Unruhe

In den Bergen unterwegs zu sein, ist gut für mich. Nicht in den Bergen unterwegs zu sein, ist gut für andere und die Natur ganz allgemein. Was also soll ich tun? Wie soll ich mich verhalten – meinen Mitmenschen und der Berg-Natur-Kultur-Landschaft gegenüber?

Tom Dauer sucht Antworten. #inunsrernatur 15

Das Komische ist ja: Wenn man Ruhe gibt, also freiwillig und nicht, weil einen die Arbeit oder eine Sommergrippe dazu zwingt, wird man schnell unruhig. Wenn man dagegen unterwegs ist oder selbst wenn man nur die Aussicht darauf hat, ordnen sich Gedanken und Gefühle und das Wirrwarr aus Terminen, Verpflichtungen, Aufgaben, Zweifeln, Sorgen, Ängsten und Nöten, das sich sonst netzartig über den Alltag spannt, scheint sich in Luft aufzulösen.

Warum das so ist, darüber haben sich schon viele schlaue Menschen den Kopf zerbrochen. Paradox bleibt, dass die menschliche Unruhe nicht nur großartige Erkenntnisse, geniale Erfindungen und genuine Erfahrungen hervorbringt, sondern auch den Großteil der aktuellen Herausforderungen verantwortet, denen die Menschheit in Form von Kriegen und Katastrophen gegenübersteht. Niemand fasste das so schön in Worte wie der berühmteste Stubenhocker der Geistesgeschichte, der französische Philosoph, Physiker und Mathematiker Blaise Pascal (1623–1662), nach dem das ganze Unglück der Menschen darin gründet, dass sie unfähig sind, ruhig und allein in einem Zimmer zu sitzen.

Also besser einfach nichts tun und die Füße stillhalten? Ein Ding der Unmöglichkeit, und außerdem zwingt einen ja niemand dazu, in schwarz-weißen Schemata zu leben. Ruhe zu geben, kann nämlich auch ganz anders gedacht werden. Nicht als Untätigkeit, sondern als Freiraum, der gestaltet werden will, ganz nach dem stoischen Konzept der Muße, erklärt der Philosoph Ralf Konersmann: „In der Abgeschiedenheit der Muße kann sich entwickeln, wozu in der Hektik des modernen Lebens weder der Raum noch die Zeit verfügbar ist.“ Man ersetze „Muße“ durch „Berge“, und schon offenbaren sich vielfältige Möglichkeiten, der Unruhe entgegenzuwirken.

Das Gefühl, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein und dort das Richtige zu tun, ließe sich vielgestaltig beschreiben. Als so genannter Flow ist es heute allerorten. Flow-Training, Flow-Trails, Flow-

