



Entspannung zur Musik

Als Lehrling auf dem Weg zu mehr Leben und Gelassenheit wurde mir angeboten, an einer Kursreihe „Entspannung zur Musik“ teilzunehmen. Der Kurstitel sagte mir spontan zu, da mir eine recht große Affinität zur Musik innewohnt und mir Musik auf meinem Lebensweg bei den unterschiedlichsten Gemütszuständen immer wieder sehr hilfreich war. Warum also nicht auch bei Entspannung?

An diesem Donnerstag findet sich die Gruppe derer, die sich zur Musik entspannen wollen, pünktlich um 14:30 Uhr vor dem „Sternraum“ im Institut „Sonne-Mond-und-Erde“ ein. Unsere Gemeinschaft besteht aus elf Personen.

Mir fällt allerdings auf, dass es sich bei „Entspannung zur Musik“ offenbar – warum auch immer - eher um eine Frauendomäne handeln muss. Außer mir wartet nämlich lediglich ein weiterer Mann vor der Tür.

Wenige Augenblicke später erscheint unsere Kursleiterin. Das schlichte kleine Schild an ihrem dunkelgrünen Strickpullover weist sie als Elisabeth Baumgart aus. Sie ist vermutlich so um die sechzig, hat kurze, schwarze, feminin frisierte Haare und ihre nicht ganz so femininen Gesichtszüge versprechen, dass Entspannung zur Musik genau das ist, wonach es klingt.

- Aber so was von...

Wir ziehen unsere Schuhe aus und platzieren sie in einem neben der Tür stehenden Regal, während Frau Baumgart den Raum aufschließt.

Der in etwa sandfarbene, weiche Teppichboden schafft im Zusammenspiel mit drei Wänden, die in zarten Terracotta-Tönen gehalten sind, tatsächlich eine gewisse Wohlfühl-Atmosphäre. Die vierte Wand besteht in voller Länge aus bodentiefen Fenstern, hinter denen die Einfahrt in die Tiefgarage des Sonne-Mond-und-Erde-Instituts verläuft.

Eine Art „Geräteraum“, den eine zweite, kaum sichtbare Tür verbirgt, beherbergt allerlei Gymnastik- und Entspannungs-Utensilien. Hier dürfen wir uns - entsprechend des Kursthemas - bedienen. Ich entscheide mich für eine Gymnastikmatte, ein Körner-Kopfkissen und im Kursraum für einen Platz an der Fensterfront. Erst jetzt bemerke ich den Namensgeber des Raumes. Einen großen, in hellen Farben an die Decke gemalten Stern. - Gefällt mir.

Nach einem kurzen Austausch über die aktuelle Befindlichkeit eines jeden Teilnehmers, natürlich auf freiwilliger Basis, geht's los.

Bequeme Liegeposition eingenommen, Augen geschlossen, kurze innere Einkehr, dann startet Frau Baumgart die Musik.

Ein bunter Reigen an Gedanken tritt in mein Bewusstsein - sanfte Musik - sich entspannende Muskulatur - die Musik gewinnt die Oberhand über die Gedanken.

Eine innere, ja, fast schon Schwerelosigkeit stellt sich ein. Traumhaft.

Dann beginnt eine kleine Reise. Die Musik formt aus ihren Noten einen sanft geschwungenen Weg, der sich wohligh weich und moosig unter den Füßen anfühlt. Ein wunderbar ruhiger und angenehmer Spaziergang. Es dauert gar nicht lange, da erreiche ich die Grenze des Schlaflandes. Wolleweiche Liegeflächen laden mit geradezu unwiderstehlicher Gemütlichkeit zum - wohl nur sehr kurzen - Schäfchen zählen ein.

Nachdem ich die Grenze bereits mit einem Fuß überschritten habe, nehme ich etwas verwundert zur Kenntnis, dass diese offenbar der Reinigung bedarf, und ganz in der Nähe gefegt wird.

Dann das Schaben einer Schaufel auf Asphalt und das Schieben eines Plastikeimers auf selbigem.

