

NINA FRÖHLICH  
100 Dinge,  
die man im Liegen machen kann



GOLDMANN  
Lesen erleben

## Buch

So vielfältig die Gründe für das Hinlegen oder Liegenbleiben sein können, so abwechslungsreich sind auch die Beschäftigungsmöglichkeiten in der Horizontalen. Die Liegeposition hat viel mehr zu bieten als schlafen, lesen, SMS verschicken und gesund werden. Es lässt sich ebenso gut ein Auto reparieren, abnehmen, ein Bewerbungsgespräch führen und ein Luftmatratzenwettrennen verlieren. Sie liegen und wissen nicht, was zu tun ist? Lassen Sie sich inspirieren. Ob Müdigkeit Sie in die Knie zwingt oder zwei gebrochene Beine – mit diesem Buch liegen Sie goldrichtig!

## Autorin

Nina Fröhlich wurde 1984 in Schwerin geboren und liegt für ihr Leben gern. Sie setzt sich unermüdlich für den Erhalt dieser unterschätzten Körperposition ein. Wer Tipps für das bessere Liegen braucht, ist bei ihr genau richtig.

Von Nina Fröhlich ist bei Goldmann außerdem erschienen:

Voll bekindert. Wenn aus Freunden plötzlich Eltern werden (15820)

Nina Fröhlich

---

**100 Dinge,  
die man im Liegen  
machen kann**

GOLDMANN

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das FSC®-zertifizierte Papier Holmen Book Cream für dieses Buch  
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

1. Auflage

Originalausgabe August 2015

Copyright © 2015

by Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,  
unter Verwendung eines Motivs von © FinePic®, München

Lektorat: Doreen Fröhlich

DF · Herstellung: Str.

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-15852-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



## Vorwort

Es gibt unendlich viele Gründe, sich hinzulegen oder liegen zu bleiben. Das kann ein ausgestellter Wecker am Wochenende sein, Termentrotz, Pilatesübungen, eine Mittagspause, in der einen die Müdigkeit in die Knie zwingt, ein verliebtes Frühstück im Bett, eine Weisheitszahn-OP, ein Heimkinoabend auf dem Sofa, eine kleine selbst durchgeführte Auspuffreparatur, ein melancholischer Schwächeanfall an einem düsteren Herbsttag, ein Bandscheibenvorfall, eine Geburt, zwei gebrochene Beine, Langeweile, ein Liegeradausflug und natürlich purer Spaß an der Freude des Liegens.

Ich liege leidenschaftlich gern und schäme mich nicht mehr dafür. Galt ich noch in meiner Jugend als faul, bewundert man heute mein Talent, dem hektischen Alltag die Stirn zu bieten. Entschleunigung, Ruhe, Selbstfindung – das sind die großen Themen unserer Zeit. Und genau die lassen sich im Liegen ganz prima angehen.

»Liegen?«, höre ich meine Freunde fragen. »Ist das nicht ein bisschen langweilig?«

»Aber nein!«, sage ich erstaunt.

»Nur solange du freiwillig liegst«, meinte einst eine Freundin, die gerade dazu verdammt worden war, es sich ab der 15. Schwangerschaftswoche auf dem Sofa gemütlich zu machen. »Wenn man liegen muss«, und bei diesen Worten begann ihre Stimme bedenklich zu zittern, »dann ist es tödlich langweilig. Ich weiß überhaupt nicht, was ich machen soll in den nächsten

Wochen. Man kann ja im Liegen überhaupt gar nichts machen außer lesen, fernsehen und schlafen!«

Eine Mischung aus Trotz und Mitleid ließ mich sagen: »Das stimmt doch überhaupt nicht! Ich kann dir aus dem Stand 100 Dinge aufzählen, die man im Liegen machen kann!«

»Na, dann los!« Meine Freundin stützte (im Liegen) die Hände in die Hüften und sah mich erwartungsvoll an.

»Ähm«, ich hob den Daumen in die Luft: »Schlafen!« Ich streckte den Zeigefinger empor: »Fernsehen!« Mittelfinger: »Lesen. Ähm ... Ich mach dir eine Liste. Ich schreib dir alles auf!«, versprach ich.

Für einen Moment war ich etwas blockiert, aber tief in meinem Inneren wusste ich, da ist noch mehr, viel mehr. Da sind mindestens 100 Dinge, die man liegend tun und lassen kann, wie es einem gefällt.

Ich schuldete es meiner Freundin, die monatelang nur liegen durfte und schon am zweiten Tag der festen Überzeugung gewesen war, ihr würde in spätestens einer Woche die Decke auf den Kopf gefallen sein und sie getötet haben, auch wenn sie noch mit offenen Augen dalag und atmete.

Als ich eine Woche später triumphierend mit meiner Liste aufschlug, weinte sie beinahe vor Dankbarkeit. »Damit rettest du mir das Leben!«, behauptete sie übermütig und versuchte sich mir an den Hals zu werfen. Ein solches Manöver wiederum gestaltet sich für einen liegenden Menschen schwierig und bedarf der Mithilfe des Gegenübers. Ich beugte mich also zu ihr runter und ließ mir von ihr einen Kuss der Dankbarkeit auf die Wange drücken.

Na klar, dachte ich später, welcher Leser freut sich mehr über Lektüre als der liegende Leser? Für wen wurde das Waren-

segment der Geschenkbücher überhaupt erfunden, wenn nicht für einen Liegenden, der, so wie viele Menschen, der felsenfesten, aber fälschlichen Überzeugung ist, man könne im Liegen nichts tun außer lesen?

Dieses Buch ist für alle, die liegen wollen, dürfen, können, müssen, sollen und werden.