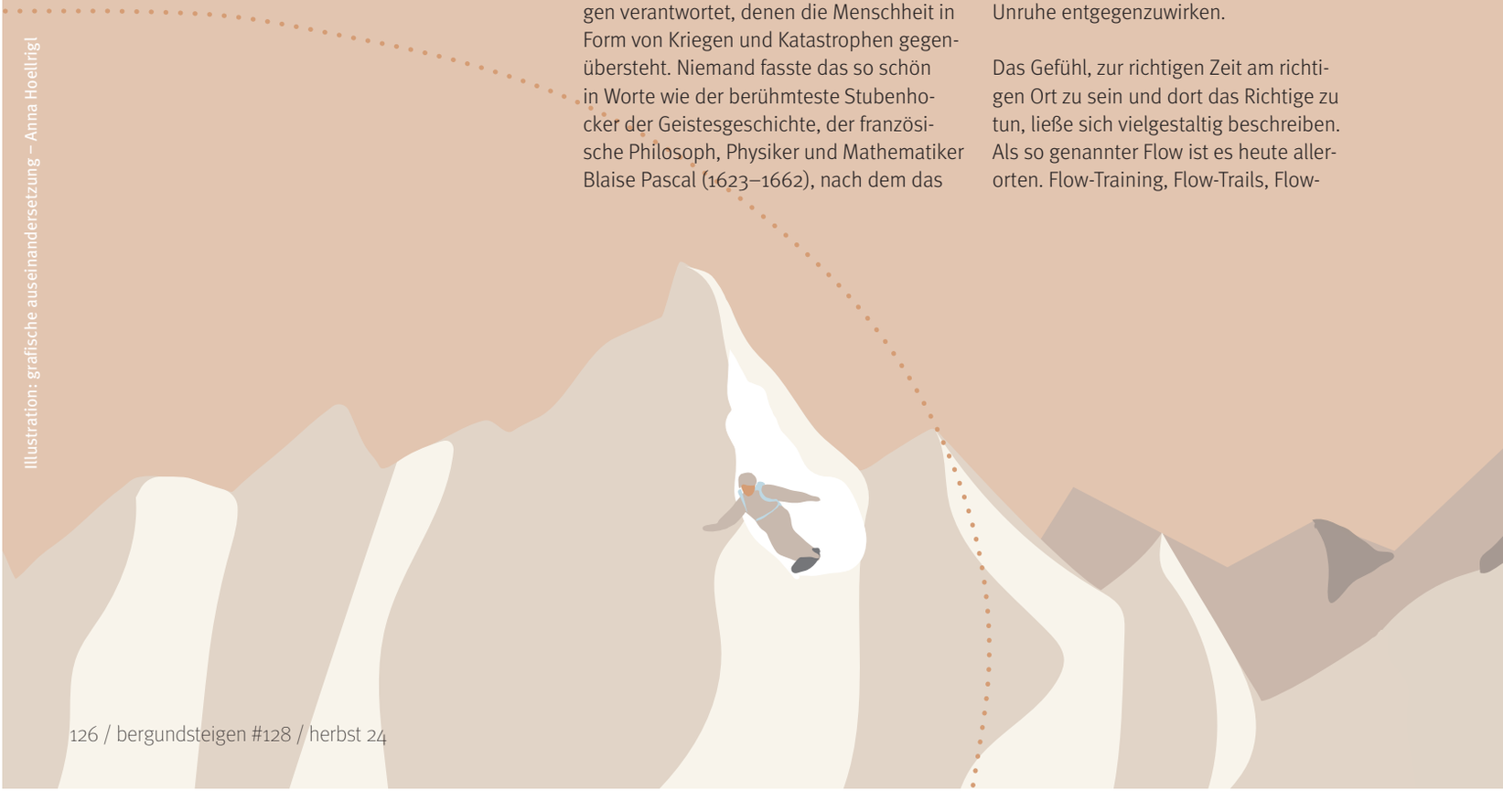
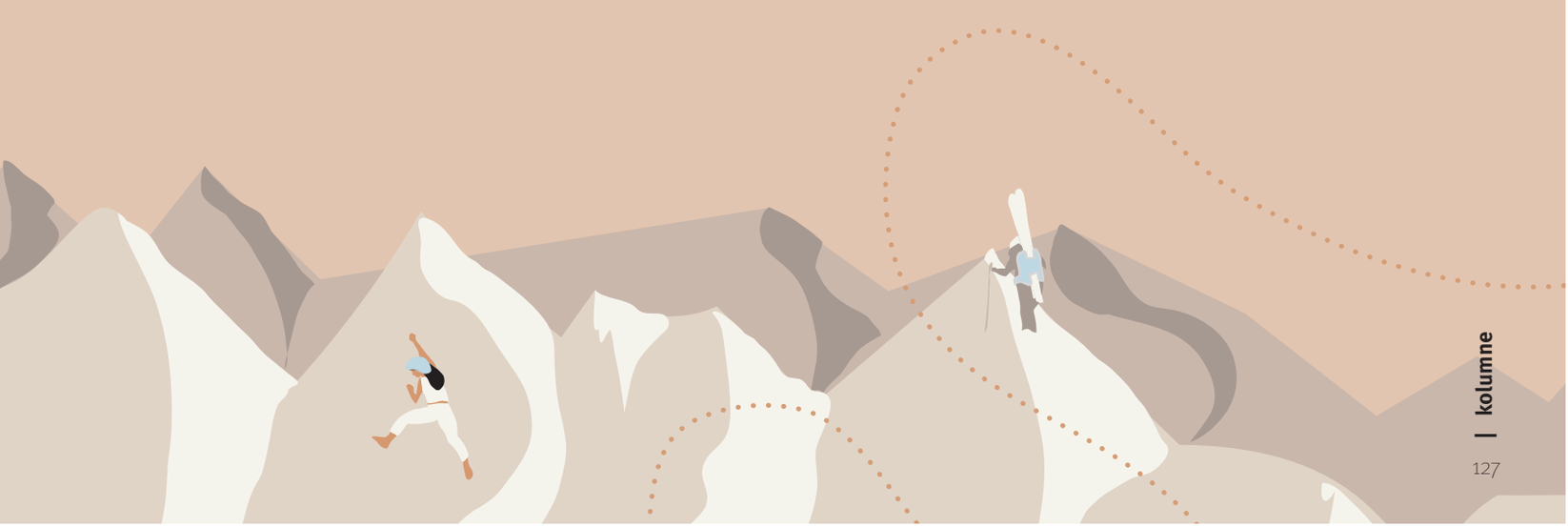


Illustration: grafische auseinandersetzung – Anna Hoellrigl

Tom Dauer ist Autor, Regisseur und Bergsteiger.

Valley, Vinyasa-Yoga-Flow, und natürlich sind auch Freerider, Boulderer, Trailrunner und Kajakfahrer ebendort: im Flow.

Erfunden hat den Begriff, der von Werbe- und Marketingmenschen immer wieder aus der Schublade für flippiges Vokabular geklaubt wird, Mihaly Csikszentmihalyi (1934–2021), Vertreter der Positiven Psychologie, von ungarischer Abstammung, geboren in Italien, studiert und doziert an der Universität von Chicago. Er bezeichnete mit Flow jenen Zustand, „in dem sich das Ego auflöst und die Zeit zu fliegen beginnt. Jede Handlung, jede Bewegung, jeder Gedanke folgt unausweichlich auf das Vorausgegangene. Das Sein ist aufgesogen, und das Können auf die Spitze getrieben." Das ist eine Erläuterung, die wohl jeder nachvollziehen kann, der mal in den Bergen unterwegs war – sei es kletternd, radelnd, auf Ski oder zu Fuß. Das Konzept des Flow ist in diesem Sinne zu einer „kulturellen Gegenkraft" geworden, wie der Publizist Wolfram Eilenberger ähnliche Phänomene benennt: Flow als Teil einer „riesigen mentalen Sammlungsbewegung, deren trendigste Speerspitze altasiatische Versenkungs- und Beruhigungstechniken bilden".
Was aber folgt dem Flow? Was machen all die Kletterer, Biker, Slackliner, Freerider mit und aus einer Erfahrung, die deshalb so stark ist, weil sie einen aus dem Zustand der Unruhe in einen Kokon der Ruhe führt? Ist diese Erfahrung eindrucksvoll genug, Menschen ganz generell zu ändern, zu bewegen? Oder anders gefragt: Gibt es eine Ethik des Flow? Eine Art Handlungsanleitung, die sich aus dem Privileg des guten Lebens ableiten ließe? Oder ist es so, dass die Wirkung des Flow mit dessen Ende verpufft? Das wäre schade. Dann nämlich reihte sich das Phänomen Flow ein in die Reihe der Erweckungsangebote, die sich in der Ideologie persönlicher Entwicklung erschöpfen. Andererseits: Man müsste es doch schaffen, die Kraft, die sich aus dem Flow schöpfen lässt, das Selbst-Bewusstsein und die Ruhe, die daraus erwachsen, über den Ich-Horizont hinaus einzusetzen! Und sei es, dass man seine Erfahrungen teilt.
Das müsste doch möglich sein. Oder? ■