

ALTER

Von Gedankensport, Schlaf und Schnecken

Die Schönheit kommt von innen, sagt man. Das ist früher gewesen.

Oh Gott, wenn sie mich heute von innen sehen könnten ...

Schauen sie lieber nicht in mich hinein, sie würden erschrecken.

Was sie dort in Reihenfolge von oben nach unten fänden:

Eine Glasfasertrübung im Auge, altersbedingt chronisch veränderte Halsschleimhäute, Einstülpung im Trommelfell, Trichterbrust und angeknackste Rippen, verstopfte Bronchien, eine Wanderniere, die Balkenblase und einen dezenten Seitenbandeinriss im Knie.

Ich sammle Erinnerungen. Wenn man sie hat, kann man zufrieden sein.

Die angeknacksten Rippen und der Seitenbandeinriss kommen vom alpinen Schifahren, lang, lang ist's her. Da wäre noch das eigenwillige Steißbein, welches zuerst beim Langlaufen und schließlich bei einem Hoppala am Eis auf sich aufmerksam gemacht hat.

Viele Lenze sind seither ins Land gezogen. Heute ist alles anders.

Das Fitness-Studio habe ich schon eine Ewigkeit nicht von innen gesehen. Herrlich, da brauche ich nicht einmal einen Body-Check, ganz zu schweigen von Laufbändern, Freihantelzone und Bein/Po-Pressen.

Solche Orte sind ein strenger Orden mit Selbstgeißelung und Bußübungen. Ein so genannter Trainer ist übrigens ein Mann, der sein Brot im Schweiß eines fremden Angesichts verdient.

Mein Lieblingssport ist Gehen und Denken, und zwar in aller Ruhe und Gemächlichkeit. Das ist an allen Orten fast bei jedem Wetter möglich. Dafür nehme ich mir viel Zeit. Mein Sportgerät ist im Kopf eingebaut, und meine Beine sind auch sehr praktisch. Die Magie des Denkens ist langsam gekommen, jetzt ist sie da. Ich habe auch das Verweilen gelernt, das hat nichts mit meinem Beckenschiefstand und den Bandscheiben zu tun. Wenn ich beim Gehen einen Ort gefunden habe, wo es mir gefällt, verweile ich gerne und schau' einfach.

Früher hab' ich mich geärgert, wenn mir etwas zu Boden gefallen ist.

Jetzt denke ich, dass mühsame Kniebeugen nicht schädlich, eher gesund sein können.

In der Schule hat man mich Einsiedlerkrebs angehalten, Völkerball zu spielen. Partout hat mir jemand vom gegnerischen Volk auf die Ferse geschossen und mich zu Fall gebracht, was einen Sprung im Mittelfingerknochen zur Folge hatte. Der Finger ist heute noch etwas schief und erinnert mich an meine Schulzeit.

Erinnern ist wunderbar und nicht selbstverständlich. Beim Denken ans Schifahren kommt mir der Ferdinand in den Sinn, Gott hab ihn selig.

Das Trommelfell habe ich mir beim Tauchen mit der Ulli lädiert.

Beim Sturz am Eis hat mir die Ingeborg aufgeholfen, die vor zwei Jahren gestorben ist. Ohne meine besonderen Male hätte ich vielleicht einige Leute schon vergessen. Meine Schrunden sind also Merkmale. Ich besitze Zeichen über einige Menschen, die es nicht mehr gibt.

Aber am schönsten ist es ohne Fitstress. Ich bin häuslich und lebensbejahend geworden. Innere und äußere Freiheit wird groß geschrieben.

Die gewonnene Zeit kann ich verspinnen, in Erfindungen und Buchstabenwesen investieren.

Habe ich den Virus mit Ohnmachtsanfällen erfunden? Ich müsste es fast glauben, wenn mich nicht die beiden Beulen auf der linken Stirnhälfte daran erinnern würden. Und die drei eigenwilligen Falten darunter. Dieses Gesicht erzählt genau wie mein Korpus vom besonderen Leben, nämlich von meinem. Hoffentlich kommen noch einige Erzählungen hinzu, bis es heißt: Endstation, bitte aussteigen.

