

# **ARSCH HOCH, BRUST RAUS UND LOS!**

---

GESCHICHTEN AUS DEM LEBEN EINES  
MAXIMALEN MINIMALISTEN

MARKUS FERRIGATO

© 2021 Markus Ferrigato

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors: Buchschmiede von  
Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at)

ISBN: 978-3-99129-146-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede  
Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies  
gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,  
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## INHALT

1. Warnung des Autors	1
2. Montage sind wie Sonntage, nur eben sehr nervig und uncool	3
3. Früher war alles besser	7
4. Mach dich mal locker	12
5. Jeder redet immer von Motivation – vor allem die verdammten Motivationstrainer	15
6. Meine offizielle Kriegserklärung an Netflix	21
7. Jammern als Olympische Disziplin	28
8. Geschenke rechtzeitig kaufen	32
9. Je breiter der Arsch, desto bequemer sitzt man	36
10. Das Ding namens Yoga	39
11. Selbstmitleid für Fortgeschrittene	43
12. Odysseus 2.0	46
13. Kochen nach Rezept	52
14. Wer feiern kann, kann auch... etwas länger liegenbleiben	58
15. Deadlines sind für Weicheier	63
16. Im Keller...	67
17. Mein neues Haustier	70
18. Sonne, Strand und Übelkeit	74
19. Reparaturen werden überwertet	78
20. Motivation beginnt im Kopf – und endet bei mir dort auch wieder!	84
21. Heiterkeit kann einem ganz schön die gute Laune verderben	87
22. Magnetismus Deluxe	90
23. Mein neues Karriereziel: Chatbot	93
24. Das Wochenende – ein Zeitkontinuum voller Missverständnisse	98
25. Karma – und warum es dich garantiert einholt	103
26. Eine Runde Laufen gehen	108

27. Ich mach das gleich...morgen	111
28. Esoterik – oder die Kunst, aus allem ein Problem zu machen	115
29. Kindeserziehung – no pain no gain	121
30. Golf – die Sportart für den modernen Manager	126
31. Meine Komfortzone gehört zu mir, ist das klar?	132
32. Visionboards – der moderne Brief ans Christkind	136
<i>Danksagung</i>	145

## WARNUNG DES AUTORS

**W**o auch immer du gerade sitzt, stehst oder liegst und dieses Buch liest: das ist die letzte Warnung!

Du hast jetzt noch die Möglichkeit, dieses Buch wegzulegen und wir bleiben Freunde – oder zumindest werde ich nicht zur Nummer 1 auf deiner „Personen-denen-ich-ganz-furchtbar-wehtun-werde“-Liste.

Wenn du weiterliest – und das verspreche ich dir – wirst du am Ende weder dich noch mich mögen.

### WARUM?

Weil ich so ehrlich und unangenehm wie nur möglich mit mir und dir umgehen werde, nicht einmal deine Ex-Freundin oder dein Verflossener wird dir je so deutlich ins Gewissen geredet haben! Aber du hast es selbst so gewollt...

### ALSO FANGEN WIR AN:

Arsch hoch, Brust raus und los!

UND NOCH EINE kleine Anmerkung für die wenigen Fans von Werder Bremen:

NEIN, ich habe den Slogan für meinen Buchtitel nicht abgekupfert von einem musikalisch eher bedenklichen Fan-Song über den deutschen Fußballverein!

Der Titel ist mir spätabends auf dem Sofa ganz alleine eingefallen und beschreibt einfach sehr passend, wie ich über mich selbst schmunzeln muss, wenn ich mich wieder überwinden und motivieren muss, auch wenn's jedes Mal extrem mühsam ist...

## MONTAGE SIND WIE SONNTAGE, NUR EBEN SEHR NERVIG UND UNCOOL

**D**er Handy-Wecker läutet, wie immer, viel zu früh. Ich schrecke hoch und die erste Frage, die mir in den Sinn kommt, lautet: „Wer bin ich, und wieso so früh?“

Alles, was vor 10 Uhr vormittags passiert, fällt unter die Kategorie „zu früh“.

