

Zu den Grundgefühlen (das war die Aufwärmübung):

Anja: da frauen mehr am gefühlkörper meist dran sind, sind diese grundgefühle sehr präsent... es gilt also als frau sich reflektief zu schulen, damit wir so taff und strukturiert reagieren können wie die männer...

nur so wird es uns gelingen, in der wirtschaft, politik und in den firmen auch oben den posten zu ergattern...

mit hand und herz...-

Esther: Traurigkeit – große schwarze ovale wässrige Tropfen, die aus einem am besten bald wieder herausfließen

Alexandra: Bei Angst läuft es mir kalt den Rücken herunter. Ich erschauere, bekomme Gänsehaut und zusätzlich noch einen beklommenen Magen. Ich assoziiere die Farbe Schwarz mit der Angst. Wie bei dem Spiel „Wer hat Angst vorm schwarzen Mann?“. Da möchte ich auch am liebsten weglaufen.

Glück ist so grün wie das vierblättrige Kleeblatt. Die Farbe der Hoffnung schwirrt in mir und es gibt eintausend Arten Glück zu empfinden. Es fühlt sich warm an und ist wie ein zartes Klingeln einer Triangel. Es passiert nur ab und zu und man bekommt es nur mit, wenn man genau darauf achtet und es wahrnimmt.

Freude tanzt. Freude löst in mir Schmetterlinge im Bauch aus. Gespannt und voreifrig blicke ich auf das kommende Ereignis. Es fühlt sich sehr mollig warm an, ist greifbar und wohlwollend zu mir. Freude wird von Musik begleitet und spontan denke ich an kommenden Sonntag, wenn ich den Geburtstag meines Sohnes mit ihm gemeinsam feiern kann.

Wut ist rot, Wut ist schnaubend. Ich koche und es wird mir heiß. Es brodelt in mir und ich schäume vor Wut. Wenn ich daran denke, wie das letzte Jahr abgelaufen ist, werde ich wütend und sauer zugleich. Ich habe einen sehr angespannten Gesichtsausdruck und eine harte Mimik. Am liebsten würde ich alles kurz und klein schlagen.

Traurigkeit ist schwarz und schmeckt salzig, wie die Tränen, die durch sie ausgelöst werden. Bei der Traurigkeit herrscht absolute Stille. Da ist nichts einfach nichts. Sie fühlt sich so beklemmend an und verschwindet nur sehr zögerlich.

Neugier ist gelb wie der Sonnenschein, der die meisten Tage im Jahr zwischen den Wolken hervorlugt und genau beobachtet, was auf dieser kleinen Erde so passiert. Neugier hat einen süßlichen Geschmack und löst in mir Wissbegierigkeit hervor.

Ekel ist braun, schmeckt säuerlich und stinkt. Er löst in mir einen Würgereflex hervor und ich bin froh, wenn dieses Gefühl ganz schnell wieder verschwindet. Ekel rauscht und hinterlässt seine Spuren.

Die orangene Verachtung schnaubt von oben herab, blickt missmutig herein. Sie schmeckt bitter und egal wieviel man an Milch oder Joghurt zur Neutralisierung hineinmischt. Es wird nicht besser.

Von Hari drei Gedichte:

Blütenzarter Hauch.
Vielfarbiger Frühlingsföhn.
Luft duftet sonnig.

Arbeitsverhältnis

Ich hatte ein Arbeitsverhältnis,
einen guten Posten inne.
Ich war angestellt. Dies
war ganz in meinem Sinne.

Ich war fleißig wie eine Biene,
auch unter Stress und Eile,
damit ich gutes Geld verdiene.
Doch jetzt herrscht Langeweile.

Ich putzte schon 10 mal die Wohnung,
sonst halt ich es nicht aus,
ohne Gehalt, und zur Belohnung
putz ich jetzt das ganze Haus.

Illegal!

Ein Parkwächter hat mich verjagt,
als ich an der Isar saß.
Da hab ich mich gefragt,
was soll denn das,

wen ich hier denn verletze,
wenn ich mich an die Isar setze,
ganz allein und ganz weit weg
von allem, nur zu einem Zweck:

Dort zu meditieren,
die Natur zu spüren.
Und das ist jetzt illegal?
Ihr habt doch einen Knall!

