

Love Affair with Life

Zwei Neustädter Lebenskünstler – die Therapeutin und Tanzlehrerin Carola

Ich stehe auf der Eingangstreppe zur Neustädter Robert-Koch-Straße 36. Ein weiß verputztes, altherwürdiges, anheimelndes Haus an der Hauptstraße, gleich rechts hinter der Kurve zwischen Gestüt und Kirche, mit Backsteinsimsen und hellen, großen Fenstern. Das riesige Hoftor leuchtet sein frisches Blaugrün in den trüben, menschenleeren Freitagnachmittag. Gegenüber künden etwas ausgebliehene Leuchtbuchstaben auf dem verlassenen Schaufenster vom ehemaligen Second-Hand-Laden.

Hier am Haus von Carola Drenkhahn und Richard Le'Mieux weist ein dezentes Schild die Passanten auf ayurvedische Massagen, Qi Gong und Yoga hin. Ich freue mich darauf, die weit gereisten Bewohner dieses Hauses, an dem ich bisher nur vorbeigefahren bin, kennen zu lernen.

Eine zierliche, ernste Frau mit dunkelblonder Lockenmähne öffnet mit einem fast schüchternen Blick die Haustür und bittet mich herein. Ich werde mit warmen Fellhausschuhen versorgt – das alte Haus, die kalten Fußböden – und durchs Büro und den Behandlungsraum zur Küche gebeten, wo schon diverse Infoblätter und eine Qi-Gong-CD von Carola Shanto Drenkhahn neben der dampfenden Teekanne für mich bereit liegen.

Richard Le'Mieux kommt die Treppe vom Atelier herunter, als ich bereits dabei bin, seine Bilder im Büro und im Behandlungsraum mit einer gewissen Erleichterung zu betrachten. Ich bin angenehm berührt von klaren, fast symmetrischen Formen und den heiteren Farben, von der Balance zwischen Gegenständlichem und Abstraktem. Mit diesen Bildern und diesen Menschen sind gute Gespräche möglich, spüre ich und genieße die entspannende Gegenwart dieser beiden aufgeschlossenen und wachen Menschen, mit denen ich nun in der Küche einen köstlich aromatischen Tee trinke.

Als Abgesandte der nebenstrecke bin ich herzlich willkommen; Carola und Richard kennen die Zeitung, die drüben im Café Église ausliegt. Sie lassen sich

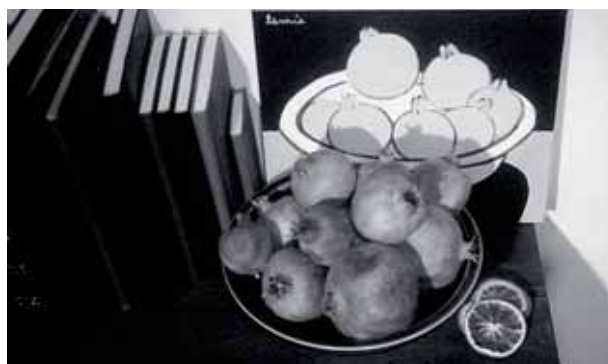
bereitwillig über ihre Biografien ausfragen, zeigen mir Richards Atelier und den von Efeu bewachsener Backsteinscheune und Ställen eingefassten Hof, der mit seinem vermoosten Steinpflaster, den Salbei- und Lavendelbeeten und Steinbänken eine unglaubliche Ruhe und Geborgenheit ausstrahlt und an mediterrane Gefilde erinnert. Die beiden lassen mir Zeit, mir Richards Gemälde, Gefäße, Plastiken und Schmuckstücke eingehend zu betrachten. Sie werden mich auch ein weiteres Mal für meine Nachfragen empfangen. Ich werde zu Shantos griechischem Abend im Café Église eingeladen und darf ihre nächste Qi-Gong-Stunde im neuen Wellness-Center in Kamphel mit erleben.

Weltoffene Selbsterfahrung als Lebensstil

würde ich das nennen, was beider Biografien sowie ihre persönliche Ausstrahlung und Richards Kunst prägt. Zwei vorbehaltlose, authentische Arten, jeder Situation mit neuer Offenheit zu begegnen und die innere und äußere Harmonie immer wieder neu herzustellen – mit Tanz, heilender Berührung, in aufmerksamen Begegnungen, mit Bildern, Arrangements oder Skulpturen, in Stein geritzten Miniaturen. All das sucht Ausdruck und Balance für das innere Erleben im Äußeren und umgekehrt. All das ist eine unglaubliche Entdeckung der einfachen Möglichkeiten mit dem Leben, „a love affair with life“, wie Richard sagt.

