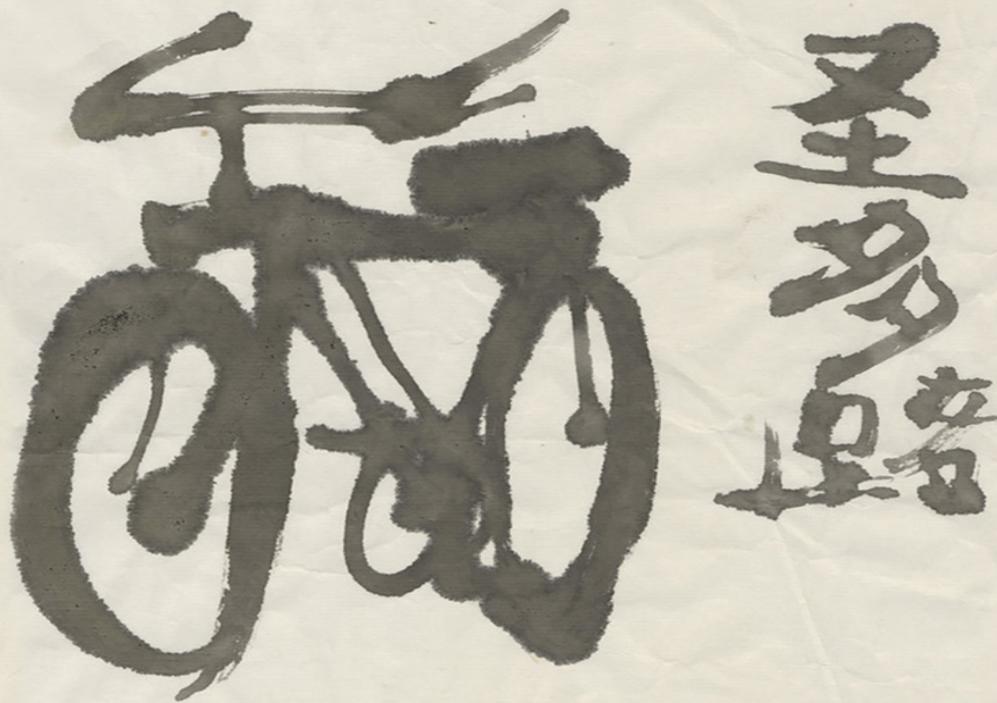


JUAN CARLOS KREIMER

ZEN IN DER
KUNST DES
FAHRRADFAHRENS



GLÜCK AUF ZWEI RÄDERN
FÜR STADT UND LAND

AMRA

AMRA



又
多
路



JUAN CARLOS KREIMER

ZEN IN DER
KUNST DES
FAHRRADFAHRENS

GLÜCK AUF ZWEI RÄDERN
FÜR STADT UND LAND

Vorwort von Joan Garriga Bacardí

Aus dem argentinischen Spanisch
von Sarah Heidelberger

The logo for AMRA features the letters 'AMRA' in a classic serif font. Above the letters is a thin, curved line that arches over the 'M' and 'R'. Below the letters is a thin horizontal line that underlines the entire word.

AMRA

Besuchen Sie uns im Internet:

www.AmraVerlag.de

*Ihre 80-Minuten-Gratis-CD erwartet Sie.
Unser Geschenk an Sie ... einfach anfordern!*

Argentinische Originalausgabe:
Bici Zen. Ciclismo urbano como meditación

Deutsche Erstausgabe im AMRA Verlag
Auf der Reitbahn 8, D-63452 Hanau
Hotline: + 49 (0) 61 81 - 18 93 92
Service: Info@AmraVerlag.de

Herausgeber & Lektor	Michael Nagula
Einbandgestaltung	Guter Punkt
Layout & Satz	Birgit Letsch
Druck	CPI books GmbH

