



NEBOLUS



STORY-VORLAGE: **FIT FLUENCER**

Gesundheitsthema: Bewegung/Fitness



Hauptfigur

Max, 16 Jahre



Nebenfigur

Noah, 16 Jahre



2 Tage

Hinweis: Hierbei handelt es sich um einen Vorschlag zur Gestaltung einer Rallye. Die Rallye-Dauer ist grundsätzlich abhängig von verschiedenen Faktoren, wie z. B. die Anzahl an verfügbaren Einrichtungen mit Themenbezug, den Wegstrecken vor Ort oder den Aktivitäten an den Stationen. Bitte richten Sie die Rallye an Ihren Bedarfen und sozialräumlichen Gegebenheiten aus, indem Sie z.B. die **farblich hinterlegten Stationen** durch Ihre ausgewählten Einrichtungen ersetzen.

Story-Entwicklung:

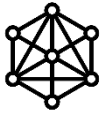
Andreas Völlinger | <https://andreas-voellinger.de>

Übersicht

Vorspann	2
START Station 1: Schulhof	3
Station 2: Sport- und Gesundheitszentrum	4
Station 3: Sportverein	5
VERSTECKTE STATION A	6
Station 4: Sportjugend	7
Station 5: alter Verein	8
VERSTECKTE STATION B	9
Station 6: Volkshochschule	10
Station 7: Fitness-Parcour in den Flussauen	11
EINLEITUNG STORY-ABSCHLUSS Station 8: Neutraler Ort	12
STORY-ABSCHLUSS Station 9: Schulhof	14

Nebolus wurde 2019 an der Hochschule Fulda initiiert und wird gefördert durch:

VORSPANN



Hinweis: Der Vorspann ist die erste Sprachnachricht, die den Rallye-Teilnehmenden nach dem Anlegen eines Profils angezeigt wird. Dieser dient als kurze Hinführung zur Story und soll insbesondere Lust und Motivation zur Teilnahme erzeugen.



Noah

„Hallo Leute, Noah hier. (seufzt) Ich habe gerade ein echtes Problem und brauche etwas Unterstützung. Wäre super, wenn ihr Zeit habt.

Also... mein bester Kumpel Max macht mir wirklich Sorgen. In letzter Zeit hat er sich ganz schön geändert - und nicht zu seinem Vorteil! Und ich hab keine Ahnung, was dahintersteckt.

Er ist gerade auf einem totalen Fitness-Trip. Früher war Sport eigentlich gar nicht so seins, bis auf ab und an Tischtennis-Zocken zum Spaß, aber jetzt dreht Max total ab. Er ist absoluter Anhänger von so einen Fitness-Influencer, Fit Flow nennt der sich. Der gibt auf allen Kanälen seine Trainingseinheiten zum Besten und vertickt online auch eine Menge Kram wie Eiweiß-Pulver und irgendwelche Übungsgeräte aus Kalifornien, ich glaube, man kann sogar VIP-Live-Trainingssessions mit ihm buchen. Jedenfalls befolgt Max alles, was Fit Flow vorgibt und trainiert mehrmals jeden Tag. Dass er dadurch kaum noch Zeit hat, was mit mir zu unternehmen, ist schon schlimm genug. Wir hatten eeewig keine durchzockten Nächte an der Playstation mehr.

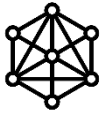
Aber abgesehen davon glaube ich auch, dass ihm das alles echt nicht gut tut. Er hat zwar wirklich etwas Muskeln aufgebaut. Aber er sah in letzter Zeit auch ziemlich müde aus und kam letztens ganz krumm in die Schule gehumpelt, weil er so üblen Muskelkater hatte. Und ich glaube, er hat sogar abgenommen. Das wäre für andere vielleicht ne gute Nachricht, aber Max ist schon so ein ziemlich schmaler Typ.

Ich hab versucht, ihm klar zu machen, dass er es vielleicht übertreibt. Aber Max behauptet, dass alles in Ordnung ist und er sich einfach noch mehr reinhängen muss, um seine Bestform zu erreichen. Eigentlich passt diese ganze Muckimann-Tour gar nicht so zu Max. Ich kenn ihn da echt kaum wieder.

