



Andreas Niedermann, geboren 1956 in Basel, lebt seit 1989 hauptsächlich in Wien. Er war – unter anderem – Journalist, Steinbrecher und Alpinist, arbeitete für das Theater, als Fitnesstrainer und Koch. Er ist Autor der Romane „Sauser“, „Stern“ und „Die Stümper“, schrieb „Verflucht schön“, „Die Katzen von Kapsali“ und „Goldene Tage“. 2005 gründete er den Songdog Verlag.

Zu diesem Buch: „Jeden Morgen gehe ich von unserer Wohnung in der Viktorgasse zu meinem Gym (Geisteszentrum) in der Hartmannsgasse. Dort stemme ich Gewichte und fahre mit dem Fahrradergometer virtuelle Pässe hoch. Man nennt es auch Sport treiben, in Form halten. Das ist das eine. Das andere ist der Weg zum Gym. Da geschehen Dinge. Oder ich denke über Dinge nach. Zuhause schreibe ich darüber. Manchmal. Es ist etwas Besonderes, vom Sport zu kommen und zu schreiben. Die geistige und körperliche Gelassenheit nach dem Training ist einfach großartig.“

© Songdog Verlag, Wien
Erste Auflage 2014
Originalausgabe
Fotos: Antonia Niedermann
Cover, Satz, Bildbearbeitung: Yvo Egger
Lektorat: Markus Schütz

ISBN 978-3-9503557-6-5

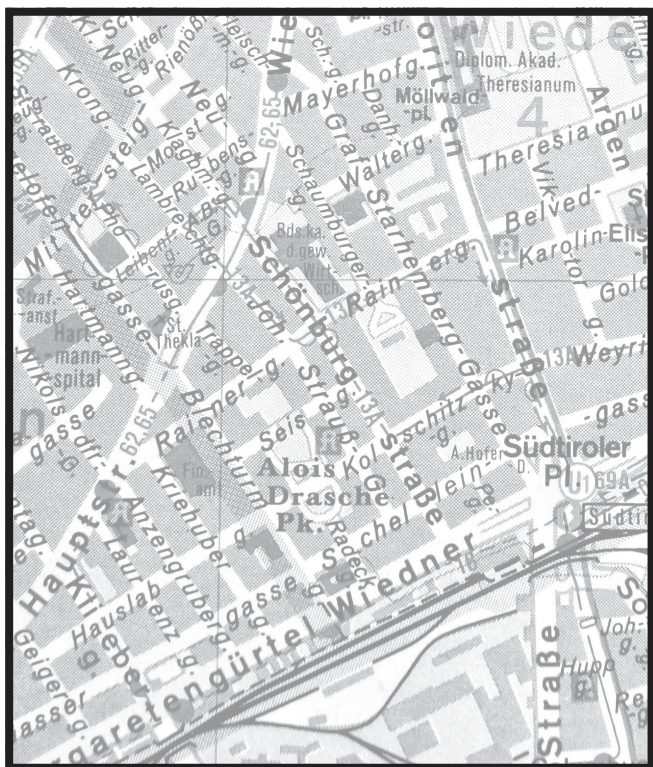
Andreas Niedermann

Von Viktor zu Hartmann.

Wege · Hanteln · Worte

**Mit Fotos von
Antonia Niedermann**

songdog
verlag



Viktorgasse 1862 benannt nach Erzherzog Anton Viktor (1779–1835), dem achten Sohn des späteren Kaisers Leopold II.; seine politischen Erfolge waren gering. Er war 1804–1835 Hochmeister des Deutschen Ordens und kurzzeitig (1816–1818) Vizekönig des lombardisch-venetianischen Königreiches. Danach übernahm er nur mehr Ehrenämter, wie etwa das Protektorat über die „Gesellschaft der Blumenfreunde Wiens“. Die Gasse hieß davor Antonsgasse.

Hartmannsgasse 1826 benannt nach dem Unternehmer Johann Georg Hartmann (1772–1850), Seidenwarenfabrikant, Wohltäter und Mitglied des Äußeren Rats. Auf den Hartmannschen Gründen wurde 1888–1891 das Hartmannspital erbaut. Die Gasse hieß davor Tempelgasse.

*Wer sich wieder zurückholen kann,
darf sich auch gehen lassen.*

In meiner hellen und freien Kindheit war Sporttreiben für mich so selbstverständlich wie zur Schule gehen, Lesen oder die täglichen Mahlzeiten. Aber niemand nannte das, was wir tagtäglich taten, Sport. Den Sommer verbrachten wir draußen. Auf der Straße, in den Wäldern, am See, am Fluß, auf dem Fußballplatz. Den Winter auch. Und den Frühling, den Herbst.

Im Sommer nahm ich an Schwimmwettkämpfen teil, für die ich auf meine nachlässige und autodidaktische Methode trainierte. Ich spielte in der Schulmannschaft Fußball, und, etwas ehrgeiziger, stand ich im Handballtor. Das Handballtor war mein Lieblingsort, meine Querencia. Ich mochte es, dass die Spieler nicht in den Halbkreis, der um das Tor gezogen war, treten durften. Dies war mein verdammtes Reich, ausschließlich meines, und wer hinein wollte, musste zum Sprung ansetzen, hechten und versuchen den Ball an meinem „Hampelmann“ vorbei zu bekommen. Der Preis für dieses Privileg waren die Schmerzen die mir die gefetzten Bälle bereiteten, Bälle, die im Gesicht, im Schritt oder an anderen prominenten Stellen einschlugen, und auch die Schmerzen und die Verletzungen, die von den niedersausenden Armen und Händen herrührten, den Zusammenstößen mit hechtenden Kreisläufern. Aber das war es wert.

Im Winter spielte ich Eishockey, fuhr Schirennen. Das war es, was ich tun wollte: Schirennen fahren. Als Profi. Allen

Ernstes. Es wurde nichts daraus. Der Beruf des Spitzensportlers setzt nicht nur Talent voraus, sondern noch etwas anderes, viel Wesentlicheres, etwas, mit dem ich nicht in ausreichendem Maße gesegnet war, nämlich die Fähigkeit, mit der Monotonie eines täglichen harten und umfangreichen Trainings fertigzuwerden und sich dabei einem Trainer bedingungslos auszuliefern, noch schlimmer: einem Verein, der über fast alle Bereiche deines Lebens mitbestimmen wollte.

Mit 17 Jahren war dann Schluss.

No more sports.

Denn nun verwandelte sich das Spiel in Trainings-Ernst, und es wurde zu dem, was bislang namenlos war: Sport. Und Sport war verachtenswert. Ebenso Sportler und Vereinsleben. Sport war rechts. Konservativ. Spießig. Er nützte den Herrschenden. Der Armee, die durch den Sport an fitte und kampfstärke Soldaten kam. Sport war von Übel.

Nicht mal mehr Muhammad Ali vermochte mich zu begeistern, und ganz bestimmt nicht Bernhard Russi, der Abfahrtsolympiasieger.

Was von nun an zählte, waren Rockmusik, Literatur und der Konsum von illegalen Substanzen. Die Songs von Bob Dylan und die vorbildliche, kompromisslose Selbstzerstörung eines Jim Morrison, Jimi Hendrix oder Janis Joplin. Und alle meine neuen Heroen hatten mit Sport so viel zu tun wie Abbie Hoffman mit einem Schwingerkönig.

Ich erinnere mich daran, dass ein Physiklehrer mich erst in Verlegenheit gebracht und danach in Wut versetzt hatte. Nach einem Lungenvolumentest, den wir im Unterricht an uns durchführten, war ich überzeugt, dass der angestrebte Grad meiner physischen Selbstzerstörung nicht nur sichtbar, sondern auch messbar wäre und mein Lungenvolumen sich dem eines an Tuberkulose erkrankten Künstlers auf dem Davoser Zauberberg angenähert habe.

