

Ich bin vor die Tür getreten, bin vom Bodensee zum Genfersee geradelt, habe Balance und Orientierung zeitweilig verloren und wieder gefunden, habe mich über die wenig liebevolle Bebauung der Schweiz und den Lärm geärgert und kleine Oasen des Glücks, Kostbarkeiten am Wegrand entdeckt. Mitten im Leben und neben der Spur. Ulrike

Am liebsten reise ich alleine. Es sind Zeiten des Schweigens, der Stille, Zeiten von Absichtslosigkeit und Freiheit, denen ich so unterwegs begegne, Zeiten spontaner Entscheidungen, Zeiten des Losgelöst-Seins von Verpflichtungen und Erwartungen. Vor allem sind es Zeiten des Schweigens. Ich schweige gerne, höre gerne zu. Small talk ist nicht mein Ding, obwohl ich durchaus einen Wert darin sehe. Manchmal rede ich auch gerne, vor allem dann, wenn da ein Gegenüber ist, das die Kunst des unvoreingenommenen, nicht-bewertenden, nichts erwartenden Zuhörens versteht. Wie anspruchsvoll diese Kunst ist, weiss ich. Ich selbst beherrsche sie nicht. Wie oft habe ich schon eine Antwort, eine Meinung bereit, bevor mein Gegenüber seine Gedanken zu Ende gesprochen hat. Wie oft passiert es mir, dass ich in einen Moment der Stille hineinrede, in dem mein Gegenüber noch seine Gedanken bündelt.

Unterwegs schweige ich oft und lange. Und dieses Schweigen schenkt mir Raum die kleinen Kostbarkeiten am Wegrand zu entdecken und wahrzunehmen. Es wird still in mir und unfokussiert. Gedanken keimen auf, ohne Anspruch zu Ende gedacht zu werden und ohne Anspruch Erkenntnisse daraus zu gewinnen. Es darf sein, was gerade ist. Absichtslos unterwegs neben der Spur des Alltags, immer wieder der Versuch, immer wieder Momente des Gelingens und tiefsten Friedens.

La Tine de Conflens im Kanton Waadt. Nur wenige Menschen sind an diesem Freitag in der Schlucht unterwegs. Ich fahre zweimal falsch auf der Suche nach diesem Ort. Der Tag zuvor war wegen einer Velopanne voller Stress und Ärger gewesen. Eigentlich möchte ich nur noch nach Hause. Doch noch diesen Abstecher machen? Ist es dort wirklich so schön, wie die Bilder versprechen? Lohnt sich die zusätzliche Anstrengung?

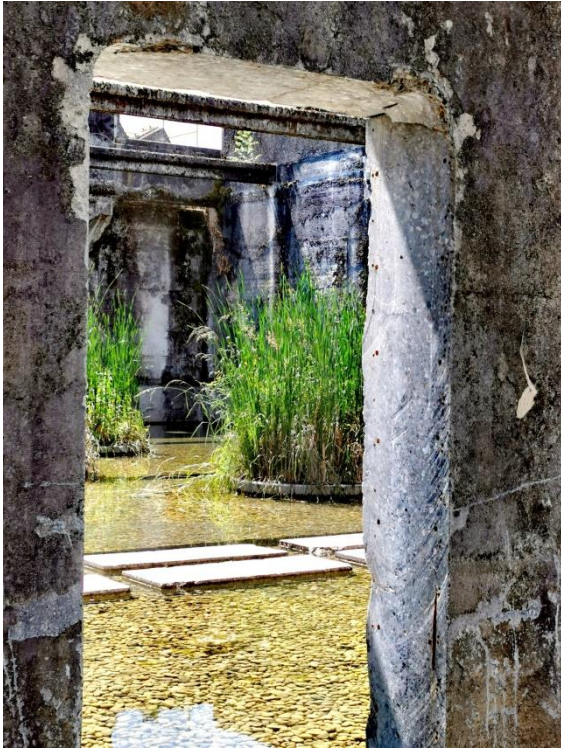
Mitten im herausfordernden Leben, mitten auf der Spur. Wie finde ich wieder neben die Spur?

Und dann entscheide ich mich an der Kreuzung in La Sarraz, die Mittellandroute spontan verlassen und einem inneren Impuls folgend, kämpfe mich quer durch die kräftige Bise. Finde nach mehreren Anläufen den Weg zur Schlucht. Und stehe da voller Staunen, eingetaucht in eine andere Welt, in eine andere Zeit. Moos behangene Bäume. Ein Bach voller wilder Schönheit. Und alles ist gut. Ruhe kehrt ein, innerer Frieden, Stille.