Auf jeden Fall will ich noch mal probieren, mit ihm zu reden. Sport ist ja ne gute Sache, aber er übertreibt es. Vielleicht kann ich ihn mit eurer Hilfe doch noch überzeugen, das Training ein bisschen runterzufahren. Kommt ihr mit?“

START

STATION 1: SCHULHOF



Noah

Hinweisnachricht – leitet zu Station 1

„Ich hab Max vorgeschlagen, dass wir uns auf dem Schulhof hier im Viertel an der Tischtennisplatte treffen, wo wir manchmal zocken. Und er wollte kommen. Es ist mittlerweile schon eine Seltenheit, dass das klappt.

Oh Shit! Ich seh gerade, dass wir super-spät dran sind. Hoffentlich ist Max noch da. Also los jetzt!

Mann, wir sind wirklich viel zu spät. Meine Schuld, ich hab mich gerade total verquatscht. Ans Handy geht er jetzt auch nicht, wahrscheinlich ist er sauer.

Also, ich seh ihn nicht mehr, bestimmt ist er schon weg. Oder seht ihr ihn noch irgendwo? Na, vielleicht hat er wenigstens eine Nachricht hinterlassen...”



Max

Erfolgsnachricht – an Station 1

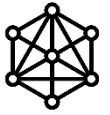
„Hey Noah. Wo steckst du? Ich komm extra hierhin und du tauchst nicht auf. Ich bin jetzt wieder zuhause, hab noch ne Hantel-Challenge von Fit Flow zu erledigen. Da gehts mehrmals am Tag bis zum absoluten Erschöpfungspunkt der Muskeln. Nur dann wachsen sie ordentlich. Du verdrehst jetzt bestimmt wieder die Augen und würdest mir am liebsten erzählen, dass Fit Flow ein Fake ist und sein Training nichts taugt. Aber er ist doch der lebende Beweis für seine Trainingsmethoden und er hat schließlich nicht umsonst so viele Follower.

Jetzt mal ehrlich, du hast doch von dem Thema überhaupt keine Ahnung und könntest selbst mal mehr Sport machen. Ist ja nett von dir gemeint, aber du bist hier echt nicht der große Meister-Experte. Da musst du schon mit Leuten ankommen, die wirklich Ahnung von Sport und Fitnesstraining haben. Das würde ich mir vielleicht noch anhören.

Aber warum ist dir das überhaupt so wichtig? Ist es nicht eine gute Sache, dass ich mir jetzt mehr Gedanken um meine Fitness und auch mein Aussehen mache?

Ich weiß, du machst dir um wenig Sachen Gedanken und bist immer superentspannt mit allem. Aber das kann ich halt nicht. Nicht mehr auf jeden Fall. Vielleicht solltest du das einfach akzeptieren und mich machen lassen.“

STATION 2: SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM



Noah

Hinweisnachricht – leitet zu Station 2

„Max hat ja Recht, ich könnte n bisschen mehr Sport machen. Bis auf Radfahren und ab und an Tischtennis und - wenn's sein muss - Schulsport passiert bei mir nicht viel Sportliches. Ich war früher mal im Judoverein, aber hatte irgendwann keine Lust mehr.

Das ändert natürlich nichts daran, dass Max es voll übertreibt. Doch es stimmt, dass ich nicht der große Experte für Sport bin, der jetzt andere kritisieren kann. Aber... ich kann Leute suchen, die sich mit dem Thema auskennen! Und ich meine nicht irgendwelche Leute online, die behaupten vom Thema Ahnung zu haben. Mir wären da Leute lieber, die wirklich zum Thema Sport ausgebildet sind und sicher keinen Quatsch erzählen. Ich hab mal die Suchmaschine angeworfen und gar nicht weit von hier ist ein **Sport- und Gesundheitszentrum**. Bei denen können wir mal fragen, was davon zu halten ist, dass Max jetzt soviel Krafttraining macht. Mehrmals am Tag - ist das überhaupt gut? Max meint „Viel bringt viel“, aber ich bin mir da nicht so sicher...

