

EIN BEWEGTER TAG

Die Arme hinter dem Kopf verschränkt, liegt Corinna faul auf dem Bett. Durch die Balkontür beobachtet sie fasziniert, wie sich die Äste der hohen Ahornbäume auf der Wiese hinter dem Haus in harmonischen Bewegungen im Herbststurm hin- und herschwingen.

Als würden sie – nach einer nur für sie hörbaren Musik – einen Tanz aufführen.

Die Metallstäbe des Windspiels in den Zweigen der Birke auf dem Balkon schlagen heftig aneinander, ertönen wie ein Glockenspiel.

Große Regentropfen klatschen mit einem satten Geräusch an die Fensterscheibe.

Angeregt von diesem Spiel der Natur, das Corinnas optischen und akustischen Sinne stimuliert, verspürt sie ein Verlangen, sich auch zu bewegen, ihre Energien fließen zu lassen.

Sie steht auf und sucht in einem Heft, in dem Veranstaltungen aufgelistet sind, was sie machen könnte.

„... schauen, testen, mitmachen, fragen – Tag der offenen Tür.“

Es werden Probestunden für Reiki, QiGong, Yoga, Selbstverteidigung und – genau, das könnte es sein: Kreativer Tanz – angeboten.

Noch etwas unentschlossen, ob sie bei dem regnerischen Wetter aus dem Haus gehen möchte, zieht Corinna eine Tarotkarte: die Sonne!

Lt. des zum Tarotspiel gehörenden Arbeitsbuches soll sie ihre Sonnen-Natur entfalten.

Ein Blick auf die Uhr zeigt Corinna, daß sie noch eine halbe Stunde Zeit hat, bis der Kreative Tanz beginnt. Das Veranstaltungszentrum ist in der Nähe ihrer Wohnung. Kurzentschlossen zieht sie ihre Lederjacke an, hängt sich ihren pinkfarbenen Regenschirm über die Schulter und geht erwartungsvoll los. -

Sie betritt den mit Parkett ausgelegten Seminarraum.

Rechts von der Tür sitzen Frauen und Männer an einer Bar, trinken etwas, reden miteinander oder gucken gespannt, was sich tut. Corinna sucht sich einen leeren Stuhl, aber kaum hat sie sich hingesetzt, bittet eine etwa 30jährige Frau darum, daß sich die Leute, die bei ihr Kreativen Tanz machen möchten, in dem Raum verteilt aufstellen.

Schuhe bitte ausziehen!

Schnell zählt Corinna die Personen, die sich erhoben und hingestellt haben.

Es sind 13, und die Kursleiterin.

Die stellt sich kurz vor, dann fordert sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf, sich die Hände zu reiben. Schnell spürt Corinna die Wärme in ihren Handflächen. - Mit diesen warm gewordenen Händen sollen sich die Frauen und Männer 'waschen'.

Corinna kraut sich ihr Haar, massiert sich ihre Kopfhaut; mit den Fingern streicht sie über jeden Zentimeter ihres Gesichts. Sie nimmt ihre Ohren zwischen die Finger und reibt sie sanft, 'wäscht' mit Wohlbehagen ihren Hals und alle Teile ihres Körpers.

Corinna sieht, daß auch alle anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer eifrig mit sich selbst beschäftigt sind.

Vielleicht intensiviert von den Klängen der Entspannungsmusik, fühlt sie sich nach Beendigung der Prozedur völlig entspannt.

Danach machen die Frauen und Männer nach den Anweisungen der Kursleiterin weitere Aufwärm- und Lockerungsübungen, dehnen sich. Corinna nimmt jeden Körperteil bewußt wahr.

Die Leiterin gibt weitere Impulse, was die Leute machen könnten.

Im Laufe der Probestunde steigt Corinna, völlig auf sich selbst konzentriert und doch in einer Gemeinschaft, über imaginäre Berge im Raum. Sie streckt ihre Arme in alle Richtungen und strahlt wie ein Stern, spürt dieses Strahlen in ihrem Körper.

Alle zusammen hocken auf dem Boden und schreiben auf zwei großen, weißen Bögen Papier mit roten und blauen Stiften, was ihnen zu der jeweiligen Farbe einfällt.

Die Leute binden sich ein blaues oder rotes Tuch um einen Körperteil ihrer Wahl und versuchen, die Assoziationen, die sie mit der Farbe verbinden, durch Tanzen auszudrücken.

Corinna tanzt, tanzt 'aus der Reihe'; entscheidet, wohin sie sich bewegt. Sie weitet sich aus, nimmt sich ihren Raum.

Dann liegt sie zusammengekauert auf dem Boden. Sie ist eine Raupe, die sich ganz allmählich entpuppt und zu einem Schmetterling wird, der – federleicht – mal hierhin, mal dorthin fliegt und alle Ecken des Raumes auskundschaftet.

Sie merkt, daß sich ruhigere Phasen mit bewegteren abwechseln, eine Harmonie in den Ablauf bringen.

Sie erkennt ihren eigenen Rhythmus.

Im Atem, in der Bewegung.

Sie fühlt sich lebendig, lebt ihre wilde, fröhliche Seite aus.

Erstaunt nimmt Corinna zur Kenntnis, wie schnell die 45 Minuten vergangen sind. Begeistert trägt sie sich in die Liste für den geplanten Kurs ein.

Wunderbar leicht, beschwingt und trotzdem geerdet, mit fließender Energie im ganzen Körper, geht sie nach Hause.