Noch bin ich zu schade für die Würmer und zu schön für die Motten.

Auch wenn die Attraktivitätsforschung fragt, passt das Taille/Hüft-Verhältnis. Meine Verhältnisse sind besser als die Norm. Außerdem sagt man, die Dicken können abnehmen – aber was machen die Dummen?

Und wenn ich denke, wie viele Rollen Klopapier bei einer Kur mit milder Ableitungsdiät und Bittersalz verbraucht werden, freue ich mich über meine wunderschöne Verdauung, die ganz natürlich von selbst funktioniert (bereits über 72 Jahre lang). Und mit 66 hat das Leben erst angefangen, hat doch einer gesungen, der auch schon tot ist.

Lieber Ferdinand Raimund, heute müsste »Jugend kauft man nicht ums Geld« für das Schwesterlein fein gesungen werden.

Viele versuchen es, doch ich lasse mir keinen Stil aufdrängen.

Mein Stil ist viel Stille und Langsamkeit. In diese Ruhe hinein darf nur meine Pendeluhr ticken und schlagen, ein anderer Geräuschpegel stört die Regeneration. Schließlich heißt es »Die Stimme des Intellekts ist leise«. Das ist von Freud. Aber auf seinem Gedenkstein steht: »Die Stimme der Vernunft ist leise«, was mir ohnehin besser gefällt.

Schwimmen kann ich noch, sogar gegen den Strom, welcher lautet: Klangverlust und Lärmgewinn.

Musik liegt in der Luft, war früher nichts Böses. Aber heute richtet man sich nicht mehr nach dem alten Spruch: Singe, wem Gesang gegeben.

Ja, Singen macht Spaß, Zuhören sehr selten. Seit geraumer Zeit zweifle ich an einem Sprichwort. Wo man singt, da lass' dich ruhig nieder. Böse Menschen haben keine Lieder? Trifft das auch für den geilen Sound zu?

Lärm macht nämlich krank. Und der Saint-Exupéry trifft es genau:

Wie wenig Lärm machen die wirklichen Wunder! Wie einfach sind die wesentlichen Ereignisse! Das hat er treffend geschrieben.

Alle wollen alt werden, das hört man oft, aber niemand will alt sein.

Ich schon. Schließlich bekommt man ja ab und zu einen Altersrabatt.

Ein alter Mensch ist nämlich ein Kind mit Vergangenheit.

(Ab sofort dürfen Sie »Du« zu mir sagen.)

Katzen verbringen täglich 16 Stunden mit Schlafen. Ich begnüge mich mit neun bis zehn, wenn man mich lässt. Aber der Fadenwurm schläft noch viel, viel länger.

Was mich beschäftigt abseits vom heilsamen Schlaf? Natürlich das Essen und Trinken und der Harndrang. Wir Oldies tragen eben Slipeinlagen, und wir scheuen uns nicht, einen Seniorenteller zu verlangen. Leider herrscht in unserer Stadt ein Mangel an Seniorenplätzen. Es gibt Hundezonen, Fußballkäfige, Kinderspielplätze, Skatboardbahnen und Flaniermeilen. Für uns gibt es kein Platzerl, wo man nur Kirchenglocken und Vogelgezwitscher hört und das für alle Sportarten und Jugendliche gesperrt ist.

Sicher können sie sich vorstellen, dass »Die Entdeckung der Langsamkeit« mein Lieblingsbuch ist. Der Autor Stan Nadolny schildert darin, wie aus einem Handicap eine Tugend und ein Entdecker werden.

Es braucht Zeit, Zusammenhänge zu entdecken. Es heißt doch, Eile mit Weile. Und wenn du es eilig hast, geh' langsam, ist ein guter Rat.

Hastig geschluckt ist halb erstickt.

Wenn wir unsere Ressourcen langsamer verbraucht hätten, gäbe es jetzt noch mehr davon.

Übrigens habe ich diesen Text nicht sehr schnell geschrieben.

Der Apfel wird ja auch nicht von einem Tag auf den anderen reif.

Ich besitze nicht einmal einen Schnellkochtopf, und auch zum Zögern muss man sich erst entschließen. Auf Griechisch »sigá sigá«.