ISBN Printausgabe 978-3-95447-257-4
ISBN eBook 978-3-95447-258-1

Copyright © 2011/2016 by Juan Carlos Kreimer
Originally published by Editorial Planeta Argentina
Licensed by Agreement with Guenter G. Rodewald via
Findhorn Press, Scotland, and Agency Montse Cortazar
Copyright der deutschen Lizenz © 2020 by AMRA Verlag

Alle hier vorgestellten Informationen, Ratschläge und Übungen sind natürlich subjektiv. Sie wurden zwar nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen Verfasser und Verlag keinerlei Haftung für Schäden gleich welcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der Informationen, Ratschläge oder Übungen ergeben.

Alle Rechte der Verbreitung vorbehalten, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische, digitale oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks. Im Text enthaltene externe

Links konnten vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

INHALT

Vorwort

Wenn ich Fahrrad fahre, fahre ich Fahrrad

Einführung

Ein wunderbares Gefühl des Nichts

TEIL I

So vieles spricht fürs Fahrradfahren

Das Phänomen, die Möglichkeit

Der Fahrradfahrer im Stadtverkehr

Die Vorfahren des Zweirads

Kultobjekte

Das Unmerkliche

Netzbewusstsein

Das Unübertragbare

Das Fahrrad als Phänomen

Die Stadt als Ort

Die unsichtbare Gemeinschaft

Mit dem Wind treiben

TEIL II

Ich feiere das Fahrrad in dir

Die Praxis, der Genuss

Einfach fahren

Mit offenen Augen fahren
Die ewige Gegenwart
Kontaktaufnahme
Ohne weiter zu gehen
Der Punkt, an dem sich alles fügt
Zulassen, dass es geschieht
Ohne jede Absicht
Eine bewusste Praktik
Energie, erwache!
Einklang zwischen dem Fahrrad und dir herstellen
Vom Lernen lernen
Ruh in der inneren Mitte
Mensch - Rad - Weg
Ein Bewusstsein, das über Worte hinausgeht
Ent-Identifizierung
Alles ist so sehr ES, wie es nur sein kann
Der Alltag als Weg
Nirgendwo

TEIL III

Erfahrungswerte

Die Pflege, die Bedeutung

Die richtige Fahrweise

Richtig in die Pedale treten
Sehen und Vorhersehen
Atmung
Umsichtiges Fahren
Der innere Kodex
Ein untadeliger Zustand
Das Vorher und das Nachher
Es pflegen heißt, dich selbst pflegen
Kausale Logik

