

14.03.2014 > Der Märzenbecher – es lohnt sich, dass ich dieses Leben lebe

Griechischer Tanz ‚Prosefchi‘

Gib mir eine Grenze, damit ich gehen kann.

Gib mir einen Namen, damit ich mich finde.

Gib mir einen Traum, an dem ich mich festhalten kann.

Gib mir eine Vision, damit ich widerstehen kann.

Gib mir ein Kind, damit ich wieder Kind werde.

Gib mir einen Kuss, damit ich mehr lieben kann.

Wecke mich am Morgen mit einer Melodie, die mir hilft zu sagen:

Es lohnt sich, dass ich dieses Leben lebe!

Schon einmal habe ich über meine Faszination über die [Choreografie des Zufalls](#) geschrieben. „Zugegeben, diese Kombination der drei Lieder wäre mir beim besten Willen nicht eingefallen. Dennoch waren es genau MEINE drei Lieder für den heutigen Tag.“ Meine heutigen Erfahrungen decken sich mit den damaligen und erweitern diese noch um ein Stück, denn ich wollte nach dem zweiten Lied den Schlusspunkt setzen, weil es für mich schon perfekt gepasst hätte, außer...

Außer es kommt entgegen allen Wahrscheinlichkeiten eines der beiden griechischen Lieder aus der Musikliste, die ich mit ihrem getragenen, fast mystischen Gesang zugelassen hätte. Vielleicht habe ich mir das griechische Gebet Prosefchi, das man auch mit vorgegebenen Tanzschritten in einem Gemeinschaftstanz beten kann, insgeheim gewünscht. Schon nach zwei Takten bin ich zutiefst erschüttert und innerlich getroffen, wie sehr ich sogar im Zufall mit meinen Quellen verwoben bin. Die nächsten Takte der Hirten-Flöten lassen meine Ströme von innen herausbrechen. Gebückt, die Ellbogen auf den Knien, schlage ich meine Hände vor das Gesicht. Die mir bekannte Schwermut der Musik führt mich zu meinen Seen der Traurigkeit, die ich in mir trage. Klar zeichnet sich auch die Trauer über den Verlust meines Vaters ab. Gleichzeitig und mit gleicher Intensität kenne ich die Freude über dieses Getragen-Sein, ein Getragen-Sein, das mich weit aus dieser Traurigkeit heraushebt, und eine Freude, die meinen ganzen Körper erhebt, die mich aufrichtet, die mich meine Arme ausbreiten lässt und die mich öffnet – zum Himmel hin.

Die Erde, wie der erste Mensch

Angefangen hat dieser FREI-Tag mit intensiven Gedanken, wie wir mit dem Weinberg am Steinberg weitermachen sollen. Ein sommerlich warmer Frühlingstag wie heute könnte doch vortrefflich zum Arbeiten auf den Steinberg genutzt werden, oder für Erdbewegungen mit irgendwelchen Baggern. Innerlicher Widerstand regt sich, bei diesen Gedanken wird mir der Besitz zur Belastung. Lieber möchte ich mich frei machen für meine Gedanken, Visionen, Ideen. Investierte Zeit in die Arbeit mit Menschen, in die Weiterbildung und Weiterverbreitung von Art of Hosting zum Beispiel löst Begeisterung in mir aus. Ein Weingarten vor der Tür vielleicht auch. „Aber sicher nicht einer, der 40 km entfernt liegt, einmal hin und retour in flotten eineinhalb Stunden und dabei noch keinen Handstrich angerührt – da weiß ich besseres zu tun.“

Gesagt, getan! Schön, dass ich die Wohnung für mich allein habe. Wieder einmal schalte ich den Zufallsgenerator zum Abspielen einzelner Lieder aus dem Fundus der Tänze unserer Gestalt-Ausbildung ein. „African Journey“, eine afrikanische Reise von Anugama & Sebastiano regt als Erstes Widerstand in mir, weil das Stück über 14 Minuten lang ist, weil es anstrengend ist, diese weit in der unteren Körperhälfte angesiedelte und Trommel lastige Musik zu tanzen. Übersetzt: „Lieber hätte ich die Sache flott und entspannt erledigt.“ OK, der einfachste Weg muss nicht immer die erste Wahl sein, also lasse ich mich auf den Vorschlag des Zufalls einfach ein. Langsam und entspannt lasse ich meinen Körper Becken abwärts in kleinen Bewegungen mit den Trommeln mitgehen, mit festem Stand am Boden. Der Kopf und die obere Körperhälfte registrieren dabei erstmals und ungewohnt klar die wechselnden Obertöne, die die Trommeln überlagern, und geben sich den klirrenden, glucksenden, blubbernden und anderen Lauten in ihren Bewegungen hin. Während der ersten Minuten richte ich mir nebenbei das Umfeld in der Wohnung und zur offenen Terrassentür hin

