

Bernhard Schlage

Körperpsychotherapie, Schriftstellerei



Ungewöhnliches aus Transdanubien(1)

**Kleine Geschichte einer Fahrradreise entlang der Donau
im Mai 2011 mit Launer-Reisen Wört**

... das entladene Fahrrad mit ein paar Handgriffen sichten: den Lauf der Räder, den Griff der Bremsen, den Sitz der Bowdenzüge und aufsteigen. Die Hand schließt sich um den Lenker, umgreift die Rundung und noch vor dem Antreten verweilt der Geist bei eben dieser Hand. Am Griff ... die Wahrnehmung entfaltet sich ...

... befühlt die Oberfläche des Fahrradlenkers ... nimmt die behandschuhte Polsterung wahr, die Oberfläche des Lenkerbandes wird empfunden und dann die Rundung, die Wölbung, die Biegung des Lenkerrohres. Warum eigentlich sind es allerseits Lenk-Rohre, die montiert werden? Warum nicht T-Profile mit ausreichender Auflagefläche für die Hände? Oder Lenk-Räder wie beim Auto? Warum eben gerade in diesem Durchmesser?

Berühren Sie mal drei verschiedene Lenkerrohre in drei verschiedenen Kulturen: sagen wir eine amerikanische Kohlenstoff-Lenkerstange, ein Hollandrad-Eisen-Lenkrohr und eine chinesische Massenproduktions-Lenkstange: Sie werden erstaunt feststellen, dass trotz der unterschiedlichen Hände der NutzerInnen, der verschiedenen Materialien der Herstellung und möglicherweise divergierender Produzenten das Maß immer ähnlich ist. Wer hat das festgelegt!?(2)

Von Fahrradlenkern und mathematischen Lemniskaten

Und dann gibt es diese Unzahl verschiedener Lenkerformen: die schlichte Puristen-Stange: einfach gerade, quer und alle Technik dran, die ein moderner Radler heutzutage braucht; dann gibt es die zu einem Stiergehörn verlängerten Endgriffe der Puristen-Stange, den zur Wünschelrute gebogenen Lenker eines Hollandrades, der tiefergelegte - einem Widderhorn gleichende - Griff eines Rennlenkers oder der komplexe lemniskaten-ähnliche Schwung eines Lenkers der 80er-Jahre, der möglichst viele verschiedene Handpositionen erlauben sollte und dann nie wieder gebaut worden ist. Wenn Sie mal Ihre radelnden Bekannten fragen, warum sie denn gerade dieses oder jenes Lenkermodell bevorzugen, werden Sie bemerken, dass diese Lenkerformen mit komplexen Begründungen, ja fast schon Glaubenshaltungen ihrer NutzerInnen verbunden sind.(3)

Radreisen in einer Gruppe bieten Anlass zu diversen Gesprächen über Empfinden, Glauben, Materialkunde und Selbst-Bewusstsein der mitradelnden Reisenden: Schließen Sie mal für einen Augenblick Ihre Augen, werte LeserInnen, und befühlen Sie die Oberfläche Ihres Fahrradlenkers: Sie werden noch viele Stunden Ihre Hände darauf ruhen lassen, und da die Hände in Ihrem Gehirn ein ungewöhnlich großes repräsentatorisches Feld stimulieren, wird die Qualität der Berührung Ihres Lenkers auf Ihr Befinden einen starken Einfluss haben.(4)

Kehren wir noch einmal zu unserem Fahrradlenker zurück, wenn er denn solch einen Einfluss auf unser Befinden haben kann: Haben Sie eine Gel-Polsterung? Berühren Sie einen Hartplastikgriff? Oder umfassen Sie einen Ledergriff, der zwar schick aussieht, aber beim Fahren auf langen Strecken leider nass und klebrig wird? Umfassen Sie vielleicht einfach blankes Metall oder einen mit Korkklebeband umwickelten Lenker - welche Sinnesreize vermittelt Ihnen Ihr Fahrradlenker? - Auch wenn Sie sagen mögen, "Den hat mein Mann montiert. Darüber habe ich nie nachgedacht!", so wird Ihre Lenkeroberfläche - unbewusst - Ihr Befinden beeinflussen und Sie werden sich Ihres schlechten Zustandes nicht mit dem Hinweis auf den geringen Kenntnisstand Ihres Ehegatten entledigen können.