Epilog 1

Meine sieben Fahrräder

Epilog 2

Ein weltliches Zen

Bibliografie

Danksagung

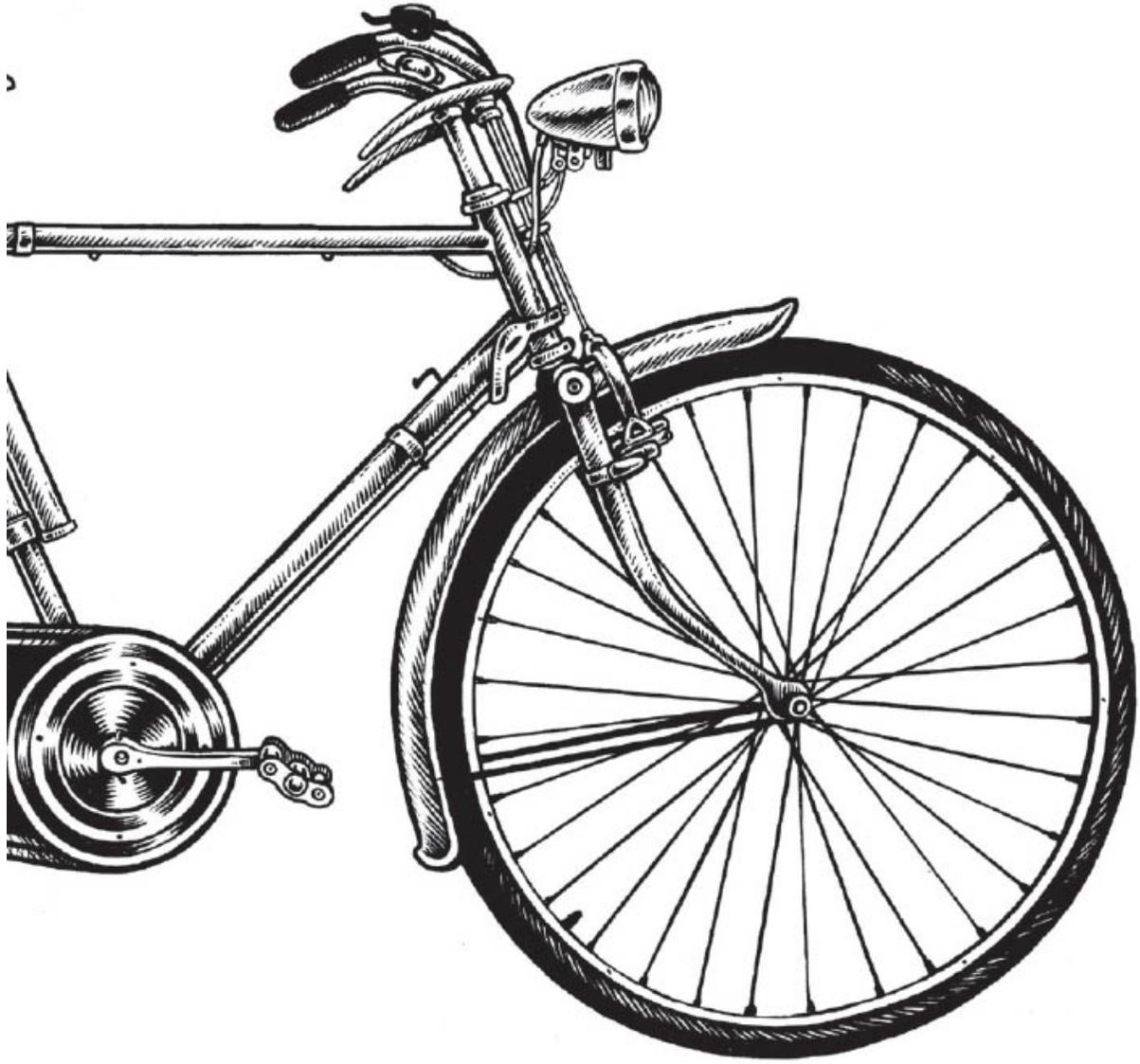
Über den Autor

»Den Reichtum eines Menschen kann man daran messen,
was er entbehren kann, ohne seine gute Laune zu
verlieren.«

[H. D. Thoreau]

»Anspannung ist, wer du denkst, dass du sein musst.
Entspannung ist, wer du bist.«

[Sprichwort aus dem Zen]



VORWORT

Wenn ich Fahrrad fahre, fahre ich Fahrrad

Es ist für mich zu einer Art Ritual geworden, mich jeden November, wenn ich mich in Buenos Aires aufhalte, in einer Bar auf der Plaza Serrano in der belebten Nachbarschaft Palermo mit Juan Carlos Kreimer zu treffen. Normalerweise kommt er mit dem Fahrrad, auf dem Kopf eine blaue Kappe, das rechte Hosenbein unten mit einer Klammer festgezurrert, um es vor Öl und Schmierfett von der Kette zu schützen.

Es besteht keinerlei Zweifel, dass Juan Carlos eine lange und besondere Beziehung zu seinem Fahrrad pflegt. Er berührt es mit einer Zuneigung und Vertrautheit, die mich an jene Paare erinnert, die auch nach langen gemeinsamen Jahren noch immer echtes Interesse aneinander haben und ein so inniges und natürliches Miteinander leben, als wären sie nicht zwei Personen, sondern eine. Nun wäre es übertrieben zu behaupten, dass Juan Carlos und sein Fahrrad eins sind, aber dass sie zwei sind, würde ich auch

nicht sagen wollen. Was die beiden verbindet, ist etwas ganz Besonderes.

