

**Günther Hanslik & Wolfram Proksch**

**05:50 a.m.**

**Wenn zwei sich laufend Fragen stellen**

Erste Auflage, 2023

© 2023 Günther Hanslik & Wolfram Proksch  
Lektorat / Korrektorat: Philipp Preiczner  
<https://www.korrigiert.at/>

Druck und Vertrieb im Auftrag von  
G. Hanslik und W. Proksch:  
Buchschniede von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschniede.at](http://www.buchschniede.at) - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:  
978-3-99139-924-7 (Paperback)  
978-3-99139-922-3 (Hardcover)  
978-3-99139-923-0 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Verlages und der Autoren ist unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*Curro ergo sum.*



Prolog.....	7
Routenbeschreibung .....	8
Wie alles begann .....	9
Ein unscheinbarer Baumstrunk .....	12
Die Flexibilität eines Fließbandgeräts .....	17
Dunkel und Verirrungen.....	22
Vena laus amoris, pax drux goris .....	25
Die Marathonlegende.....	28
Was ziehe ich heute an? .....	32
Unsere Frauen laufen nie mit – sind aber immer dabei.....	38
Kinder .....	41
Wolfram ist (nicht) da.....	46
Lukyno, der Tscheche .....	51
Der Wald und seine Wesen.....	58
Männerlaufen .....	61
Der (un)gläubige Günther .....	64
Wennst mich gengan Mistkübel stoßt, stoß ich dich vors Auto! .....	67
Fremdlaufen.....	70
Impalas und alte Füchse .....	73
Das Fahrrad .....	78
Philosophen-Referate .....	83
Der WEGA-Mann, seine Hunde und seine Freundin.....	86
Was muss ich tun, um ein Mensch zu sein? .....	88



## Prolog

Dieses Büchlein stellt den bescheidenen Versuch dar, etwas, was nur erlebt werden kann und eigentlich nicht in Worte zu fassen ist, in Form von Gedankensplittern festzuhalten und zu verewigen. Die vorliegende Sammlung von Kurzgeschichten entspringt unserer schon seit einem Jahrzehnt bestehenden *Lauffreundschaft*.

Letztere zeichnet sich durch (mit Ausnahme einiger weniger Aussetzer, dazu aber später) *allwöchentliche gemeinsame Läufe* im Maurer Wald aus: zumeist dienstags, fast immer um 05:50 a.m., also in der Früh, Jahr ein, Jahr aus, bei wörtlich jedem Wetter, in der »dunklen« Jahreshälfte Oktober bis März – mit Stirnlampe traben wir beide die stets gleichbleibende Runde, die ein wenig aussieht wie ein speiender oder die Zunge zeigender Fisch (was aber nichts zu bedeuten hat).

Wir stellen uns dabei (trivial-)philosophische, religiöse, politische wie auch ganz profane Fragen und erfahren dabei laufend Erstaunliches über uns selbst, voneinander und von anderen. Hier nun ein Best-of des bisher Erlebten.

# Routenbeschreibung



Nur für Geübte: Von Mauer hinauf auf den Maurer Berg, beim Schranken gleich rechts oberhalb der alten Rodelwiese bis in den Wald und bis zur »Schießstätte«, hinüber zur Lainzer-Tiergarten-Mauer, die Mauer hinunter ins Gütenbachtal, kurz links, dann wieder rechts hinauf auf den Riedel über die Eichwiese und wieder hinunter, dann über den Hohlweg bis zum Pappelteich, nochmals unten vorbei an der Wiese, die jetzt zu einem guten Teil den Hundsviechern gehört, und wieder nach Haus; etwas mehr beziehungsweise etwas weniger als 10 Kilometer und circa 277 Höhenmeter.





## Wie alles begann

### *Günthers Perspektive:*

Dass der Wolfram ein Sportwahnsinniger ist, das hatte sich ja auch schon zu mir herumgesprochen – mehrfacher Ironman, Himalaya-, Karakorum- und Andenbewinger und so. Das war auch der Grund, weshalb ich 40 Jahre meines Lebens ziemlich glücklich war, *ohne* Wolfram Sport zu machen. Allerdings muss ich das mit dem Sportmachen als Enddreißigjähriger, der ich damals war, ehrlicherweise etwas relativieren: Der Sport in meinem Leben hatte schon ein paar Jahre eine schöpferische Pause eingelegt. Die vier Söhne waren damals noch interessiert an väterlicher Zuwendung, meine Kanzleipartner waren der Ansicht, dass junge Partner die Hauptlast der Klientenarbeit zu stemmen hätten, und meine liebevolle Frau hatte angesichts meiner eher knapp bemessenen Freizeit wenig Verständnis für das Konzept »Zeit für mich selbst«.

Vor rund 10 Jahren kam es dann zu einem recht unwahrscheinlichen Ereignis: Wolfram und ich trafen uns zufällig bei einem Klubabend der »Altkalksburger Vereinigung«. Geredet hat, nicht weiter überraschend, hauptsächlich der Wolfram; er hat damals geheimnisvoll etwas von Parteigründung und großen politischen Ideen fabuliert, und so nebenbei habe ich ihm dann von meinem lästigen Bruder Erwin erzählt und dass mich dieser

nach ewig langer Bearbeitung doch überredet hätte, mit ihm über ein Jahr später den Marathon in Berlin in Angriff zu nehmen.

Zur Klarstellung: Das war ein verrücktes Projekt, wir waren auch noch nicht angemeldet, ich hatte in meinem Leben nur eine einzige Marathonerfahrung, und die lag damals knapp 20 Jahre zurück und war für mich nicht nur schön gewesen. Aber wie auch immer ... Auf diesen Zug ist der Wolfram aufgesprungen, er hat mich zu einem gemeinsamen Morgenlauf vergattert: Dienstag, um 05:50 Uhr in der Früh, Treffpunkt Peterlinigasse, eine Stunde im Wald, Routenvorschlag kommt von Wolfram.

Ja, und so hat alles begonnen: Der Lauferstling war für mich eine echte Herausforderung, die Uhrzeit, die Höhenmeter, das Tempo von Wolfram. Und zum Schluss die harmlose Frage: »Dann bis nächsten Dienstag?« Was soll man darauf sagen ... Bis heute trau ich mich nicht, nein zu sagen.

### *Wolframs Perspektive:*

Wie überlistet man sich erfolgreich selbst und besiegt den eigenen inneren »Schweinehund«, wenn man mehr laufen will, berufs- und familienbedingt eigentlich nur in der Früh Zeit hat und um seine Schwächen (viel lieber im Bett liegen zu bleiben, statt im Dunkeln aufzustehen und laufen zu gehen) weiß?

Man suche sich einen äußerst gewissenhaften und disziplinierten, verlässlichen Menschen, rede ihm ein, dass ihm eine Laufpartnerschaft guttun werde, höre ausnahmsweise nicht auf das *Caveat* der eigenen Ehefrau, dass niemand anderer lange gern mit einem laufen gehen wolle oder werde, und vereinbare einen wöchentlichen Fixtermin mit besagtem Laufpartner *in spe*. Bei alledem vertraue man darauf, dass Letzterer es dann nie (mehr) wagen werde abzusagen.

## Ein unscheinbarer Baumstrunk

Laufen – zumindest so, wie Günther und ich es zumeist betreiben – ist eigentlich eine profane, nachgerade banale Tätigkeit. Man benötigt lediglich ein Paar Laufschuh, eine einigermaßen passende Laufkleidung, das eine oder andere »Gadget« (Laufkapperl bzw. im Winter Laufmütze, Sonnenbrille, Stirnlampe, Kompressionsstutzen und Laufrucksack) und kann diesen Sport dann beinahe an jedem Ort der Welt, zu jeder Tages- und Nachtzeit, fast bei jedem Wetter, alleine oder gemeinsam mit beliebig vielen anderen ausüben.

Den Bewegungsablauf des Laufens an sich erlernen und beherrschen wir von klein auf, und die allermeisten (Hobby-)Läufer haben nie in ihrem Leben ein Lauftechnikseminar besucht. Nur »Freaks« befassen sich mit speziellen Atem- und Lauftechniken. Kompetitiv Veranlagte (und ich spreche selbstverständlich nicht von mir selbst ☺) orientieren sich mitunter zwanghaft an ihrer »Pace« (hierzulande meist: Minuten pro Kilometer), ihrem Puls, Kalorienverbrauch, matchen sich auf »Strava« mit anderen oder kritzeln sich bei Wettkämpfen sogar die angepeilten Kilometer-Durchgangszeiten in die Handflächen. Besonders Gewissenhafte (= Laufstreber) achten darauf, die mit vermehrtem Laufen sonst zwingend einhergehende Verkürzung der Muskulatur mit regelmäßigem Dehnen in Schach zu halten.

Ich tue Letzteres aber beispielsweise nicht und bin daher arg verkürzt, was mir meine liebe Frau Ali ebenso regelmäßig vorhält. Als ich aufgrund einer Verspannung und/oder Verkürzung des sogenannten »Piriformis« (eines – wie der Name sagt – birnenförmigen Muskels am Gesäß) einen unangenehmen Schmerz im Ischias-Nerv des gesamten rechten Beines entwickelte, dehnte ich – den Aufwand so gering wie möglich haltend – auch nur meine rechte Seite, die seither viel beweglicher ist als die linke. Um die andere werde ich mich kümmern, falls dort einmal ein Problem auftauchen sollte – frei nach der alten Läuferweisheit: »Cross the bridge when you get there.« Ob Günther nach dem Laufen dehnt, weiß ich ehrlich gesagt nicht genau – da er ein besonders gewissenhafter Mensch ist, nehme ich das aber an.

Je länger man läuft, desto mehr wird Laufen zu einer intuitiven, fast automatischen Sache; die Atmung passt sich der Bewegung an – jeder Mensch findet irgendwann seinen eigenen Rhythmus. Je häufiger und regelmäßiger man läuft, desto selbstverständlicher gehört das Laufen zum Leben und desto mehr formt und prägt es auch den Charakter. Läufer erkennen einander weniger am Outfit als am individuellen Laufstil und an der – inneren wie äußeren – Haltung.

Das Besondere am Laufen ist, dass man währenddessen nicht viel denken *muss*, aber gerade deshalb umso mehr denken *kann*. Anders als bei anderen Sportarten – wie etwa dem Klettern, dem Radfahren oder dem Segeln –

braucht man sich nicht übermäßig auf die Bewegung zu konzentrieren, sondern kann vielmehr seinen Gedanken, im wahrsten Sinn des Wortes, »freien Lauf« lassen. Wenn ich an einem klaren Morgen alleine laufen gehe, gelingt es mir mitunter, meine Gedanken (anstehende Arbeiten, Freuden, Sorgen und sonstige Emotionen) während des Laufs zu ordnen. Ich gehe laufen, wenn es mir gut geht, wenn es mir schlecht geht – und wenn ich nicht weiß, wie es mir geht.

Ich glaube mich zu erinnern, dass in einer der »Läuferbibeln« – nämlich in *Christopher McDougall's »Born to Run«* – dazu folgende Geschichte beschrieben ist: Ein Profi-Ultraläufer soll nach einem 24-h-Lauf auf die Frage einer Journalistin, weshalb er sich so etwas antue, geantwortet haben: »Wissen Sie, wenn sich in Ihrem Leben eine Frage stellt, die sich nach einem Tag Dauerlauf nicht beantworten lässt, dann gibt es auf diese Frage keine Antwort.« Laufen ist meditativ, kontemplativ, gleichermaßen nach innen und nach außen gerichtet, es eignet sich hervorragend, um tief in sich hineinzuhören, sich selbst – den eigenen Körper – zu spüren, dessen Grenzen auszutesten, aber auch die Welt und ihre Wunder wahrzunehmen. Es ist mein Seelenbalsam und meine ganz persönliche, kleine, laufende Selbsttherapie.

Auch wenn man nun die eigene Laufrunde wie seine Westentasche zu kennen glaubt, kann es dennoch passieren, dass einem der Weg einen unvermuteten Streich

spielt. Das Leben ist kein Ponyhof – und Laufen ist eine Lebensschule.

Günther wurde bei einem unserer zahlreichen Läufe ein kleiner Baumstrunk mitten am Weg, der über die Jahre wohl immer weiter »ausaperte« und sich offenkundig von seiner Umgebung abzuheben versuchte, zum Verhängnis. In meiner Erinnerung war es kein besonders dunkler, verregneter oder nebliger Morgen, weder war Günthers Brille (wie sonst manchmal) angelaufen, noch war er an diesem Tag zu müde oder zu schwach, seine Beine zu heben. Er verfiel sich dennoch und stolperte schlicht über einen Strunk, der weder für ihn noch für mich in all den Jahren davor je ein Hindernis gewesen wäre oder eine ernsthafte Gefahr dargestellt hätte, und stürzte aus heiterem Himmel vornüber auf den erdigen Trampelpfad. Da an dieser Stelle der erste wirklich bergab verlaufende Teil des Weges liegt, nehmen wir dort regelmäßig »Fahrt auf«; der Sturz war daher – wie unsere Kinder sagen würden – »heftig«. Einer der zahlreichen Schutzengel von Günther (wer, wenn nicht er, hat solche verdient?) verhinderte Gröberes.

Um Günther und auch mir selbst eine Wiederholung dieser unerfreulichen Erfahrung zu ersparen, begab ich mich wenige Tage darauf mit dem Rad, und mit einer kleinen Handsäge ausgestattet, zum Ort des Geschehens und stutzte den Strunk auf ein rechtes Maß zurück. Den abgesägten Teil machte ich Günther zum Andenken und Geschenk. Merke: Stillstand ist nur eine Funktion der

Bewegung mit der Geschwindigkeit null. Der Lauf des hochgewachsenen, aufrecht »daherkommenden« und nur scheinbar alles überblickenden *Homo sapiens sapiens* ist hingegen nur stetig neues Fallen. Laufen ist nichts anderes als kontrolliertes Stürzen; Baumstrünke, Wurzeln und Steine helfen uns, das zu lernen und zu verstehen.



## Die Flexibilität eines Fließbandgeräts

Wenn ich (Günther) laufen gehe, dann weiß ich beim Loslaufen oft noch nicht genau, wohin mich meine Füße tragen werden. Wende ich mich nach Westen, direkt die Weinberge hinauf? Oder doch eher in südlichere Richtung zur Waisenhorngasse und dann in den südlicheren Maurer Wald? Oder habe ich eine flache Runde in Aussicht und begeben mich deswegen auf den Liesing-Radweg? Und wie geht es weiter, und vor allem: Wie lange, wie viele Kilometer, wie viele Höhenmeter, welche Variation schließe ich nach einer Standard-Eröffnung an? Meist weiß ich es nicht – und dass ich es nicht weiß, freut mich, ja, es macht mich neugierig, ich schaue mir quasi beim Laufen zu und überrasche mich manchmal selbst. Eine für mich absolut befreiende Folgewirkung: Nachdem ich selbst nicht weiß, wohin ich laufen werde, weiß es auch sonst niemand. Da ich auch mein Handy nicht mitnehme, tauche ich ab, bin unsichtbar, cruise also in meinem ganz persönlichen Bermuda-Dreieck.

In dieser Hinsicht ist der Wolfram der deutlich Konstantere von uns beiden. Die Runde ist die Runde – ist die Runde. Da gibt es kein Überlegen, kein Zaudern, keine Diskussion. Die Runde ist immer gleich: Schloßgartenstraße, Rielgasse, Kalksburger Straße. Schießstätte, Tiergartenmauer, Gütenbachtal. Jenseits auf den Hügel und wieder retour, Pappelteich, Kalksburger Straße, Rielgasse, Schloßgartenstraße. Ende! So musste es sein

und bleiben, im ersten Jahr, im zweiten Jahr, im dritten Jahr. Und auch im vierten, fünften und sechsten Jahr. Auch im (grundsätzlich verflixten) siebten Jahr, in dem sich ja viele Paare überlegen, ob sie etwas ändern müssen, war es nicht anders. Dann habe ich aufgehört darüber nachzudenken, ob wir noch eine Variation in unsere Laufbeziehung bekommen – somit blieb die Runde die Runde, auch in den Jahren acht, neun und zehn. Und so wird es auch bleiben, bis dass der Tod uns scheide, in Ewigkeit! Amen.