Keine Ahnung, warum man beim Älterwerden automatisch immer schwerer wird, selbst wenn man an den Essensgewohnheiten gar nichts verändert. Irgendetwas in uns scheint einfach mehr und mehr Dinge anzusammeln, wie ein eingebauter 'Messie' in uns und wir machen vielleicht auch 'Aktivurlaub', um unsere Fette wieder zu verringern. Aber mit wie viel Gewicht stützen Sie sich eigentlich auf Ihren Lenker? Strecken Sie Ihre Arme durch, sodass die Erschütterungen Ihres Vorderrades sich direkt bis zu Ihren Schultergelenken fortsetzen? Hängen Sie zwischen Ihren Schultern wie ein 'nasser Sack', sodass das gesamte Gewicht Ihres Oberkörpers auf Ihren Handgelenken am Fahrradlenker liegt? Zerren Sie an Ihrem Fahrradlenker bei jedem Pedaltritt, im Glauben, dadurch besonders sportlich voranzukommen!?

Sie glauben, der Autor verliert sich hier in den Details einer Radlerergonomie, wo er doch lieber etwas von seinen Reiseeindrücken schreiben könnte? Nein, beginnen wir mit jenem Teil einer Fahrradgruppenreise, bei dem 30 Fahrräder aus einem Busanhänger entladen werden: Sie werden entdecken, dass Ihnen Zeit gegeben wird, über einige Aspekte Ihrer Radausrüstung nachzudenken, während alle Räder aus ihrer fernreise-sicheren Befestigung im Fahrradtransporter befreit werden. Und Sie werden die Stimmung des gegenseitigen Bestaunens ob der verschiedenen Ausrüstungen Ihrer Mitradelnden wertschätzen lernen.

Von Begegnungen mit Außerirdischen in Rumänien

Auf dem Balkan ticken die Uhren anders ... sagt man das nicht so? Auf einer Fahrradreise entlang der Donau durch Ungarn, Kroatien, Serbien ... lässt sich das auch konkret erleben: Je weiter Sie in ländlichen Gegenden radeln, desto langsamer erscheint Ihnen das Leben voranzugehen. Schließlich werden Sie die Menschen auf Bänken vor ihren Grundstücken sitzen sehen: vertieft in ein mittägliches Nickerchen; oder in das zärtlich anmutende Füttern einer zehnköpfigen Gänsefamilie; oder im Gespräch mit den vermeintlichen Nachbarn; sitzend mit einer Zeitung, oder einem Kaltgetränk. Wir sahen sogar eine Bank, die aus einer Reihe von Kinoklappsitzen bestand, in denen die AnwohnerInnen statt den Kinofilmen der Guten-Schönen-Reichen der Welt einfach dem Leben auf der Dorfstraße folgen.

Und nun stellen Sie sich ein Dorf in der sprichwörtlichen Walachei vor: Stellen Sie sich Ihr von einfachen Bedingungen und den Plagen eines Lebens in der Landwirtschaft geprägtes Leben vor: Das Wasser holen Sie vom Dorfbrunnen, das Heu sammeln Sie mit Forken auf Pferdewagen und Ihre Zähne fallen Ihnen mit dem Alter aus ... Sie sitzen auf Ihrem vor-dem-Grundstück-Kinosessel und dann entdecken Sie diese radelnden Wessis: - denn das sind sie offensichtlich - Kleidung und Ausstattung ihrer Drahtesel erlauben eine sofortige Einschätzung.