Lasst uns mal da nachforschen! Was wir rausfinden, schicke ich Max danach alles per Nachricht. Mal gucken, wie er reagiert.“



Max

Erfolgsmeldung – an Station 2

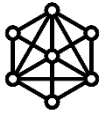
„Hey Noah und Co., ihr macht euch ja echt Mühe - obwohl ich euch nicht drum gebeten habe.

Okay, ich hätte nicht gedacht, dass man auch zu viel Sport machen kann. Und dass mein Körper ganze Tage als Erholungspausen braucht, um die Muskulatur nach dem Krafttraining richtig aufzubauen, weil die Muskelfasern dabei zerstört werden und sich dann neu bilden, war mir auch nicht so klar.

Also, hm, okay, das klingt jetzt gar nicht so dumm. Vielleicht habe ich's ein bisschen übertrieben mit meinem Trainingsplan. Ich war in letzter Zeit auch echt oft platt und hatte das Gefühl, dass sich beim Muskelaufbau gar nicht mehr viel getan hat. Aber Fit Flow macht halt täglich dreimal seine Einheiten... Der würde doch nichts empfehlen, was schlecht für seine Follower ist. Aber vielleicht versuche ich mal, mein Training etwas runterzufahren.

Das heißt jetzt aber nicht, dass ihr eingeladen seid, meine Trainingsmethoden noch mehr zu kritisieren. Ich komm schon klar, okay?“

STATION 3: SPORTVEREIN



Noah

Hinweisnachricht – leitet zu Station 3

„Immerhin will Max zuhören, wenn wir ihm Fakten von Fachleuten liefern. Ich hab mir jetzt übrigens ein paar Videos von Fit Flow angesehen, um genau zu wissen, wovon Max eigentlich spricht. Und ja, krass, der Kerl ist wirklich super trainiert bis in den kleinsten Muskel. Aber macht ihn das zum Fitness-Experten, auf dessen Rat man hören sollte?

Eine Aussage von Fit Flow beschäftigt mich auf jeden Fall sehr: Der meint, dass Ausdauersport - also Joggen, Schwimmen, Radfahren und so - es schwerer macht, Muskeln aufzubauen, weil man dadurch eher abnimmt. Außerdem sei Joggen schlecht für die Gelenke sagt er.

Irgendwie klingt das nicht richtig. Macht man sich echt den Muskelaufbau kaputt, wenn man zwischendurch Joggen geht? Und wenn das mit den Gelenken stimmt, müssten all die Hardcore-Jogger, die hier durch die Parks rennen, doch schon am Stock gehen.

Ich hab überlegt, dass wir mal bei diesem Sportverein hier in der Nähe vorbeigehen könnten. Die Leute da wissen bestimmt was zum Thema. Vielleicht hat Max ja auch Lust, da hinzugehen, um Sport zu treiben, anstatt nur alleine zu schwitzen. Das stell ich mir auf Dauer echt langweilig vor.“



Max

Erfolgsmeldung – an Station 3

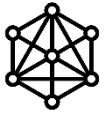
„Mann, ihr wollt mich also echt nicht in Ruhe lassen. (seufzt) Okay, die Trainer von diesem Sportverein scheinen ja ganz gut Ahnung zu haben. Dann setz ich eben zwischendurch auch mal einen Tag mit dem Training aus und geh dann vielleicht eine Runde Joggen.“

Auf Sportvereine habe ich aber irgendwie nicht so großen Bock. Der ganze Mannschaftssport, also Fußball, Basketball und so weiter, ist einfach nicht so meins. Mich nervt dieses Gewinnen-Müssen und das ganze Gegeneinander.

Aber eigentlich weißt du das ja schon vom Schulsport her.

