

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG,
Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller,
Stuttgart

Gestaltung und Satz: Finken & Bumiller,
Stuttgart, Saskia Bannasch

Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG,
Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0892-3 (Print)

Inhaltsverzeichnis

6 Vorwort

8 Das ganze Jahr unterwegs

10 Entscheidung | 12 Gut ausgerüstet | 14 Seidelbast und andere Gründe, zwischendurch langsamer zu fahren |

16 Herbstzeitlose | 18 Schneeradeln

20 Mit allen Sinnen unterwegs

22 Nesselverwachsenes Ohr | 24 Den Wind spüren | 26 Mit allen Sinnen unterwegs | 28 Jeden Tag in Kontakt mit den vier Elementen | 32 Sensible Wege

34 Begegnungen

36 Wegkreuz | 38 Hunde und ihre Menschen | 40 Tiere |

42 Weg-Bekanntschaften | 44 Maria hilft

46 Wege

48 Weg-Qualitäten | 50 Steigungen | 52 Wegvarianten – auch im Alltag | 56 Wir sind nicht allein unterwegs |

58 Hin- und zurückfahren

58 Die Ohnmacht des Radlers

60 Widrige Situation: ein Platter | 62 Wenn die anderen nicht wären | 64 Das Wetter | 66 Behütet und behelmt |

68 Weiße Fahrräder

70 Ausblicke

72 Alpenpanorama | 74 Und zwischendurch anders: Parkhäusl | 76 Unterbrechung – auf einer Bank | 78 Meine Ökobilanz | 80 Die Zukunft: das E-Bike | 82 Fahrrad-spiritualität – eine Inspiration zum Schluss

Vorwort

Aus Freude am Radfahren haben wir dieses Buch gemeinsam geschrieben. Ein etwas anderes Radfahrbuch für Menschen, die ebenfalls Freude daran haben. Kein übliches Radtourenbuch mit Streckenbeschreibungen, kein exzentrischer Ratgeber für Fahrradfreaks. Vielmehr ein Buch über das alltägliche Radfahren und die Entdeckungen, die wir dabei gemacht haben, die Erfahrungen, die dabei gewachsen sind, und die Lebensbeobachtungen, die sich allmählich eingestellt haben.

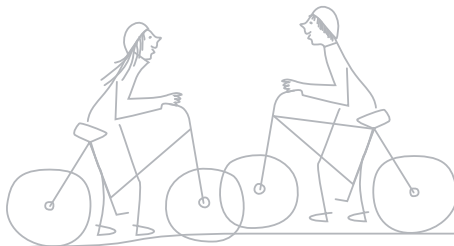
So sind Miniaturen entstanden. Kurze, kompakte Texte, die die »äußere Wirklichkeit« des Fahrens mit dem Rad bewusst wahrnehmen und die Wirklichkeiten dahinter, die »innere Wirklichkeit« erschließen wollen. Denn bei unseren alltäglichen Fahrten haben wir bemerkt, dass diese für uns mehr sind als nur von einem Ort zu einem anderen zu gelangen. Wir haben entdeckt, dass Themen des Lebens darin verborgen liegen. Diese sollen in den Miniaturen zur Sprache gebracht werden. Das Leben mit dem Rad – im wahrsten Sinn des Wortes – erfahren. Genau das ist das Anliegen unserer Texte.

Der Schriftsteller Hanns-Josef Ortheil hat uns dazu eine Steilvorlage geliefert. In einem Interview¹ hat er den Ansatz und die Intention seines Schreibens beschrieben. Entscheidend für ihn ist die »genaue, langsame Raumwahrnehmung«². Eine Wahrnehmung, die »alle Zeichen, die sich in der Umgebung verdichtet haben, (ernst nimmt):

ob nun topographische, geographische, bildliche, akustische, emotionale«. Zusammenfassend sagt Ortheil, und das trifft sich exakt mit unseren Raderfahrungen:

»Tatsächlich steckt dahinter die Anmutung eines spirituellen Wahrnehmens – wenn man sich denn darauf verständigt, dass ›spirituell‹ bedeutet, die Welt nicht einfach faktisch zu lesen, sondern als bedeutungstragend ... Ich möchte einen Raum mit seinen vielen verschiedenen Komponenten als einen spirituellen Raum verstehen, der mit geheimen, fernen Zeichen aufgeladen ist. Erst wenn ich sie spüre und zu lesen versuche, werde ich zu einem wirklichen Bewohner dieses Raumes und bin nicht nur ein Passant.«

Die Miniaturen unseres Buches möchten Sie anregen, offen für diese Zeichen im und hinter dem Radfahren zu werden. Sie sind ein Angebot, eigene Erfahrungen im »Radeln« aufzudecken und als bedeutsam für ein tieferes Verstehen des eigenen Lebens zu erkennen. Mit dem Rad das eigene Leben erfahren – das wünschen wir Ihnen.



Das
ganze
Jahr
unter-
wegs



Entscheidung

Am Anfang stand eine Entscheidung. Eine Entscheidung, die mir von außen, von anderen abverlangt wurde. Ob ich von mir aus zu dieser Entscheidung gefunden hätte? Ich weiß es nicht. Aber diese Frage ist nachträglich müßig. Was ich jedoch weiß, ist der Anlass, der eine Entscheidung unumgänglich machte.