Ich kenne Juan Carlos seit rund dreißig Jahren und habe immer wieder beobachten können, mit welcher Leidenschaft und Energie er sich den Dingen widmet, die er liebt und die ihn bewegen. Und so wundert es mich überhaupt nicht, dass er beschlossen hat, ein Buch über das Fahrradfahren zu schreiben und über Zen, denn fraglos ist er in Bewusstseinsfragen ein Suchender, der sich mit den Mysterien zahlreicher therapeutischer und spiritueller Pfade auseinandergesetzt hat. Vor allem eins aber ist offensichtlich: sein Talent, Wissen aus so unterschiedlichen Quellen und Bereichen zu einem Ganzen zusammenzufügen.

Ich lernte ihn kennen, als er Herausgeber der Zeitschrift *Uno Mismo* war. Darin publizierte er einen meiner ersten Artikel. Das machte mir viel Mut, denn im Titel bezeichnete ich Therapeuten als »Priester« und »Prostituierte« - im Kontext der Psychotherapie recht unorthodoxe Begriffe. Ich bin Juan Carlos bis heute dankbar für die Veröffentlichung, da ich mit dem Großteil der Texte, die ich bis dahin geschrieben hatte, nicht sonderlich zufrieden gewesen war und zu meiner Überraschung und zu meinem Unglauben feststellen durfte, dass mir meine Kollegen nach dieser Veröffentlichung mit mehr Achtung begegneten, für mich ein völlig neues Gefühl.

Später ging Juan Carlos ans Institut Gestalt in Barcelona, wo er ein Seminar mit dem Titel *Rehacerse hombre*, also etwa »Wieder zum Menschen werden«, gab, was auch der Titel eines seiner Bücher ist. Dieses Thema, das Thema des »Menschseins«, bildete mehrere Jahre lang das Zentrum seiner Aufmerksamkeit und seines Interesses. Ich hatte immer den Eindruck, dass er über ein äußerst zuverlässiges inneres Radar verfügt, der ihn antreibt und

dazu bewegt, sich für eine Vielzahl an Themen zu interessieren, die vor allem eins gemeinsam haben: Bei allen handelt es sich um hilfreiche und transformierende Gedankenschulen und Handlungsweisen.

Mit den Jahren wuchs zwischen uns eine vertrauensvolle Freundschaft, eine von den Freundschaften, deren Stärke und Schönheit in der Distanz liegt und die (vermutlich gerade deswegen) als umso wertvoller und großzügiger empfunden werden - eine dieser brüderlichen Verbindungen, die einen auf seiner Lebensreise begleiten und für die man aufrichtig dankbar ist. Montaigne hatte so recht, als er schrieb: »Es gibt keine größere Einöde als ein Leben ohne Freunde. Wahre Freundschaft multipliziert das Gute im Leben und dividiert das Schlechte. Sie ist das einzige Heilmittel gegen Pech und eine Erholung für die Seele.«

Da kommt er nun also auf seinem Fahrrad. Wir begrüßen einander, setzen uns in unsere Bar oder in ein Café, unterhalten uns eine Weile über die Realitäten des Lebens, über Projekte, Interessen, die Liebe, über Übergangsphasen, Kümmernisse und verschiedene Lebensabschnitte, und wir hören einander zu und sprechen über praktische Möglichkeiten, wie wir uns das Leben leichter machen könnten. Vor allem aber bekräftigen wir uns in dem Wissen, dass da jemand ist. Dann verabschieden wir uns bis zu unserem nächsten Wiedersehen, und ich sehe ihn davonradeln, mit seiner blauen Kappe, seinem Lächeln und seiner zufriedenen Ausstrahlung auf seinem Fahrrad. Oder ich begleite ihn einige Häuserblöcke weit irgendwohin, wie beim letzten Mal, als er mich zu dem Zentrum nahe der Plaza Serrano mitnahm, in dem er anderen dabei hilft, zu schreiben und sich selbst durch das Schreiben besser kennenzulernen - noch so eine von seinen Spezialitäten.

