

Das böse Fahrrad

REBECCA HUFEN

*Es gibt nichts, das durch Übung nicht leichter würde.
(Śāntideva, Bodhisattvacaryāvatāra 6.14)*

Im Pandemie-Sommer 2020 beschlossen wir, unsere vierjährige Tochter mit einer der größten Errungenschaften der Menschheitsgeschichte vertraut zu machen: dem (Fahr-)Rad. Der Kindergarten war geschlossen. Der Reiterhof auch. Ganz zu schweigen von den Schwimmbädern. Die Freunde durften nicht mehr zu Besuch kommen und an Urlaub war gar nicht zu denken. Und obwohl Mama und Papa die ganze Zeit zu Hause waren, waren sie doch immer mit irgendwas angeblich Wichtigem beschäftigt. Da wurde es manchmal langweilig. Ein Fahrrad sollte für Bewegung und Spaß beim Kind und ein ruhiges Gewissen bei den Eltern im Homeoffice sorgen. Dabei war das Fahrrad selbst schon vor einem Jahr angeschafft worden, aber zwischen all den verschiedenen Aktivitäten nie so richtig zum Einsatz gekommen. Nun gab es weniger Ablenkungen, genügend Zeit und einen strahlend blauen kondensstreifenfreien Himmel. Das Fahrrad wurde fast zeremoniell gesäubert und erstrahlte wieder im allerschönsten Rosa. Auf den ersten Blick wirkte es unschuldig. Doch schon bald sollte sich herausstellen, dass dieses Fahrrad offenbar böse Absichten hegte. Die ersten Tage verliefen ohne große Zwischenfälle. Wir hatten uns gegen Stützräder und für eine am Sattel befestigte Schiebestange entschieden.

Somit hieß es für uns mit oftmals stundenlangen Wiederholungen: das Kind aufsitzen lassen, anschieben, mitlaufen, balancieren und zwischendurch mal versuchen, loszulassen. Nach ein paar Tagen kamen erste Zweifel auf. Warum dauerte das so lange? Vielleicht wären Stützräder doch besser gewesen? Auch zweifelten wir am Fahrrad. War es das richtige Modell? Hatte es die richtige Größe? Vielleicht hätten wir doch schon viel früher mit einem Laufrad anfangen sollen? Ich versuchte weiterhin, meine Tochter zu motivieren und lobte jeden Meter, den sie alleine gerollt war. Und jeden Tag sagte ich mir: Der Weg ist das Ziel. Wir verbringen einfach einen schönen Sommer miteinander, ganz ohne irgendeinen Ehrgeiz. Und natürlich gibt es gar keinen Grund zur Sorge, denn alles braucht seine Zeit. Angeblich. Doch dann war er da, dieser magische Moment. Ganz unverhofft, als wir schon gar nicht mehr damit rechneten, in einem ungeplanten Augenblick, in dem wir die Stange nicht einmal berührten. Bei einer leichten Neigung nahm meine Tochter auf einmal Fahrt auf, die Füße gingen hoch auf die Pedalen und sie fuhr los. Ganz alleine! Mama jubelte lauthals, während Papa schon losspurtete, aus Sorge, Töchterchen könne nicht mehr bremsen. Aber auch das konnte sie ganz alleine. Dreißig Meter weiter stoppte sie, drehte sich um und strahlte über das ganze Gesicht. Die Freude war riesengroß. Nun könnte man meinen, damit hätte diese kleine Geschichte ein gutes