Ich stehe vor dem Hotel in Olten, rauche eine Zigarette. Es ist Morgen. Ein älterer Mann geht vorbei. Wenig später kommt er zurück, betrachtet die Olivenbäume in den Töpfen vor dem Hotel und sorgt sich um ihre Gesundheit. Dann erzählt er von Zuhause, von seinen Olivenbäumen in Italien. Eine kurze, wärmende Begegnung. Wo ist Zuhause?

Begegnungen am Wegrand, Begegnungen mit Menschen, deren Wege ich wohl nie mehr kreuzen werde. Momente tiefer Verbundenheit, ohne Absicht, ohne Erwartungen, nur mit den Worten, die in solchen Augenblicken stimmig sind, nicht mehr, nicht weniger.



Vom Zugefallenen, wenn sich da in der Stille etwas in mir öffnet.

Ich fahre durch eine Industriezone vor Solothurn. Nicht wirklich schön, ein bunkerähnliches Ding mit vielen Graffiti. Ich weiss nicht, was das ist. Gewöhnlich verlasse ich solch triste Orte so schnell wie möglich. Da mich aber Graffiti interessieren, steige ich doch vom Rad, gehe in diesen "Bunker" rein, mit einem etwas mulmigen Gefühl. Drinnen entdecke ich eine kleine Oase der besonderen Art, die mich fasziniert. Ein junger Mann pflegt diese Anlage. Er strahlt Ruhe aus, Sorgfalt in seiner Arbeit. Da er nur wenig Deutsch spricht und ich seine Sprache nicht, sprechen wir nur ganz wenig. Er spürt meine Freude an diesem Ort, den er pflegt. Ein gegenseitiges Lächeln, gegenseitige Dankbarkeit.

In Murten habe ich einen Ruhetag eingeplant. Vor 39 Jahren lebte und arbeitete ich mal ein paar Monate in der Nähe in einem kleinen Dorf in einer

genossenschaftlich organisierten Holzofenbäckerei. Es war damals eine Zeit der Suche in meinem Leben, eine schwierige Zeit voller Selbstzweifel und Orientierungslosigkeit. Im Internet sah ich, dass es diese Bäckerei mit dem kleinen Dorfladen noch gibt. Aber würden da noch Menschen leben, die ich von damals kannte? Wenn ja, wie würden wir uns begegnen? Wollte ich mich dieser Zeit überhaupt nochmals stellen? Was würde diese Begegnung mit der Vergangenheit in mir auslösen? Ich fühlte mich an diesem Tag stark genug diese Herausforderung anzunehmen, was immer geschehen würde. Und so kämpfte ich mich vom See die Hügel hoch, fuhr in die „falschen“ Dörfer, fragte mich durch. Und dann stand ich da, ging zum Hintereingang, zur Küche. Eine Frau kam heraus, und ich stellte mich vor. Sie erkannte meinen Namen, ich ihre Gesichtszüge. Sie war all die Jahre dort geblieben, arbeitete weiter in diesem Betrieb. Wir tauschten Erinnerungen aus. Ein damaliger Mitbewohner ist inzwischen ihr Ehemann. Auch ihn erkannte ich – auf den zweiten Blick. Es war eine gute Begegnung, die mir half mich mit jener Zeit zu versöhnen, mich mit mir zu versöhnen. Ich spürte, wie viel mehr Leichtigkeit in meinem Leben seit damals aufblühen durfte.

Und dann war da der Tag der Velopanne. Die Unterstützung meines E-Bikes war kaputt, und ein E-Bike ohne Tretunterstützung ist ein schweres, schwerfälliges Ding, das nur mit Anstrengung bewegt werden kann. Der Tag hatte wundervoll begonnen. Ich strampelte vom Murtensee hoch um auf der anderen Seite zum Neuenburgersee runter zu gelangen. Auf der Höhe machte ich in einem Waldstück eine Pause, hörte dem munteren Zwitschern der Vögel zu und plauderte ein wenig mit ihnen. Als ich weiterfahren wollte, ging am Velo gar nichts mehr. Ich rief den Organisator der Reise an und bat um Unterstützung. Was ich an Hilfe angeboten bekam, war in meinen Augen unbrauchbar. Der Stress stieg, auch die Wut und auch das Gefühl hier im Niemandsland verloren zu sein. Ich hatte gerade die welsche Schweiz erreicht und ahnte, was das in Bezug auf meine bescheidenen Französischkenntnisse bedeuten könnte. Ganz, ganz grosse Sch... Die Zeit des Schweigens, der Stille vorbei, viele Telefonate, viele Mails, irgendwann auch viel Gehässigkeit. Irgendwann fällt ich **meine** Entscheidung, rief ein Taxi um mich zu „retten“ – auf Französisch. Der erste Anruf landete bei

einem Taxiunternehmen in Neuenburg. Da auch meine Schweizer Geographie-Kenntnisse bescheiden sind, liess ich mich vom Taxifahrer belehren, dass die Anfahrt zu mir doch etwas weit sei. Also versuchte ich eine neue Nummer. Avenches sagte mir etwas. Zur Sicherheit googelte ich aber noch die Entfernung. Der Taxifahrer verstand mein Französisch, ich verstand zumindest so viel, dass er mich verstanden hatte und wusste, in welches Dörfchen er fahren sollte und wo ich ungefähr wartete. Ich war so unendlich dankbar, als er kam und mich mit dem Velo an den nächsten Übernachtungsort fuhr.

