

Hab' Linedance im Herzen, ob's stürmt oder schneit

Wer kennt ihn nicht, den viel zitierten Spruch „Hab' Sonne im Herzen, ob's stürmt oder schneit“? Es gibt ja unzählige solch' wunderschöner und weisen Sprüche. Wohin auch immer man schaut, man liest sie überall, ob auf einem Stück Holz, an einer Mauer, als Tattoo, in Zeitschriften und Büchern oder als WhatsApp-Profilbild. Gerade per WhatsApp werden heutzutage viele Weisheiten versendet. Manchmal ist man gar nicht mehr in der Lage alles zu lesen.

All das soll uns daran erinnern, das Leben leichter zu nehmen. Aber, seien wir mal ehrlich: Wer von uns liest so einen weisen Text, erkennt die darin enthaltene Wahrheit und beginnt ab sofort danach zu leben? Wir alle sind weder Franz noch Klara von Assisi, denn dafür müssten wir in vielerlei Hinsicht etwas enthaltsamer leben. Aber, das verlangt ja auch niemand von uns.

Allerdings könnten wir alle ein entschleunigteres und gelasseneres Leben gut gebrauchen. Viele mögen sich jetzt fragen, was dieses Statement zu den weisen Texten und Sprüchen mit Linedance zu tun hat? Berechtigte Frage, die ich auch gleich beantworten werde.

Linedance verkörpert für mich einen Teil dieser Weisheiten. Wer einmal Linedance gelernt und getanzt hat, der weiß, was ich damit sagen möchte.

Bei dieser Art zu tanzen verbindet man sich automatisch mit seiner Mitte, und es ist außerdem wichtig, gut geerdet zu sein. Denn, wenn man diese zwei Kriterien nicht erfüllt, tanzt man, wie es sprichwörtlich heißt, aus der Reihe.

Okay, vergiss es, werden so manche jetzt denken, das ist nichts für mich. Aber, wieso nicht?

Im Linedance lernt man zunächst mal einen Tanz mit sehr einfachen Schritten. Da kann noch nichts passieren. Der nächste Tanz ist dann schon etwas herausfordernder, da kann schon mal eine erste Drehung (1/4 Turn) enthalten sein. Wenn man auch diesen Tanz gut hinkriegt, wird man neugierig, wie es weitergeht. Mit jedem neuen Tanz beginnt man sich mehr und mehr auf den Rhythmus einzulassen und gibt sich der Musik hin. Man ist mit Leib und Seele dabei, diese bilden sozusagen eine Einheit. Dies wiederum ist ein Zeichen, dass man in seiner Mitte ist.

Man kann aber auch nur dann gut tanzen, wenn man seine Gedanken verscheucht und den Kopf frei hat. Tanzen im Allgemeinen, und Linedance im Speziellen, hat also auch etwas Meditatives und Therapeutisches. Es sei so schwer zu meditieren, sagen viele, dabei ist es mit Hilfe von Linedance so einfach.

Mit dem Titel „Hab' Linedance im Herzen, ob's stürmt oder schneit“ möchte ich also zum Ausdruck bringen, dass Linedance eine Art Sonne darstellt. Man kann noch so mürrisch, übel gelaunt, niedergeschlagen, enttäuscht oder auch nur schlecht drauf sein. Sobald die Musik einsetzt und man den ersten Schritt macht, ist das alles wie weggeblasen und es entsteht das Gefühl, als würde im Herzen ein Licht aufgehen.