Mein schlechtes Gedächtnis verwehrt mir leider die Erinnerung, ob er mich während eines dieser Gespräche in einem Café oder in einer eMail bat, einen Text meiner Wahl zu schreiben, der diesem Buch als Vorwort dienen sollte. Ich sagte voller Enthusiasmus zu - aus Freundschaft, wegen unserer Bruderschaft, vor allem aber, weil ich an ihn glaube. Und für mich ist es von großer Bedeutung, ob ich an jemanden oder etwas glaube. An jemanden zu glauben bedeutet für mich, darauf zu vertrauen, dass dieser Mensch stets aus einer Haltung der Güte heraus handelt. So gehe ich auch im Umgang mit Therapeuten vor. Ich brauche nicht zu sehen, wie sie arbeiten. Es reicht mir, sie kennenzulernen, um zu wissen, ob ich Vertrauen in sie habe. Aber wovon hängt das ab? Ich schätze, von so ausgesprochen unwissenschaftlichen Dingen wie dem Eindruck, dass sie aus einer Haltung des Wohlwollens, dem spontanen Wunsch heraus handeln, dass es anderen gut gehen soll. Der Rest - ihre Arbeit - ist nicht viel mehr als eine Erweiterung oder Ergänzung dieser Eigenschaften.

Und welchen Eindruck hatte dieses Buch auf mich gemacht. Nach dem Lesen fragt man sich unwillkürlich, ob der Inhalt denn nun weltlicher Natur ist und praktisch angewandt werden soll oder eher dem dient, was man als »transzendentes Ich« bezeichnen könnte. Befasst es sich mit den Stimuli, die mit den Alltagsangelegenheiten zusammenhängen, oder geht es um spirituelle Angelegenheiten? Auf gewisser Ebene lautet die Antwort: beides. Es ist eine Mischung aus einer Einladung, das Leben auf zwei Rädern zu genießen - dieses Mysterium des Einfach-am-Leben-Seins, das wir mit etwas Glück als »kostenlose« Gabe erleben dürfen - samt einer Menge praktischer Ratschläge über die Kunst des Fahrradfahrens und der Nahrung und Poesie für den Geist, die der gewaltigen Weisheit des Zens innewohnt.

Zen in der Kunst des Fahrradfahrens schlägt uns vor, einfach einmal alles loszulassen, auf das wir uns sonst fixieren, und stattdessen einen Zustand der Aufmerksamkeit, Leere, gedanklichen Aufgeräumtheit, des Nichtstuns, der Achtsamkeit und vollständigen Präsenz anzunehmen – und des gesteigerten Mitgefühls, das mit dieser Haltung einhergeht und für uns unweigerlich in größerer Glücklichkeit mündet, auch wenn wir gar nicht bewusst nach ihr gesucht hatten.

Es steht außer Frage, dass Mitgefühl hier von wesentlicher Bedeutung ist. Wir sollten nicht vergessen, dass sich der Buddhismus vom minderen Fahrzeug, dem *Hinayana*, zum großen Fahrzeug, dem *Mahayana*, entwickelte, von dem Zen wiederum eine Unterströmung ist, und sich stetig auf das Ideal des *Bodhisattva* zubewegt: dem Handeln zum Guten aller Lebewesen. Für den Praktizierenden ist es nicht genug, selbst befreit zu werden und die Buddhaschaft zu erreichen – der erwachte Geist ist liebevoll, mitfühlend, großzügig und altruistisch und strebt danach, dafür zu sorgen, dass alle Wesen ein Verständnis für ihre wahre Natur erlangen und sich von den Fesseln des persönlichen Ichs lösen, die sie an einen Zustand des Leids ketten.