Mir gehts auch nicht wirklich um Spaß dabei. Ich habe ehrlich gesagt gar nicht so große Lust auf Sport an sich. Mir gehts eher darum... mich besser zu fühlen und ... äh, anders, also besser auszusehen. Ah, das kapiert du jetzt vermutlich gar nicht. Du machst dir ja um so was irgendwie gar keine Gedanken.“

VERSTECKTE STATION A



Noah

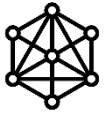
Hinweismnachricht – leitet zur versteckten Station A

„Oha, Max hat mir eine Bilddatei geschickt! Mal sehen, ich bin gespannt... Oh! (wenig amüsiert) Das soll wohl ich sein. Seeehr witzig, der Max. Na ja, seht selbst....“

An der versteckten Station A wird durch den QR-Code die Erfolgsnachricht in Form eines Bildes freigeschaltet:

Cartoon-Bild einer dicken Couch-Potatoe

STATION 4: SPORTJUGEND



Noah

Hinweisnachricht – leitet zu Station 4

„Leute, ich weiß nicht... Irgendwas steckt doch noch hinter Max' Fitness-Trip, worüber er aber nicht sprechen will. Oder bilde ich mir das ein?

Stimmt schon, dass ich mir nicht so viele Gedanken mache wie er. Ich find mich halt ganz okay, wie ich bin. So lebt's sich halt auch viel entspannter. Wenn man so mega-durchtrainiert aussehen will wie Fit Flow, muss man wahrscheinlich unglaublich viel dafür tun. Er behauptet in seinen Videos zwar, dass man das einfach mit Training zuhause schaffen kann, wenn man nur strikt seine Regeln befolgt. Aber ich bin mir da nicht so sicher: Nur zuhause vor dem Bildschirm trainieren und dann so einen Körper wie Captain America bekommen?

Außerdem bewirbt er ständig irgendwas, was das Training verbessert. Ich hab das Gefühl, dass es ihm nur ums Kohlemachen geht. Die Frage ist, ob Fit Flow wirklich ein Fachmann ist. Hat der irgendwie Sport studiert oder eine Ausbildung als Fitnesstrainer gemacht?

Beim Videogucken ist mir auch noch was eingefallen, das wir mal checken sollten: Nämlich, ob Krafttraining überhaupt so gut ist, wenn man 16 ist und noch wächst, so wie halt Max und ich. Ich kann mir vorstellen, dass man sich da leicht irgendwas kaputt macht.

Deshalb hab ich die Sportjugend als nächstes Ziel für uns ausgesucht. Das ist die Jugendabteilung vom Sportkreis, der die ganzen Sportvereine bei uns im Landkreis vertritt. Da gibt's also bestimmt geballtes Sportwissen von Fachleuten.“



Max

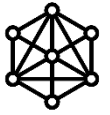
Erfolgsnachricht – an Station 4

„Siehste, Noah, jetzt hast du selbst rausgefunden, dass Kraft- und Fitnesstraining auch für Jugendliche eine gute Sache sein kann - wenn man es richtig ausführt und sich an die Anleitung von Experten hält. Und klar ist Fit Flow Experte dafür... also, okay, ich glaube, er hat nicht Sport studiert oder so. Aber er beschäftigt sich schon total lange und viel mit dem Thema. Das macht ihn doch zu einem Fachmann, oder? Ich meine, schau dir mal seine Followerzahlen an! Und was soll daran schlecht sein, dass er Geld verdienen will damit?

Okay, ich weiß jetzt nicht, ob sein Programm perfekt für Jugendliche ist... Aber ich finde es cool, dass er einen mit seinen Workouts total an die Grenze bringt. Wenn mir irgendwann alles richtig weh tut und am Ende meine Muskeln zittern und ich klatschnass geschwitzt bin, weiß ich, dass ich wirklich was für meinen Körper getan habe. Und danach kommt zur Bestätigung noch ein richtig fetter Muskelkater...

Interessant übrigens, dass die Sportjugend auch Fitnessangebote für Jugendliche hat. Ich kannte die vorher gar nicht. Ich weiß aber nicht, ob das so das Richtige für mich ist...”

