

Der Ruhebereich!

Der Ruhebereich der Bahn bietet nahezu alles, was ein guter Retreat-Ort braucht: Stille, Raum für Meditationen und jede Menge Möglichkeiten zur Selbsterkenntnis. Autorin und Seminarleiterin Christa Spannbauer wurde hier zu ihren besten Ideen inspiriert. Und wenn es doch einmal unruhig wird, sieht sie es als Gelegenheit, ihren „Werkzeugkoffer der Achtsamkeit“ zu öffnen.

Text: Christa Spannbauer

Zum Reisen gehört Geduld, Mut, guter Humor, Vergessenheit aller häuslichen Sorgen und dass man sich durch widrige Zufälle, Schwierigkeiten, böses Wetter, schlechte Kost und dergleichen nicht niederschlagen lässt“, erkannte bereits Freiherr von Knigge, der Grandseigneur des guten Benehmens. Ja, der Freiherr hatte schon Recht. Denn jede Reise stellt neben all ihren Freuden auch jede Menge Herausforderungen bereit. Wir verlassen unsere kuschelige Komfortzone und setzen uns neuen Situationen und unbekanntem Risiken aus. Dabei sind Charakterstärken wie Ausdauer, Flexibilität, Toleranz und auch ein gewisses Maß an Leidenschaft gefragt. Vortreffliche Gelegenheiten also, um sich in Achtsamkeit zu üben.

Ich bin dann mal weg

Jede Reise im Ruhebereich der Bahn ist für mich ein willkommener Kurzurlaub vom Schreibtisch. Eine Zeit der Erholung und Regeneration zwischen zwei Arbeitsphasen. Mein Gehirn dürstet förmlich nach diesen Zeiten: endlich mal wieder Freilauf zu haben, absichtslos in die Ferne schweifen zu dürfen.

Mein Laptop ruht fernab auf dem heimatlichen Schreibtisch, mein Handy schwebt still im Flugmodus. Meist lege ich mir mein Buch für die Lesung am Abend oder die Seminarskripten für den nächsten Tag in Griffnähe. Pflichtbewusst blättere ich noch einige Zeit darin, bevor ich sie wegpacke. Denn jetzt beginnt meine Ruhephase.

Einige meiner besten Ideen sind auf diesen Reisen entstanden. Plötzlich fiel ein überraschender Gedanke in die Stille und zog seine Kreise. „Die größten Ereignisse“, wusste schon der kreative Denker Friedrich Nietzsche, „das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden.“