Doch auf einer anderen Ebene lässt sich die Antwort auf die Frage, worum es in diesem Buch letztlich geht, auch in dem Wissen finden, dass es Himmel und Erde, Geist und Materie, Körper und Seele, alltägliches und transzendentes Bewusstsein, Entstehen und Vergehen vielleicht gar nicht gibt – dass all das ein und dasselbe ist und wir von der Dualität zur Einheit voranschreiten. Es mag stimmen, dass der rationale Verstand mit seiner logischen, trennenden Art zu dominant werden kann. Aber es stimmt genauso, dass wir Menschen gleichzeitig von einer Sehnsucht angetrieben werden, die intuitiv weiß, dass da noch eine

andere Quelle ist, eine andere Realität, eine andere, alles einende Logik. Auf dieses Sein hinter der Welt spielte der Wissenschaftler und Nobelpreisträger Niels Bohr an, als er sagte: »Eine oberflächliche Wahrheit ist eine Aussage, deren Gegenteil falsch ist. Eine tiefgreifende Wahrheit dagegen ist eine Aussage, bei deren Gegenteil es sich ebenfalls um eine tiefgreifende Wahrheit handelt.«

In diesem Buch erfahren wir, welche Hinweise uns das Fahrrad und das Fahrradfahren für unseren Weg der inneren Erfahrung geben können, wie es uns dabei unterstützt, mehr Frieden und Gelassenheit zu erlangen und unsere Sehnsucht zu stillen. Wir gewinnen eine neue Perspektive auf das Fahrrad, das übrigens von Leonardo da Vinci erdacht und erstmals gezeichnet wurde, und können es als Symbol und Metapher betrachten. Vielleicht wird es deshalb von Tag zu Tag häufiger benutzt. Weil die Menschen das unbewusst erkennen. Was das Fahrrad repräsentiert, lockt immer neue Rekruten an.

Das Fahrrad steht dafür, Widerstand zu leisten, die Dinge zu vereinfachen, zu entschleunigen, präsent zu sein, zu sehen, zu fühlen und in Kontakt mit sich selbst und dem Leben zu bleiben. Es steht symbolisch für ein Prinzip, das aus einer Reihe von Werten und Empfindungen besteht, etwa, mit der Natur zu harmonieren, für Gesundheit, Fürsorge, Respekt, Einfachheit, Menschlichkeit und den menschlichen Lebensrhythmus, Vergnügen, Kindlichkeit und Neugierde, Gleichgewicht, Selbstvertrauen und Umweltbewusstsein. Ja, vergessen wir nicht das Umweltbewusstsein. Die Nutzung des Fahrrads trägt fast gar nicht zur Umweltverschmutzung bei, sie ist gewaltfrei, sondert keine giftigen Gase ab. Und in seiner Pflege und Reparatur kann man sich nahezu autark fühlen, weil die Mechanik eines Fahrrads einfach ist und nicht von großen Unternehmen oder hochspezialisierten Fachleuten abhängt.

Fahrradgeschäfte bleiben oft kleine Unternehmen, die ein Gefühl von Handarbeit, von Familienbetrieb, von Kundenfreundlichkeit verbreiten.