zurecht bis ich meinen Platz an der afrikanisch warmen Sonne finde. Die Musik zieht mich immer tiefer hinunter zum Boden bis ich schließlich kauern, Füße, Knie, Hände, Ellbogen und Kopf berühren den Boden, das Gefühl habe ich müsste noch in den Boden hineinwachsen. Erdverbunden kann ich in diesem Moment das Wachsen von Wurzeln spüren. „Bin ich ein Baum? Oder bin ich noch weiter zurückgegangen, bin ich Erde?“ Der Gedanke mit der Ur-Mutter Erde verbunden zu sein, macht mich wieder zum Menschen, vielleicht wie der erste Mensch, Adam, liege ich am Ende des Liedes in Bauchlage flach ausgestreckt am Boden.

Lange bleibt es leise. Gespannt warte ich dahingestreckt wie es nun weitergehen wird? Einen Moment lang denke ich schon, dass nur ein Lied eingestellt war. So liege ich flach da, als die ersten sanften Töne und Worte anstimmen: „Dark was the night...“

Die Schönheit der Märzenbecher

Vorfreude darüber, was kommen wird, kommt in mir auf, eine Vorahnung, dass ich mich erheben werde, dass ich nicht mehr flach am Boden liegen und kriechen werde, sondern, dass ich aufrecht, erhobenen Hauptes und mit erhobenen Armen tanzen werde. Der Weg dorthin ist mir noch nicht klar. Dennoch freue ich mich bereits darauf, weil ich die Gewissheit verspüre, dass es passieren wird, unweigerlich, unaufhaltsam! Sogar jetzt ganz unten auf der Erde ist mir das schon klar, dieses Alleluja, das Laura Thamae zusammen mit ihrem Chor singt, lässt sich nicht aufhalten. Das ganze Leben steuert darauf hin.

Wie ein Wurm oder wie ein Amphibium fange ich an am Boden zu kriechen und zu robben. Das Staunen über und die Neugierde an einen großen Narzissenstock, der vor meinen Augen auftaucht, hilft mir, dass ich es langsam schaffe, mich auf alle vier zu hieven. Fortan bewege mich wie eine Katze (oder ein Puma) in die Wohnung, stelle das Lied auf den Anfang zurück und die Lautstärke lauter und bewege mich aus der Wohnung hinaus. Aus dem höheren Blickwinkel der Katze erscheint die Schönheit der Märzenbecher noch kraftvoller und gleichzeitig „the angels singing sweetly“, was kannst du anderes tun als dich zu erheben – und plötzlich stehst du auf zwei Beinen, jetzt bist du wirklich Mensch. Alleluja!



Noch wackelig gehe ich meine ersten Schritte, entdecke die Welt aus dem wieder neuen Blickwinkel, habe nicht nur meine Arme frei, sondern fühle mich frei. Frei an Rechten und Würde geboren. Zunehmend schwinde ich mich während der zweiten Strophe mit meinen Armen und meinem ganzen Körper in die Musik und in tanzende Bewegungen ein. Das zweite Alleluja! Es folgt eine kurze dritte Strophe und das retardierende Moment, nachdem die Engel wieder so süß singen, die kurze Pause, die fast das Gefühl gibt, dass das Lied jetzt aus ist. Wenn wir es nicht besser wüssten. Die wirkliche Explosion folgt auf den Fuß: Lebensfreude pur, Tanzen und Springen. Das dritte und die folgenden Allelujas!

Haben wir dieses Lied nicht auch zum Abschluss bei meiner 50er Feier getanzt? Nicht daran denkend wollte ich so auch heute gleich nach dem zweiten Lied den Schlusspunkt setzen, weil es für mich schon perfekt gepasst hätte. Außer...

Kein Wunder, dass ich diese unermessliche Freude über das Da-Sein, Getragen-Sein – nennen wir es Leben – später beim Anblick meiner Traurigkeit so gut kenne. Was bleibt, ist die Freude über dieses Leben, die mich schon mit den ersten Versen des Prosefchi laut mitsingen lässt, obwohl ich die griechisch gesungenen Worte nur sinngemäß deuten kann. Klar erkenne ich in meiner Haltung die Haltung meines Vaters wieder, wie er auf Tod und Auferstehung zugegangen ist. Die Kraft eines offenen Himmels, die Kraft eines Heiligen Geistes, oder wie immer Menschen diese Energie bezeichnen, genau diese Kraft erfüllt mich nun