Das wäre anders, wenn ich nicht schon wieder erst weit nach Mitternacht schlafen gegangen wäre. Ja, der Vorsatz war wie immer da: „Heute gehst du aber wirklich mal wieder früher ins Bett!“ Hat's was genützt? Nein!

ZUM GLÜCK GIBT es ja den Snooze-Button am Handy. Ich habe bereits verzweifelt versucht, die Zeit für den Schlummermodus auf 20 Minuten auszudehnen, anscheinend hat Apple etwas dagegen, mir ausreichend Zeit zuzugestehen, mich nach dem ersten Alarm-Schock ausreichend zu erholen, und hat den Zeitrahmen auf 9 Minuten festgelegt.

Quasi unmittelbar nachdem ich die Augen wieder zugemacht

habe, läutet das verdammte Ding schon wieder – und wird durch einen eingeübten Vorgang wieder zum Schweigen gebracht.

Eingeübt deshalb, da ich nur ein halbes Auge öffnen muss, um das Mobiltelefon zu lokalisieren - die Fingerbewegung in Richtung Displaymitte findet den orangen Button dann im Autopilot-Modus.

Die beste Möglichkeit, wenn man mich wirklich wach bekommen möchte, wäre, dass man den Wecker nur entweder über Gesichtserkennung oder Eingeben des PIN-Codes abstellen könnte. Dann hätte ich nämlich die unmittelbare Schläfrigkeit überwunden und könnte in weiterer Folge gar nicht mehr richtig einschlafen.

Ich bin prinzipiell ja ohnehin ein Morgenmensch – nur der Begriff „Morgen“ ist halt ein etwas dehnbarer...

EGAL WIE ICH es für mich zu rechtfertigen versuche, ich muss einfach aufstehen und was tun. Die Frage ist: Morgensport oder einfach nur duschen, anziehen und ab ins Büro?

DER TIPP AUS DEM BUCH, das ich extra für meine Morgenmotivation gekauft habe, liest sich folgendermaßen:

Wenn man es schafft, sich eine Woche zu überwinden und tatsächlich mit dem Morgensport zu beginnen, wird sich diese Gewohnheit rasch im Gehirn festsetzen, und der Körper setzt nach getaner Schinderei so viele Glückshormone in uns frei, dass selbst der nervige Weg zur Arbeit oder zum Kindergarten, um die kleinen Quälgeister abzuliefern, sehr entspannt vonstatten geht.

Ja klar – in der Theorie klingt so etwas immer wunderbar. In der Praxis sieht das dann so aus, dass ich aus dem Bett in Richtung Boden gleite, um durch das Ausnutzen der Schwerkraft die geringstmögliche Kraftanstrengung aufzuwenden.

ANSCHLIEßEND ZIEHE ich mich am Polstersessel, den ich strategisch im Schlafzimmer positioniert habe, hoch, damit ich sitzend die Türen meines Kleiderschranks öffnen kann. Das System, mit dem ich den Schrank eingeräumt habe, ermöglicht es mir, im Sitzen alle „unmittelbaren“ Kleidungsstücke, wie Unterhosen, Socken und T-Shirt mit einem Griff – siehe Minimierung der aufgewandten Kraft – zu fassen zu bekommen.

GUT, die Motivation für Morgensport ist immer noch latent vorhanden, also beginne ich damit, mich umständlich in meine Sportkleidung hineinzumanövrieren.

Ich bin überzeugt davon, dass Sport viel erfüllender wäre, wenn die Kalorien schreien würden, während sie verbrennen.

Mich fröstelt es bereits etwas aufgrund des dünnen microfaser-aktivsynthetischklimatisierenden Stoffs meines Trikots, der nicht einmal im Hochsommer wärmt. Spätestens beim Anziehen der Turnschuhe überkommen mich erste Zweifel hinsichtlich meiner frühmorgendlichen Leistungsfähigkeit – das Damoklesschwert des Unterzuckerns schwebt bereits über mir, und ich beschließe, vielleicht doch davor noch etwas Nahrung zu mir zu nehmen, bevor es dann mit dem motivierenden Morgensport losgehen kann.

ALLE, die das gleiche ebenfalls schon in dieser Art durchgemacht haben, werden – wenn auch nicht bereitwillig vor ihren ach so sportlichen Freunden – zugeben müssen, dass die geplante Sporteinheit nach der Nahrungsaufnahme entweder gar nicht mehr stattgefunden hat, weil man viel zu viel gefrühstückt hat, oder von einer derartigen Übelkeit begleitet wurde, dass man mit gutem Gewissen den Sport am nächsten Morgen ausgelassen hat.

• • •

RICHTIG SPAß MACHT mir Sport ohnehin nur im Sommer, wenn es draußen schon wirklich hell und freundlich ist. Und wenn du überhaupt nicht nachvollziehen kannst, wozu man beim Sport denn Tageslicht bräuchte, gestehe ich dir noch etwas: Ich kann mich definitiv nicht jeden Tag dazu überwinden, überhaupt Sport zu machen. Habe ich deswegen ein schlechtes Gewissen?

Nein!

WARUM AUCH, ich muss letztendlich nur mir selbst etwas beweisen, und da zeige ich mich oft sehr großzügig. Niemand sonst wird mich außerdem be- oder verurteilen, nur weil ich nicht jeden Morgen 10 Kilometer jogge, bevor andere überhaupt das erste Mal Richtung Klo schlurfen...

## FRÜHER WAR ALLES BESSER

**G**rade in Zeiten wie diesen – ich liebe diese unbestimmte Status-Bestimmung, da sie extrem situationselastisch ist, ohne dass es ein Richtig oder Falsch gibt – diskutiere ich oft mit meinen Freunden (oder mit allen, die es hören wollen) über die gute alte Zeit von damals.

### FRÜHER WAR EINFACH ALLES BESSER.

Früher hatten die Menschen weniger Stress, sie spürten weniger Druck aus Familie, Gesellschaft oder Wirtschaft, sie hatten einen anderen Zugang zu Freizeitbeschäftigungen und bekamen nicht alle zwei Sekunden eine weitere „faktenbasierte“ Meinung von selbsternannten Experten übermittelt, die den bisher als wahr empfundenen Wissensstand um 180 Grad durcheinanderwirbelte.

WIE SCHÖN MUSS es früher gewesen sein!

• • •

DIE LEUTE WUSSTEN WENIGER, der Austausch von Informationen erfolgte nicht in Echtzeit, sondern eben so schnell, wie es die Postkutsche erlaubte, und die Überlegungen hinsichtlich der Bekleidungswahl – versuche ich mich heute mit Color-Blocking oder wage ich doch den Mix&Match-Ansatz – waren aufgrund der vorhandenen zwei Hosen, zwei Hemden und drei Paar Socken pro Haushalt auch wesentlich rascher getroffen.

WENN ICH SO NACHDENKE, war diese Zeit höchst effizient.

Es gab keine langen Diskussionen, welches Restaurant man aufsuchen würde, ob es heute eher asiatisches, äthiopisches oder doch italienisches Essen sein sollte, weil es weder diese Lokalitäten gab noch jemand aus dem Bürgertum Geld für ein Essen in Gasthäusern hatte.

Die Speisenfolge war Eintopf am Montag, gefolgt von Brot am Dienstag, Mittwoch gab es eine Mischung aus Brot und Eintopf aus den Überresten der vorangegangenen Tage.

Dafür gab es am Donnerstag dann ein Gulasch – oder eben eine Art Eintopf mit ein paar Fleischstücken – und von Freitag bis Sonntag hing die Menüwahl vom noch verbliebenen Geld ab, das man meistens in Polentavariationen mit Milch oder in Bohnengerichte investierte.

Es GAB keine Belastung und Überforderung durch Informationen, weil man schlichtweg keine Neuigkeiten erfuhr, die einen von der eigentlichen Tätigkeit ablenken konnten.

Die Zeitverschwendungen durch „soziale Medien“ fand maximal am Markt oder beim Bauern statt, während man darauf wartete, dass die Magd die Milch für die Polentavariation heranschaffte.

NEWSFEEDS ZU STILIKONEN, die Menschen mit der Auskunft zu den neuesten Gimmicks und Accessoires für die kommenden zwei, drei Wochen versorgten? Fehlanzeige!

FRÜHER HATTE man wirklich noch Zeit, sich auf seine Tätigkeiten zu konzentrieren. Und das war gut so, denn bei den schweren Arbeiten, die die Menschen tagtäglich über 12 Stunden lang verrichteten, wäre es auch nicht ratsam gewesen, sich ablenken zu lassen, da es damals ja auch kaum Schutzvorrichtungen oder Sicherungen der Arbeiter gab.

Die Menschen gingen in ihrem Arbeitsumfeld sehr umsichtig und verantwortungsvoll vor, wohl auch, weil alle wussten, dass Arbeitsunfälle aufgrund einer nicht-existenten Unfall- und Krankenversicherung sowie durch die fehlenden medizinischen Einrichtungen weitreichende und nachhaltige Folgen haben würden.

KINDER MUSSTEN SICH NICHT ÜBERLEGEN, welche Konsolen oder PC-Spiele sie für ihr Glück bräuchten, die Auswahl an verfügbaren Spielen beschränkte sich auf Holzstecken, und mit etwas Glück auf einen aus Stoffteilen zusammengenähten Ball, dessen Form mehr an ein Ei als an eine runde geometrische Form erinnern ließ.

AUCH DIE FREIZEITBESCHÄFTIGUNGEN waren höchst überschaubar, da die Arbeiter am Ende eines Tages müde und ausgelaugt in ihren kleinen Behausungen ankamen und unmittelbar nach dem Abendessen – es gab Eintopf – ins Bett fielen, damit sie am nächsten Tag frühmorgens aufstehen konnten, um sich wieder an die Arbeit zu machen.

. . .

HEUTZUTAGE WISSEN wir vor lauter Informationen viel zu viel, wir müssen uns fast schon gezwungenermaßen unsere eigene Meinung bilden. Wir werden überall und jederzeit mit Informationen auf Knopfdruck versorgt, können Gegenmeinungen einholen und uns über sämtliche verfügbaren elektronischen und analogen Medien austauschen.

Selbst bei alltäglichen Tätigkeiten wie dem Mittagessen werden uns heute keine Entscheidungen mehr abgenommen.

Jeder muss sich heutzutage selbst überlegen, was er essen kann, darf und will. Wir haben Ernährungspläne, die auf uns abgestimmt sind, und wir müssen erkennen, dass die frühere Methode – one Eintopf fits all needs – für uns schon lange nicht mehr anwendbar ist.

UNSERE BEMITLEIDENSWERTEN KINDER bleiben in der heutigen Zeit ebensowenig verschont.

Jeden Tag sehen sie sich aufs Neue damit konfrontiert, dass sie aus der Fülle der Spielsachen auswählen müssen, ob sie heute mit ihren 28 Filzstiften ein Bild malen wollen, stattdessen ein Hörbuch bevorzugen oder gar die tragbare Spielkonsole mit den gespeicherten 30 Spielen anwerfen sollen.

ZUDEM KOMMEN wir jeden Tag aufs Neue in einen zeitintensiven Zwiespalt mit uns selbst, wenn wir uns überlegen müssen, ob wir nach der Arbeit lieber zum Yoga gehen, uns mit Freunden in einem Café treffen oder gemeinsam mit der Familie zu Hause einen Film ansehen wollen, den wir auf Knopfdruck völlig zeitunabhängig auswählen können, während wir darauf warten, dass uns das Essen unserer Wahl – schon wieder diese Entscheidungen – von einem freundlichen Lieferservice bis an die Haustüre zugestellt wird.