Michael Graff, ein Wahl-Elsässer, der hier 1997 im Auftrag des ZDF Filmaufnahmen machte von den ersten Begegnungen zwischen radelnden Wessis und walachischen Bäuerinnen, ließ seine Protagonistin übersetzen: Die kommen doch von einem anderen Stern!(5) Ein Balkan-Bewohner benutzt ein Fahrrad nur, wenn er sich keinen Traktor oder nicht mal einen Eselskarren leisten kann, und damit in Urlaub zu fahren erscheint ihm dich reichlich makaber. Die Situation wird auch ganz trefflich in Miroslav Krležas Roman, 'Die Rückkehr des Filip Lationvicz'(6) beschrieben: Dort wird erzählt, wie die Bevölkerung eines kleinen kroatischen Dorfes auf die Rückkehr eines Dorfbewohners aus dem bürgerlichen Wien der 30er-Jahre reagiert: makabere Szenen aus Pannonien, dem Land zwischen Budapest und Vukovar.

Vom Verlust von (Körper-)Fetten und Vorurteilen in Danubien

Hoffen wir also, dass Sie auf einer Reise durch 'Danubien' ein paar Pfunde verlieren und auch ein paar Ihrer Einstellungen gegenüber anderen Kulturen sich lockern und entspannen können. Es gebührt Paul Launer der Firma Launer-Reisen die Wertschätzung, diese Reise seit 2008 im Programm zu führen und damit auch einen Beitrag zur innereuropäischen Völkerverständigung zu leisten; wie vor ihm der Musiker Hubert von Goisern mit seiner Schiffs-Europatournee auf der Donau, oder Claudio Magris, der große Donaureisende der 80er-Jahre.(7) Wir brauchen Menschen von diesem Format, um unserem Leben und Reisen das Sinnhafte unseres Tuns zu verleihen.

Es war am ersten Abend der Reise, als wir von den Reiseleitern eingeladen worden waren, etwas darüber zu sagen, warum wir uns gerade zu dieser Reise entschlossen hatten und mich überraschte dabei, wie viele Mitreisende bereits Teilstrecken der westlichen Donau gefahren waren und nun das Sehnen nach jenem Teilstück der Donau bis zum Schwarzen Meer formulierten. Jenen, die das Reisen für ein Phänomen moderner Zeiten halten, sei in Erinnerung gerufen, dass in vielen Kulturen das Reisen fester Bestandteil des Lebens war: im 19. Jahrhundert das Reisen in neue Siedlungsgebiete, im 16. Jahrhundert die großen Entdeckungsreisen nach Amerika oder Ozeanien und im 12. Jahrhundert das Reisen der 'Siebenbürger Sachsen' in Richtung Karpaten. Lassen wir an dieser Stelle offen, ob unser Sehnen nach der Ferne ein archetypisches Relikt aus Zeiten unserer nomadisierenden Vergangenheit ist, wie Zigeuner-Älteste behaupten.(8) Bleiben wir bei der Frage:

Warum gerade die Donau?

Man könnte doch meinen, eine Reise zur Rheinmündung bei Rotterdam, zur Elbemündung ins Watt oder zur Mündung des Po in das Delta von Venedig hätte eine ähnliche Attraktion. Das Nildelta ist zu weit weg und das Delta des Amazonas ist seit den 'Feuerwerken' auf amerikanischen Ölbohrinseln sicher derzeit nicht das attraktivste Fahrradreiseziel. Warum also das Donaudelta?

Schließen wir mal aus, jemand könne die Absicht haben, einfach das komplette Radreiseprogramm von Launer-Reisen zu absolvieren (was meines Erachtens eine lebensausfüllende Tätigkeit wäre; Näheres siehe unter: www.launer-reisen.de). Ist es also Selbstwichtigkeit, man ist wer, wenn man oder frau die Donau bis zum Delta geradelt ist? Ist es die Exotik dieser Reise, die schon Hubert von Goisern eines der 'letzten großen Abenteuer auf diesem Kontinent' nannte?(9) Machen wir diese Reise, weil wir unbestimmte Ängste vor der Balkan-Kultur in uns zu überwinden trachten? Oder vielleicht auch aus unserer Bequemlichkeit, die Mühen der 1600 km langen Radreise von Budapest bis zum Schwarzen Meer nicht ganz auf uns allein gestellt unternehmen zu müssen? Man könnte die kulturelle Besiedlung Europas anhand prähistorischer Zeugnisse entlang der Donau zu verstehen trachten: von 'Doni's' genannten

