

## Die Wiederentdeckung der Ruhe

Was gibt es Schöneres im Winter als Skifahren? Mit einem «Klick klick» in die Skier steigen, die Berge hinterwedeln und auf einer Hütte am Mittag Kraft tanken bei Sonne und warmer Suppe. So dachte ich bis heute Morgen. Denn nun ist alles anders.

Morgens um 7 Uhr, der Wecker schellt, es ist noch dunkel draussen. Mit einem mulmigen Gefühl im Bauch wache ich auf. Ich bin nervös, denn heute werde ich zum ersten Mal auf Langlaufskiern stehen. Mit drei Mitstreiterinnen mache ich mich auf den Weg zum Treffpunkt. Die Schuhe sind schnell angezogen, da steht unser Langlauflehrer schon vor uns. Genau so hatte ich ihn mir vorgestellt: kraftvoll und athletisch mit sonnen gebräuntem Gesicht. Urbi lächelt uns an, dabei entdecke ich seine Grübchen. Er sieht sympathisch aus. «Komm, gehen wir raus an die frische Luft», sagt er. Nun gibt es wohl kein Zurück.

Zuerst stehen Trockenübungen auf dem Plan. «Drei Dinge braucht ihr zum Langlaufen: Gleichgewicht, Koordination und Gleichgewichtsverlagerung.» Das mit dem Gleichgewicht wird sogleich zum Problem. Rumms. Schon liege ich im Schnee. Doch nach den ersten Übungen stellt sich schon ein erstes Erfolgserlebnis ein. Ich gleite! Es fühlt sich fantastisch und leicht an. Ich höre mich juchzen. War ich das eben wirklich? Urbi zeigt mir mit wenigen Tipps, wie ich richtig skate. Ich bin noch recht wackelig auf den Skiern, doch es funktioniert. Ich kann kaum glauben, wie schnell alles geht. Schritt für Schritt lernen wir die verschiedenen Stufen beim Skaten. Urbi erklärt, dass es wie beim Autofahren sei: «Der erste und zweite Gang ist zum Anfahren, danach gibt es den dritten bis fünften Gang.» Ohne es zu merken, haben wir in nur einer Stunde alle fünf Schritte gelernt. Mir raucht der Kopf. In Gedanken gehe ich nochmals alle Schritte durch: Ladies Step oder Diagonal-Schritt, asymmetrischer Schritt, 1-1-Schritt, 1-2-Schritt, Schlittschuhschritt. Langlaufen ist doch einiges komplexer, als ich dachte.

Doch nun wird es anstrengend. Mein Puls steigt, mein Atem wird schneller. Ich schwitze. Urbi ist unerbittlich. Er treibt uns den Hang hoch. Abwärts mit dem Stemmbogen. Wieder aufwärts, abwärts mit Parallelschwung. Aufwärts, abwärts mit Telemarschschritt. Da steige ich aus. Es reicht. Ich kann nicht mehr. Pause. Endlich. Mit müden Schritten folge ich den anderen in das Langlaufzentrum. In der kleinen Holzhütte fühle ich mich gleich wohl. Erschöpft lasse ich mich auf einen Stuhl sinken und sehe mich um. Zwei Tische sind nur besetzt. Eine Familie mit zwei kleinen Jungen sitzt an einem Tisch, an dem anderen vier Rentner. Ich stutze. Kein Tischesuchen, kein Schlangestehen am Selbstbedienungstresen, keine Ohren betäubende Musik wie sonst in Skihütten. Es ist beschaulich. Eine neue Erfahrung.

Nun haben wir Zeit für Urbis spannende Geschichten. Wir hängen an seinen Lippen, als er von der Inderin erzählt, der er das Langlaufen beibringen wollte. «Als sie ihren ersten Schritt in den Schnee machte, begann sie zu schreien. Ganz laut. Ich versuchte, sie zu beruhigen, doch nichts half. Ihr Schreien wurde immer lauter. Erst nach einiger Zeit verstand ich, dass sie Angst hatte, dass sie immer tiefer in den Schnee sinken würde, so bis zum Hals wie im Sumpf.» Ebenso kurios ist die Geschichte von den Brasilianern, die fragten, was denn das sei, was da vom Himmel fiel. «Ich erklärte ihnen, dass das Schnee sei. Sie wunderten sich, denn sie hatten immer gedacht, dass Schnee wie Gras vom Boden hoch wächst.»

Urbi kommt ins Schwärmen. Für ihn sei Langlaufen ein ganz besonderer Sport. «Die Ruhe, nicht so gestresst sein, die rücksichtsvollen Leute, weit weg von der Zivilisation sein und die Natur spüren, das sind für mich die Gründe, wieso ich

Langlaufen dem Alpinski vorziehe. Und beim Anblick der Preise in der Hütte sehe ich auch nur Vorteile. Ein Kaffee kostet hier 1.50 Franken, ein Sandwich 4 Franken. Und für die Loipe zahlen wir nichts. Im Vergleich dazu würde mich eine Tageskarte fürs Skifahren 64 Franken kosten. Auch die Ausrüstung ist einiges günstiger als beim Alpinski. Eine komplette Ausrüstung für das klassische Langlaufen kostet ungefähr 500 Franken, für eine Skatingausrüstung müsst ihr mit 900 Franken rechnen», weiss Urbi. Kurz darauf verabschiedet er sich. Auch meine Mitstreiterinnen brechen auf. Ich bleibe noch ein wenig hier und hole mir einen Kaffee.

Ich setze mich auf eine Bank vor der Hütte und genieße die warmen Sonnenstrahlen. Was für ein Panorama. Schnee bedeckte Häuser und Bäume, im Hintergrund die Berge und blauer Himmel. Ich beobachte ein älteres Ehepaar, das an mir vorbei gleitet. Ein schönes Bild. Ich merke, dass sich in mir drin etwas verändert hat. Beim Anblick der schnee bedeckten Berge juckt es mich nicht mehr in den Schuhen, ich habe gar keine Lust aufs Skifahren. Zum ersten Mal seit langer Zeit spüre ich eine Ruhe in mir und muss schmunzeln. Was haben all die Bücher über Stressbewältigung und der Kurs in Zen Meditation gebracht? Nichts. Zwei Stunden Langlaufen und ich bin wie ausgewechselt. Dann, auf einmal, werde ich doch unruhig. Ich habe einen Plan: Ich buche meine Skiferien um.