# Inhalt

## **Freudvolles Liegen** . . . . . II

Schulfreunde googeln · Astro TV gucken · Von einem anderen Leben tagträumen · Bauchtrommeln · Luftmatratzenwettrennen · Liegerad an der Elbe fahren · SMS versenden nach 00:00 Uhr · Schach spielen · Leute rumkommandieren · Nachbarn belauschen · Kekse essen · Eine Softgarage gewinnen · Whisky mit Strohalm trinken · Liegestuhl-Shoppen · Gegen eine Wand klopfen · *Der Idiot* lesen · Georg Kreisler, Gerhard Gundermann und Rio Reiser (wieder)entdecken · Freunde bei Facebook löschen · »Wer zuerst« spielen · Im Tussi-Toaster seiner Haut schaden

## **Effektives Liegen** . . . . . 45

Sein Glück finden · Den schweren Sessel fotografieren und im Internet Selbstabholern für lau anbieten · Unfälle vermeiden und Gefahren umgehen · Einem Regenwurm zugucken · Die beste Freundin beim Gebrauchtwagenkauf unterstützen · Einen Engel in den Schnee malen, um sein Profilbild in sozialen Netzwerken zu ändern · Produkte testen · Sich mit jemandem überwerfen oder versöhnen · Abos kündigen · Einen Schmorbraten zubereiten · Sich die Lösung von 6x8 merken · Demonstrieren · Ausgiebige Körperpflege betreiben · Gesetzestexte lesen · Spenden · Ornithologe werden · Die eigene Beerdigung oder ein anderes Familienfest organisieren · Einen Sarg Probe liegen · Auf der Lauer liegen · Geld verdienen · Die Fernbedienung reparieren

## **Kunstvolles Liegen** . . . . . 81

Sich tot stellen · Weinrebe auf ein Geschirrtuch sticken · Ein Kind wie zu Großmutterns Zeiten gebären · Fingerspiele · Im Surfen versagen · Zum Tier werden · Gehirnerschütterung durch herunterfallende Kokosnuss in Thailand bekommen oder

Zeugin davon werden · Blockflöte lernen · Synchron Beine und Arme heben · Erotische Fotos machen (lassen) · Komparsenrolle übernehmen · Teil eines Internetphänomens werden · Ein Buch über das Liegen schreiben · Luftballonfiguren basteln · Sich wie Marlene fühlen · Täuschmanöver · Sich übers Ohr hauen lassen · Sich am Strand in die richtige Liegeposition bringen und Leute beobachten

## **Kuratives Liegen** . . . . . 117

Im Mittelpunkt liegen · Psychologen vollquatschen · Sich behandeln lassen · Mit dem Unterbewusstsein kommunizieren · Fantasien an die weiße Wand projizieren · Jemandem was vorjammern · Autogen trainieren · Abnehmen · Sich in die stabile Seitenlage bringen · Mutproben bestehen · Verstimmungen bekommen · Alle Leberflecke mit der ABCDE-Regel überprüfen · Retrospiele spielen · Sich selber besser kennenlernen · Dem Postboten nicht öffnen · Probleme lösen · In der Badewanne an seine Grenzen gehen · Krankenpfleger anbaggern · Bettruhe einhalten und Schmerzen klassisch wegschlafen · Im Floating-tank Platzangst bekommen · Sich über einen verschenkten Aufschlag ärgern · Gezielte Schmerzleitung

## **Prokrastinierendes Liegen** . . . . . 151

Dinge aus Ritzen pulen · Warten · In der 1. Klasse von Singapur Airlines ein Album von Elton John hören · Schwarzen Punkten und Fäden nachgucken · Sich verstecken · Aufschieben · In Foren eifrig mitdiskutieren · Eine Feder hochpusten und mit der Zunge wieder auffangen · Gepflegte Selbstgespräche über die NSA und die Konsistenz von Suppen führen · Versuchen, beim Singen von *Wuthering Heights* wie Kate Bush zu klingen · Sich spontan auf eine ferne Reise begeben · TKKG-Tarzan der Spießigkeit überführen · Schäfchen zählen · Sich im Beisein imaginärer Enkel an früher erinnern · Ein Bewerbungsgespräch führen · Sortieren · Wetten abschließen · Druckerkabel und Telefonkabel unter dem Schreibtisch auseinanderknoten · Sich 100 weitere Dinge überlegen, die man im Liegen tun könnte

## **Aber nun muss wirklich mal gut sein! Sie sind dran!** . . . 181

Der Liegetypentest · Testauswertung

# Freudvolles Liegen





Nina Fröhlich

## **100 Dinge, die man im Liegen machen kann**

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 12,5 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-442-15852-2

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2015

Glauben Sie auch, dass im Liegen nichts anderes möglich ist als lesen, schlafen, fernsehen? Dass man vor Langeweile sterben muss, wenn einen die Notwendigkeit oder ein Mangel an Alternativen in die Horizontale zwingen? Höchste Zeit für eine neue Sicht der Dinge! Zum Beispiel können Sie versuchen, die nächste Fahrradtour an der Elbe im Liegerad in Angriff zu nehmen. Oder Sie üben schon mal für später und liegen in einem Sarg Probe. Ob der Schmorbraten gelingt, wenn Sie ihn zur Abwechslung nicht am Herd stehend zubereiten? Sie sehen, langweilig wird das nicht, es gibt jede Menge zu tun. Sleep well in your Bettgestell – hier finden Sie die 100 originellsten Anregungen für jede Liegelage zur Sofortanwendung. Viel Spaß!

 [Der Titel im Katalog](#)