UND DU MÖCHTEST IMMER NOCH NICHT ZUGEBEN, dass früher alles besser war?

## MACH DICH MAL LOCKER

**I**ch bin das, was man landläufig einen gewissenhaften, organisierten und konsequenteren Menschen nennt: klare Pläne, eine ungefähre Vorstellung davon, wie ich diese Pläne realisieren kann und was es mich an Zeit und Aufwand kosten wird.

Ganz schön spießig eigentlich – und höchst ineffizient, wenn man, so wie ich, die Dinge dann ja doch nicht so macht, wie es der schöne Plan vorgesehen hätte.

ICH HABE FREUNDE UND BEKANNTE, die sind das genaue Gegenteil von mir. Alles ist irgendwie (nicht) organisiert, Pläne funktionieren oder eben nicht, eine Veranstaltung findet statt, oder sie wird halt auf irgendwann verschoben – alles halb so schlimm.

SIEGFRIED IST für mich so ein Parade-Chaot.

Wenn man mit Siegfried etwas vereinbart, ist das „Ja“ aus seinem Mund gleichwertig mit einem entschiedenen „Vielleicht“.

Eine Zusage von Siegfried ist in etwa so verbindlich wie das Iranische Atomabkommen, da sie je nach Wasserstand der Donau immer wieder situationselastisch abgeändert wird und erst dann gilt, wenn es wirklich so weit ist – oder eben nicht.

### FÜR MICH WAR DAS FURCHTBAR!

Ich litt seelische Qualen, wenn ich mitansehen musste, wie Chaoten wie Siegfried ihren Tag verbrachten. Stunden um Stunden wurden für mein Dafürhalten unproduktiv vergeudet, weil sich aus meiner Sicht kein Plan hinter den Aktivitäten erkennen ließ.

Wie oft ich auch mehr oder weniger verstohlen auf die Uhr blickte, um anzudeuten, dass wir schon längst zu spät waren, um noch etwas für das geplante gemeinsame Abendessen einzukaufen, es schien ihn und die anderen überhaupt nicht zu stören, im Gegenteil. Als ich dann mit der Feststellung herausplatzte, dass es dann halt heute nix zu essen geben würde, wurde ich mit einem lapidaren „Mach dich mal locker“ abgespeist.

BIS ICH FESTSTELLTE, dass genau DAS der Plan war – eben keinen durchgetakteten Ablauf zu akzeptieren und sich vielmehr auf Dinge einzulassen, wenn sie passieren.

Meine Welt war kurzfristig in ihren Grundfesten erschüttert. Wo waren die Prozesse, wo die Abläufe, wo die Zeitpläne? Wo die gefühlte Sicherheit?

Es dauerte eine ganze Weile, bis ich begann, die Sinnhaftigkeit dieser „fließenden Flexibilität“ in mein Leben zu lassen.

ERST ALS ICH MERKTE, dass auch meine ach so schön geplante Welt im Grunde genommen ohne das enge Planungskorsett mindestens

gleich gut funktionierte, war ich bereit, mich testweise darauf einzulassen.

WENN DU EINER dieser Planungsnazis bist und den Flow noch nicht gefunden haben solltest, hier ein Tipp:

Stell dir alles vor, was du gerade so schön aufgemalt hast, und nimm dann zur Kenntnis, dass es kein Schwein im ganzen Universum interessiert, was du als kleines Licht so vorhast. Das ist nämlich der beste Weg, um dir klar darüber zu werden, dass andere vielleicht auch Bedürfnisse haben, die sie vielleicht noch nicht so genau wie du im Kalender eingetragen haben, aber die es tatsächlich gibt.