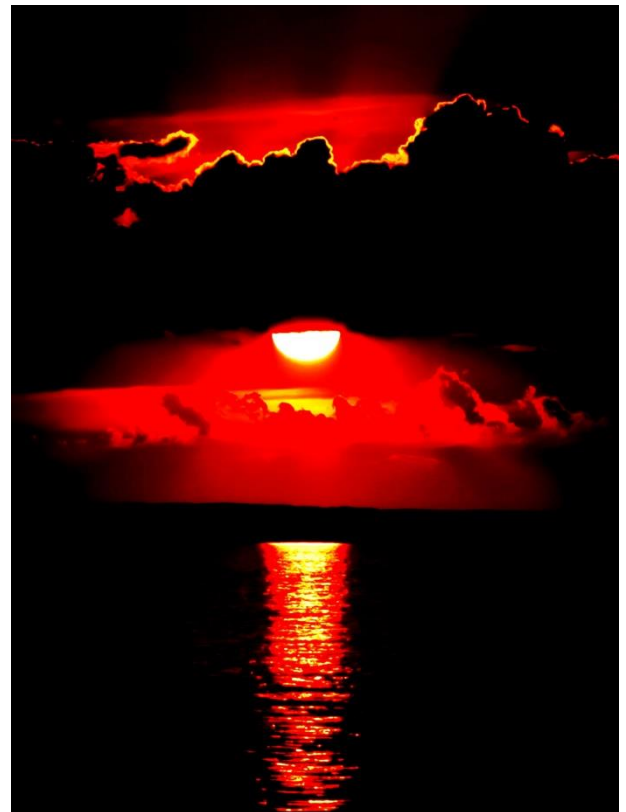
Es war ein Tag der Sprache, ein Tag voller Worte, manche unglücklich gesetzt, von mir, vom Tourenanbieter. Und an diesem Tag habe ich auch den Wert von Sprache nochmals neu entdeckt. Wir hatten einen Konflikt, wir haben gestritten, wir haben Mail für Mail mehr voneinander erfahren und verstanden. Am Schluss war der Konflikt gelöst, eine Einigung gefunden, der Stress vorbei, die Freude zurück. Es war ein lehrreicher Tag für mich. Über Jahrzehnte habe ich meist geschwiegen. Es war ein Schweigen aus Not, keine freie Entscheidung. Ich habe geschwiegen, wenn mir Unrecht geschah, sah nie eine Berechtigung darin die Stimme für mich zu erheben. Zu gross war der Selbsthass.

Kurz nach der Reise hatte ich eine Therapiestunde. Ich erzählte meiner Therapeutin im Lauf der Stunde von einem Gedicht das ich gerne mag. „Als ich mich selbst zu lieben begann...“ Ich erzählte vom letzten Vers, von Konflikten, die neue Universen entstehen lassen können, wie Sterne, die aufeinander prallen. Am Ende der Stunde liess mich meine Therapeutin den Vers nochmals wiederholen. Nochmals zitierte ich den Teil von den Sternen. Sie liess mich auch den Anfang des Verses wiederholen: „als ich mich selbst zu lieben begann.“ Und erst da verstand ich, in diesem Moment. Viel ist in den letzten Jahren geschehen, viel hat sich verändert. Selbstliebe, Selbstfreundlichkeit. Ein neues Universum entsteht, wenn Sterne aufeinander prallen. Noch bin ich keine Meisterin im Ansprechen und Lösen von Konflikten. Doch ich erkenne den Wert und lerne.

Ich werde weiter die Spur wechseln, werde das frei gewählte Schweigen geniessen, die Kostbarkeiten am Wegrand in der Stille und in der Begegnung. Ich werde

mich erinnern dem Zuhören Achtsamkeit zu schenken und auch den Worten.

Ich erreichte den Genfersee, setzte mich ans Wasser. Eine unbeschreibbare Freude erfüllte mich in diesem Augenblick und tiefe Dankbarkeit.



am Bodensee - am Anfang dieser Reise

Mögen wir immer wieder die Spur wechseln, neben der Spur innehalten und erkennen, dass wir mitten im Leben stehen. Gute Reise!

Claudia, Lukas und Ulrike

PEERLE-Infos: direkt ☎ : 041 319 95 03

Die Info- & Beratungsstelle ist für Besuchende mittwochs von 14 – 17 h geöffnet.