



## **BERND STELTER** **DER LANGSAMSTE JOGGER VOM RHEIN**

Die Beleidigungsklage an die Personenwaage,  
zog ich nach Rechtsanwaltskonsultationen zurück.  
Schuld ist nicht das Gerät an der Zahl, die da steht,  
ich bin halt einfach zu faul, zu verfressen, zu dick.  
Lerne zu laufen, ohne zu schnaufen,  
las ich in der Zeitschrift im Wartezimmer beim Arzt.  
riss die Seite heraus, nahm sie mit mir nach Haus,  
das war dann der Anfang der Hatz.

Das Entscheidende ist, schrieb der Journalist,  
man passt die Geschwindigkeit, während des Lauftrainings an,  
Zum Start so gemütlich, dass man sich gütlich,  
beim Laufen mit der Gruppe unterhalten kann.  
wem will ich was erzählen beim Dauerlaufquälen,  
wenn ich die Anderen nur noch entfernt am Horizont seh,  
doch egal, ich bin fleißig, hab Puls hundertdreißig,  
fehlt nur nicht mehr viel und ich steh!

Ich bin der langsamste Jogger vom Rhein,  
ich bin fröhlich, lauf mit heitrem Gesicht,  
so langsam sah man noch kein'n.  
Aber schnell ist nicht leicht mit meinem Gewicht.  
Weltrekorde, Spitzenzeiten, ist nur Augenwischerei,  
denk ich, und ein Nordicwalker zischt an mir vorbei, bye, bye,  
ein Nordicwalker zischt an mir vorbei.

Offene Münder, ungläubiges Staunen,  
wer steht, setzt sich hin, und wer geht, der bleibt plötzlich stehen,  
gesprächige Rentner verstummen und raunen,  
denn sowas haben sie vorher noch niemals gesehen,  
Und einer, so'n runder, sagt: „Das war ein Wunder!  
Ich habe mir das ganz genau überlegt!“  
Der läuft hier vorbei und der hat sich dabei  
eigentlich gar nicht bewegt.

Ich lauf meine Runde, und die Viertelstunde  
Scheint niemals zu Ende zu gehen.  
Ich hab Schaum vor dem Mund, Seitenstechen und  
arg malträtierte Füße und Zehen.  
Der Abend, der senkt sich, mein Pulsschlag der denkt sich,  
jetzt reicht unter hundert, ich habe mich echt nicht geschont.  
Die beste Gattin der Welt, die lächelt: „Mein Held“!  
Es hat sich trotz allem gelohnt.