

## Kolumne „Arsch huh und Zäng ussenander!“



Liebe Leser/innen,

kennen Sie das? Man wacht auf, fragt sich aber, warum man heute überhaupt aufstehen sollte. Man liegt faul rum und räkelt sich im Bett. Dabei denkt man darüber nach, was heute alles noch zu tun ist. Man dreht und wälzt sich hin und her, weil man einfach keine Lust und keine Motivation hat, nun endlich aus Federn zu kriechen und den Tag zu beginnen.

Irgendwo kräht dann aber ein Hahn; vor allem aber der Wecker und die Kirchenglocken bringen einen schnell auf Trapp. Und dann gehts – meist verschlafen – raus aus dem Bett.

Steht man dann endlich auf, fällt einem alles noch etwas schwer: etwa die Dusche als Wachmacher und besonders schlimm ist es mit dem Frühsport. Dabei ist doch gerade Bewegung am frühen Morgen so wichtig für uns.

Wenn man sich dann endlich aufgerappelt hat und sich bewegt, merkt man sehr schnell, dass einem das Training erstaunlich guttut. Nach dem Frühsport oder der Gymnastik, auf die man noch vor wenigen Minuten so überhaupt keine Lust hatte, ist man plötzlich bester Laune, fast wie ein anderer Mensch. Die trübsinnige Stimmung vom Morgen ist wie wegblasen.

Scheint dann noch die Sonne, denke ich an den Göttinger Physikprofessor und Frühaufsteher Georg Christoph Lichtenberg, der, selbst wenn er noch bis in die späte Nacht studiert und experimentiert hatte, sagte: „Was hilft aller Sonnenaufgang, wenn wir nicht aufstehen?“

Nichts – außer vielleicht Gewohnheit oder Trägheit – hält uns davon ab, Dinge gleich zu machen und, in diesem Fall, aufzustehen, wenn es Zeit ist. Vom Aufschieben wird keine der vor uns liegenden Aufgaben erledigt. Und immer nur warten, bis irgendwann und irgendwoher mal einer kommt, der die Arbeit für uns macht? Das wäre Unsinn, denn: Es kommt keiner! Deshalb sollten wir immer an Robert Lembke denken,

der wusste, dass „der sicherste Weg, eine Arbeit loszuwerden, ist, sie anzufangen“.

Und wir werden sehen, wenn wir erst mal dran sind an der Arbeit, stellen wir oft fest, dass sie sogar richtig Spaß macht.

Deshalb, auch wenn es mal schwer fällt: Raus aus den Federn und an den BAP-Song denken: „Arsch huh und Zäng ussenander!“