Ende gefunden. Doch jetzt erst gingen die Probleme los. Meine Tochter wusste nun, dass sie im Grunde Fahrradfahren konnte. Und wenn es klappte, machte es so viel Spaß. Doch leider wollte es nicht immer klappen. Mal war sie zu langsam, mal zu schnell. Der Anlauf misslang. Die Füße kamen nicht rechtzeitig auf die Pedalen. Manchmal konnte sie das Gleichgewicht einfach nicht halten. Oder sie lenkte aus Versehen ins Feld. Langsam wuchs ihr Misstrauen gegenüber dem störrischen Drahtesel. Und dann, an einem schönen Nachmittag war es so weit. Das Fahrrad offenbarte endgültig sein wahres Gesicht: das Gesicht der absichtlichen Sabotage und Arbeitsverweigerung. Meine Tochter war gerade ein kleines Stück gefahren, als sie plötzlich aus mir unerfindlichen Gründen doch wieder anhalten musste. Während sie abstieg entglitt ihr der Lenker, das Fahrrad fiel zur Seite und sie gleich hinterher. Zorn erfüllt richtete sie sich wieder auf und gab dem Fahrrad einen ordentlichen Tritt. „Du blödes Fahrrad!“ rief sie, „Warum machst du sowas?“ Ich vergewisserte mich, dass sie unversehrt war und versuchte dann auf dem Rückweg, ihr die Weisheiten einer Mutter angedeihen zu lassen. Das Fahrrad treffe keine Schuld, erklärte ich. Es sei ja nur ein Fahrrad, ein Mittel, ein Werkzeug, ein Ding. Sie selbst müsse halt noch öfter Fahrrad fahren, denn mit Übung werde alles leichter. Ich glaube, irgendwo in meinen schlaun Ausführungen zitierte ich sogar den großen indischen Gelehrten Śāntideva. Meine Tochter war nicht sonderlich beeindruckt. „Woher weißt du das?“ fragte sie, „Ich glaube, das Fahrrad macht das absichtlich. Es will mich ärgern!“ Von da an war endlich ein Schuldiges für alle Anfänger-Schwierigkeiten gefunden: das Fahrrad selber! Und dafür wurde es regelmäßig bestraft. Meine Mutter, Psychotherapeutin, erklärte dies mit der magisch-animistischen Phase innerhalb der kindlichen Entwicklung, die auch mit der Phase des Egozentrismus einhergeht. Der ganzen Welt und allen Phänomenen wird hier also durch die kindliche Imagination Leben eingehaucht. Die Welt ist voller Magie und einfach alles scheint möglich. Gleichzeitig dreht sich alles nur um das Kind selbst und die eigene Wahrnehmung – die Vorstellung weiterer Möglichkeiten der Wirklichkeit sowie die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, müssen erst noch entwickelt werden. Eine zeitlang – und ich muss gestehen mit einer gewissen inneren Überheblichkeit – musste ich über das kindliche Gebaren schmunzeln. Doch je mehr ich dieses Verhalten und meine eigenen Reaktionen darauf beobachtete, desto nachdenklicher wurde ich. Wie konnte man diesen teuflischen Kreislauf von Zorn, Frustration und Aggression durchbrechen?

Mit logischer Argumentation kam ich hier nicht weit. Schimpfen schien auch nicht sonderlich hilfreich. Ich musste also anfangen, mir eine andere Strategie zuzulegen. Der erste Schritt war: Ruhe bewahren. Wurde ich selber ungeduldig, war es mit der Geduld meiner Tochter vollends vorbei. Der zweite Schritt war: die Problematik ernst nehmen, so schwer es auch fiel. Denn auch wenn es manchmal nahezu komisch anmutete, so war die Tatsache, dass sich das Fahrrad auf böswillige Art

und Weise gegen sie richtete, eine schmerzhaft und absolute Realität für meine Tochter. Der dritte Schritt war offensichtlich: liebevolle Ermutigung und kontinuierlicher Zuspruch. Übung machte schließlich den Meister. Doch wie sollten wir nun mit dem bösen Fahrrad selber verfahren? Wie konnten wir das ungehorsame Ding und die ungeduldige Tochter miteinander versöhnen? Da fiel mir etwas ein: War das Gegenmittel von Hass nicht Liebe? Sollten wir gegen Aggression nicht Mitgefühl anwenden? Wenn es nicht möglich war zu erklären, dass es gar kein böses Fahrrad gab, wie wäre es mit einem Fahrrad, das leidet? Als meine Tochter beim nächsten Mal dem Fahrrad einen Tritt verpasste, sagte ich: „Oh, das arme Fahrrad! Ich glaube, du hast ihm gerade weh getan. Jetzt ist es bestimmt sehr traurig. Vielleicht möchte es lieber fahren, wenn du etwas freundlicher zu ihm bist.“ Meine Tochter war wie vom Donner gerührt. Diese Logik leuchtete ihr sofort ein. Behutsam nahm sie das Fahrrad hoch und streichelte es. „Tut mir leid,“ flüsterte sie „Komm, gemeinsam schaffen wir das!“ Sie saß vorsichtig wieder auf, nahm Schwung, setzte sachte die Füße auf die Pedale und fuhr mühelos so weit wie noch nie zuvor. Ich fühlte mich, als hätte ich Māras Horden höchstpersönlich in die Flucht geschlagen und schritt mit stolz geschwellter Mutterbrust nach Hause. Doch dann wurde ich wieder nachdenklich. War das nicht eine ähnliche Strategie, wie sie die Buddhas und Bodhisattvas auch auf uns anwendeten? Nicht umsonst spricht der Buddha von „Kindern“, wenn er über die normalen, im Daseinskreislauf umherirrenden Lebewesen redet. Und genau wie Kinder suchen wir die Schuldigen stets außen: in Personen, Dingen oder widrigen Umständen. Alles und jeder ist schuld, nur selten wir selber. Und wenn doch, dann versinken wir oftmals in Schuldgefühlen und Selbstmitleid, die uns auch nicht viel weiterbringen.