Meine Ideen kommen nicht auf der Autobahn oder mit dem Schnellzug daher, die gehen langsam zu Fuß.

Ich bin eine Schnecke. Schnecken sind Gewohnheitstiere, die sich gerne verkriechen. Weltweit gibt es viele Schneckenarten, aber leider sind manche von ihnen schon ausgestorben oder mehr oder weniger davon bedroht. Früher hat man oft das Kinderlied von der Schneckenpost gehört, heute nicht mehr.

Meist kleben sich die Schnecken nach einem Spaziergang an einem beliebigen Platz fest und schlafen. Zur Winterzeit ist es durchaus möglich, dass eine Schnecke von November bis März oder April durchschläft. Wie herrlich!

Ach, nur ein klitzekleiner Schneck, sagt der Mensch und schaut gleich weg. Einmal hat man über mich als Kind gedichtet, und ich kann den Reim noch auswendig, weil ich ihn aufsagen musste:

Nur immer schön langsam und gelassen
Und gerade das will man nicht so recht erfassen
Ich hasse nun einmal die Eile und das Hasten
Nur immer schön langsam voran und dann ein bisserl
rasten!
Und daran hat sich nicht das Geringste geändert.

EINE VERRÜCKTE WELT

Höher, schneller, weiter – blöder. Der freie Fall ist angesagt. Haben sie schon einmal in einem Kanalrohr übernachtet? Wenn man will, kann man das, in einem der schrägsten Hotels unseres Planeten.

Nur wenige sind hoffnungslos unmodern und überfordert durch den Boom an aufregenden Lustbarkeiten in aller Welt wie ich. Mit den »World Alternative Games« oder anderen Spielereien. Klar braucht der Film Stuntmen, aber Unterwasserhochzeiten, Freestyle-Canoning, Base-Jumpen und ohne Sicherung mit bloßen Händen an rutschigen Felsen klettern, kommt mir seltsam vor. Letztes endet mit einem Sprung ins Meer. Man kann alles zusammen machen: klettern, springen, tauchen und in Schluchten herumkugeln, wenn man zehn Knochenbrüche, ein paar dutzend Prellungen, Zerrungen und einen Schädelbruch in Kauf nimmt. Sind doch alles Lappalien, wenn das von Begüterten gesponsert wird, wie die Red-Bull X-Fighters, die auf ihren heißen Stühlen von einem Turm springen. Kaltblütig, was?

In den Wellen von Indonesien, Australien und Hawaii spielt sich's auch ab. Angst ist eine große Konzentrationhilfe, sagen nicht nur die Fans der Cliff Diving Series, die sich auf den Azoren zwischen zwei Felsen kopfüber ins Meer stürzen.

Für manche Aktionen muss man aber gerüstet sein: mit Kletterjacke aus Gore-Tex, Prallschutzweste und Outdoor-Handy. Nicht so beim Sumpfschnorcheln oder Eierwerfen in Wals bei den »World Alternative Games«. Der beste Rooftopper ist ein Russe, der ganz ohne Sicherung die höchsten Gebäude der Welt erklettert. Leider hat er in mehreren Ländern schon Einreiseverbot.

Manches geht ja gut aus, und der Felix Baumgartner ist fast so berühmt wie Michael Jackson. Sein Sprung hat die Firma 50 Millionen Euro gekostet. Ein Star ist auch Samuel Koch geworden, allerdings einer im Rollstuhl. Aber dafür hat er bereits zwei Bücher über sein Leben und den Salto bei »Wetten, dass ...« geschrieben.

Auf den sündteuren Adventure-Schiffen der Voyager-Klasse gibt es einen Eislaufplatz, ein Seil quer über das Heck, eine Parklandschaft und einen Wellensimulator auf See, damit ja keine Langeweile auf- und der Adrenalin-Spiegel nicht zu kurz kommt. Andere Leute leisten sich das Startgeld von siebentausend Euro für eine Oldtimer Rallye oder erliegen seit vielen Jahren der Verlockung einer Kino-Lounge im Iglu und der chilligen Ice-Bar am Kitzsteinhorn, weil man am Sonnendeck vom Eiskletterturm mit Musikberieselung so eine schöne Aussicht hat.