Für ein halbes Jahr stellte mich mein Arbeitgeber von bisherigen Aufgaben frei, um ein internationales ökumenisches Projekt in Augsburg mit vorzubereiten. Eine bedeutsame Konsequenz dieses reizvollen Auftrags: Der Standort meines Büros veränderte sich, allerdings zu meinem Nachteil. Öffentliche Verkehrsmittel, Bus und Bahn standen entweder nicht oder nur zur Verfügung, wenn ich einen hohen zusätzlichen zeitlichen Aufwand investieren würde. Und unser Auto wurde zu Hause gebraucht, der noch kleinen Kinder wegen. Wie also zum neuen, 14 Kilometer entfernten Arbeitsplatz gelangen? Ein zweites Auto anzuschaffen, kam für uns nicht infrage. Die Kosten dafür waren zu hoch, und ökologisch war es auch nicht sinnvoll. Und die Umständlichkeit der »Öffentlichen« war auch nicht gerade attraktiv. Es blieb – als letzte der möglichen Alternativen – nur das Fahrrad.

Zugegeben: Ich wusste nicht genau, was diese Entscheidung, täglich mit dem Rad in die Arbeit zu fahren, bedeutete. Welche körperliche Anstrengung war damit verbunden, und würde ich sie bewältigen können? Würde das Wetter mitspielen? Welche Ausstattung bräuchte ich, damit das ganze Unterfangen nicht zur Tortur würde? Diese Fragen aber ließen sich nur beantworten, wenn

ich den Versuch wagte. So begann ich mit einer Erprobungsphase. Eine Woche. Die Strecke war abwechslungsreich: über die Lech-Ebene von Merching nach Kissing, anstrengend über den Kissinger Berg nach Schloss Mergenthau und dann in temporeicher Schussfahrt hinab nach Ottmaring. Kaum Autoverkehr. Angenehme Temperaturen. Und ich entdeckte die Freude an der Bewegung: dem widerstandslosen Rollen im Flachen, der dosierten Kraftanstrengung am Berg und dem Geschenk der mühelosen Abfahrt. Damit war am Ende der Woche klar: Ich entschied mich für das tägliche Fahren zur Arbeit mit dem Rad. Diese Grundentscheidung habe ich ein halbes Jahr »durchgefahren« und inzwischen mehr als 15 Jahre beibehalten. Es ist eine Entscheidung, die trägt und befreit. Denn ich frage mich nicht am Morgen jeden Tages, ob ich das Rad für die Fahrt zur Arbeit nehme oder vielleicht doch nicht. Das tägliche Radfahren ist gesetzt und zur Normalität geworden. Wenn allerdings das Wetter gar nicht mitspielt oder besondere Termine bei der Arbeit anstehen, dann sind auch Ausnahmen von der Regel möglich. Das aber beeinträchtigt die grundsätzliche Entscheidung nicht. Und mittlerweile vermisse ich es sogar, wenn ich das Rad nicht nutzen kann, denn auf Auto und Bahn habe ich immer weniger Lust.

- **Wie treffen Sie wichtige, grundsätzliche Entscheidungen Ihres Lebens?**
- **Wie gehen Sie mit den möglichen Alternativen einer Entscheidung um?**



Gut ausgerüstet

Ich gehe gern in mein Fahrradgeschäft. Mein Mountainbike und die Räder der ganzen Familie haben wir hier erstanden. Mittlerweile kaufen wir dort auch unser ganzes Equipment, von den Radschuhen bis zum Helm. Und selbstverständlich die Kleinigkeiten, die leicht verschleißßen: Schlauch und Mantel für die Reifen, Flickzeug ... Nie hat der junge Fahrradhändler versucht, uns etwas aufzudrängen. Nüchtern und sachlich ist seine Beratung, orientiert an der Frage, was wir wirklich für unser Radfahren brauchen. Wo fahrt ihr, auf welchen Strecken? Wann fahrt ihr? Auch den Winter hindurch und bei schlechtem Wetter? Wie viel fahrt ihr?

Was brauche ich also wirklich, damit ich gut und mit Freude Rad fahren kann?

Am Anfang war ich da sicherlich zu naiv. Das Fahrrad musste rundlaufen, Turnschuhe standen zur Verfügung, also brauchte ich nur noch eine Radhose und ein Trikot, Handschuhe und einen Helm. Man kann schließlich mit der einfachsten Ausstattung Rad fahren.

Inzwischen habe ich eine gute Ausrüstung schätzen gelernt. Keine megateure, sondern eine funktionale. Es ist einfach angenehm, im Sommer mit luftigem Outfit die Frische des Morgens, die Kühle des Waldes und die erwärmte Luft des Nachmittags auf der Haut zu spüren. Natürlich komme ich trotz der Funktionskleidung ins Schwitzen, aber der Schweiß klebt nicht unangenehm an

meinem Körper, sondern wird durch den Fahrtwind abgekühlt.

Oder bei Regen. Es verschafft ein gutes Gefühl, wenn Strümpfe und Radschuhe nicht sofort völlig durchnässt sind, sondern von den regenabweisenden Überziehern geschützt werden. Und die sorgen übrigens auch in der kälteren Jahreszeit für warme Füße.

Oder die dicken, bis zum Unterarm reichenden Winterhandschuhe. Sie sind ästhetisch nicht besonders ansprechend, aber meine Hände bleiben jetzt auch bei Minustemperaturen warm.

Was brauche ich wirklich, um mit Genuss Rad zu fahren? Diese Frage stellt mir mein Fahrradhändler als Leitfrage für alle Entscheidungen rund ums Rad. Eigentlich lässt sich diese Frage, leicht variiert, auf das Leben übertragen: Was brauche ich wirklich für ein gutes, gelingendes Leben?

- Was brauchen Sie wirklich für ein gutes, gelingendes Leben?
- Was in Ihrem Leben ist dafür nicht notwendig, überflüssig, hinderlich?