Das ist das Gesundeste, was man
in diesen Zeiten machen kann.
Wenn man mich nicht mehr sitzen ließe,
dann krieg ich wirklich eine Krise,

Seitdem ist das nicht mehr passiert.
Die sind nicht mehr so streng.
Wenn man ganz einsam meditiert,
dann sehen sie's nicht zu eng.

Der Parkwächter wusste noch nicht,
dass es sich nicht gehört,
wenn man die Stille bricht,
jemanden im Samadhi stört.

Und von Fabienne

Perdre le nord oder was sich so in meiner kleinen Welt tut

Ich habe lange gezögert, wegen der Nachbarn, die von ihren Fenstern und Balkonen mich sehen konnten, doch jetzt mache ich es: Ich übe täglich Taichi auf der Terrasse, morgens, wenn noch niemand dort frühstückt oder sich um die Pflanzen kümmert.

Es lief zuerst ziemlich gut, und ich staunte darüber, dass ich die Reihenfolge der Bewegungen nicht vergessen hatte, obwohl ich sie seit über einen Monat nicht geübt hatte. Es fühlte sich gut an.

Kurz tauchte unser Hausmeister auf, er sagte nichts, verschwand bald wieder. Am nächsten Tag kam Manni, der Fotograf. Er wollte die Bienen fotografieren. Ich hörte auf zu üben, wir unterhielten uns ein wenig. Er hatte eine Blume dabei, mit Honig eingeschmiert, doch keine einzige Biene ließ sich davon herbeilocken. Manni und ich kennen uns seit über zehn Jahren, wir duzen uns, bisher haben wir kaum mehr als freundlich GrüBe ausgetauscht. Er hat etwas mit unseren Bienen im Sinne, und inzwischen kommt er öfter auf die Terrasse, etwas später, denn die Bienen lassen sich morgens sogar bei schönstem Wetter Zeit, bevor sie das Stock verlassen.

Vorgestern, als ich gegen halb zehn hochkam, da war es zugegeben sehr windig und noch etwas kühl, erschrak ich, weil ich nur zwei auf dem Flugbrett sah; einen Augenblick lang fürchtete ich, unsere Völker seien eingegangen, dann hielt ich das Ohr an einem der Stöcke, hörte darin vertrautes Summen und fing beruhigt an zu üben.

Die Taichiform besteht aus einer längeren Folge von Bewegungen in den vier Himmelsrichtungen. Beginnt man nach Norden, endet man auch dort. Diesmal vergaß ich mittendrin etwas, stand am Schluss also falsch. Beim zweiten Mal gelang es mir, beim dritten schon wieder nicht.

Jeden Tag vergesse ich irgendeine Bewegung oder mache sie spiegelverkehrt, es fühlt sich trotzdem gut an, auch wenn ich es nicht begreife. Es gibt vieles, was ich zur Zeit nicht begreife. So geht es nicht nur mir, sondern uns allen, deswegen ist es nicht besorgniserregend, eher normal.

Heute beim Üben nahm ich ein raschelndes Geräusch wahr. Ein Eichhörnchen erschien hinter einem Blumenkasten; es durfte etwas älter sein, auf seinem dunklen Fell sind weiße Haare zu sehen. Ich konnte ihn gut beobachten, er war keine zwei Meter von mir entfernt, lief mehrmals herum, ganz ohne Scheu. Kaum war er weg, kam eine Elster und setzte sich mir gegenüber auf das Geländer. Ich versuchte, ein Gespräch mit ihr anzufangen, sie neigte den Kopf interessiert, antwortete aber nicht und flog davon. Ich übte weiter, bis eine Krähe unweit von mir landete. Sie blieb eine ganze Weile, wir sprachen zwar nicht miteinander, aber irgendwie verstanden wir uns auch so, ganz ohne Worte.

Gestern gegen Mitternacht an der Isar suchte ich den Himmel nach Sternschnuppen ab, sah keine einzige, aber ich war kein bisschen enttäuscht, denn eine große Fledermaus flog Runden über meinem Kopf, ziemlich nah und immer wieder. Das machte mich irgendwie wunschlos glücklich, auch wenn eine ihrer Schwestern angeblich Corona in die Welt gebracht hat.

Angeblich, sagt mir eine Freundin, die ganze Nächte durch die Stadt wandert, kann man dabei Biber, Füchse, jede Menge Marder und sogar Rehe sehen; ich warte noch ein wenig, bis sie mir von Wölfen und Löwen erzählt, dann laufe ich mit ihr mit.