Fruchtbarkeits-figuren im Schwarzwald, oder der österreichischen 'Venus von Willensdorf' bis zu Funden der Hamangia-Kultur, wie dem sog. 'Denker und seiner Partnerin' bei Cernavoda, nahe dem Donaudelta, würden sich Belege finden lassen. Wir könnten uns auch anhand schriftlicher Dokumente durch die Literaturgeschichte Europas entlang der Donau bewegen: Z.B. würden wir uns dann die Gedichte des römischen Poeten Ovid über antikes Donauleben im rumänischen Constanza einverleiben, uns durch Peter Handkes 'Winterliche Reise' serbische Flussgeschichten aus den neunziger Jahren erzählen lassen, uns in Goethe'sche Erlebnisse im 18. Jahrhundert in Engelhartszell vertiefen und schließlich Hölderlins Gedichte von der Donauquelle studieren.(10) Ist es also die schiere Länge der Donau, die sie zu einer kulturellen Bedeutung erhebt und damit für (Radl-)Reisende so attraktiv werden lässt?

Von der Unmöglichkeit geradeaus zu fahren

Kehren wir an dieser Stelle unserer Geschichte zur Erfahrung der Landstraße zurück. Legen wir unsere Hände wieder an den Fahrradlenker und schauen, welche Weisheit im Einfachen zu finden ist. Derweil sind alle Räder aus dem Busanhänger ausgepackt und fahrbereit. Es geht also los ... in Richtung Donau. Auf der Euroveloroute 6, die von der Loiremündung am Atlantik, über die Rhonequelle in der Schweiz, der Donauquelle im Schwarzwald bis zum Schwarzen Meer führen soll. Die Beschilderung ist schon zu sehen. Fällt es Ihnen auf? Haben Sie es schon bemerkt? Ihr Lenker? Dieses leichte Schlingern? Ich war keine 20 Jahre alt, als ich es am Ende einer langen Fahrradtour zur Nacht entdeckte: Mir fiel auf, dass der Lichtkegel auf dem Asphalt sich hin und her bewegte. In meinem erschöpften Geist dauerte es, bis ich begriff, dass ich es bin, der den Lenker hin und her bewegt. Wie einfältig wir manchmal sind.

Und Sie? Entdecken Sie es jetzt? Sie schlingern! Sie fahren Schlangenlinien! Nein, nicht, dass Sie meinen, ich unterstelle Ihnen Trunkenheit. Wenn Sie Ihre Wahrnehmung auf Ihren Lenker richten, werden Sie entdecken, dass niemand geradeaus fährt. Es sind immer kleine Umwege, die Sie fahren. Einmal etwas rechts, dann wieder etwas links. Wenn Sie die Spuren des Rades Ihrer Mitreisenden auf der Sandpiste des Donaudammes in Ungarn betrachten, werden Sie es auch sehen: immer ein leichtes Mäandern der Radspur. Versuchen Sie es bei Ihrer nächsten Radtour mal zu vermindern und strenger, klarer oder linearer zu fahren. Unweigerlich werden Ihre Schlingerbewegungen sich vergrößern. Profi-Radler verwenden Trainingszeit darauf, ihre Hände weniger krampfhaft am Lenker festzuhalten, um dadurch der Schlingerbewegung ihren Lauf zu lassen und sie zu vermindern.

