

Wofür ich Rad fahre

Normalerweise sollte ich (als Frau) warten bis jemand (ein Mann) mich fragt, ob ich nicht auch ein Kapitel für ein Buch schreiben wolle. Also ein Kapitel das so ähnlich lautet wie „Das Rad und die Frau“¹. Meine Eltern können ein Lied davon singen: Ich habe noch nie das gemacht, was von mir erwartet wurde – heute weiß ich: Das Unerwartete hilft immer. Also habe ich dem Thomas Pupp gesagt, ich würde gern einen Aufsatz für sein Buch beisteuern. Ich schreibe nicht über FrauenradSPORT. Ich würde mich weigern, über FrauenradSPORT zu schreiben. Der einzige Unterschied zwischen MännerradSPORT und FrauenradSPORT ist die Pinkeltechnik, und das wäre rasch erklärt. Ich schreibe lieber darüber, wofür Radfahren gut ist. Wenn ich Sie fragen würde, was würden Sie sagen? Sie fahren Rad um sich zu entspannen, abzuschalten, fit zu bleiben? Alles richtig. Ich möchte Ihnen jetzt sagen, wie das funktioniert – in ihrem Körper, in ihrem Kopf, in ihrem Nervensystem, das ist spannend!

Zunächst müssen Sie wissen, dass ich mein Geld als Psychotherapeutin verdiene. Ich arbeite mit Menschen, die ein Brett vor dem Kopf haben und schaue, dass das Brett unter die Beine kommt (der Satz ist mir übrigens gestern während des Radfahrens kurz vor Stams eingefallen). Ich arbeite mit Menschen an Lösungen ihrer Probleme und ich schaue, wie jemand oder etwas in Bewegung kommt. Das ist meine Aufgabe. Das Rad hilft dabei. Wie?

Dazu erzähle ich Ihnen eine kleine Geschichte: Ich habe einen Klienten – nennen wir ihn Klaus - der seit Jahren an einer Zwangsstörung leidet. Sein Zwang besteht darin, dass er nicht atmen darf, weil er in seiner Zwanglogik fürchtet, mit der Luft auch Gift einzuatmen, was wiederum seinen Sohn vergiften würde. Also atmet er nur ganz flach – immerzu, täglich, jahrelang. In Folge wird ihm regelmäßig schlecht, er fällt in Ohnmacht, bekommt Migräne etc. Er ist Mitte 30, ein körperliches Wrack und arbeitsunfähig. Zu Beginn unserer Arbeit glich Klaus' Körper einem nassen Fetzen und sein Kopf einem Schlachtfeld. Er hasste und verabscheute sich dafür. Meine Idee war: Ich muss ihn als erstes zum Atmen bringen und sein Nervensystem mit Sauerstoff versorgen, damit er besser funktioniert. Also habe ich ihm aufgetragen, zu Hause – wo er sich etwas in Sicherheit fühlt – mit einem Standradl (wie er es nennt) zu radeln. Anfangs erlaubte ihm sein Zwang nur jeden zweiten Tag eine halbe Stunde Training. Später rang er seinem Zwang die Erlaubnis ab, auf die Muttereralm zu radeln – aber nur exakt eine Stunde, sonst... Nach einiger Zeit erzählte er mir, dass er „jetzt einfach ganz rauf fahre“, er habe vergessen, auf die Zeit zu achten. Wieder einige Zeit später erzählte er mir, dass er seit kurzem immer mit dem Radl nach Innsbruck fahre, wenn Erledigungen anstünden. Klaus hat immer noch Zwänge, aber während er Rad fährt, kann er atmen und ist frei von Zwängen. Klaus nennt es „Zwangsurlaub“. Momentan arbeiten wir daran, dass er nicht immer das Gleiche (dem Zwang folgen) macht, sondern dass er mal wagt „abzubiegen“. Wir stellen uns seinen Zwang im Kopf als die Inntal(Daten)autobahn vor, wo es immer nur alternativlos geradeaus geht; und sein Abbiegen als einen technisch schwierigen Schotterweg. Manchmal schleudert es ihn, mal rutscht er, mal gibt es Hindernisse, manchmal stürzt er, aber er rappelt sich immer wieder auf und wir üben weiter!