STATION 5: ALTER VEREIN



Noah

Hinweisnachricht – leitet zu Station 5

„Leute, es ist mir ein Rätsel, warum, der gute Max sich auf einmal so nen Kopf um sein Aussehen macht. Er war eigentlich bisher nicht so der eitle Typ. Und er sieht auch völlig okay aus. Und falls ihr das jetzt denkt: Er ist auch nicht der totale Außenseiter. Ein bisschen ruhiger und etwas schüchtern manchmal, aber nicht unbeliebt. Ich weiß sogar, dass ein paar Mädels an der Schule ihn ziemlich süß finden. Hm, vielleicht ist es das... Unser Max hat sich schwer verliebt und will jetzt bestmöglich aussehen. Vielleicht, weil es seiner Meinung nach eine total unerreichbare Frau ist.“

Das könnte er mir als seinem Freund doch mal stecken. Klar, ich würde ihn ein bisschen damit aufziehen und ärgern. Aber das gehört doch dazu. Ich hab ihm sogar damals alles erzählt, als ich schwersten Liebeskummer hatte, weil Maria aus der Klasse über uns nichts von mir wissen wollte. Das war echt peinlich, weil ich noch so ein kleiner Pimpf in der 8. war und sie war in der 9. und schon total die junge Frau. Jetzt sind wir in der 10. Wer weiß, vielleicht hat Max sich in eine Abiturientin verguckt. Oder in Frau Buschner, die neue Referendarin. Ha! Wenn er von selbst nicht damit rausrückt, frag ich ihn einfach mal. Er soll sich nicht so stressen. Innere Werte sind doch eh wichtiger.

Ich hab mir übrigens überlegt, dass wir bei meinem **alten Verein** vorbeigehen könnten, wo ich früher Judo gelernt habe. Die Leute, die da trainieren sind auch alle superfit, obwohl die nie so dieses klassische Krafttraining mit Gewichten machen. Und die Trainerinnen und Trainer, die ich damals kennengelernt habe, waren eigentlich durchweg alle ganz cool und legen auch viel wert drauf, dass sich alle wohlfühlen und so. Und auch, dass man was von der Philosophie hinter den Kampfsportarten mitbekommt. Vielleicht braucht Max ja eher sowas als einen virtuellen Trainer.“



Max

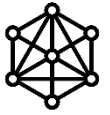
Erfolgsnachricht – an Station 5

„Hi Noah, ist ja rührend, dass du dir um mein Liebesleben Gedanken machst. Ich bin aber momentan nicht... also, ich bin gerade in kein Mädchen von unserer Schule verliebt - und nein, auch nicht in Frau Buschner! Also echt... Aber ich kann mir doch trotzdem um mein Aussehen Gedanken machen.“

Und was innere Werte angeht... Du hast da leicht reden, du bist schließlich seit über einem Jahr mit Hannah zusammen. Du bist halt unterhaltsam und witzig und kannst gut auf Leute zugehen. Für mich ist das nicht so leicht.

Was deinen **Kampfsportverein** angeht: Auch, wenn die Leute da offenbar wirklich korrekt sind und ich den philosophischen Kram ganz spannend finde, ist diese Art von Sport überhaupt nicht mein Ding. Nee, danke!“

VERSTECKTE STATION B



Noah

Hinweisnachricht – leitet zur versteckten **Station B**

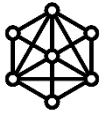
„Damit die Sache nicht zu ernst wird, schick ich Max mal eine kleine Warnung, was mit ihm passieren könnte, wenn es mit dem Krafttraining übertreibt. (lacht)

So... und abgeschickt. Was meint ihr?“

An der versteckten Station B wird durch den QR-Code die Erfolgsnachricht in Form eines Bildes freigeschaltet:

Bild von der Comicfigur Hulk oder eines völlig abstrus aufgepumptem Bodybuilders

STATION 6: VOLKSHOCHSCHULE



Noah

Hinweisnachricht – leitet zu Station 6

„Ich weiß nicht, wie’s euch geht, aber ich hab nicht so großes Vertrauen in Fit Flows sportliches Fachwissen wie Max. Allein, dass er die Leute antreibt, viel zu viel zu trainieren, ist doch schon mal ein schlechtes Zeichen.

Ich wollte als Nächstes mit euch zur **VHS** - das ist die **Volkshochschule**, nicht die alten Videokassetten, die mein Opa noch guckt. (kichert) Die bieten auch Sportkurse für Jugendliche an und die werden von echten Sportexperten geleitet. Da wird ich mal fragen, ob Fit Flows Trainingsmethoden in Ordnung sind. Es kann ja nicht sein, dass Max ständig müde ist und selbst noch mit Schmerzen trainiert, weil er denkt, das gehört dazu.“



Max

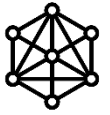
Erfolgsnachricht – an Station 6

„Das ist jetzt aber ein ziemlicher Tiefschlag, Alter! Ich meine, du versuchst mich davon zu überzeugen, dass mein Training total falsch ist.

Okay, ich versuch mich mal zu beruhigen... Vielleicht ist ja was dran, dass ich nicht bei jedem Workout an meine Grenzen gehen sollte. Und, dass ich mehr auf die richtige Körperhaltung und Höhe der Gewichte achten muss und bei Schmerzen dann doch mal eine Trainingspause einlegen sollte.

Aber ich frag mich die ganze Zeit: Hast du irgendwas dagegen, dass ich jetzt viel trainiere? Macht dir das irgendwie ein schlechtes Gewissen, weil du zu gemütlich dafür bist? Bist du etwa neidisch, weil ich das hinkriege und soviel Disziplin habe und du nicht? Also, wenn das dahintersteckt, dann lass es lieber sein und mich am besten in Ruhe!“

STATION 7: FITNESS-PARCOUR IN DEN FLUSSAUEN



Noah

Hinweisnachricht – leitet zu Station 7

„Ich find’s ja eigentlich voll in Ordnung, dass Max Sport macht. Wer hat denn was gegen’s Sporttreiben? Ich denke nur, dass die Art wie er’s macht, nicht gut für ihn ist. Und, dass dieser Fit Flow nicht besonders vertrauenswürdig ist. Das ist alles. (überlegt, seufzt) Okay, wenn ich gaaanz tief in mich gehe und ehrlich bin, bin ich vielleicht wirklich ein bisschen neidisch, dass Max sich da so reinhängt und das durchhält. Ich nehm mir das auch ab und an vor, wenn meine Freundin wieder scherzt, dass ich so ein „süßes“ Bäuchlein kriege, Aber so richtig komme ich mit dem Sport nie in Fahrt und halte es dann auch nicht lange durch.

Aber das ist nicht alles. Hauptsächlich mach ich mir Sorgen um Max. Er ist mein Freund, wahrscheinlich mein bester, und ich hab das Gefühl, dass es ihm nicht gut geht.

Ich kapier auch wie gesagt nicht, dass das Trainieren und sein Aussehen jetzt plötzlich so extrem wichtig für ihn sind und warum er das jetzt so krass intensiv und schnell angehen muss.

Am besten, ich bin einfach ehrlich und schick ihm das gleich als Sprachnachricht. Vielleicht können wir dann wieder normaler miteinander reden. Was ihn gerade aber so beschäftigt, weiß ich jetzt immer noch nicht. Warum kann er nicht einfach mit mir darüber sprechen? Wenn nicht mit mir, mit wem denn dann?

Und jetzt, wo ich ihm das Workout mit Fit Flow die ganze Zeit so madig mache, fühl ich mich verantwortlich, ihm was anderes vorzuschlagen. Ich will mir darum jetzt diesen **Fitness-Parcours in den Flussauen** angucken. Ich hab gehört, dass man da gut trainieren kann. Ich hoffe, ihr seid noch dabei!“



Max

Erfolgsmeldung – an Station 7

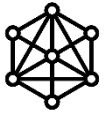
„Hi Noah... Dieser **Fitness-Parcours** klingt ja wirklich nicht so schlecht. Vielleicht seh ich mir den mal an.

Übrigens, auch wenn du mich übelst damit nervst, find’s gut, dass du so ehrlich bist zuzugeben, dass du etwas neidisch darauf bist, dass ich mein Training durchziehe. Und ja, ich find’s letztendlich auch gut, dass du dir um mich Sorgen machst. Sollten Freunde ja eigentlich.

Du wolltest wissen, warum genau ich auf einmal so ein Sportprogramm durchziehe und mir so wichtig ist... Ähm, das ist nicht so einfach zu erklären. Ich bin halt unzufrieden damit, wie ich aussehe. Im Moment habe ich das Gefühl, ich brauche das, weil... ich mir mit so vielen Dingen unsicher bin. Ja, das klingt jetzt ziemlich mysteriös, ich weiß. Aber es ist schwer, das zu erklären. Jedenfalls danke, dass du dir so eine Mühe machst für mich. Auch, wenn du dabei echt ziemlich nerven kannst, Alter! (schmunzelt)“

EINLEITUNG STORY-ABSCHLUSS

STATION 8: NEUTRALER ORT



Noah

Hinweisnachricht – leitet zu Station 8

„Leute, jetzt wo ich gesehen habe, wo und wie man überall trainieren kann, habe ich eine Idee. Die bedeutet aber auch ein echtes Opfer für mich... ja, ihr dürft gerne Mitleid haben. Ich werde Max vorschlagen, dass wir zusammen trainieren können. Zum Beispiel am **Fitness-Parcour an den Flussaue**n. Wir können uns von einem Trainer, also einem zertifizierten mit Ahnung, in die Geräte einweisen lassen, der dann auch gleich darauf achtet, dass wir die Bewegungen richtig ausführen. Und dann können wir auch einfach zu zweit für uns trainieren. Meinetwegen auch mehrmals die Woche. Wenn Max keinen Bock auf Vereine oder größere Gruppen hat, müsste das doch passen. Ich würde dann sogar mit ihm Klimmzüge trainieren - und ich hasse Klimmzüge so sehr! Aber so bekomme ich endlich auch mal den Hintern hoch und hab nen guten Grund, mehr Sport zu machen.

Ich schlag Max das jetzt vor, bin echt gespannt, was er dazu meint!“



Max

Erfolgsnachricht – an Station 8

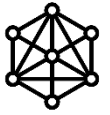
„Wow, Noah, ich kann's kaum glauben! Du willst regelmäßig mit mir trainieren? Ich hoffe, das ist jetzt ernst gemeint und nicht nur so ne Schnellschuss-Idee. Ich würd mich auf jeden Fall freuen und wir können das gerne versuchen. So allein vor mich hinzutrainieren ist auch manchmal echt ätzend und langweilig. Und ich bin gerne bereit, dir in den Arsch zu treten, wenn du ihn nicht fürs Training hochbekommst.

Du hast es jetzt auch wirklich geschafft, dass ich an Fit Flow und seinen Methoden zweifle. Was du da alles in Erfahrung gebracht hast, klingt ja irgendwie richtig und vernünftig. Und Fakt ist, dass mich das Training teils echt fertig macht.

Ich dachte, das müsste so sein, damit es wirklich was bringt. Aber im Moment fühle ich mich eher weniger fit, als dass es bergauf geht. Vielleicht ist Fit Flow ja doch mehr ein Poser und hat nicht so richtig von alldem Ahnung, was er behauptet. Aber wenn ich nicht mit seinen Videos trainiere, brauche ich eben wirklich was anderes, denn ich will einfach noch viel besser in Form kommen. Ich hab mir jetzt auch nochmal Gedanken über alles gemacht, was du gesagt hast. Du hast Recht, als bestem Freund sollte ich dir eigentlich erzählen können, was mich gerade so beschäftigt. (atmet schwer) Ich versuch's jetzt, aber es fällt mir echt nicht leicht. Also, in letzter Zeit habe ich immer mehr das Gefühl... (zögert) dass ich nicht auf Mädchen, sondern auf Jungen stehe. Ja, jetzt ist es raus. Ich glaube, dass ich schwul bin. Ach, eigentlich bin ich mir sogar ziemlich sicher.

EINLEITUNG STORY-ABSCHLUSS

STATION 8: NEUTRALER ORT



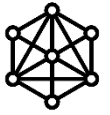
Bisher hab ich mit niemandem darüber geredet und ich wusste auch nicht, wie ich dir das sagen sollte. Und ich hatte auch ein bisschen Angst, dass du blöd reagierst. Was ja immer noch passieren kann.

Jedenfalls hat mich das alles krass durcheinander gebracht und auch total verunsichert. Ich bin ja eh nicht so die Kante oder super-selbstsicher. Und auf einmal hatte ich das Gefühl, dass ich mich jetzt irgendwie stärker machen muss. Damit ich besser mit allem umgehen kann. Ja klar, bei uns an der Schule gibt es ein paar Leute, die sich geoutet haben und die haben auch keine großen Probleme. Aber danach ist man erstmal so heftig im Mittelpunkt und unter ständiger Beobachtung. Und die Vorstellung macht mich echt nervös.