Wenn du diese bittere Erkenntnis in deinem Kreislauf verankert hast, wirst du feststellen, dass es gar nicht so schwer ist, sich im Flow zurechtzufinden – einfach schon deshalb, weil es keine wirklichen Orientierungspunkte gibt. Wenn du dir erst einmal die Frage gestellt hast, was dich selbst wirklich motiviert und zufrieden macht, entstehen neue Abläufe ganz von selbst.

MAN KANN ALLES ÜBERTREIBEN, also ein paar Eckpunkte wie Öffnungszeiten, die Taufe deiner Tochter oder den Jahrestag mit deiner Liebsten solltest du dann doch berücksichtigen, da ich nicht in deiner Haut stecken möchte, wenn du DAS verkackst...

Aber wenn du diese Eckpunkte für dich gesetzt hast, kannst du auch die restliche Zeit in fließender Flexibilität genießen.

## **JEDER REDET IMMER VON MOTIVATION – VOR ALLEM DIE VERDAMMTEN MOTIVATIONSTRAINER**

**I**ch habe immer noch das Bild vor Augen, das ich damals während einer unglaublichen Motivationsveranstaltung in mich aufgesogen habe. Zu meiner Verteidigung eines vorweg: Ich war nicht ganz freiwillig dort, habe es mir aber nicht nehmen lassen, einen der „Gurus“ der Branche in Aktion zu erleben. Und unglaublich, weil – naja, lies weiter, und du wirst verstehen, was ich damit meine...

DAS STADION RAGT MÄCHTIG aus der Vorstadt mit den Arbeitersiedlungen empor, der Parkplatz, der das ganze Areal umfängt, würde wahrscheinlich ausreichen, um die Fahrzeuge der Jahresproduktion der drei größten Autohersteller Deutschlands aufzureihen.

Der Besucherstrom, der sich in den frühen Morgenstunden in Bewegung gesetzt hat, und erst in langen Schlangen vor dem Stadion zum Stehen gekommen ist, lässt bereits darauf schließen, dass heute, genau hier, genau ab 10 Uhr vormittags etwas ganz Großes geschehen wird.

. . .

DIE BÜHNE im Inneren des Stadions ist so groß wie ein Fußballfeld, überall sind Screens von der Größe der Wohnfläche einer Singlewohnung montiert, es gibt Licht und Soundanlagen, bei denen sogar die Rolling Stones noch etwas dazulernen hätten können. (Für alle, die zum etwas jüngeren Publikum der Leserschaft gehören: Die Rolling Stones sind fünf britische Senioren, die zusammen ungefähr 85kg wiegen, 600 Lizenzen zählen und seit gefühlten 100 Jahren weltweit Konzerte in der Größenordnung von mehreren zehntausend Besuchern mit einem Durchschnittsalter von 60 plus geben.)

ZURÜCK ZUR GROßen MOTIVATIONS-SHOW – denn jede andere Bezeichnung wäre zu schmeichelhaft:

Alle Plätze sind besetzt, die Halle ist zum Bersten voll – selbst Bayern München hätte gerne diese Auslastung beim Champions League Finale.

Es beginnt: Die Lichter gehen aus, die Arena wird zunächst vollkommen dunkel, lauter Trommelwirbel setzt ein, jetzt beginnen die Lichter zu kreisen die Movingheads fahren auf maximaler Stufe, irgendwo werden sogar Feuerfontänen ganz im Stil von Game of Thrones herausgeblasen. Ich lehne mich zurück und öffne das erste Bier.

ALLE WARTEN GESPANNT AUF IHN – den Macher, den Coach, den – äh ja, den unglaublicheinzigartigsuperfantischergiegeladenen King der Motivation. Während des dramaturgisch perfekt inszenierten Spannungsaufbaus für seinen Auftritt habe ich gerade im Kopf meine Einkaufsliste zusammengestellt und mir nebenbei noch zwei bis drei Memes auf Facebook angesehen, weshalb ich jetzt auch bereit und gutgelaunt bin für den großen Auftritt des „MM“, des wahrhaftigen Motivationsmessias.