



**Jonathan von Moevinckel**  
**Ich könnte schrei(b)en!**  
**Die Erlebnisse eines Verhandlungsreisenden...**

**Leseprobe aus Kapitel 8**  
**Frühspurt mit Johanna**

© ROXXITY LIMITED, LLC. All rights reserved!

Ich bin morgens fast immer früh wach. Nein, ich würde mich jetzt nicht wirklich unbedingt als Hardcore-Frühaufsteher bezeichnen, denn zwischen mehr oder weniger munter und frisch geduscht, Zähne poliert und geseidet und ausgefertigt angezogen können durchaus ein, zwei Stündchen vergehen.

Nur keine Hektik aufkommen lassen!

Die Morgenlatte, die den Handlungsreisenden in jungen Jahren regelmäßig auf dem Seitenständer erwachen ließ, ist mittlerweile eher milden Depressionen gewichen.

Aber was dich nicht umbringt, macht dich nur stärker!

Dafür habe ich vor einiger Zeit meine Liebe für Frühspurt entdeckt. Nein, ich trample nicht an Stöcken, die wie Kastagnetten klackern, durch den Kleinstadtdschungel – warum regen sich die Leute eigentlich alle über diese Laubsauger auf? Nein, ich jogge auch nicht – wozu habe ich denn ein Auto? Ich quäle mich auch nicht in die Muckibude – die Uncle Sam Ballonseidenhosen und Muscleshirts habe ich schon vor 20 Jahren verbrannt.

Und der feine Herr Robert Geiss markiert heute im Privatfernsehen den großen Max!





**Jonathan von Moevinckel**  
**Ich könnte schrei(b)en!**  
**Die Erlebnisse eines Verhandlungsreisenden...**

**Leseprobe aus Kapitel 8**  
**Frühspurt mit Johanna**

© ROXXITY LIMITED, LLC. All rights reserved!

Meine Hantel ist die Fernbedienung. 5:59 Uhr, die Frisur hält nicht, aber dafür funktioniert mein innerer Wecker tadellos, der rechte Zeigefinger zuckt nervös. Der Fernseher, ob mit 46 Zoll Diagonale und Ultra High Definition im heimischen Schlafzimmer oder unterwegs im Hotel, 80 Prozent kleiner, 80 Jahre alt und meist mit einer Empfangsqualität, wie sie 1939 sicher schon der Sender Gleiwitz bot, hat schon seit gestern oder vorgestern Abend Betriebstemperatur.

Das Impressum von BR-alpha, das mir die letzten entspannenden Sekunden vor meinem morgendlichen Fitnessprogramm versüßt, kenne ich mittlerweile so auswendig, dass ich es singen könnte. Obwohl, es hat sich vor kurzem doch etwas getan: Bayern hat seine jahrzehntelangen Drohungen wahr gemacht und am 29. Juni 2014 still und heimlich ganz Deutschland erobert. Aus BR-alpha wurde ARD-alpha. Wenn das der selige Franz Josef noch hätte erleben dürfen ...

Das neue Logo links oben ist mir persönlich scheißegal, im Hotel kann man es auf dem Bildschirm, wo das Programm verbissen gegen den Krieg der Ameisen ankämpft, meistens sowieso nicht entziffern. Für so etwas zahlt man 90 Euro pro Übernachtung – wofür hat Euch die FDP eigentlich mit der ermäßigten Mehrwertsteuer beschenkt, ihr Bettwanzen?

Aber das ist jetzt nebensächlich: Punkt 6:00 Uhr kommt endlich Johanna. So muss sich eine vierfache Adrenalinspritze oder eine doppelte Line Koks mit Überlänge





**Jonathan von Moevinckel**  
**Ich könnte schrei(b)en!**  
**Die Erlebnisse eines Verhandlungsreisenden...**

**Leseprobe aus Kapitel 8**  
**Frühspurt mit Johanna**

© ROXXITY LIMITED, LLC. All rights reserved!

anföhlen! Ich bin auf einen Schlag so wach, wie wenn Vladimir Puddings Truppen schon an meine Tür hämmerten!

Gut, die russischen Soldaten hätten vermutlich keine so gute Laune wie Frau Fellner, Johanna Fellner, auf dem Schirm. Das brünette Energiebündel aus Bayern treibt mir schon in den ersten 30 Sekunden die Müdigkeit aus den Knochen. Warum haben eigentlich normale Frauen morgens nicht so viel Energie?

Ihre Lebensabschnittsgefährten würden lange nicht so steif zur Arbeit gehen!

Johanna gibt alles! Wenn ich Glück habe, stärkt sie mir manchmal zuerst um sechs Uhr und zwei Minuten zärtlich aber bestimmt den Rücken – schließlich steht hinter jedem erfolgreichen Mann eine starke und gerne auch schöne Frau!

Und wenn ich einen Lauf habe, trimmt mich die quirlige Johanna um 7:40 Uhr noch einmal mit Dance Aerobic. Übrigens nach einem fliegenden Wechsel zum Bayerischen Fernsehen – offensichtlich ist der Eroberungsfeldzug doch noch nicht ganz abgeschlossen. Gallien fiel bekanntlich auch nie komplett in die Hand der Römer ...

Insgeheim bin ich nämlich schon lange Aerobic-Fan. Schließlich habe ich schon in den Achtzigern aus sicherer, bewegungsstarrer Entfernung die Anfänge dieses Hupfdohlensports mit Sydne Rome erlebt. Zugegeben, das lag eher an der umwerfenden





**Jonathan von Moevinckel**  
**Ich könnte schrei(b)en!**  
**Die Erlebnisse eines Verhandlungsreisenden...**

**Leseprobe aus Kapitel 8**  
**Frühspurt mit Johanna**

© ROXXITY LIMITED, LLC. All rights reserved!

Protagonistin als an der für mich eher fragwürdigen körperlichen Ertüchtigung. Die amerikanische Schauspielerin, die ehrlich gesagt weniger für ihr epochales Filmschaffen bekannt war, ist mittlerweile über sechzig Jahre alt, hüpfert vermutlich nicht mehr ganz so enthusiastisch übers Parkett und hat sich schon lange still und heimlich von meinem persönlichen Radar verabschiedet. Vielleicht sollte ich sie mal googeln!

Aber Johanna ist ja da und wie!

„Schatzi!!!!!!!!!!!!“ Da werden bei mir neue Kräfte wach zum Endspurt unseres knapp 15-minütigen, gemeinsamen Workouts. Ihr liebster Schlachtruf mit lieblichem bayerischen Akzent würde Tote wecken. Welcher Mann würde sich schließlich nicht gerne so von ihr nennen lassen? Zumindest verstehe ich ihren Kriegsschrei als „Schatzi“! Oder ich will es so verstehen – wahrscheinlich ist es eher ein geheimes Kommando aus dem mir vergleichsweise fremden Wortschatz „sexy Latino bis hin zu erdigen Afro-Kombinationen und hippen Funk-Moves“, um Señorita (hoffe ich insgeheim!) Fellers Website zu zitieren.

Schwitze ich schon oder habe ich mich gerade wirklich bewegt? Die Bettdecke sagt eher Nein. Morgensport kann nämlich auch eine komplett mentale Sache sein und dabei hilft mir Johanna ordentlich auf die Sprünge. Meine persönliche Trainerin begleitet mich jetzt schon ein paar Jahre im gesamten deutschsprachigen Raum. Ob zuhause im trauten Heim, morgens um sechs, oder unterwegs in zweifelhaften Business-Hotels zur





**Jonathan von Moevinckel**  
**Ich könnte schrei(b)en!**  
**Die Erlebnisse eines Verhandlungsreisenden...**

**Leseprobe aus Kapitel 8**  
**Frühspurt mit Johanna**

© ROXXITY LIMITED, LLC. All rights reserved!

gleichen unchristlichen Zeit. Ich danke der modernen Satellitentechnik, zwar in 99 Prozent noch ohne die für diesen Zweck eigentlich unbedingt gebotene scharfe HD-Qualität, aber man kann eben nicht alles haben!

Gut, im wahren Leben hätte unsere Beziehung wohl kaum so lange durchgehalten. Ihre ständig gute Laune wäre mir wahrscheinlich auf Dauer zu viel – nie wäre PMS wahrscheinlich vorher so wertvoll gewesen! Und ich fauler Hund, der lieber mit dem Auto zwölf Kilometer zu einer Bäckerei mit Drive-in-Schalter fährt, als 300 Meter zum Bäcker am Ort zu laufen, würde vermutlich auch eher weniger in ihr persönliches Idealbild von einem sportlichen Partner passen.

Unsere TV-Partnerschaft hat da durchaus ihre Vorzüge: Wir gehen uns nicht gegenseitig auf die Nerven! Zuerst einmal ist sie nicht jeden Morgen da, wenn ich aufwache. Die Programmplaner beim BR müssen Männer sein. Check! Und wenn sie mich mal wirklich langweilen sollte, was vergleichsweise eher selten vorkommt, schlafe ich ein oder schalte einfach den Fernseher ab.

Machen Sie das mal mit Ihrer Frau zuhause!

...





**Jonathan von Moevinckel**  
**Ich könnte schrei(b)en!**  
**Die Erlebnisse eines Verhandlungsreisenden...**

**Leseprobe aus Kapitel 8**  
**Frühspurt mit Johanna**

© ROXXITY LIMITED, LLC. All rights reserved!

**Wird Jonathan von Moevinckel sich zum nächsten New York Marathon anmelden?  
Die Antwort finden Sie in seinem Buch „Ich könnte schrei(b)en! Die Erlebnisse  
eines Verhandlungsreisenden“.**

**Dieses Buch ist exklusiv im Internet unter [www.ichkoennteschreien.com](http://www.ichkoennteschreien.com) zu  
bestellen. Nur 13,80 Euro pro Buch inklusive Versandkosten!**

