



Fahrrad - Karl Freiherr von Drais

Einen schönen Samstagmorgen! Ich nehme Sie heute mit auf die Straße, auf meinen täglichen Weg durch meine Stadtteile und Gemeinden von Düsseldorf, in denen ich lebe und arbeite. Ich tue das heute aus besonderem Anlass: Karl Friedrich Christian Ludwig Freiherr Drais war ein sehr kluger Kopf und würde heute seinen 238. Geburtstag feiern. Als erster hatte er die Idee, zwei Räder hintereinander zu konstruieren. Seine "Draisine" ist der Vorläufer meines Fahrrads, mit dem ich unterwegs bin.

Was mir auf meinem Weg mit dem Fahrrad in letzter Zeit immer wieder auffällt: Das Thema "Vorsicht" verliert im Straßenverkehr scheinbar an Bedeutung. Dabei will ich von meinem Fahrrad aus gar nicht auf die Autofahrer zeigen. Es fällt mir vielmehr auf, dass grade Fußgänger immer öfter vor mir die Straße überqueren, ohne den fließenden Verkehr zu beachten. Das macht mich nachdenklich. Ich habe von meinen Eltern gelernt selbstverständlich am Bordstein stehenzubleiben und nach links, rechts und noch einmal nach links zu schauen. Doch erst gestern hatte ich wieder die Situation, dass jemand unmittelbar vor mir weder nach links noch nach rechts, sondern nur geradeaus geschaut hat. Klingeln, Vollbremsung. Dass ich fast vom Rad gefallen bin, hat er noch nicht mal zur Kenntnis genommen. Merkwürdig fahrlässig. Oder bewundernswert selbstbewusst? Das eigene Ziel vor Augen, egal was rings herum passiert. Sollen die anderen halt aufpassen. Ich finde, das ist ein gefährlicher Egoismus. Gefährlich nicht nur, weil er denjenigen selbst in Gefahr bringt, sondern eben auch die, die wegen ihm bremsen müssen oder auch sich ein Vorbild an ihm und seiner Haltung nehmen und eventuell nicht so glimpflich davon kommen. Aber es ist natürlich nicht nur diese eine Szene, die ich gestern erlebt habe. Fast jeden Tag erlebe ich es, dass ich durch rücksichtsloses Verhalten im Straßenverkehr gefährdet bin und ich bin sicher, viele von Ihnen teilen mit mir diese Erfahrung. Woran liegt das? An der allgemeinen Gereiztheit? Oder an der Hektik, die einfach keine Ruhepausen zulässt und damit den Verkehr anheizt?

Ich halte für mich bewusst dagegen - mit Achtsamkeit. Achtsamkeit als meine Haltung an diesem Tag, in meinem Leben. Ich entscheide mich ganz bewusst, im Hier und Jetzt zu bleiben, mich nicht durch hunderttausend Dinge ablenken zu lassen und genau dadurch aufmerksam zu sein, für das, was und wer um mich herum ist. Ich habe für mich dazu drei Tugenden gefunden, die so simpel wie wirkungsvoll sind.

Erstens: Entschleunigen. Zweitens: Augen und Ohren auf. Drittens: Verantwortung übernehmen.

Entschleunigen bedeutet "runter vom Gas", es insgesamt langsamer angehen lassen, mit geduldiger Gelassenheit durch den Tag zu gehen. Das Zweite, "Augen und Ohren auf", heißt für mich wirklich wahrzunehmen, wer mir begegnet. Die Schulkinder, die morgens auf der Straße winken, wenn wir uns begegnen. Die alte Frau Förster, die zwar mittlerweile meinen Namen nicht mehr weiß, aber sich freut, wenn ich sie anspreche. Mein Postbote, dem ich auch bei Regen etwas entgegengehe, damit er nicht den ganzen Weg bis zu meinem Briefkasten laufen muss.

Und schließlich "Verantwortung übernehmen" – Verantwortung zunächst einmal für mich selbst, für meine Balance. Denn nur wenn ich selber im Gleichgewicht, ausgeglichen bin, kann ich für andere da sein. Und das ist der zweite Teil der Verantwortung, sie für andere zu übernehmen, wo es nötig ist. Und wissen Sie, wo ich meine drei Tugenden der Achtsamkeit sehr gut spüren kann – genau: wenn nicht gerade ein Fußgänger plötzlich über die Straße läuft, dann auf meinem Fahrrad, bei meiner Tour durch meine Stadtteile und Gemeinden. Danke, Karl Friedrich Christian Ludwig Freiherr Drais, für diese wunderbare Erfindung. Ich bin Martin Kürble und wünsche ihnen aus Düsseldorf heute einen Tag mit sehr viel Achtsamkeit. Bleiben Sie behütet.