Und um die Analogie des Fahrradfahrens als etwas Nicht-Umweltschädliches und im Gegenteil sogar *Reines* noch auf die Spitze zu treiben: Wenn man Fahrrad fährt und vom Flow dieser Tätigkeit mitgerissen wird und sich eins mit dem Fahrrad und seiner Umgebung, dem Hier und Jetzt, fühlt, dann wird in gewisser Weise auch der Verstand von Nebel und Giftstoffen befreit und gereinigt. Er wird leer wie ein wolkenfreier blauer Himmel und klart auf. Der Fahrradfahrer lächelt. All die Raster und Residuen, die durch Denken zu den »Meinungen«, »Beurteilungen« und »Unterschieden« werden, aus denen sich unser Weltbild zusammensetzt, lösen sich auf oder relativieren sich zumindest. Paradoxerweise ist es ja gerade unsere Vorstellung, unser Bild von der Welt, die uns von ihr trennt. Deshalb ist es so wichtig, all das loszulassen und sich zu reinigen.

Im Neuen Testament heißt es in Markus 8:35, in dieser Welt zu sterben, bedeute, das ewige Leben zu erlangen: »Denn wer sein Leben retten will, wird es verlieren; wer aber sein Leben um meinetwillen und um des Evangeliums willen verliert, wird es retten.« Wie schön sie ist, die Vorstellung, auf dem Fahrrad zu sitzen, in Bewegung zu sein und dabei eine feststehende und ewige Gegenwart zu erleben, leer und befreit von uns selbst (in gewisser Weise also »tot«) – während uns die Zukunft entgegenkommt und mit all ihrer Launenhaftigkeit in sich aufsaugt.

Wie gesagt enthält dieses Buch Nahrung und Poesie für den Geist. Die Lektüre bewegte mich dazu, noch einmal das Gedicht *Shinjinmei* (auf Deutsch etwa »Glaubensgeist«) von Meister Sengcan zu lesen, dem dritten Zen-Patriarchen. Wieder einmal war ich vollkommen hingerissen von diesem

wunderbaren und geheimnisvollen Gedicht: »Wenn du noch die kleinste Unterscheidung triffst, werden Himmel und Erde unendlich weit voneinander getrennt«, so heißt es darin über das Thema Reinigung.

Was Singularitäten, Unterscheidungen oder Bewertungen hervorbringt, ist das Denken, das sich vom »kontemplativen« Denken entfernt, um mit seiner konzeptuellen Axt die Realität zu unterteilen (um nicht zu sagen: zu zerstückeln). Auf diese Weise hören Himmel und Erde, Licht und Dunkel, Oben und Unten, Form und Leere auf, ein und dasselbe zu sein. Wir treten ein in die Dualität, die Dichotomie, die Dialektik. Das »Ich« etabliert sich und errichtet sich selbst dabei ein Gefängnis. Zen ist Methode und Ziel zugleich. Es ist kein Mittel zum Zweck, sondern Mittel und Zweck gleichermaßen. Es trägt das Potenzial in sich, die Wände unseres persönlichen Kerkers niederzureißen.

Und noch einen Aspekt hat dieses Buch - den der Erinnerungen: So führte es mich zurück in meine Vergangenheit mit Zen. Wenn ich an kalten und langweiligen Abenden in Pamplona die dummen Baracken verlassen durfte, in denen ich meinen dummen Militärdienst ableistete, las ich Suzuki Shunryū. Ich bin sicher, dass ich damals nicht viel davon begriff, aber das war mir gleich, weil mir die bloße Lektüre schon das Gefühl gab, lebendiger zu sein, stärker bei mir selbst oder etwas in der Art, und es war ein wirksames Gegenmittel für die Zeitverschwendung und Bedeutungslosigkeit meines Militärdienstes. Heute glaube ich, dass ich damals, ohne mir dessen vollständig bewusst zu sein, durch das Verlangen nach Transzendenz und Weisheit motiviert wurde, das meiner Ansicht nach in uns allen lebt und pocht.