Manchmal habe ich mich schon gefragt, warum der Wolfram eine Rundenvariation nicht einmal andenken will. Vielleicht ist es so, dass er schon alle denkbaren Runden im Maurer Wald ausprobiert hat und diese Runde für ihn einfach nicht überbietbar ist, also die perfekte Runde, wie »The perfect bite« für kulinarisch Interessierte? Oder ist es der gleiche Grund, weshalb Barack Obama ausschließlich dunkelblaue Anzüge in seinem Kasten hat, was ihm, der so viele Entscheidungen treffen musste, eine weitere Entscheidung früh am Morgen erspart? Oder hat die immer wiederkehrende Betretung desselben Bodens eine beruhigende Wirkung in einer beunruhigenden Welt? Oder ist es gar sein Mittel gegen das Altern – wenn sich nichts ändert, dann ändern wir uns selbst ja auch nicht? Oder ist es weniger banal, als ich glaube; strebt er gar nach Transzendenz: Gibt ihm das strikte Einhalten der diensttäglichen Laufroutine ein Gefühl der Zeitlosigkeit, einen Geschmack der Ewigkeit? Ich weiß es nicht – und nachdem ich unsere ewig

gleiche Runde auch nicht mehr in Frage stelle, wird dies ein Mysterium für mich bleiben.

*Wolframs Perspektive:*

Auch wenn er es gewohnt höflich verschleiert, ist Günther offenkundig der Ansicht, dass unsere allwöchentliche Laufrunde zwanghafte Züge aufweist; und er schanzt mir bei dieser Gelegenheit auch die alleinige Schuld und Verantwortung zu. Danke für nichts, Günther!

Seine Deutungsversuche für meine Beweggründe, niemals von der fixen Runde (unter keinen Umständen!) abzuweichen, in allen Ehren. Der Vergleich mit Obamas Kleiderschrank schmeichelt mir sogar. Aber Günther liegt mit keinem einzigen seiner diesbezüglichen Erklärungsmodelle richtig. Er – der sonst so Gläubige – verkennt und übersieht die ungemeine Bedeutung und den unschätzbaren Wert des *Rituals* völlig. Das aus dem lateinischen – die Gebräuche bzw. Riten betreffende – Wörtchen *ritualis* abgeleitete und im Deutschen etwa seit dem 18. Jahrhundert verbreitete Lehnswort beschreibt gemeinhin feststehende Abläufe menschlicher oder auch tierischer Handlungen. Der Sinn und Zweck solcher Rituale bleibt dem uneingeweihten Auge des Betrachters in der Regel verschlossen – oder wird oftmals erst nach langjähriger Forschungsarbeit gelüftet. Er ist nämlich gar nicht auf sich selbst gerichtet.

Rituale dienen – zumindest bei richtigem Verständnis – niemals dem Selbstzweck. Vielmehr sind sie *Mittel zum Zweck*. Laienhaft verstehe ich sie als »Tool«, um meine Gedanken im Rahmen eines automatisierten und eingeübten Ablaufs nach innen richten zu können, Problemen oder Fragen auf den Grund zu gehen, Entschlüsse zu fassen, mit mir ins Reine zu kommen, mich selbst zu erkennen, eine bestimmte Haltung zu verinnerlichen. Unstrittig erscheint dabei vielen, dass Rituale nur dann ihre »Wirkung« entfalten, wenn sie möglichst penibel eingehalten werden, so sinnlos das Ritual, oder bestimmte Teile davon, für sich betrachtet auch erscheinen möge – was etwa bei gemeinschaftlich durchgeführten Ritualen wohl auch ein sonst unweigerlich eintretendes Chaos vermeiden soll, aber mitunter dazu verleitet, den Sinn des Rituals nicht mehr zu hinterfragen. Jedenfalls braucht man mit mir ebenso wenig über die Ausgestaltung unserer Laufrunde diskutieren wie mit einem gläubigen Buddhisten über die Art und Weise, bestimmte Mantras zu beten, oder einem katholischen Priester über den Ablauf der Messen an den Weihnachts- oder Osterfeiertagen.

Was mich allwöchentlich etwas nach der Hälfte unseres Laufs – kurz vor der gefürchteten, weil von Günther immer beschleunigt gelaufenen Geraden im Gütenbach – dazu zwingt, über einen Schranken zu springen, weiß ich selbst nicht mehr so genau. Am Anfang war es wohl Angeberei und der dezente Hinweis an Günther, dass ich halt doch jünger und fitter bin – und daher mit der