Was ist da in uns, dass uns diese beständigen Bewegungen machen lässt? Warum ist unser Geradeaus-Fahren eigentlich nur das Ergebnis unserer willentlichen Korrektur vieler kleiner Abweichungen? Wir wollen Richtung Donaudelta und fahren derweil ein wenig südlich durch Pannonien, dann etwa ab dem ungarischen Győr in Richtung Osten, mit einigen nördlichen Schlenkern im

Banat, dort wo die Habsburger Monarchie im ausgehenden Mittelalter große Quarantäne-Stationen für Fernreisende zum Schutz gegen die Pest aus dem Orient eingerichtet hat (11), dann schließlich im Naturpark 'Eisernes Tor'.(12) Folgen wir der Donau wieder weiter südlich, ja einen Moment lang erscheint es uns hinter Droberta-Turnu, dass wir unsere Reiserichtung umzukehren haben, Richtung Westen, bevor wir durch die lange, weite Walachei radeln. Eine Mitreisende meinte, die naturbelassenen Donauauen dort sähen aus wie zu Zeiten der klassischen Landschaftsmalerei eines Kaspar David Friedrich.

Also auch hier der Fluss in Mäandern. Es ist ein Bewegungsmuster, das sich überall in der Natur findet: in den Mäandern der Flüsse, in den Bewegungen des Windes, in der 'Driften' genannten beständigen leichten Veränderung des Genpools einer Tierart, in der Laufbahn des Planeten Erde ... immer ein leichtes Hin und Her.

Wir kennen das Schlingern auch aus unserem Leben: Wir wollen ein Ziel erreichen, aber dann ist da noch dies und jenes zu tun und es gibt Aspekte, die wir immer wieder aus den Augen verlieren und unsere EhepartnerInnen, die es nicht lassen können, uns darauf hinzuweisen, dass wir schon wieder etwas übersehen haben ... so schlingern wir zwischen vielen Erfahrungen durch unser Leben und hoffen doch, am Ende manche Ziele erreicht zu haben. Ist es also das einfache Nachahmen evolutionärer Prinzipien, das uns an der Donau fahren lässt ... bloßes, unbewusstes Nachahmen von Bewegungs- und Schöpfungsprinzipien, die seit Ewigkeiten auf uns Menschen und unser Handeln und Denken Einfluss nehmen!?

Vom Reichtum dessen, was wir - noch - nicht kennen

So wie wir den Umweg brauchen, um geradeaus zu fahren, so ist es in unseren Beziehungen so, dass wir den Anderen brauchen, um selber vollständiger zu werden.(13) Wir entdecken uns selbst in den Reaktionen der Anderen. Wenn wir nicht allzu sehr gefangen sind in unserem Recht-Haben und Besser-Wissen entdecken wir doch, dass uns im Anderen, und sei es auch unser Ehepartner, Lebensaspekte nahe kommen, die uns ansonsten fremd geblieben wären. Wir entdecken, dass wir unser Gegenüber nicht nach unserem Willen formen können, wir entdecken, dass es außerhalb unserer Vorstellung von gut-und-richtig weitere Lebenswelten gibt; Seinsqualitäten, die uns fremd oder unmöglich erscheinen und die uns durch unser Gegenüber nahegebracht werden. Wir geraten in kreative Gegnerschaft, bis wir, was wir verdrängt und abgelehnt haben, in guter demokratischer Tradition in uns aufgenommen oder doch zumindest zu tolerieren gelernt haben.(14)

Das tun wir mit unseren PartnerInnen im Leben, das tun wir auf Reisen mit den mitradelnden Reisegefährten und das tun wir in Transdanubien, wenn wir uns dem Anderen der Kultur und Menschen aussetzen und uns darin zu orientieren versuchen.

Kadenz

"Er stand im Mündungsdelta des Ho ... es war die Zeit, da alle Bäche, die sich in sein Bett ergossen, viel Wasser führten und er schaute über die nicht enden wollende Wasserfläche ostwärts. Er fühlte sich klein, aber entlastet. Ein neues Gefühl der Freiheit entstand in ihm, die ihn schmunzeln machte und seine Augen feucht werden ließ.