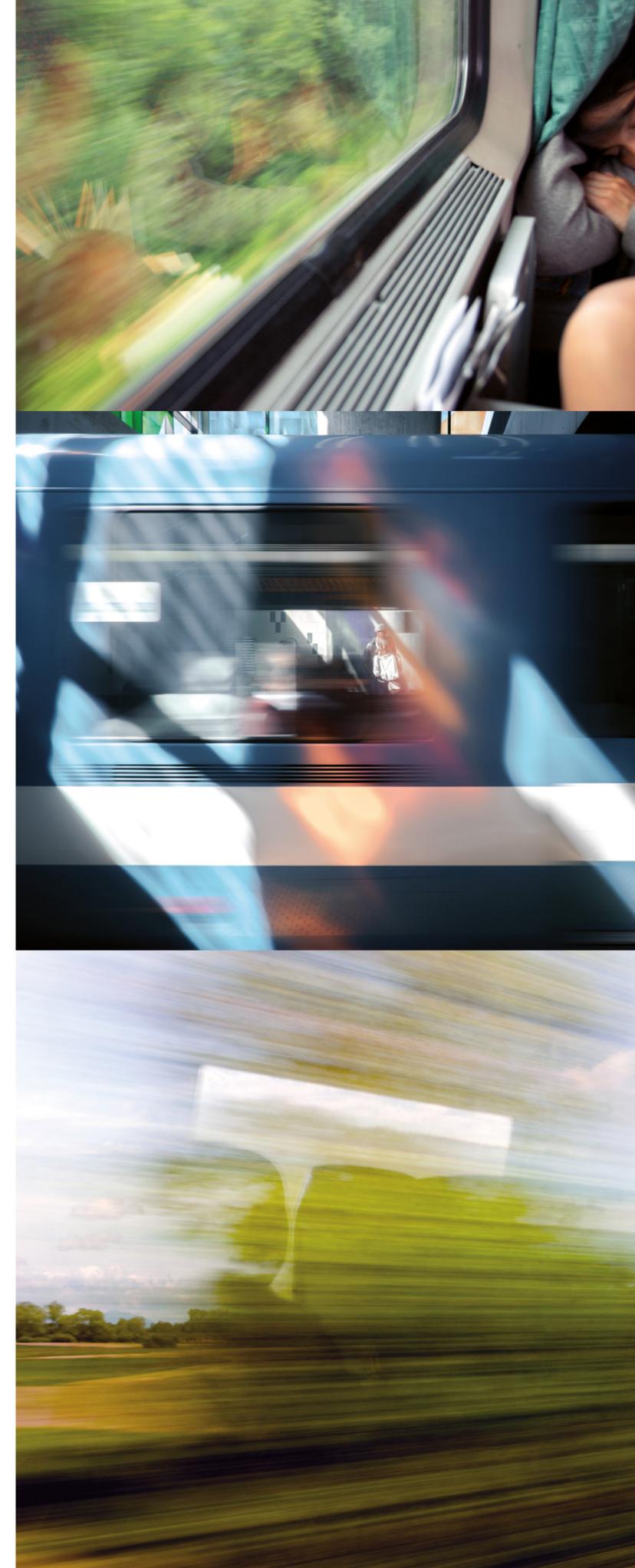
Moments of Being

Ja, ich gestehe es: So manche Bahnreise verbrachte ich damit, einfach nur müßiggängerisch aus dem Fenster zu blicken. Oh süße Zeit des Nicht-Tuns! Felder und Flüsse, Seen und Städte zogen still an mir vorbei. Ich schaute den Wolken zu, wie sie über den Himmel schwebten, erspähte aufgeregt die ersten schneebedeckten Berge in der Ferne, ließ mich verzaubern von blühenden Frühlingswiesen und bunten Herbstwäldern.

Dem Ruhebereich der Bahn verdanke ich einige meiner glücklichsten Stunden. *Moments of Being* nannte Virginia Woolf diese intensiven Augenblicke, in denen wir ganz eintauchen in das Leben. Kostbare Momente der Stille, in denen die Trennung zwischen Welt und Ich in wunderbarer Weise aufschmilzt und wir uns ganz eins fühlen mit ihr. „Nicht-Tun“ nennt Jon Kabat-Zinn diese Zeiten, die für ihn mit Nichts-Tun aber gar nichts zu tun haben. Denn es sind Zeiten wacher Achtsamkeit. Die Präsenz im Hier und Jetzt. Zeiten der reinen Freude am Sein.

Erkenne dich selbst!

Dass diese Zustände des Nicht-Tuns nicht zur Gewohnheit werden, auch dafür sorgt dieser Retreat-Ort. Denn immer dann, wenn ich mich allzu wohlig einrichte in meiner neuen Komfortzone, geschieht es: Jemand betritt das Abteil und stört die sakrale Stille. Sei es die lärmende Reisegruppe, die sich im Waggon niederlässt und vor lauter Reden die Stillezeichen nicht sieht, sei es der neue Sitznachbar, der den Ellenbogen ausfährt und den Territorialkampf um die Armstütze eröffnet.



Mein Reptiliengehirn funkt Alarm: Fliehen! Angreifen! Ja, jetzt wird es richtig spannend. Testphase zwei der Achtsamkeit beginnt. Denn jetzt habe ich die Gelegenheit, meinen aufgescheuchten Gedanken bei der Arbeit zuzusehen. Meiner Empörung, die aufflackert: Wie können die es wagen, meine wohlverdiente Ruhe zu stören? Meinem Ärger: Was fällt dem Kerl ein, mir so auf die Pelle zu rücken?