Die Grenze ist schlagartig verschwunden. Die Geräusche sind ebenso schlagartig erschütternde Realität im



Entspannung zur Musik

Einklang mit der Erkenntnis, dass nicht die Grenze zum Schlafland, sondern wohl die Einfahrt zur Tiefgarage der Reinigung bedarf. Na gut, Sauberkeit ist ja nicht schädlich.

Es wird wieder etwas ruhiger. Ich stelle den rechten Unterarm auf den Ellenbogen, damit ich merke, wenn ich wieder ins Reich der Träume gleite. So verführerisch es dort auch ist, Schlafen ist jetzt aber doch nicht mein Ziel.

Das wird nun auch sowieso erneut vereitelt. Leider auch die geplante Entspannung. Wieder wird gefegt und der Eimer mit dem Fuß „elegant“ weiter geschoben. Ich kann mich dunkel daran erinnern, dass Eimer im Allgemeinen zumeist einen Henkel haben um die Möglichkeit zu eröffnen, sie daran anzuheben und wieder abzustellen. Das wäre tatsächlich sehr sicher mit sehr viel weniger Geräusch verbunden. Eine dahingehende Unterrichtung des Eimerschiebers hat möglicherweise nie stattgefunden. - Irgendwie schade.

Es gelingt mir, die Fegegeräusche in den Hintergrund und die Musik wieder in den Vordergrund meines Bewusstseins treten zu lassen. Die Entspannung kehrt größtenteils zurück.

Schaufelschaben, Eimerschieben.

Ungewollt drängt sich mir der Gedanke auf, dass der fleißige Mensch sich – hoffentlich - die größte Mühe dabei gibt, seine Arbeit gründlichst zu verrichten. Allerdings, unüberhörbar auch dabei, dies mit größtmöglicher Geräuscentwicklung zu verbinden.

Wäre es vermessen, darüber nachzudenken, die fleißigen Menschen darüber zu informieren, dass speziell in diesem Raum nicht allzu selten Kurse stattfinden, für die Ruhe, sagen wir mal, schon ziemlich hilfreich ist und entsprechend, zu verrichtende Arbeiten, sofern beeinflussbar (ein Laubbläser ist nun mal immer gleich laut), mit eher möglichst wenig Lärm auszuführen sind? Oder wäre das von vornherein vergebene Liebesmüh?

Geräusche in den Hintergrund, Musik in den Vordergrund. Entspannung. Vielleicht.

Besen, Eimer, Schaufel.

Von irgendwo rechts von mir vernehme ich ein verzweifelt Schnaufen. Die Sache mit dem Unterarm und dem Ellenbogen ist inzwischen nur noch absurd. Ich baue in Gedanken Schallschutzglas für diese Fensterfront, deren Nähe ich mir zum Entspannen auch noch selbst ausgesucht hatte.

Lärm: Hintergrund, Musik: Vordergrund, Entspannung. - Entspannung? Weiß nicht mehr so recht.

Feg, Schrubbel, Schab.
Erste Gewaltgedanken.

Vordergrund, Hintergrund, Hintergrund, Vordergrund, Geräusche, Musik, Musik, Geräusche - was sollte jetzt wo hin?

Welche Entspannung?

Na gut, neuer Versuch.
Gefege und Geschrubbel im Hintergrund. Tatsächlich.

*

Dann schlägt etwas gegen eine der Fensterscheiben.



Entspannung zur Musik

Aufgeschreckt, aber so richtig.

Natürlich! Ist doch ganz logisch! Wo, außer mit Schwung an der Fensterscheibe soll man auch sonst den Besen abstellen?

Wieder Gewaltgedanken und der Impuls aufzuspringen.

- Unterdrückt.

Noch ein Versuch Ruhe zu finden?

Innerer Aufruhr. War nicht Entspannung das Ziel?

Also gut, nicht aufgeben, noch ein Versuch.

*

Oh! Für mich überraschend erklingt Frau Baumgarts ruhige Stimme und fordert uns sanft dazu auf, unser Gewahrsein langsam wieder auf das Hier und Jetzt zu richten.

Ist mir noch nie so leicht gefallen wie heute.

Entspannung zur Musik. Soviel dazu.

Lesen Sie [hier](#) die komplette Diskussion zu diesem Text ([PDF](#)).