So, jetzt bist du dran. Ich bin mega-gespannt auf deine Antwort!"

STORY-ABSCHLUSS

STATION 9: SCHULHOF



Noah

Hinweisnachricht – leitet zurück zum [Schulhof](#)

„Mann... das war echt eine Nachricht, die ich erst mal verdauen muss. Max ist vielleicht schwul... oder sogar sehr wahrscheinlich schwul. Okay, damit hab ich jetzt nicht gerechnet. Aber ich hab damit auch kein Problem, ich bin nur extrem überrascht. Ich hab echt nichts gehaut.

Wahnsinn, dass er das schon eine ganze Weile mit sich rumschleppt, aber sich nicht getraut hat, mit mir drüber zu reden. Ja, ich hätte bestimmt am Anfang einen blöden Spruch gedrückt. Das ist halt so meine Art. Aber er weiß doch eigentlich, dass ich Sachen auch sehr ernst nehmen kann, wenn es drauf ankommt. Na ja, ich hab jetzt echt leicht reden. Das war gerade bestimmt verdammt schwierig für ihn. Cool, dass er das jetzt mit mir und auch gleich noch mit euch geteilt hat.

Ich denke aber immer noch, dass er sich nicht total quälen muss, nur um dicke Muckis zu bekommen. Das hilft ja auch nicht, falls er sich im Inneren nicht wohlfühlt.

Andererseits kann es auch nicht schaden, sich etwas in Form zu bringen, was? Nun hab ich das Gefühl, dass ich ihn auf keinen Fall hängen lassen darf und das mit dem gemeinsamen Training richtig durchziehen muss. Na toll... ich krieg schon bei dem Gedanken Muskelkater. Was macht man nicht alles für Freunde... Max kriegt jetzt auf jeden Fall eine Nachricht, dass mit uns alles gut ist und dass er völlig in Ordnung ist, wie er ist. Und dass er immer meinen vollen Support hat!“



Max

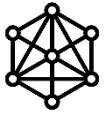
Erfolgsnachricht – am [Schulhof](#)

„(erleichtert) Hey Noah, mir ist echt ein ganzes Gebirge vom Herzen gefallen, als ich deine Nachricht gehört habe! Eigentlich konnte ich mir nicht vorstellen, dass du damit ein Problem hast. Aber so Hundertprozent sicher war ich mir auch nicht.

Ich war übrigens mit einer anderen Sache nicht ganz ehrlich. Also, ich habe ja gesagt, dass ich momentan nicht verliebt bin... also nicht in ein Mädchen. Aber es gibt da diesen Typen an unserer Schule... Nico aus der 10b. Und ich bin sicher, dass er auch schwul ist. Er lächelt mich immer so nett an und guckt auch manchmal, wenn er denkt, ich merke das nicht. Aber der ist Wettkampfschwimmer und so super trainiert. Ich weiß eh nicht, wie ich ihn jemals ansprechen soll, aber ich dachte, es würde auf jeden Fall helfen, wenn ich besser aussehe. Ja, du kommst mir nun bestimmt damit, dass er mich ja jetzt schon anlächelt und innere Werte und so. Hast ja wahrscheinlich recht.

STORY-ABSCHLUSS

STATION 8: SCHULHOF



Vielleicht habe ich mir in letzter Zeit auch zu viele Leute, also zu viele Typen, auf Insta und TikTok angesehen, die alle Waschbrettbauch haben und einfach so perfekt wirken. Dabei weiß ich eigentlich, dass ein Großteil davon nicht wirklich so aussieht, sondern für die Bilder total rumpost und sie dann mit allen möglichen Effekten nachbearbeitet, bis sie aussehen wie Supermodels. Ich versuch mal, mich weniger davon beeinflussen zu lassen und einfach nicht soviel Zeit da zu verplempern.

Aber zusammen trainieren werden wir jetzt so oder so. Das wird cool, ich freu mich drauf! Vor allem darauf, dich anzutreiben, wenn du schlapp machst!" (lacht)