

Guten Morgen DHR

Freitag, 20. März 2020: Was fürs Leben

Liebe Schülerin und lieber Schüler,

ich kann der Halbmond sein, der Paradiesvogel und der herabschauende Hund. Die Krähe ist auch eine Yoga-Figur, sie hat mir bisher aber vor allem blaue Flecken beschert. Nur ein wohlwollender Beobachter, mit der Aufmerksamkeit eines Luchses und der Geduld eines Faultiers, hätte beobachten können, wie Hilke Hagemeister für eine Millisekunde in der Position der Krähe verharrte. Bisher haben alle wohlwollenden Beobachter vorher aufgegeben. Von den nicht so wohlwollenden will ich hier schweigen.

Doch nehmt dies, ihr Spötter: Ich übe Yoga, denn da hab ich was fürs Leben!

Du sagst mir, liebe Schülerin, lieber Schüler, dass ich diese Aussage besser mit Belegen absichern sollte? Auch ich höre eine innere Stimme – die übrigens verdächtig nach meiner eigenen klingt. Im Unterricht. Vor der ganzen Klasse: "Untermauert eure Thesen mit Argumenten, bringt Beispiele Beispiele Beispiele" Während das letzte Wort noch in meinem Kopfe verhallt, liegt mir schon ein Beispiel auf der Zunge, das mich so zuversichtlich stimmt wie eine Sieben auf der Hand beim Mau-Mau.

Voilà:

Gestern Nachmittag war ich einkaufen. Der Supermarkt in meiner Nähe hat eine Bio-Ecke. Sie ist so klein, dass man sie mühelos hinter einem Papp-Aufsteller verstecken kann, der für Marshmallows wirbt. Oder seit Weihnachten auch für Schoko-Osterhasen. Geschmeidig gleite ich in den Spalt zwischen Regal und Papp-Aufsteller. Ich muss nur kurz die Luft anhalten, dann bin ich drin. Mit dem Yoga-Taucher renke ich meine Schulter ein, die ich aus dem Gelenk gedreht hatte, um auch mein Einkaufskorbchen mitnehmen zu können. Jetzt wird's knifflig. Ich will Mehl kaufen. Das steht ganz unten. Normalerweise. Wer den Yoga-Halbmond beherrscht, also sich seitlich beugt, das Bein gehoben, den Blick nach vorn gerichtet, der kann mit der freien Hand zuverlässig eine Tüte Mehl greifen. Normalerweise.

Nun sind bestimmte Regale derzeit ja weniger gefüllt als andere. Du ahnst es: Ich greife ins Nichts. Doch ich gleiche aus, indem ich meine Körpermitte anspanne, den Arm seitlich auf den Oberschenkel lege und nachdenke. Es rettet mich der Blick nach vorn. Im Dämmerlicht erkenne ich ein einzelnes Paket, es steht schüchtern an der Rückwand des Regals: DINKEL TYPE 630. Du bist meine Type, denke ich. Schon drehe ich mich in die hohe Planke, sinke in den Unterarmstütz, stabilisiere mit dem Fuß, strecke den Arm uuuund ... jepp.

Du weißt, was kommt: Heute übe ich Yoga. Ganz gemütlich. Da hab ich was fürs Leben!

Deine Hilke Hagemeister