Ich hegte die Hoffnung, dass ich nun als ähnlich ätherisch

wie der junge Dylan oder Nick Drake gelten durfte oder zumindest bereits so unirdisch abgedreht war, wie der von Alkohol, Heroin und Speed gezeichnete Jimi Hendrix.

Aber es kam anders. Meine Lungen, so ergaben die Messungen, hatten – mit Abstand – das größte Volumen der ganzen Klasse. Der Physiklehrer, ein freundlicher und argloser Mann, sagte: „Ah, Sie sind sicher Sportler.“

„Nein, überhaupt nicht“, antwortete ich gereizt. „Keine Spur.“

Die Erkenntnis, dass es, um eine in 17 Jahren wie nebenbei antrainierte körperliche Fitness zu vernichten, mehr brauchte als einige Monate Drogenkonsum und ein paar durchgemachte Nächte, gefiel mir nicht.

Also verstärkte ich meine Anstrengungen. Die nächsten 16 Jahre. Mit 33 Jahren hatte ich es dann beinahe geschafft. Ich war dem Tod näher als dem Leben, gezeichnet von zwei bis drei Flaschen Whiskey täglich, aufgedunsen, verwirrt und gefangen in einer ausweglosen Depression.

Aber nun wollte ich nicht sterben. Ich wollte zurück ins Leben. Nur wie? Wie findet man vom Ende her wieder zurück an den Anfang? Wo beginnt man mit dem Zurückkommen? Was tun, wenn man jeglichen Stoff abgesetzt und keine Ahnung hat, womit man die Zeiten zwischen einem unruhigen, zerquälten Schlaf und dem nächsten ausfüllen soll?

Irgendwann ließ ich mich in meinem winzigen Zimmer, das mir Freunde beschafft hatten, auf Hände und Füße nieder und begann mit Liegestützen. Ich schaffte zwei. Beim dritten zitterten meine weißen, fetten Oberarme und konnten den dicken Körper nicht mehr halten. Ich fühlte, wie das Ellenbogengelenk von den Sehnen und Muskeln nicht mehr bewegt werden konnte. Meine Knochen, so fühlte es sich an, waren blank und hohl, wie ausgelöste Hühnerbeine.

Ich war verloren.

Am nächsten Tag zog ich einen geborgten Trainingsanzug an, ging zu dem kleinen See in der Nähe des Hauses und

versuchte zu joggen. Ich lief zwanzig Meter, ging hundert, lief wieder zwanzig. Nach den zwanzig Metern atmete ich so schwer wie früher nach zwei Minuten Eishockeysprint, aber bei all der Anstrengung und dem einsetzenden Schwindel spürte ich noch etwas anderes. Mein Körper erinnerte sich. Er erinnerte sich an den „Sport“, den ich vor 16 Jahren betrieben hatte. Er schien zu wissen, was zu tun war. Ich brauchte ihm nur das Kommando zu übertragen.

Zwei Jahre später startete ich bei einem Kurztriathlon, fuhr täglich 100 Kilometer mit dem Rad – unter drei Stunden – und lief danach noch 10 Kilometer. Ich brachte mir richtiges Kraulschwimmen bei, schaffte den Kilometer unter 17 Minuten, und dann brachte ich die gesamte Triathlon-Kurzstrecke unter 2h30 hinter mich.

In dieser Zeit entdeckte ich das Krafttraining, das Stemmen von Gewichten. Ich las die Bücher von Werner Kieser und alles, was ich über Krafttraining finden konnte. Einige Jahre ernährte ich mich ausschließlich vegetarisch, und ein Wiener Neulingsmeister nahm mich unter seine Fittiche und brachte mir das Boxen bei.

Später schmuggelte ich mich in das frühmorgendliche Boxtraining der Universität Wien. Ich hatte bis dahin noch nie etwas mit einer Universität zu tun gehabt, und mir gefiel mehr als alles andere, dass ich hier lernte, Akademiker zu schlagen und gleichzeitig zu vermeiden, von ihnen geschlagen zu werden.

