OMPAIN PRÄSENTIERT

# SIEBEN SÄTZE FÜR SCHLECHTES WETTER

## HÄRTE IST TRAINIERBAR. ENTSCHIEDEN WIRD IM DETAIL.

Es regnet. Der Tee ist kalt, ich hab ihn vergessen. Job weg, Beziehung weg, Wohnung weg, dazu die Drogen. Zurück kam ich über die Matte. Nicht schnell. Nicht schön. Übrig blieben sieben Sätze.

---

### 01 DER KÖRPER GLAUBT KEINE SPRÜCHE

Motivationssprüche sind Tapete. Hübsch, solange die Wand steht. Was trägt, ist das, was deine Hände können, wenn du müde, pleite und schlecht gelaunt bist. Die Lust kommt später. Oder nie. Geh trotzdem hin.

**ERST DIE HÄNDE. DANN DER GLAUBE.**

### 02 KONTROLLE VOR ABSCHLUSS

Du gewinnst nicht gegen einen ganzen Menschen. Du nimmst ihm einen Ausweg nach dem anderen, bis nur noch eine Tür offen ist. Hinter der stehst du. Wer zu früh zumacht, steht mit leeren Händen da. Im Leben genauso, nur ohne Matte drunter.

**ERST DIE POSITION. DANN DIE GROSSE KLAPPE.**

### 03 OMMM MITTEN IM PAIN

Der Schmerz hat einen Zweitschlüssel. Er kommt in Runde drei, im Büro, nachts um drei. Panik ist kein Schicksal, sie ist schlechte Haltung. Schultern runter, Kinn runter, lang ausatmen. Die Scheiße bleibt. Du stehst trotzdem.

**DIE WUT IST LAUT. DER ATEM GEWINNT.**

### 04 DISTANZ. STRUKTUR. ENERGIE.

In dieser Reihenfolge. Nicht anders. Ich hab lange Kraft in Dinge ohne Achse gepumpt. Der Sandsack hat sich meine Erklärung angehört. Er schwingt trotzdem kaum.

**STRUKTUR VOR KRAFT. VOR ALLEM AN SCHEISSTAGEN.**

### 05 ABKLOPFEN IST KEIN AUFGEBEN

Dein Ego will gewinnen und kann nicht rechnen. Klopf ab. Früh, deutlich, ohne Theater. Mein Ego hat hier eine miese Bilanz, meine Arme eine sehr gute. Draußen heißt Abklopfen: Hilfe holen, bevor es knackt.

**KLOPF AB. KOMM WIEDER. DAS IST DIE GANZE TECHNIK.**

### 06 ERST VERSTEHEN, DANN WIEDERHOLEN

Du kannst einen Fehler tausendmal sauber trainieren. Dann hast du einen sehr disziplinierten Fehler. Nimm die Bewegung auseinander wie einen alten Wecker. Dann langsam wieder zusammen.

**ERST KAPIEREN. DANN WIEDERHOLEN.**

### 07 TAUSEND DIENSTAGE

Ich hab kein Happy End. Ich hab einen Trainingsplan und einen Haufen gewöhnlicher Dienstage. Kein Hochglanz, kein Selbstmitleid. Und wenn du hinfällst, sei wenigstens nicht das größte Arschloch zu dir selbst.

**ICH BIN NOCH DA. UND ICH TRAINIERE.**

ABSPANN

## DER REGEN HÖRT NIE GANZ AUF. WIR TRAINIEREN DRINNEN.

Jean Maurice Port · OMPAIN · Mixed Mental Arts

OMPAIN.COM · @HOMELESSDUDEINCUSTOMSUITS · JEANMAURICEPORT@GMAIL.COM

Jean Maurice Port ist Trainer, kein Therapeut. In akuter Not: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, Notruf 112.