Austria sei gelobt und glücklich, denn wir können fast überall mithalten. So wird der Bergisel als dreidimensionaler Erlebnisraum gehandelt, und es soll endlich einmal diese berühmte Schlacht für Touristen nachgestellt werden. Man kann auch ruhigen Gewissens das Air & Style-Event der Snowboardwelt im Innsbrucker Bergiselstadion empfehlen. Da geht es um Rotationen auf diesen modernen Bretteln. Abseilen in Gletscherspalten kann man sich ja schon lange, und das »Aqua Dome« ist ein begehrter Wellness-Tempel im Ötztal. Zwar kann man dort nicht Wellenreiten, und die Chinesische Mauer hat für den »Great Wall Marathon« zugesperrt, aber dafür gibt es ja einen gewaltigen Marathon in den Straßen Wiens, wo man nur hundertausend Beine sieht und alles andere stillsteht. Und es bleibt auch noch das Seiltanzen über den Berglsteiner-See. Dieser Tiroler See ist mit sechzehn Slacklines über-

spannt. Leider haben wir noch kein Dschungel-Camp. Aber man kann sich schon um den »Wildsau«-Titel bewerben, wenn man anmutig durch den Schlamm einer wilden Klamm läuft. Eine Riesenwelle, um auf ihr zu reiten, gibt es leider nicht einmal auf dem Grundlsee. (Wird schon noch kommen.) Dafür haben wir unzählige Baumkronenwege im Lande und selbst im Favoritner Laaerbergbad gab es schon ein Dirndlfliegen, also nichts wie in Dirndlkleidern und Trachtenanzug beim nächsten Mal ins Becken springen! Und wenn sie im Prater Außerirdischen begegnen, ist das ganz normal, zumindest am »Science Fiction Day«.

Arme Leute müssen sich leider bodenständig amüsieren, z.B. beim Christbaum-Weitwerfen, da kostet der Start nur drei Euro. Oder sie schauen den tollen österreichischen Helden zu: Ein Wiener schaffte 23 Rückwärtssalti in einer Minute, ein anderer schlug in diesem Zeitraum 22 Nägel ein, ein dritter drehte mit bloßer Muskelkraft ein 600 Kilo schweres Auto sieben Mal um, ein vierter zog einen Straßenbahnwaggon, ein fünfter aß zweiundvierzig Schokolinsen mit Stäbchen, und ein sechster schaffte den Rekord von 111 Maß Bier (ohne Stäbchen). Auch der Rekordversuch am Rathausplatz, zehntausend steirische Äpfel in die Luft zu werfen, ist eine Sensation gewesen. Und die Wienerin Viktoria D. hat bei der Apnoe-EM einen Frauen-Weltrekord im Luftanhalten geschafft, nämlich siebeneinhalb Minuten. Das sind Leistungen! Da können sich die 1322 Leute auf der Ostseeinsel Usedom verstecken, welche eines Winters den Kneipp-Rekord aufgestellt haben. Die sollten sich einmal den Naked Bike Run bei uns anschauen, wenn nackte Radfahrer mit lustigen Hüten und Handschuhen durch die Stadt flitzen. Leider haben die auch nicht die Mission der kleinen Susi gesehen, als

die Post von Samstag auf Sonntag eine wichtige Sendung für Susis Freundin in Wien ablieferte, zu Fuß versteht sich, von Klösterle in Vorarlberg in die Bundeshauptstadt. Das ist schon was – bitte nie mehr über die Postler schimpfen!

