

Benehmt euch wenn ihr läuft! (Teil 1)

Wenn es feucht wird

Spucken, rotzen, pinkeln – schon die Bezeichnungen klingen grauslich. Aber umso grauslicher ist leider, was man da in der Öffentlichkeit zu sehen bekommt, wenn sich Läufer ihrer „Körperflüssigkeiten“ entledigen! Zur Klarstellung: Natürlich wissen wir, dass das gerade beim Sport zwischendurch notwendige Verfahren sind – hier geht´s einzig und allein darum, wie, wo und wann man diese Prozeduren erledigt.

- 1. Spucken:** Nicht zu Unrecht heißt es „Erst gucken, dann spucken!“ Vergewissere dich, dass du niemanden direkt vor die Beine spuckst – und da ist es auf belebten Laufstrecken besonders wichtig, dass du auch kurz in den „Rückspiegel“ schaust. Und bitte verzichte auf einen allzu großen Geräuschpegel.
- 2. Schneuzen:** Die „sportliche Variante“ ist ja bekannt: Ein Nasenloch zuhalten und fest anblasen. Dagegen ist auch nichts einzuwenden (wer hat schon ein Taschentuch mit?), aber auch hier gilt wie zuvor: Achte darauf, ob´s wen treffen könnte! Und auch allzu große Geräuschentwicklung sollte vermieden werden.
- 3. Pinkeln:** Auf einer längeren Lauftour lässt es sich nicht vermeiden, dass was auf die Blase drückt. Was aber nicht heißt, dass du dem Drang überall freien Lauf lassen kannst. Und das betrifft naturgemäß vor allem die männlichen Kollegen: „Zuwi zum nächsten Bam,“ heißt da die Devise, was aber benehmensmäßig völlig in die Hose geht: Nicht nur Frauen fühlen sich durch einen derartigen Anblick belästigt. Die erste Regel heißt: Benutze eine öffentliche Toilette, sofern eine in der Nähe deines Weges liegt. Regel 2: Wenn schon Naturbelassen, dann immer abseits vom Weg – geh dorthin, wo die Sicht verstellt ist. Und damit zu Regel 3: Auf eindeutig erkennbaren Privatgründen (und dazu gehören auch Hecken!) herrscht absolutes „Abschlagsverbot“. Denk einfach dran: Würde es dir gefallen, wenn andere in deinen Garten pinkeln?
- 4. Blähungen:** Wie heißt´s so schön im Kinderheim? „Hinter meiner, vorder meiner, links, rechts gilt nicht.“ – Jetzt kannst du.

Nächster Teil von

Benehmt euch wenn ihr läuft!

Kunst der Bekleidung