Ich erzähle Ihnen eine zweite Geschichte: Einer Frau – nennen wir sie Miriam - wurde von einer ihr nahe stehenden Person – nennen wir sie Doris - sehr übel mitgespielt. Miriam kam

¹ Es würde dann vermutlich ähnlich sein, wie bei meinem ersten Buch das ich mir als junges Mädchen über Radrennfahren gekauft hatte. Da waren viele Kapitel drin. Training, Essen, Wettkampf, Reparatur etc. und irgendwo ganz hinten zwischen den Kapiteln Kinder und Senioren kam das Kapitel Frauen.

in Therapie, um das Erlebte zu bearbeiten und ihr angekratztes Selbstvertrauen wieder ein wenig aufzumöbeln. Sie erzählte mir, dass sie begeisterte Rennradfahrerin sei. Also stellten wir uns ihre Wünsche in Analogie einer Vorbereitung auf eine Tour de France vor: Wir erstellten Etappenpläne (Wo wollen wir hin?) und Bergprofile (Wo liegen die Schwierigkeiten?); analysierten Gegnerinnen (Mit wem habe ich noch eine Rechnung offen? Auf wen muss ich achten?) und Miriam selbst (Was sind meine Stärken und Schwächen?). Wir machten eine ordentliche Rennvorbereitung, in dem wir nochmals auf ihre Stärken fokussierten – Miriam ist zäh („wie ein Fahrradschlauch“), gibt nie auf („auch wenn ich längst auf der Felge fahre“), kann kämpfen („das ist mein Platz im Team“), sich („am Hinterrad“) festbeißen. In Folge setzten wir unsere Fantasie in die Tat um: Miriam meinte, sie wolle es das kommende Wochenende „angehen“ und ihre Erlebnisse, Probleme, Doris... in „ihrer“ Tour de France meistern. Wir vereinbarten, dass sie sich alles Stück für Stück, Etappe für Etappe vornehmen wolle. Ihre Tour de France solle in drei Tagen bzw. Etappen von Kufstein bis St. Anton führen. In St. Anton wolle sie als die Siegerin dastehen – über ihr Leben, über ihre Gefühle, und sie wolle mit Doris abgeschlossen haben. Doris, die ihr seit einem halben Jahr das Leben zur Hölle machte. Das war unser Plan. Ich war schon auf unseren nächsten Termin zwei Wochen später gespannt. Miriam kam und erzählte mir, sie sei in Kufstein losgefahren, habe mit jedem Pedaltritt ihre Wut, ihre Verzweiflung, ihre Scham „rausgetreten“, irgendwann habe sie freier atmen können, die Gedanken seien in einen Fluss gekommen, es habe alles eine Ordnung erfahren, plötzlich habe sie nicht mehr denken müssen, sondern es seien einfach Bilder gekommen, der Blick sei weiter geworden, der Atem rhythmisch, sie sei mit ihrem Rennrad eine Einheit geworden, habe die Straße „gespürt“. Es sei leicht und frei geworden. Ich fragte: „Und, was ist mit Doris?“. Miriam antwortete: „Ach, mit der war ich schon in Maria Stein fertig. Sie ist ausgeschieden.“