Wer will, kann sich bei uns auch bunt anstauben lassen, wenn bei »Holi Festival of Colours« stündlich Farbe in die Luft geschleudert wird. In St. Marx dürfte das gewesen sein. Angeblich hat das bereits im Jahr 2013 vierhunderttausend Menschen gefallen. Davon gehen sicher auch einige in die härteste Bar Wiens, wo man sich freiwillig von Kellnern exponierte Körperteile anzünden, mit einem Schlagstock auf den Kopf hauen und mit einer Maschine Tabak in die Nase katapultieren lassen kann. Kopfüber hängend zu trinken, ist in diesem Lokal ebenfalls eine Herausforderung. Wenn sie glauben, dass es bei uns kein Gemüseorchester gibt, müssen sie einfach zuhören, wie auf einer Zucchini-Rassel gespielt wird, oder sogar auf einer Pistolen-Gitarre. Sie hätten lieber ein zünftiges Fest auf Steirisch? Bitte schön: Hallo, ich bin die Apfelkönigin aus Pöllauerg, hallo, ich bin die Weinprinzessin aus Leibnitz, ich bin die Hopfenkönigin, die Narzissenhoheit, die Leinenjungfrau, eine zarte Zwetschenelfe oder eine stramme Birne ...

Andere haben nur Flaniermeilen, wir haben das Donauinselfest, wo es brodeln. Sozusagen ein saugeiler Wahnsinn. Da kommen sicher etliche Millionen Alkoholiker zusammen und freuen sich. Sehr viele sind auch zum Tribute-Konzert in memoriam M. Jackson nach Schönbrunn gepilgert. Da gab es Umleitungen, Straßensperren und Behinderungen bei Öffis. Der Wiental-Radweg wurde schon drei Tage vorher gesperrt. Ja, da muss man Konzessionen machen, weil doch die Tickets zwischen 63 und 212 Euro gekostet haben. Wenn sie

übrigens einmal ohne Verkehrsregeln unterwegs sein wollen, müssen sie einfach zur Kalahari Desert Speedweek in die Trockensavanne, wo unzählige Oldtimer-Fans Gas geben.

Leider hat Österreich keinen Weltraum-Flughafen und keine Raumstation, aber trotzdem bereits zwei klitzekleine Satelliten im All mit einer Kantenlänge von 20 Zentimetern. – Besser als gar nichts. Ja, der Weltraum ist hart umkämpft. Einige wollen dort Paradieser züchten. Auch wir sind kulinarisch unterwegs, im Prater kann man in 50 Meter Höhe schlemmen, beim Dinner in the Sky, da fühlt man sich doch fast wie im Flugzeug-Baumhaus, das der Tourismus in Costa Rica anbietet. Man kann auch zum Krimi-Dinner pilgern oder in ein Restaurant, in welchem der Tiger den Dompfeur auffrisst, während der Gast anderes auf dem Teller hat. Es gibt ja in unserem Land eine Grill-Akademie.

Und wenn man zu viel zugenommen hat, muss man die Zeitschrift »Appetite« lesen. Darin erfährt man zum Beispiel, dass man schlank bleibt, wenn man beim Essen Hip-Hop-Musik hört. Leider Gottes hält die Sättigung nach dem Erlebnishunger nicht sehr lange an, und es muss immer weitergehen. Für die einen Glück, für die anderen Malheur.

Wir sind angepasst und haben es auch mit den Ampelweibchen versucht. Aber wem das alles auf die Nerven geht, der muss eben ungefähr 15 Jahre warten, bis wir in die Unterwasser-Städte übersiedeln können. Die Coolness hätten wir dann, aber es würde uns der Speed vom Harley-Davidson Softteil Slim entgehen, und das »Burning Man«-Festival in der Wüste von Nevada, wo es seit einem viertel Jahrhundert wie in Woodstock zugeht, Techno-Partys und Hippie-Happenings inklusive, und so weiter und so fort ...

EWIGER KARNEVAL

Die Faschingszeit beginnt am Martinstag, dem 11. November, und endet am Aschermittwoch. Der Heilige Martin hat seinen Mantel entzweigeschnitten, damit der Bettler auch einen Fetzen zum Umhängen hat. Und am Martinstag werden die fetten Gänse zum Braten geschlachtet.

Eben weil ein gewisser Martinus von Tours, der nicht Bischof werden wollte, sich versteckt hat. Aber die schnatternden Ganseln haben ihn verraten. Bei uns werden die vielen menschlichen Schnatterer mit Adipositas, sprich Fettleibigkeit, Gott sei Dank nicht geschlachtet.

Aber an die Martinslegende mit dem halben Mantel erinnert noch die heutige Mode: eine Seite kurz, die andere lang, genau wie bei den Frisuren. Unter uns gesagt, wozu brauche ich dreizehn Wochen Faschingszeit, wo ich sie doch rund ums Jahr habe.

