



«Kuscheln fürs Karma» Die neuste Kolumne von Katja Walder

#Bahnbetrieb #Auslastung #Züge #Fahrplan und Angebot

Schöner Pendeln! In ihrer neusten Kolumne liefert Katja Walder auch unkonventionelle Tipps, wie Zugfahren zum Vergnügen wird.



Wann habt ihr im Zug zum letzten Mal etwas für euer Karma getan? Es braucht ganz wenig!

- Für blutige Anfänger: Nickt der zugestiegenen Person freundlich zu, wenn sie sich in euer Abteil setzt. Das ist schon viel.
- Für Fortgeschrittene: Macht Komplimente! Ihr werdet staunen, wie der alte Mann oder die junge Frau strahlen, wenn ihr ihnen sagt, dass der Hut ihm gut steht und ihre Bluse perfekt mit den Augen harmoniert.
- Für Kinderfreunde: Spielt mit dem Baby, das durch den Spalt zwischen den Rückenlehnen zu Ihnen schaut, Gugus-Dada! Macht euch und dem Kind Spass und entlastet das mitreisende Elternteil immerhin für ein paar Minuten.
- Für Aufgeschlossene: Nutzt vollgestopfte Züge als Kuschelgelegenheit!

Der letzte Tipp soll um Himmels Willen keine Aufforderung sein für Übergriffe im Zug, nicht dass ihr mich falsch versteht. Vielmehr geht es darum, sich nicht automatisch klein zu machen, wenn andere sich gross machen. Die Berührungstherapeutin LuciAnna Brändle erklärt in meinem Pendler-Knigge* ausführlich, warum sie in bestimmten Situationen dazu rät, nicht wegzurutschen, wenn es eng wird, sondern sich auszubreiten: «Ich finde es manchmal absurd zu sehen, wie viele Menschen im Zug beieinander sitzen im Bemühen darum, niemanden zu berühren», sagt die Kuschel-Fachfrau. «Das sind verpasste Gelegenheiten!» Denn: Unzählige Studien zeigten, wie wichtig Körperkontakt für unsere Gesundheit sei. Sie rät deshalb: «Ärgern Sie sich nicht, wenn der Sitznachbar ein Drittel Ihres Sitzplatzes in Anspruch nimmt. Breiten Sie sich stattdessen auch aus und spüren Sie nach, was entsteht.» Dabei sei eines allerdings ganz wichtig: «Die Signale des anderen müssen respektiert werden. Keinesfalls sollte man nachrutschen, wenn jemand der Berührung aus dem Weg geht.»

Dass LuciAnna Brändles Tipp tatsächlich Nachahmerinnen gefunden hat, beweist ein Mail, das in meinem Posteingang gelandet ist: «Ich habe deinen Kuscheltipp ausprobiert!», schreibt Nadja aus Wohlen. «Heute Morgen bin ich in einen überfüllten Zug eingestiegen und der einzige (halb)leere Platz war am Fenster neben einem SEHR übergewichtigen Mann. Er brauchte etwa eindreiviertel Sitzplätze. Weil ich mich unbedingt setzen wollte und ich den Kuscheltipp aus deinem Pendler-Knigge im Kopf hatte, habe ich gefragt, ob der Platz noch frei sei. Vermutlich hat nicht nur der sehr breite Mann verdutzt geschaut, sondern auch die anderen Mitreisenden. Die habe ich jedoch nicht mitgekrigelt. Ich war nämlich damit beschäftigt, mich in den sehr engen Platz neben dem sehr breiten Mann zu quetschen. Der breite Mann hat noch versucht, sich weniger breit zu machen, was ihm natürlich nicht gelungen ist. Ich hatte eine wohlige Fahrt mit viel warmem Körperkontakt.»

Wie machen Sie aus Ihrer Zugreise ein Vergnügen? Erzählen Sie mir davon! Per Whatsapp an 077 492 25 71 oder an abgefahren@katjawalder.ch

* *Der Pendler-Knigge*

Neben 16 Karma-Tipps bietet das Buch «Der Pendler-Knigge» 99 Gebote für den öffentlichen Verkehr sowie weitere Kolumnen und heraustrennbare Soforthilf-Karten für allerlei Notfälle.

Katja Walder, Daniel Müller *Der Pendler-Knigge* 168 Seiten, Fr. 29.– ISBN 978-3-03875-115-1 Beobachter-Edition erhältlich unter: beobachter.ch/shop oder im Buchhandel