Die Lektüre führte mich aber auch zurück in meine Vergangenheit mit Fahrrädern: Beim Lesen fluteten mich Erinnerungen an meine Kindheit auf dem Land. Meine Familie war sehr, sehr groß, und ich erinnere mich deutlich an das eine kleine Kinderfahrrad, das in dem Bauernhaus meiner Großeltern stand, und die Gefühle, die ich mit ihm verband. Es wurde von einer gewaltigen Anzahl an Cousins und Cousinen benutzt, die alle ihre dreihundert ruhmreichen Meter darauf fahren wollten, ehe sie es voller Bedauern, Unwillen und Neid an das nächste Kind weiterreichen mussten. So viele Geschwister, Cousins und Cousinen, wie wir waren, mussten wir zwangsläufig Großzügigkeit, Respekt und Teilen lernen. Aber das Verlangen und das Vergnügen, die mit dem Fahren auf diesem Rad einhergingen, waren unbeschreiblich: den Weg entlang zu strampeln, flankiert von Mandelbäumen und Schilf, bis man die Grenze des Sicheren und Erlaubten erreichte: die Bahnschienen, die durch das kleine Dorf verliefen.

Auch an das gigantische, gelborange lackierte alte Fahrrad meines Großvaters musste ich wieder denken. Wenn wir vor dem Café beim Park, in dem er immer Kaffee trank und Karten spielte, sein Fahrrad entdeckten, liefen wir manchmal los, um ihn zu fragen, ob wir damit herumfahren durften. Wir mussten erst auf den Rahmen klettern, um den Sattel zu erreichen und in die Pedale treten zu können, natürlich ebenfalls wieder abwechselnd. Später, in meiner Jugend, erlebte ich das wunderbare Vergnügen, mit einer Gruppe von Freunden auf den Wegen herumzufahren, die die Felder umgeben.

Heute fällt mir auf, dass ich mir erst als Erwachsener mein erstes eigenes Fahrrad kaufte, in Barcelona, als ich zwanzig war. Ich muss zugeben, dass ich es mit der Angst bekam, nachdem ich es eine kurze Zeit im Stadtverkehr

benutzt hatte und überzeugt war, dass es eine konkrete Gefahr für mein Leben darstellte. Zum Glück haben sich die Zeiten geändert, und heute gibt es mehr und mehr Fahrradwege und mehr und mehr Menschen, die sich mit dem Rad in den Stadtverkehr trauen. Was sie lockt, sind die Stressreduktion und die gesundheitlichen Vorteile, die mit dem Radfahren einhergehen, wofür inzwischen auch viele Städte ein Bewusstsein gewonnen haben.

Ich danke Juan Carlos für seine Worte, die all diese schönen Erinnerungen in mir wiedererweckt haben, die unter einer dicken Schicht aus Pflichten und Verantwortungen begraben gewesen waren. Das wiederum erinnert mich an die weisen Worte von Eduardo Galeano, dem großen uruguayischen Schriftsteller: »Leben nur, um zu leben, so wie der Vogel singt, ohne zu wissen, dass er singt, oder das Kind spielt, ohne zu wissen, dass es spielt.« Und noch etwas muss ich gestehen: Seit ich dieses Buch gelesen habe, macht mir das Fahrradfahren wieder Spaß.

Ich möchte mit den Worten schließen, dass dies ein inspiriertes und einfallsreiches Buch ist, humanistisch und doch unangepasst, intellektuell und doch empirisch, rigoros und doch liebevoll, kultiviert und doch zugänglich, weltlich und doch spirituell. Vor allem aber ist es ein Buch über Zen, dessen – wie dieses Buch uns erinnert – einfachste, anspruchsvollste und zugleich auch am schwersten verständliche Maxime lautet: »Wenn ich esse, esse ich. Wenn ich schlafe, schlafe ich.« Ich möchte hinzufügen: »Wenn ich Fahrrad fahre, fahre ich Fahrrad.«

Joan Garriga Bacardi
Port de la Selva

Humanistischer Psychotherapeut,
Gründer des Institut Gestalt in Barcelona,
Pionier der Familienaufstellung nach Bert Hellinger
in Spanien und Lateinamerika sowie Buchautor