Das alles ist eine Weile her.

Seit drei oder vier Jahren strebe ich, wenn die Kinder gefrühstückt und auf dem Weg zur Schule sind, dem FIT-INN zu, einem Fitnesscenter in der Hartmannngasse. Ein Weg von 12 bis 15 Minuten, je nachdem, wie lange ich beim Park des Palais Schönburg verweile und durch die geschmiedeten Eisen des Zauns die Bäume betrachte. Es sind die einzigen in der Gegend. Sie sind sehr schön.

Irgendwann einmal habe ich das Fitnesscenter in „Geisteszentrum“ umbenannt. Das entsprang einem Einfall, den ich dem Autor Geoffrey Household verdanke, der den besten Verfolgungsroman aller Zeiten geschrieben hat - „Rogue male“, zu deutsch: „Einzelgänger, männlich“. An irgendeiner Stelle philosophiert der englische Protagonist einmal über das Wesen des Trainings, er sagte, sinngemäß, dass körperliches Training eigentlich auf den Geist abziele. Das habe ich mir gemerkt. Zum einen, weil es damals, als ich es las, schon zutraf, und zum anderen, weil es auch heute noch stimmt.

Die kurzen, tagebuchartigen Texte sind alle nach dem Stimmen von Gewichten entstanden oder auf dem Weg nach Hause entworfen, während mir noch – nachschwitzend – der Schweiß von der Stirn tropfte.

Dies war das Auswahlkriterium: Sie mussten kurz nach dem Training entstanden sein oder Gedanken und Einfälle auf dem Weg zum Training enthalten. Von der Viktorgasse zur Hartmannngasse, vorbei am schönen Park des Palais Schönburg.

Sport ist nicht alles. Er ist vielleicht nicht einmal wichtig. Aber man weiß nie, wozu er noch mal gut sein wird. Oder wie Henk sagte: Wer sich wieder zurückholen kann, darf sich auch gehen lassen.

26. Dezember 2013

Wir haben alle was

Henry Miller fuhr mit dem Rennrad durch die Gegend. Hemingway sah sich Stierkämpfe an und angelte nach Forellen. Bukowski ging zum Pferderennen. Der schriftstellernde Ringer John Irving beeindruckt im Alter durch seine australisierte Physis. Mailer boxte. Dostojewski zockte dem Teufel ein Ohr weg. Céline war Arzt und behandelte die Armen von Clichy umsonst. Was Günter Grass tut, weiß ich nicht. Ebenso wenig interessiert mich, was Martin Walsers Ding ist. Alle hatten sie etwas, dass sie in der Balance hielt. Kippelnd, aber doch auf der guten Seite.

Es sieht nun ganz danach aus, als hätte ich auch etwas. Es ist der Besuch im Geisteszentrum, wo ich Gewichte stemme und auf dem Fahrradergometer virtuelle, auf dem Display leuchtende Bergpässe erfahre. Beides verschafft mir ein gutes Gefühl und sagt mir verlässlich, wie es um meine körperliche Verfasstheit steht.

Und so stemme ich Eisen gegen den Abbau. Arbeite mich vor zur Klimax, zu jenem Gipfel, von dem es unwiderruflich abwärts geht, wo keine Steigerung mehr möglich ist.

Es hört sich vielleicht seltsam an, aber: Ich bin neugierig, wann es so weit sein wird ...

Heute noch nicht.

Wiengrant

Auf dem Weg ins Geisteszentrum ziehe ich mir den Grant zu. Einfach so. Ohne ersichtlichen Grund. Es ist der „Wiengrant“. Da bin ich mir sicher. Denn diesen Spezial-Grant gibt es – in dieser Reinheit und Form – nur hier. Ich kann das beurteilen. Es liegt vielleicht am Klima. Nicht Süden, nicht Norden, nicht Westen, nicht Osten. Der Balkan, so sagt man, soll hier beginnen. Dort hinten, östlich des Rennwegs. Der Balkan macht grantig. Mürrisch. Misstrauisch. Megaloman. Opferig. Dieser Grant verwandelt uns alle über kurz oder lang in resignierende Masochisten. Und dann töten wir uns. So irgendwie halt. Ungenau. Schlampig. Matschkernd.

