Tanzend die eigene Mitte finden: Meditation in der Kirche

Von Ulrike Schumacher

Worpswede-Hüttenbusch. Das Licht in der Hüttenbuscher Kirche ist behaglich. Ein wenig schummrig, so dass die Kerzen, die auf dem Fußboden flackern, eine besänftigende Wärme verströmen. Vier Frauen stehen an diesem frühen Abend um die Kerzen herum. Aber nicht lange. Die griechischen Klänge, die nun zu hören sind, fahren ihnen in Füße, Beine und Arme. Schon ist aus einfachen Schrittfolgen, die Regina Kistermann den Frauen gezeigt hat, ein fröhlicher Tanz geworden. Schließlich lautet das Motto für den heutigen Abend: „Das Leben ist ein Fest“.

Einmal im Monat, an jedem vierten Donnerstag um 17.45 Uhr, trifft sich in der Hüttenbuscher Kirche ein Kreis von Frauen, der Gefallen daran hat, sich auf „Meditation in Bewegung“ einzulassen. Seit März bietet die Gesundheitstrainerin Regina Kistermann dort Meditativen Tanz an.

Ein ungewöhnlicher Ort ist die Kirche nicht, wenn man bedenkt, dass „Tanzen die älteste und elementarste Form der religiösen Äußerung“ ist. Auch Jesus habe getanzt, sagt Regina Kistermann. Silke Jelten ist von Anfang an dabei. „Musik und Bewegung ist eine schöne Kombination“, sagt sie. Außerdem gefällt ihr, dass die Trainerin ganz unterschiedliche Klänge und ebenso verschiedene Tänze in die Gruppe trägt. Dass sie ein solches Angebot direkt vor der eigenen Haustür findet, kommt als weiterer Grund hinzu - sie möchte die monatlichen Treffen nicht missen. Andernfalls, sagt Silke Jelten, hätte sie für ein solches Angebot immer einen weiten Weg nach Bremen in Kauf nehmen müssen. Für Annemarie Frühbrodt, die an diesem Abend das erste Mal mitmacht, ist dieses Treffen auch eine Chance, „Neues auszuprobieren und mit Anderen in Kontakt zu kommen“.

Das Faszinierende am Meditativen Tanz, der als offener Kreis angeboten wird und sich auch an Männer richtet, sei das buchstäbliche In-die-Füße-Kommen, ergänzt Barbara Schrepper. „Und in den Bauch, in die eigene Mitte“, fügt Regina Kistermann hinzu. Meditativer Tanz sei eine Form der Besinnung auf sich selbst, wobei die Bewegungen aus dem Bauch heraus kommen und das Denken in den Hintergrund rückt. Silke Jelten hat dabei erlebt, dass sie „die Augen schließen kann“ und sich trotzdem „gehalten fühlt“. Schön wäre es, sagt die Meditationstrainerin, wenn sich ein Gefühl von „Es tanzt mich“ einstelle.

Das geht auch auf sehr besinnliche Weise, wie später ein Tanz zeigt, der symbolisch durch die Jahreszeiten führt. Zu ruhigen Klängen spüren die Frauen in sachten Bewegungen dem Pflanzen-Kreislauf aus Säen, Wachsen, Ernten und neuer Saat nach. Die nächsten Gelegenheiten, in der Hüttenbuscher Kirche tanzend zur eigene Mitte zu finden, gibt es am 27. August, 24. September, 29. Oktober und 26. November.

Die Frauen erleben den Meditativen Tanz als Begegnung mit sich selbst. USCH-FOTO: USCH