Überall, auch bei Alt, häufiger bei Jung, sieht man füllige Haare in orange, grün, blau und gemischt auf den Köpfen. Oder man trägt künstliche Glatzen (ganz oder zumindest teilweise). Und diese Kombinationen! Eine Hälfte knallrot und lang, die andere nur Stoppeln. Dafür ist das Antlitz dieser Menschenkinder genagelt. Entweder die Ohren, die Nase oder die Lippen. Manchmal alles zusammen, untermalt von blauen oder schwarzen Zeichnungen auf der Haut, die oft den ganzen Körper betreffen. Was man in diesen wandelnden Gemäldeausstellungen alles sehen kann, ist oft gruselig, selten lieblich.

Dazu Hose auf Halbmast, nicht nur bei Pubertierenden. Wie kann man denn da gut gehen, wenn der Schritt zu tief liegt und die Hosenbeine am Boden schleifen?

Und die Vielfalt der Kostüme, der man auf Schritt und Tritt begegnet. Ganz kurze Höschen, oben fast nix und dazu Schnürstiefel.

Oder Körper verhängt, tolles Makeup mit künstlichen Wimpern, unten orange oder grüne Glitzerturnschuhe. Ob sich die was von der Conchita abgeguckt haben? In der Hoffnung, als Kunstfigur berühmt zu werden? So gesehen haben wir das ganze Jahr Song Contest und Life Ball zusammen. Aber wie funktioniert das nur, dass die Absätze, ja die ganzen Sohlen blinken und leuchten? Haben die Batterien eingebaut?

Kurz gesagt, in unserer Stadt laufen von Anfang Jänner bis Ende Dezember so viele Narrenkönige, -köninginnen und Faschingsprinzessinnen herum, dass es schon keine Freude mehr ist.

Und die Hände: lila oder schwarze Fingernägel in allen Formen wie eckig, schräg oder extralang, konkurrierend mit Zehen, so man Sandalen aus der Steinzeit trägt oder barfuß geht. Im ewigen Karneval hört man keine Schalmeien, dafür dröhnende Popmusik, was nicht jedermanns (-fraus) Geschmack ist.

Und heutige Jeans stellen den Ebenseer Fetzenumzug, der in Oberösterreich alljährlich stattfindet, mit links in den Schatten: zerrissen, durchlöchert – dazwischen glitzern kleine Sterne. Also zumindest ein Stück Knie muss bei einem künstlichen Riss herauschauen.

Sehenswert sind auch die mannigfachen Barttrachten, egal ob geflochten oder geringelt. Ob wohl im Haupthaar oder im Bart mehr Gel verwendet wird, das ist hier die Frage. Ein aufgezwirbeltes Schöpfchen braucht natürlich chemische Unterstützung. Da lobe ich mir einen einfachen Zopf, es können auch zwei sein.

Auch die Wollhauben bei sommerlicher Hitze sind seltsam anzuschauen. Das wird wohl Masochismus sein.

Am schönsten natürlich der schwarze Batman. Und ein Meer von wandelnden Bommelmützen. Es werden ja auch Strickanleitungen für so lustig wackelnde Kopfbedeckungen angeboten. Wenn der Wind diese großen Kugeln auf den Häuptern zerzaust, ist es wunderhübsch, das Spiel der Elemente zu sehen.

Aber Vorsicht, Tierpelz-Bommel sind peinlich, dagegen spricht der Tierschutzverein.

Ganz groß in Mode kommen jetzt zu allen Jahreszeiten die Kapuzenträger. Die wirken so geheimnisvoll. Und bei den Damen ist es der überdimensionale Schal, der an eine Riesenschlange denken lässt. Mitunter sind Kopf und Hals umschlungen, aber das schöne Dekolleté wird ganz blank und pur zur Schau gestellt. Totaler Karneval eben – aber wir müssen ja nicht mitmachen. Nur der Anblick bleibt uns leider nicht erspart.

Davon, dass manche Leute auch ihre Hunde kostümieren, soll hier nicht die Rede sein. Das ist ein anderes Kapitel.