Noch kämpfe ich dagegen an. Ich schätze, die Götter haben mich auf dem Prüfstand. Sie fordern Gelassenheit, Souveränität und Übersicht. Und die Halbierung der Betablocker-Dosis. Aber vielleicht sind es gar nicht die Götter ...

Lassen wir den Wiener Schauspieler und Filmemacher Peter Kern zu Wort kommen: An Wien, „wo der Faschismus in Permanenz ist“, sei er krank geworden, hier verkomme er. Und dann: „Wenn ich Sie anschreie, bitte seien Sie nicht gleich verletzt. Wenn ich Sie beschimpfe, nehmen Sie es als Liebesbeweis. Bedenken Sie, ich bin Österreicher, unzurechnungsfähig, hysterisch, verlogen und undemokratisch.“

Ein offenes Wort, zur Abwechslung. Fein. Nur, wenn mich jemand anschreit oder beschimpft, weise ich ihn höflich darauf hin, dass er damit aufhören möge, denn andernfalls könnte es sein, dass er eine fängt. Denn er möge doch bedenken: Ich bin Schweizer, demokratisch, freiheitsliebend, korrekt, nüchtern und vor allem ein Mann, der meint, was er sagt. Und jeder leeren Drohung abhold!

Wie ich das Image Wiens verfälsche, aber trotzdem Gutes tue.

Wenn ich einkaufen gehe, tue ich es fast ausschließlich in meinem Grätzel. Um ins Geisteszentrum zu gelangen, muss ich zwölf Minuten Richtung Nordwesten gehen, und will ich aufs Postamt, sinds zehn Minuten Richtung Nordosten. Meistens gehe ich zuerst zur Post, schlage dann einen Haken und gelange so ins Geisteszentrum, wo ich Gewichte stemme und über mein Leben und das der anderen nachdenke.

Wenn ich mein Grätzel verlasse, werde ich auf der Straße angesprochen. Darauf ist Verlass. In der Argentinierstraße, meist auf Höhe des Benya-Park. Die Argentinierstraße ist ein beliebter Wechsel für halbverirrte Touristen. Die wollen – man weiß nicht genau, weshalb – zum Schloss Belvedere. Gestern (noch ein paar Tage vor der Eröffnung der Irrsaison, denn die beginnt erst mit den Weihnachtsferien) wurde ich beim Eingang zum Benya-Park nach dem Weg zur Arbeiterkammer gefragt. Und zwar von einer Frau. Das war mal etwas anderes. Ich gab freundlich Auskunft und wanderte dann mit meinem Bücherpaket zur Post. Dort machte ich einen Fehler. Einen Schlangenansteh-Fehler. Es war im Grunde nicht mein Fehler, sondern einer der Post, aber das war der Wiener-Lady, die mich wie ein Eishockeyverteidiger vom Schalter wegrempelte, vollkommen blunzen. War nicht schlecht, der Check, das muss ich zugeben. Darum, und weil ich Frauen nur in Ausnahmefällen ins Gesicht schlage, sagte ich: „Was ist denn mit Ihnen los?“ Statt einer Antwort griff sich die Dame den wunderbaren Doblischen Gedichtband in der Luftkissenversandtasche und schmetterte ihn zu Boden.

Das war ihr gutes Recht. Denn sie war der Meinung, dass ich mich vorgedrängelt hätte. Es wär auch sonst ihr angeborenes Recht gewesen. In Wien haben alle recht, die sich zu kurz gekommen fühlen. So gefällt man sich hier. Immer schön

ruppig. Denn merke: Wer noch nicht zu kurz gekommen ist, dem wird es bald widerfahren. Und wieso mit der Reaktion darauf zuwarten?