Da tauchte der Flussgott auf und sagte: Man kann vom Meere nicht dem Brunnenfrosch erzählen, er sieht nicht über sein Loch hinaus. Man kann vom Eis nicht zu der Sommerfliege sprechen: sie weiß nur ihre Jahreszeit. Man kann vom Tao nicht zu einem Schulmann sprechen: er ist in der Enge seiner Lehre eingemauert. Nun aber, da du aus deiner Enge herausgekommen bist und das große Meer gesehen hast, kennst du deine Unerheblichkeit und ich kann zu dir von den Urgründen des Seins sprechen." (15)



Literatur

- (1) Wortspielerei/Alliteration auf den Transit, also die Reise durch eine Landschaft, auf eine mittelalterliche Bezeichnung des Landes um den rumänisch/bulgarischen Verlauf der Donau und

- auf Transsylvanien, in dem wir auf der Rückreise in Hermannsburg/Sibiel Eindrückliches erlebten
- (2) vgl. auch die europäische DIN-Norm für Fahrrad-Getränke-Flaschen in: Bernhard Schlage; *Leben und Sterben am Fluss*; Hannover 2008; S. 10
 - (3) mehr zum Thema Fahrradergonomie im brandneuen Buch: *Richtig sitzen - locker Rad fahren* von Juliane Neuss; Kiel 2011
 - (4) vgl. *Der somatosensorische Homunkulus*; in: Charles Hampton-Turner; *Modelle des Menschen*; Weinheim 1986; S. 75
 - (5) *Donauträume*; München 1998
 - (6) Berlin 1988
 - (7) Hubert von Goisern; *Stromlinien*; St. Pölten 2010/Claudio Magris; *Donau - Biographie eines Flusses*; München 1988
 - (8) Pierre Derlon; *Unter Hexern und Zauberern - die geheimen Traditionen der Zigeuner*; München 2007
 - (9) in: *Stromlinien*; a.a.O; S. 7
 - (10) Publius Ovidius Naso Ovid; *Briefe vom Schwarzen Meer*; Stuttgart 2003/Peter Handke; *Eine winterliche Reise zu den Flüssen Donau ...*; Frankfurt am Main 1996/Goethes Faust in: Susanne Schaber; *Die Donau von Passau bis Wien*; Stuttgart 1993; S. 76/Friedrich Hölderlin, *Der Ister*; in: *Sämtliche Werke Band 4*; Berlin 1923; S. 158ff
 - (11) Ernst Trost; *Lebenslauf eines Stromes*; München 1968, S. 391
 - (12) Obwohl manche meinen, dass der Name dieser Gegend von den gigantischen Stahlmassen kommt, die 1972 zum größten europäischen Staudamm bei Djerdap verwendet worden sind, so ist diese Bezeichnung schon viel älter schon und bezieht sich auf eben jenen 'eisernen Gürtel' zum Schutz vor der Pest, der noch bis ins 19. Jahrhundert hinein als sicherer Schutz Europas vor der schwarzen Seuche galt. Das Eiserne Tor beschreibt also eigentlich eine politische Demarkationslinie, ähnlich wie der ehemalige 'Eiserne Vorhang' West- und Ostdeutschland trennte und keineswegs sich auf das Material des Zauns der innerdeutschen Grenze bezog!
 - (13) Das antwortende Du gem. Martin Buber; in: Gustl Marlock, Halko Weiss; *Handbuch für Körperpsychotherapie*; Stuttgart 2006; S. 525
 - (14) Klaus Dörner; *Irren ist menschlich*; Bonn 1996; S. 204
 - (15) Tschuang-Tse; in: Ute Seiderer (Hrsg.); *Panta Rhei*; Leipzig 1999; S. 20

Kontakt:

Bernhard Schlage
Körperpsychotherapie, Schriftstellerei

Gemeinschaftspraxis Kugel e.V.
In der Steinriede 7, Hofgebäude
30161 Hannover
Telefon & Fax 00 49 (0)5 11 / 161 42 11
E-Mail: post@bernhardschlage.de
Internet: www.bernhardschlage.de