Auch unsere Wahrnehmungen und Ansichten sind meist absolute Wahrheiten, in die wir uns nur selten reinreden lassen. Im Internet gibt es zahlreiche Videos von ausgewachsenen Menschen, die in einem Anfall von Rage und Zorn ihren Computer zertrümmern oder gar aus dem Fenster werfen. Denn schuld ist natürlich der böse Computer, der sich absichtlich verweigert, und nicht die eigene Unfähigkeit, das Gerät richtig zu verstehen. Genauso werden gerne andere Dinge „bestraft“. So versenkt z.B. der vernachlässigte Ehemann das böse Handy seiner Frau in einer Toilette – als wäre das Problem damit aus der Welt geschafft – anstatt die eigentlichen Probleme der Beziehung zu thematisieren. Dahinter stehen meist Hilf- und Ratlosigkeit, kurzum Unwissenheit. Wie absurd und lächerlich müssen unsere alltäglichen Probleme, Emotionen, Wutanfälle und Trotzphasen unseren verwirklichten Lehrern manchmal vorkommen. Und dennoch scheinen sie unsere Wahrnehmungen und Vorstellungen der Wirklichkeit ernst zu nehmen und reagieren darauf mit Liebe, Geduld und geschickten Strategien. Ganz so wie fürsorgliche Eltern, die versuchten, uns großzuziehen und auf den Weg zu mehr Weisheit, dauerhaften Glücks

und wahrer Freiheit zu führen. Ich glaube, manchmal machen wir es ihnen ganz schön schwer. Ist einmal die spirituelle Kindheit überwunden, kommt die Pubertät, in der wir alles besser zu wissen meinen und partout anders und vor allem moderner als die Eltern sein möchten. Der Weg zu spiritueller Reife scheint ein langer und übungsreicher zu sein, in dem wir uns immer wieder eingestehen müssen, dass die Dinge nicht so sind, wie sie scheinen. Und am Ende müssen wir sogar zugeben, dass die Eltern von Anfang an im Recht waren. Neben den Charaktereigenschaften von Fahrrädern habe ich im Pandemie-Sommer viel gelernt über Vergänglichkeit und die Zerbrechlichkeit all dessen, was wir als selbstverständlich und normal erachten. Die Welt war ruhiger geworden, doch gleichzeitig auch in großem Aufruhr. Es herrschte Angst und Verunsicherung. Der Präsident einer der mächtigsten Länder dieser Erde war ein riesengroßer Kindskopf. Überall gab es Schuldige und phantasievolle Theorien darüber, wie wir alle in diese Lage geraten waren. Und auf einmal kam es mir so vor, als würden wir einfach immer wieder versuchen, ein böses (Fahr-)Rad zu fahren: das endlose Rad des Daseinskreislaufes. Und wie unsinnig, irrational und kindisch wir uns dabei verhielten. Es ist interessant zu sehen, wieviele Faktoren nötig sind, um so etwas simples wie

das Fahrradfahren zu erlernen: wir brauchen jemanden, der uns die Grundlagen erklärt und sachte anschiebt, wir brauchen das richtige Gefährt, den richtigen Weg, die richtige Geschwindigkeit, die richtige Einstellung, den richtigen Griff am Lenker, den Blick in die richtige Richtung, Gleichgewicht, Ausdauer und ein wenig Mut. Vor allem aber brauchen wir eins: Übung. Doch hat man das Fahrradfahren einmal gemeistert, so heißt es, dass man es nie wieder verlerne. In Anbetracht der vielen wundervollen Wege, die man auf diese Weise so angenehm und gesundheitsfördernd zurücklegen kann, scheint sich diese Mühe doch wirklich zu lohnen. Und noch etwas habe ich gelernt: Unerheblich, mit welcher Art von Illusionen man es zu tun hat, so ist Mitgefühl doch immer das effektivste Mittel, um damit umzugehen.

Zur Person:

Rebecca Hufen ist Tibetisch-Übersetzerin, Yogalehrerin und Mama von zwei kleinen Töchtern. Gemeinsam mit Do Tulku Rinpoche gründete sie Arya Tara's Net (www.aryatara.net). Sie lebt mit ihrer Familie im schönen Windecker Ländchen, wo sie sich am liebsten mit Schokoladenessen und Wolkengucken beschäftigt, auch wenn sie selten dazu kommt.



Fachbuchhandlung

Tsongkang

Ihr Fachhandel für Tibet und Buddhismus









www.tsongkang.de