Ich erzähle ihnen eine letzte Geschichte – von mir. An ein oder zwei Tagen pro Woche ist mein Arbeitsplatz nicht in meiner Praxis oder an meinem Schreibtisch, sondern draußen in der Natur. Im Sommer gehe ich Radfahren und im Winter mache ich eine Schitour. Das mache ich, um Lösungen zu finden (da fällt mir ein, ich muss mich erkundigen, ob ich die Sportausrüstung von der Steuer absetzen kann). Wenn Sie mich zufällig mal beim Radfahren treffen, und ich wie eine Irre in die Pedale trete, dann nicht um Sie abzuhängen, sondern ich trete gerade einem imaginierten Quälgeist in den A... . Wenn Sie mich treffen und es sieht nach Intervalltraining aus, dann nicht, weil ich für ein Rennen trainiere, sondern weil ich mir nach einer anstrengenden Arbeitswoche, den Dreck aus den Zellen spüle. Wenn ich so vor mich hin radle, mehr stehend als fahrend, dann nicht, weil ich eine lahme Ente bin, sondern weil ich noch „mein“ Tempo suche, das Tempo, das ich gerade heute brauche. Wenn ich mich immer wieder umschaue, ob jemand „kommt“, dann nicht, weil der Wind zu stark ist, sondern weil ich mir Gesellschaft von Gleichgesinnten wünsche. Ich habe nur einen alten Computer am Radl, keines dieser neuen Dinger, die mir Wattzahlen etc. sagen. Vermutlich würde ich dann besser trainieren, aber es würde mir den ganzen Spaß verderben. Radfahren um sich – wieder - von einem Computer etwas sagen zu lassen? Wenn das Laktat bei den Ohren raus schießt, merke ich es schon.

Diese drei Geschichten sind Beispiele dafür, wofür Menschen Rad fahren. Es gibt unzählige andere. Aber ich bin Ihnen noch die Antwort schuldig, was in unserem Körper dabei abläuft: Die Geschichten beschreiben, wie Menschen in Trance gehen bzw. sich auf Lösungen fokussieren können. Wenn wir fokussiert sind, tauchen Bilder auf, intuitiv, unwillkürlich und unbewusst, und es laufen Körpererfahrungen ab. Diese Fokussierung ist hilfreich, um

emotional starke Erlebnisse schnell und präzise zu bearbeiten. In der Psychologie nennt man das „Es-Prozesse“. Diese laufen in spezifischen Gehirnarealen ab. Wenn wir bewusst nachdenken (rational, logisch, vernünftig sind), hilft uns das, Erlebtes zu reflektieren, zu bewerten, zu ordnen. Diese sogenannten „Ich-Prozesse“ laufen in anderen Gehirnarealen ab. Wenn beide Prozesse (Fühlen und Denken) zusammenpassen, kommen wir in einen Zustand des natürlichen Fließens, das ist gesund.²

Wie schafft es aber gerade das Radfahren, diese Prozesse zu begünstigen? Erstens, weil Radfahren eine zweiseitige Angelegenheit ist. Durch das scheinbar stupide Pedalieren werden beide Körper- und Gehirnhälften aktiviert. Dies ermöglicht eine bessere Zusammenarbeit zwischen den oben beschriebenen „Es-Prozessen“ und „Ich-Prozessen“. Es ist so, als ob die eine Seite unseres Körpers zur anderen sagt: „Komm, das ist schwer, wir machen das gemeinsam.“

Zweitens, wer auf dem Rad sitzt, ist schon unterwegs und in Bewegung. Unterwegs zu Lösungen. Es ist kein Davonlaufen von Problemen, es ist ein Hinfahren zu Lösungen. Suchen Sie keine Rechtfertigung, warum Sie – schon wieder – Rad fahren wollen. Radfahren bringt Veränderung, ist nach vorne gerichtet. Es ermöglicht uns, Probleme aus einer angemessenen Distanz klarer und besser zu betrachten.

Und dann ist da natürlich noch die Sache mit den Glückshormonen, aber das haben Sie längst schon gelesen.

In diesem Sinne: Viel Freude beim Er-fahren!

² Ich verrate Ihnen ein Geheimnis: Sie entscheiden sich immer emotional und begründen dies dann rational. Ihre emotionalen Gehirnareale sind nämlich viel schneller als die rationalen. Aber wo kämen wir denn hin, wenn Sie einfach sagen würden: „Ich MUSSTE und WOLLTE dieses Rad kaufen.“ Stattdessen lügen wir uns weiterhin an und sagen: „Es war vernünftig, ein neues Rad zu kaufen, weil mein altes nicht mehr sicher war.“