

Oh Mann, zu spät. Blödes Navi. Keine Ahnung, ob ich hier richtig bin. Viele Autos auf dem Parkplatz, könnte stimmen. Soll ich wieder fahren?

Da vorn sind einige Leute. Sie sind noch nicht weit gekommen. Komm, sei mutig. Lauf einfach hinterher. Wenn du falsch bist, gehst du wieder.

Die Sonne scheint. Fühle mich gut.

Bin stolz auf mich.

Früher wäre ich wieder gefahren.

Jetzt laufe ich wildfremden Menschen nach und weiß noch nicht mal, ob ich hier richtig bin.

Laufe zügig. Hol sie ein.

Erkenne meinen Bekannten. Scheine wohl doch am richtigen Ort zu sein.

Traue mich sogar, die letzten der Gruppe anzusprechen.

Alle sind freundlich, stellen sich vor und heißen mich willkommen.

Wir spazieren zur Ruine. Schöner Wald. Warmer Tag.

Der Gruppenleiter stellt sich mir vor, ohne dass ich weiß, wer er ist.

Sympathisch. Ungefähr mein Alter. Grollend-tiefe Stimme.

Mein Bekannter freut sich, dass ich da bin.

Ich auch? Weiß nicht.

Kenne sogar noch jemanden. Ein alter Schulfreund ist auch da und macht Feuer.

Kurze Einführung und es geht los.

Ich in der Mitte, perplex, planlos, panisch.

Unbekanntes Terrain
barfuß auf kaltem Boden
Flankenatmung, Bauchatmung, Schulteratmung
mein Herz klopft wild
Stimmübungen mit Druck
bin leise. traue mich nicht
fremde Laute schmettern durch die Luft
starke männliche Energie
Füße stampfen
spüre die Vibration
eins mit der Erde
eins mit dem Kreis
aus Qualm werden Flammen
meine Ohren lauschen dem Gebrüll
hab keine Angst
Energie baut sich auf
im Außen. in mir
fließe einfach mit
der Druck steigt

ich traue mich
erst leise
dann doch immer lauter
schließe die Augen
Schreie die Worte mit
kann sie vor meinem inneren Auge sehen
Brülle, so laut ich kann
ihr Puls wird mein Puls
Folge den Bewegungen
mache sie nach
geh mit dem Fluss des Rituals
denke nicht mehr
bin Teil des Tanzes
vertraue
bis zum letzten Schrei
schweres Atmen
geschlossene Augen. Regeneration.
Energie strömt durch mich hindurch
Wärme. Kraft. Stolz.
Sein.

Von wegen, eine Dame tut so was nicht.
Von wegen, wild und laut sein gehört sich nicht.
Von wegen, ich darf das nicht.

Mut und Selbstermächtigung,
was für Geschenke.

Tina Gruber
03.04.2022