Es gibt aber ein paar Dinge, die ich unter keinen Umständen tun würde. Eines dieser Dinge ist Vordrängeln. Ein mieser Charakterzug, ich weiß. Denn das heißt doch nichts anderes, als dass ich mich für etwas Besseres halte.

Aber ich würde ich mich schämen, wenn ichs tun würde. Aber schämen gilt nicht.

Der junge Postangestellte hinter dem Schalter kannte mich und sagte zur Lady: „So geht’s aber auch nicht.“ Aber wieso nicht? Es ging doch.

Einige Minuten später wurde ich wieder von einer Frau angesprochen. Sie rauchte eine lange, dünne Zigarette und wollte von mir wissen, wo sich denn die SVA (Sozialversicherungsanstalt) befände? Wusste ich. Ich weiß fast alles. Immer freundlich, immer bemüht, immer lächelnd, so kennen mich die Verirrten, die Ortsunkundigen und die Damenwelt der Bezirke. Und wenns Touristen sind, dann ist es mir ein Bedürfnis ihnen den Weg zum Belvedere in ihrer Landessprache zu erklären: „Sempre diritto, ca. cento metri, e poi a sinistra, fino...“ Oder, wenn mir der schlecht verhohlene französische Accent in den zerkaute englischen Brocken auffällt: „Maintenant tout droit, pas plus de cent mètres, et puis a gauche jusqu’à...“ Auch in Kastilisch, Englisch und in Schwyzertütsch bewandert; so kennt man den gütigen, massigen Mann von der Argentinierstraße. Und anderswo.

Einmal kam eine bekopftuchte Lady in den Fitnessladen, in dem ich als Trainer arbeitete. Sie redete mich mit einer Selbstverständlichkeit in Französisch an, dass ich ein Flashback aufzog. War ich in Paris? In Tunis? Mais, pas de problème ...

Machen sie *das* mal auf Deutsch in Tunis oder Paris ...

Und all diese Menschen, die den netten und liebenswürdigen Guide in Wien angetroffen haben, fahren wieder zurück in

ihre Heimatländer, und wenn sie dort gefragt werden, wie's denn so war, in Wien, und wie sie sprachlich zurechtgekommen seien, antworten sie: „Überhaupt kein Problem. Die reden da Französisch und Italienisch und Spanisch und Englisch und Schwyzertütsch.“

Da sei doch erstaunlich, werden die Daheimgebliebenen antworten.

Aber nicht doch, werden die begeisterten Rückkehrer widersprechen! Alles sauber, und so freundliche Menschen! Es ist kaum zu glauben. Da sieht man wieder einmal: Nur blöde Klischees, von wegen muffigen, grantigen und hinterhältigen Wienern!

Und dies ist die Geschichte, wie ich manchmal das Image von Wien verfälsche und trotzdem Gutes tue. Und zudem das Bruttosozialprodukt dieser Stadt nicht unmaßgeblich beeinflusse. Denn ein zufriedener Tourist ist ein Wiederkommer. Sagt mir eigentlich jemand danke dafür?

Neues von meiner Stalkerin

Ich bin für gleiche Rechte für Mann und Frau. Für Chancengleichheit, sowieso. Und für gleichen Lohn für gleiche Arbeit. Ich bin dafür, dass Männer alles können sollten. Auch Geschirrspüler einräumen und ihre Kinder tätig lieben. Ich finde, dass Frauen boxen und Fußball spielen sollen. Und Tennis auch. Es kann mich ja niemand zwingen, zuzusehen. Ich bin aber auch dafür, dass Frauen mit Staubsaugern uns Männern, und im Speziellen mir, großräumig ausweichen sollen. Ganz besonders im Geisteszentrum. Ich habe da eine Stalkerin.

In ihren besten Stalkerzeiten tauchte die Lady wie zufällig immer an jenem Trainingsgerät auf, an dem ich gerade zugegangen war. Darauf war Verlass. War ich am Kniebeugenstän-