Der Satiriker Karl Julius Weber hatte schon Recht, als er schrieb: „Reisen sind das beste Mittel zur Selbstbildung.“ Nirgendwo sonst komme ich meinen Mustern so deutlich auf die Spur. Nirgendwo meinen Vorurteilen so schnell auf die Schliche. Wie reagiere ich darauf, wenn es um mich herum eng wird? Wenn das Schnarchen des Hintermanns die Stille zersägt? Wenn meine Sehnsucht nach Stille wie eine Seifenblase zerplatzt? Wenn der Verspätungsalarm die Hoffnung auf eine pünktliche Ankunft schwinden lässt? Jetzt steht es auf dem Prüfstand: Wird dies eine stressige Reise werden oder habe ich ein wirksames Anti-Stress-Mittel im Reisegepäck?

Meist öffne ich an dieser Stelle meinen kleinen Werkzeugkoffer der Achtsamkeit. Krame eine kleine Atem-Meditation oder einen Body-Scan heraus, um meinen gehetzten Atem und meine aufgescheuchten Gedanken zu beruhigen. Und bringe mich erst mal wieder ins Gleichgewicht.

Alles fließt

„Eine Reise ist ein vortreffliches Heilmittel für verworrene Zustände“, erkannte der Dichter Franz Grillparzer im 19. Jahrhundert. Denn beim Reisen löst sich vieles bis dato Ungelöstes wie von selbst. Mein Geist kommt in Bewegung, und die Verklammerung mit den eigenen Gedanken lockert sich auf wundersame Weise. Probleme und Sorgen verändern ihre Konsistenz, sie werden fließend und flüchtig und ziehen wie Wolken am Himmel weiter. Und während der Zug dem Horizont entgegensaust, weitet sich auch mein eigener Geisteshorizont.

Beim Reisen erkenne ich in aller Intensität, dass das Leben keinen Stillstand kennt. Dass nichts bleibt, wie es ist. Dass sich alles stetig verändert. Ich spüre, was der Philosoph Heraklit gemeint haben könnte, als er ausrief: „Alles fließt!“ Wenn wir aus dem Zug aussteigen,

sind wir nicht mehr die Gleichen, die wir beim Einsteigen waren. „Es ist unmöglich, zwei Mal in den gleichen Fluss hineinzusteigen“, erklärte er. Und so steigen wir auch nicht zwei Mal in den gleichen Zug. Denn das Reisen verändert uns.

Momente der Mitmenschlichkeit

Jeder, der schon einmal ein Schweige-Retreat besucht hat, kann es bezeugen: Nicht nur gute Gespräche, auch die Stille verbindet die Menschen. Im Ruhebereich der Bahn kommt noch das Miteinander-auf-dem-Weg-Sein als gemeinschaftsstiftendes Moment hinzu. Und nichts verbindet Menschen so schnell und innig wie gemeinsam erfahrenes Leid.

Um uns diese Erfahrung zu ermöglichen, trägt die Bahn zuverlässig ihren Teil bei: Ausgefallene Klimaanlage im Hochsommer, kaputte Heizungen im Winter und lange Wartezeiten auf zugigen Bahnsteigen sind die ultimativen Herausforderungen eines „Reise-Retreats“. Vor Kurzem überraschte die DB uns auf einer Fernreise gar mit der Lautsprecheransage: „Zu unserem Bedauern mussten wir soeben feststellen, dass der Speisewagen nicht an Bord ist.“

Das sind Ansagen, die selbst die Zungen der hartgesottensten Schweiger im Ruheabteil lösen. Und während die einen noch grummeln oder lautstark schimpfen, kramen die anderen bereits ihren Reiseproviant hervor, lassen Kekse und Trauben herumgehen und erzählen sich zur gegenseitigen Erheiterung ihre besten Reiseanekdoten. So entsteht Verbundenheit. So verwandeln sich die Widrigkeiten der Reise in Momente der Mitmenschlichkeit, die noch lange nachwirken. Es lebe der Ruhebereich der Bahn!

Christa Spannbauer ist Autorin und Seminarleiterin für achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining.