

## Vom Verreisen, ohne der Welt damit Schaden zuzufügen

Text: Hans Platzgumer, Foto: Ian Stauffer

Wahrscheinlich haben Sie Lust, Urlaub zu machen? Ans Meer reisen, nach den Pandemie-jahren endlich wieder weiter weg. Pauschalreiseanbieter und Discount-Airlines machen alles Erdenkliche erreichbar. Oder stoßen Sie bei solchen Gelüsten auf einen inneren Konflikt? Überfallen Gewissensbisse Sie? Hat sich so etwas wie Flugscham bei Ihnen eingenistet? Sie wissen, dass Sie mit einem Urlaubsflug das Schlechteste zum angeschlagenen Klima unseres Planeten beitragen, was ein Privatmensch beitragen kann. Sie wissen auch, wieviel Treibhausgase Sie ausstoßen würden, würden Sie das Auto nehmen, und dass selbst ein Elektroauto kaum eine bessere Umweltbilanz aufweist. Auch das Hotel am Meer, in dem Sie sich einbuchen wollen, hinterlässt bei genauerem Hinsehen einen erschreckenden ökologischen Fußabdruck. Sie überlegen sich nun, gar nicht in den Urlaub zu fahren. Gleichzeitig kommt Ihnen das lächerlich vor, weil der Großteil der Menschen ohnehin keine Rücksicht zu nehmen scheint und Ihr persönliches Entsagen ja keinen Unterschied macht. Vielleicht sollten Sie wie die breite Masse jegliche Eigenverantwortung von sich weisen und einfach tun, worauf sie Lust haben? Oder etwas dazwischen: Sie versuchen, wenn schon nicht nach Thailand, dann wenigstens mit dem Zug nach Sizilien zu kommen, wissend, dass die Bahn nach wie vor zu teuer, notorisch überfüllt, unbequem, langsam und unverlässlich ist. In Süditalien muss es doch eine angemessene Unterkunft geben, deren Nachhaltigkeitsversprechen entgegen des alles vereinnahmenden Greenwashings ernstgemeint sind? Doch wie können Sie sich sicher sein? Wem können Sie noch vertrauen inmitten all der schamlosen Lügen, Scheinheilig- und Anstandslosigkeit?

Bei diesem Dilemma kann Ihnen einen viel näher liegenden Reise-Vorschlag unterbreiten. Reisen Sie nicht nur eine, sondern so viele Reisen, wie Sie wollen, aufregende,

abenteuerliche Reisen, die Sie ganz weit weg bringen, hinaus aus dem Alltag katalpultieren, ganz ohne dass dabei vermeidbare Treibhausgase emittiert werden. Kein Abfall wird produziert, keine Bodenfläche versiegelt, kein Artensterben beschleunigt, nicht der geringste Lärm entsteht, der Lebewesen stören oder verängstigen könnte. Die Trips, von denen ich spreche, kosten Sie nicht einen Cent, und doch gelangen Sie an ein Meer, einen endlosen Ozean, und können eintauchen in diese Unendlichkeit. Sie gehen auf Reise, ohne Ihr Zimmer zu verlassen, und wenn Sie zurückkehren, werden Sie entspannter sein als nach der Pauschalreise an die Costa Blanca.

Vor fünf Jahren begann ich zu meditieren. Ich machte damals eine tief einschneidende Lebens- und Sinneskrise durch. Ich musste beruflich einige ärgerliche Rückschläge und Kränkungen hinnehmen, und von meinen persönlichen Problemen abgesehen, haderete ich mit dem Zustand unserer Welt und unserer Gesellschaft und war nahe daran, jegliche Hoffnung für die Zukunft zu verlieren. Um mich herum beobachtete ich das scheinbar unaufhaltbare Erstarken eines zynischen, menschenverachtenden Rechtspopulismus, und in mir selbst tat sich ein Loch auf, das mich zu verschlucken drohte. Eine Verzweiflung, eine Ohnmacht, der ich nichts entgegenzusetzen hatte, schnürte mir die Kehle zu. Verkürzt könnte ich meine damalige Verfassung als *Midlife-Crisis* beschreiben.

Per Zufall bekam ich in dieser Phase ein autobiografisches Buch von David Lynch in die Hände. In kurzen, frei assoziierenden Kapiteln beschrieb der große amerikanische Filmregisseur darin, wie er 1973, als sein Leben hauptsächlich aus Ängsten, Neurosen, Panikattacken und Depressionen bestanden hatte, von seiner Schwester eingeladen wurde zu meditieren. Sie hatte sich bereits seit einem halben Jahr mit den Lehren der Transzendentalen Meditation auseinandergesetzt. David Lynch erwartete sich nichts

davon, aber er hatte nichts zu verlieren. Er suchte das ihm empfohlene Meditationszentrum in Los Angeles auf, bekam ein persönliches Mantra zugewiesen – einen Spruch, der nicht inhaltlich etwas zu sagen hatte, sondern rein als Halt, als Denkhilfe diente –, und er setzte sich in ein kleines leeres Zimmer, in dem er allein mit sich war. Zwanzig Minuten später wurde er wieder geweckt. Seit diesem Moment ist sein Leben nicht mehr dasselbe gewesen, behauptet Lynch. Er hatte etwas in sich entdeckt, das er den *Ozean des Bewusstseins* nennt. Seit einem halben Jahrhundert ergründet Lynch nun diesen Ozean, zweimal täglich, jeweils 20 Minuten lang. Mit großer Regelmäßigkeit geht er auf Tauchstation, lässt sich in sich selbst versinken. Nicht nur einen Halt und eine Ahnung von wirklicher Zufriedenheit, wirklicher Freude, nicht nur Zuversicht findet er dort, Lynch schwört auch darauf, dass er all seine Kreativität und Inspiration diesen Tauchgängen zu verdanken hat.

Nun bin ich im Gegensatz zu Millionen Kinobesuchern kein ausgesprochener David Lynch-Fan. Manche seiner Arbeiten sprechen mich mehr an, manche weniger. Doch ich erkenne eine ihnen allen zu Grunde liegende Tiefe, Ruhe, Konzentration, die es vermag, mich in ihren Bann zu ziehen. Womöglich war das nicht bloß esoterischer Humbug, den er sich in seinem Buch übers Meditieren aus den Fingern zog, schwante mir. Ich erinnerte mich an ein Interview, in dem der israelische Historiker und Bestsellerautor Yuval Noah Harari von sich behauptete, dreimal täglich zu meditieren. Unbestritten ist Harari einer meiner scharfsinnigsten und weitsichtigsten Zeitgenossen. Die Texte, die ich von ihm gelesen habe, zeugen von tief fundiertem, kondensiertem Wissen. Angesichts dieser Referenzen konnte Meditation wohl nichts mit sinnloser Auslöschung des Denkens zu tun haben, wie ich früher vermutet hatte, sondern vielmehr mit dem Gegenteil? Ich wollte es probieren. Mein Dasein war unschön geworden, warum sollte ich nicht versuchen, die sich draußen vor mir versteckende Schönheit in meinem Inneren zu finden? Mein Leben war leer geworden, nichts hinderte mich am Versuch, es von innen her aufzufüllen.

Ich abonnierte eine der zahlreichen Online-Meditationsschulen. Eine Stimme mit angenehmem britischem Akzent leitete mich durch die ersten Schritte. Ich meditierte auf Anhieb regelmäßig und häufig, weil es mir Spaß machte, stets unter Anleitung. Meine einzelnen Sessions dauerten nur wenige Minuten, und doch empfand ich sie vom ersten Tag an als erfrischende und inspirierende Kurzaufträge, kleine Trips, von denen ich mit einer anderen, positiveren Einstellung ins Leben zurückkehrte. Bereits in der ersten Woche meiner Meditationsversuche entdeckte ich eine für mich neuartige Leichtigkeit des Seins, eine ungekannte Gelassenheit, mit der ich plötzlich dem Alltag gegenüber treten konnte. Ohne Erfolgsdruck auf mich selbst auszuüben, führte ich die täglichen Meditationen fort. Nach wenigen Monaten ging ich dazu über, ohne Kopfhörer, ohne Führung zu meditieren. Ich kündigte das Abo, aber ich führte meine Reisen >>





## REPARATURCAFÉS

## CARLA REPARATURCAFÉ ELEKTRO ALTACH

Möslstraße 15, 6844 Altach (carla Einkaufspark Altach)  
 Jeden 2. Freitag im Monat von 13 bis 16.30 Uhr  
 carla@caritas.at, T 05522 200 1520

## REPAIRCAFÉ BLUDENZ

Klarenbrunnstraße 46, 6700 Bludenz (carla store)  
 Jeden letzten Freitag im Monat von 13 bis 16.30 Uhr  
 christine.erath@caritas.at, T 05552 200 26 00

## REPARATURCAFÉ BREGENZ

Vorklostergasse 51, 6900 Bregenz (Integra-Fahrradwerkstatt)  
 Jeden 1. Samstag im Monat von 9 bis 12 Uhr,  
 T 0650 264 74 46, Roswitha Steger

## REPARATURCAFÉ DORNBRIN

Hintere Achmühlerstraße 1b, 6850 Dornbirn (Digitale Initiativen)  
 Jeden 3. Mittwoch im Monat von 17.30 bis 20.30 Uhr  
 hallo@reparaturcafedornbirn.at

## REPARATURCAFÉ FELDKIRCH

Hirschgraben 8, 6800 Feldkirch (Polytechnische Schule)  
 Jeden 1. Samstag im Monat von 9 bis 12 Uhr  
 info@reparaturcafe-feldkirch.at, T 0699 192 870 66

## REPARATURCAFÉ GÖFIS

Büttels 6, 6811 Göfis  
 Jeden 3. Samstag im Monat von 9 bis 12 Uhr  
 reparaturcafe-gofis@aon.at

## REPARATURCAFÉ KLAUS

Trietstraße 17, Klaus im M2  
 Jeden 2. Samstag im Monat von 9 bis 12 Uhr  
 corinna.schaechle@gmail.com

## REPARATURCAFÉ KLOSTERAL

Arlbergstraße 100, 6751 Innerbrax (Gemeindebauhof)  
 Jeden 2. Samstag im Monat von 14 bis 16 Uhr  
 info@klosteral-arlberg.at, T 0664 843 71 33

## REPARATURCAFÉ LAUTERACH

Alte Säge, (Lebenshilfe), Hofsteigstraße 4, 6923 Lauterach  
 Jeden 2. Samstag im Monat von 9 bis 12 Uhr  
 repcafe.lauterach@hotmail.com

## REPARATURCAFÉ NENZING

Gaisstraße 5, 6710 Nenzing  
 06.05, 10.06 mit Kleidertauschbörse, 01.07, 19.08,  
 09.09 mit Kleidertauschbörse, 07.10  
 jeweils von 14 bis 17 Uhr

## REPAIRCAFÉ RANKWEIL

Kählerstraße 14, 6830 Rankweil (Werkstätte der Lebenshilfe)  
 Jeden 1. Freitag im Monat von 14 bis 16.30 Uhr

## REPAIRCAFÉ RHEINDELTA

Dr. Schneider-Strasse 40, 6973 Höchst  
 Jede gerade Kalenderwoche am Freitag von 14 bis 16 Uhr  
 repaircafe.rheindelta@gmx.at

## NÄHTREFF SATTEINS

Kirchstraße 8, 6822 Sattains (Untergeschoß Pfarrsaal)  
 Jeden ersten Freitag im Monat 8.30 bis 11.30, 19 bis 22 Uhr

## REPAIRCAFÉ THÜRINGEN

Werkstraße 32, 6712 Thüringen  
 Jeden 1. Samstag im Monat von 8.30 bis 12 Uhr

## MACHEREI WOLFFURT

Mittelschule Wolfurt, Schulstraße 2, 6922 Wolfurt  
 Jeden 4. Samstag im Monat von 9 bis 12 Uhr  
 info@macherei-wolfurt.at, T 0650 567 25 10

fort, Abenteuerreisen in mich selbst hinein. Bis heute erweitern sie meinen Horizont, geben mir Zugang zu wachsender Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Wachheit. Sie ermöglichen eine Offenheit, mit der ich inzwischen der Außenwelt wieder begegnen kann.

Jede Meditation ist anders, manchmal komme ich weiter, manchmal weniger weit weg. Nie verlange ich, nie erwarte ich etwas von mir, wenn ich mich hinsetze, um zu meditieren. Was sich mir eröffnet, lässt sich nicht steuern, zu tief verborgen liegt es in mir. Dennoch habe ich eine Gewissheit: Was immer ich dort in den Tiefen meines Bewusstseins antreffe, es ist gut für mich, es ist tröstlich, es ist schön. Nie jagt es mir Angst ein. Es erdet mich, anstatt mir den Boden unter den Füßen wegzuziehen. Manchmal fühlt sich Meditieren wie eine Gehirnmassage an, manchmal wie ein LSD-Trip. An anderen Tagen ist es äußerst unspektakulär, geradezu langweilig, oft ist es einfach Luft, das Heben und Senken des Brustkorbs, das Gleiten des Atems, nicht mehr als das, nichts als Stille, die ich in mir finde. Hin und wieder ist es einfach Dunkelheit, auf die ich stoße, unergründliche Finsternis, in der ich mich geborgen fühle, eine Art Urvertrauen. Dann wieder stoße ich unvermittelt auf eine Freude, von der ich nicht weiß, woher sie kommt, auf eine Lebenslust, die trotz aller Demütigungen, trotz aller Ernüchterung des Seins nach wie vor in mir zu existieren scheint, ein Glücksgefühl, ja Euphorie, die mich im Leben hält. Am Ende mancher Meditation erwarte ich es kaum, wieder zurückzukehren in die Welt, so voller Tatendrang bin ich, voller Mut. An anderen Tagen wünsche ich, die Augen nie mehr aufmachen zu müssen und für immer in dieser Ruhe verharren zu dürfen, die ich betreten habe.

Wie David Lynch sitze ich heute meist zweimal täglich auf dem Boden, verschränke die Beine, lege die Außenflächen meiner Hände auf die Knie und lasse los. Tue nichts als das. Folge meinem Atem. Atme mich in mich hinein. Wische die kleinen und großen Gedanken weg, die unermüdlich versuchen, mich abzulenken. Sie stören mich, sind ungebundene Begleiter. Ich will beim Meditieren nicht nur darüber sinnieren, was ich zum Abendessen koche. Doch auch das profanste Denken gehört zu mir. Meditieren ist immerzu ein Reüssieren und ein Scheitern zugleich. Erst indem ich diesen Umstand akzeptiere, kommt mir vor, akzeptiere ich mich selbst – und eine solche Akzeptanz ist die Grundvoraussetzung für innere Zufriedenheit. Hin und wieder hole ich nach wie vor das Mantra zu Hilfe, das ich mir vor Jahren selbst gegeben habe, eine bedeutungslose Anordnung von Lauten, die mir als gedankliches Vehikel für die Reisen in mein Bewusstsein dient. Mittlerweile benötige ich sie kaum noch. Ich kann im Prinzip, wann immer es mir beliebt, auf Reisen gehen. Und was auch immer ich dort erlebe, ich kehre gestärkt zurück. Am Rest des Tages oder in den schwarzen Stunden der Nacht bin ich nach wie vor oft konfrontiert und überfordert mit den Zumutungen der Welt. Doch ich weiß nun: Es gibt da einen Ort, an dem es schön und friedlich und still ist. Ein Refugium, einen Rückzugsort, den ich bereisen kann, so oft ich will, ohne dass es auch nur im Geringsten der Umwelt oder Mitmenschen Schaden zufügen würde.

Vielleicht wollen auch Sie eines Tages eine derartig nachhaltige Urlaubsreise wagen? David Lynch ist überzeugt davon, dass die Welt ein friedlicherer, besserer Ort wäre, würden allen Menschen von Jung auf die Möglichkeiten des Meditierens eröffnet werden. Das Resultat wäre deutlich weniger zwischenmenschliche Konflikte, weniger Gewalt, Angst, Stress, Unruhe. Ich kann nicht anders, als Lynch dabei zuzustimmen. 🍷

## Begegnungsorte | Folge 3



## Ort, du bist ein Schatz!

Die dritte Folge unsrer Begegnungsorte-Serie präsentiert ein neues Juwel in der Vorarlberger Kulturlandschaft. Der ehemalige Heuboden eines ausschließlich mit natürlichen Baustoffen renovierten alten Bauernhofs in Muntlix bildet einen „Ort des Dialogs, der Freude und der Kultur“. Silvia, Johannes und Klein Junis, die Hausbesitzer:innen, öffnen jeweils über die Sommermonate die Türen für ein reizvolles Kultur- und Begegnungsprogramm.

Text: Brigitta Soraperra, Fotos: Petra Rainer, Werner Schnetzer

Wir wohnen in einem 550 Jahre alten Haus. Es ist so groß, dass wir uns gedacht haben: Da ist mehr Platz als nur für uns. Also lassen wir die Menschen rein und die Kultur auch. Denn Kultur ist Gemeinschaftsgut.“ So steht es auf der Homepage von Hägi Wendls und der Begriff „Erbe“ bildet den Übertitel für den ersten Programmfolder. Erbe und Erben markieren denn auch die inhaltlichen Bezugspunkte von Haus und Programm: Geerbt hat Silvia Keckeis das alte Bauernhaus, das sie mit Lebenspartner Johannes Lampert und Sohn Junis bewohnt, nämlich aus ihrer Familie und „Hägi Wendls“ ist ein alter Hausname, der auf einen früheren Vorfahren namens Wendelin verweist. In dem relativ kleinen Bauernhaus mit riesiger Tenne, das Bestandteile aus Holz aufweist, die bis ins Jahr 1458 zurückzuverfolgen sind, haben über die Jahrhunderte bis zu 15 Leute gleichzeitig gewohnt und gearbeitet. Jetzt verstehen es seine jungen Besitzer:innen als ihr „Erbe“, das Haus im Sinne der Vorfahren zum Leben zu erwecken.

Und das tun sie mit einem reichhaltigen, bedacht ausgewählten Veranstaltungsprogramm, das Schätze für jeden Geschmack bereithält: Solo-, Duo- und Trio-Konzerte, Lesungen mit und ohne Musik, Diskussionsrunden, Kreisdialoge, Handwerksworkshops. Auch Erntedank wird gefeiert, Bier verköstigt, Kleider werden getauscht, Jassrunden durchgeführt und Anfang Juli wird ein Menü aus geretteten Lebensmitteln gekocht. Das Publikum ist bunt gemischt, auffallend viele junge Familien treffen sich hier, die Kinder flitzen mit Begeisterung auf der Bühne im ehemaligen Heustadel herum. Sie werden aber sofort mucksmäuschenstill, wenn Johannes den Beginn einer Veranstaltung mit der Kuhglocke einläutet. Ein nostalgischer Ort, durch den der moderne Zeitgeist weht und das Gefühl von Gemeinschaft wieder auflebt. Dass die drei Türöffner:innen auch noch so ungemein sympathisch sind, macht den Aufenthalt in dieser je nach Geldtasche auch konsumfrei gestaltbaren Zone nur umso gemütlicher. 🍷



Silvia und Johannes mit Junis

Ort/Verein: Hägi Wendls – Schatzmann – Plattform für Kulturkooperation  
 Adresse: Arkenstraße 5, 6835 Zwischenwasser  
 (Bushaltestelle direkt vor dem Haus)  
 Programm unter [www.haegiwendls.at](http://www.haegiwendls.at)