



Fotos: Tobias Micke (3)

Eingespieltes Laufduo: Jürgen und der 10-jährige Husky Pako. Wir reisen durchs Land und stellen Menschen und ihre Lieblingsplätze vor. Heute den Hausberg der Grazer und wie man ihm besondere Größe verleiht.

Warum? – Diese Frage stellt man sich ein Leben lang. Vermutlich in der Corona-Krise, als der Druck (und bei vielen die Verzweiflung) immer größer wurde, besonders oft.

Aber auch, wenn Menschen Dinge tun, deren Sinn weit von unserer eigenen Lebenswelt abweicht, fragt man „Warum?“ – Und sehr oft folgt ein Kopfschütteln.

Der Grazer Psychologe Jürgen Plechinger gibt mit seinem jüngsten Projekt gerade Anlass für etwas Kopfschütteln und Beschäftigung mit der Warum-Frage.

Einmal pro Woche den Mount Everest besteigen

Der 52-Jährige ist österreichischer Meister in diversen Laufdisziplinen, mehrfacher Sieger von Bergmarathons und sportlich schon lang in Pension. Vergangenen Oktober, als Corona noch viele Lebensbereiche lähmte, hat er sich aber das persönliche Ziel gesteckt, in einem Jahr 500.000 Höhenmeter auf seinen Hausbergen rund um Graz zu Fuß zu bewältigen.

Sich auszurechnen, was das bedeutet – circa 125 Mal Großglockner ab Meeresebene oder einmal pro Wo-



TOBIAS MICKE

Mein schönes Österreich

Das Schöckl-Gipfelkreuz mit zwei Einheimischen und Blick nach Norden über Passail.

che den Mount Everest – macht Normalsterbliche schwindlig. Aber darum geht es nicht. Deshalb hat Jürgen sein Projekt auch nicht an die große Glocke gehängt.

Es geht darum, sich ein persönliches Ziel zu setzen, die Frage nach dem tieferen Sinn eher beiseite zu lassen und stattdessen den Weg dorthin mit all seinen Herausforderungen zu genießen. – Scheitern erlaubt!

Nachdem am 10. Oktober Jürgens persönliches Ziel – wie es aussieht mit Erfolg – erreicht sein wird, kann man sagen, dass der ehemalige Leistungssportler auf dem Hausberg Schöckl (1.445 m)

jeden Stein und jeden Specht kennt. Er kennt den Berg von allen Seiten, auf jedem Pfad, bei Schnee, Regen, Hagel (zweimal) und Sonnenschein. Die Fernsicht über das emsige Graz bis hinunter zum Triglav in Slowenien und den Gegenblick über Semriach und Passail bis hin zu Hochschwab, Rax und Schneeberg.

Bei Sauwetter bist du mit Dir allein unterwegs

Aber er kennt den Schöckl auch so, dass man das Gipfelkreuz suchen muss vor lauter Nebel: „Die schönsten Tage“, sagt Jürgen, „waren eigentlich die mit Sauwetter.

Denn da bist du wirklich allein mit Dir unterwegs. Und das bringt einen unheimlich weiter.“ Er lacht: „Beim Aufstehen in der Früh darf man an solchen Tagen halt nicht allzu viel darüber nachdenken.“

Faszinierend für ihn war aber auch, die winzigen Veränderungen der Natur von Tag zu Tag zu erleben, die letztlich zu so großen Kontrasten führen wie Schneetreiben bei minus 10 Grad und 35 Grad Sommerhitze.

Ein Ziel nur für sich selbst stecken und nach Erreichen ohne Anerkennung anderer zufrieden sein: Das war auch schon vor Tiktok und Co.

eine der großen Herausforderungen des Lebens. „Aber eine“, sagt der Psychologe, „die einem unheimlich viel Freiheit gibt, wenn man es schafft. Das hat viel mit Fremd- und Selbstbestimmung zu tun. Da muss man sich langsam hintasten.“

Jürgen Plechinger kennt das Thema selbst allzu gut. Aufgewachsen bei Müzzuschlag mit einem fünf Jahre älteren Bruder, verbrachte er viel Zeit mit seinem Opa Hermann, der sich kümmerte und ihm Herzlichkeit entgegenbrachte. An der späteren Läuferkarriere ist ein sadistischer Turnlehrer schuld, der den damals dick-

lichen Buben drangsalierte, bis Jürgen ihm mit elf Jahren zeigte, was er nach heimlichem, hartem Training beim 1000-Meter-Lauf konnte.

Ende einer Sportkarriere ist wie Pensionsschock

Jürgen: „Anerkennung und damit Genugtuung gab es für mich damals trotzdem nicht. Dafür habe ich für mich gesehen, was möglich ist. Danach hat mich der Opa österreichweit zu Laufbewerben chauffieren müssen.“

„Natürlich“, gibt Jürgen zu, „sind Jubel und Bewunderung eine unglaubliche

Energiequelle. Aber ich denke schon, dass meine Motivation, mein Ehrgeiz von Innen heraus kam. Und das ist jetzt für mich wichtig. Denn aufs Ende einer solchen 25-jährigen Sportlerkarriere folgt ein dicker Pensionsschock.“

Jürgen lächelt und sagt: „Der Sinn des Lebens geht einem da ein Stück weit verloren. Dann brauchst Du diese selbstgesteckten Ziele, die Du nur für Dich angehst und die zu Dir passen müssen. Die Zufriedenheit kommt dann auf dem Weg dorthin.“

Warum? „Na, weil man sich dabei so klass g'spürt.“

Eine ganz besondere Freiheit



JÜRGEN PLECHINGER (52), PSYCHOLOGE, ÜBER ...

... **das Gehen**
Gehen und Laufen sind die besten Antidepressiva. Perfekt, um den Herbst-Blues zu vertreiben. Und man braucht auch nicht irgendein teures Material dafür.

... **den tieferen Sinn**
Ist heute etwas nur dann sinnvoll, wenn man Geld dafür kriegt?

... **seine Berufswahl**
Beim Zivildienst nach der HTL habe ich im Spital gemerkt, dass ich aufgeregte ältere Leute gut beruhigen kann. Deshalb hab ich auf der Uni mit Psychologie begonnen.

... **das Allerwichtigste**
Das Wichtigste für mich ist meine 18-jährige Tochter Jasmin. Wir haben eine ganz feine Basis miteinander. Die Leine zu ihr wird immer lockerer, und irgendwann lass ich dann los. Sie läuft eh nicht davon.

... **Energiesparen**
Die reinste Form von Energieverschwendung ist der Neid.

Ein Leitgedanke
Jeder Mensch sollte das tun dürfen, was für ihn gut ist. Immer, solange er anderen damit nicht wehtut.