

Ich deute auf die Mitte meines linken Unterarms.

»Und du bist dir ganz sicher, dass ich das machen soll?«

Warum will er mich jetzt verunsichern? Meiner Mimik entnimmt der Herr der Tätowiernadeln offenbar, dass ich gar nicht so entschlossen bin, wie ich bei meinem ersten Besuch vorgegeben habe.

»Schau, es kommen immer mehr Leute zu mir, die sich ein Tattoo entfernen lassen wollen. Da bin ich im Laufe der Zeit vorsichtiger geworden und frag lieber noch mal nach. Man weiß nie, was im Leben noch passiert, nichts ist für die Ewigkeit.«

Jetzt hat er den gesamten Wortvorrat für einen ganzen Tag auf einmal verbraucht. Aber Tommy hat zweifelsfrei recht. So ganz nebenbei hat er etwas sehr Wichtiges gesagt.

»Doch, Tommy, ich könnte nicht sicherer sein.«

Das ist gelogen, doch letztlich siegt meine Willensstärke über die vorhandenen Zweifel.

Ich will es kurz machen: Irgendwie habe ich dank extremer Selbstdisziplin und männlichem Heldenmut die Prozedur überlebt. Nach 20 Minuten war der Schriftzug mit den Sanskritbuchstaben in Dunkelblau eintätowiert. Die Wunde sollte ich die nächsten 14 Tage mit einer Creme versorgen sowie beim Duschen abkleben.

Und tatsächlich heilten die Stiche innerhalb von zwei Wochen ohne Komplikationen ab.

Das Däfler-Test-Ergebnis

Fun-Faktor:	★ ★ ★ ★ ☆	Hier von Spaß zu sprechen, käme nur einem Masochisten in den Sinn.
Kosten:	★ ★ ★ ☆ ☆	Mein Tattoo hat mich 80 Euro gekostet. Dafür, dass ich es ein Leben lang haben werde, finde ich das recht günstig.
Durchführbarkeit:	★ ★ ★ ★ ☆	Inzwischen gibt es in Deutschland mehr Tattooläden als Bäcker – da sollte jeder, der sich stechen lassen will, ein passendes Studio in seiner Nähe finden.
Zeitbedarf:	★ ★ ★ ☆ ☆	Einerseits recht einfach – in kurzer Zeit ist das gewünschte Motiv gestochen. Andererseits kostet es schon enorme Überwindung ...
Eignung:	★ ★ ★ ★ ☆	Jeder, der volljährig ist und keine Hautprobleme oder Diabetes hat, kann sich tätowieren lassen.
Nachhaltigkeit:	★ ★ ★ ★ ☆	Definitiv gegeben – werde ich, bis ich in die Gruft einfahre, nicht mehr los.
Ergebnis	18 von 30 ★	