Die kleine minoische Figur (1400 v.Chr.) mit den erhobenen Flügelarmen und der flachen Kopfbedeckung, die Richard vor ein paar Jahren auf einem Flohmarkt entdeckt hat, ist nach seiner Auffassung eine Gottesdarstellung. Natürlich ein weiblicher Gott, damals eben, die Göttin. Eine segnende, schützende, vielleicht auch beschwichtigende Haltung, diese erhobenen Arme...oder die einer „Dirigentin“, die die Harmonie, den Zusammenklang der „Orchestermitglieder“ einfach durch ihr einfühlsames und ordnendes Dasein regelt? Oder bietet sie ihre Brüste als Nahrungsquelle dar; kommt alle zu mir, es ist genug da?... Empfangen, halten und geben,

Göttin



Teil 1

Shanto Drenkhahn und Kunstlehrer Richard Le´Mieux (USA)

gleichzeitig Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft... meine Göttin, was machst du mit meinen Gedanken.

Diese Figur, im Original etwa 6 cm groß, ist auch auf dem Schild draußen am Haus und auf allen Informationsmaterialien von Shanto dargestellt. Richard hat sie (siehe Foto) vor drei Jahren nachgebildet in der Form, wie sie damals ausgesehen haben mag; glänzend, dreieinhalbtausend Jahre weniger abgegriffen. Klein, aber von erstaunlicher Ausstrahlung und Weisheit...das, wie ich finde, passende Symbol auch für die Frau, die hier vorgestellt werden soll.

Carola Drenkhahn wird 1952 in Neustadt geboren. Die Eltern verlassen mit ihr 1953 Ostdeutschland auf der Flucht vor den Repressalien der Russen. Carola studiert Sozialpädagogik und arbeitet einige Jahre in Westdeutschland an einer Klinik und in Jugendämtern, aber ihr missfällt die düstere Lebensart und überwiegend negative Lebenseinstellung dort. Sie, die eher tanzen als laufen kann und jede Gelegenheit nutzt, sich tanzend ihrer Lebensfreude und der Musik hinzugeben, möchte, bevor sie die äußere Welt verändert, erst einmal für und an sich selbst lernen. Sie möchte die Gefühle des Nicht-gut-genug-Seins - im Job und auch sonst - überwinden und mit sich selbst im Einklang das tun, was wirklich und immer wieder leicht aus ihrer eigenen Mitte kommt: entspannende Massagen und Übungen weitergeben, bei denen sie und ihre Klienten miteinander und in sich in Harmonie kommen können. Sie erarbeitet sich, wenn es wieder nötig ist, in Deutschland Geld, um in Indien an der Internationalen Universität in Puna, die auch weltweites

Meditationszentrum ist, Qi Gong, Meditation, Shiatsu und Yoga zu erlernen. Dort bekommt sie ihren Namen Shanto, das heißt Frieden. „Ich bin keineswegs immer friedlich, aber der Name zeigt eben auch an, wo es hingehen soll“, merkt sie lächelnd an.

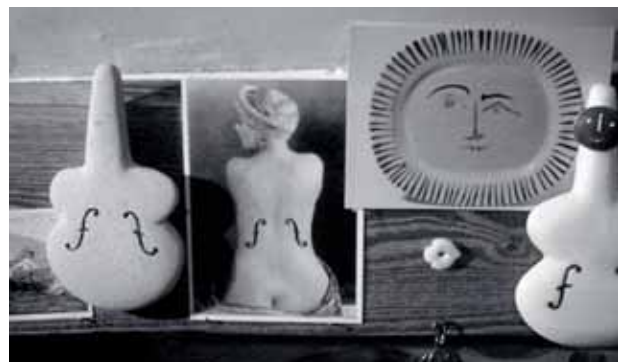
In einem neu gegründeten Seminarhotel auf Kreta wird Hilfe benötigt; Shanto mag sowieso nicht ins kalte Deutschland zurück und arbeitet längere Zeit auf der griechischen Insel. Dort lernt sie Richard ken-

nen. Beim Versuch, in Richards Heimat in Minnesota Wurzeln zu schlagen, vermisst sie ihre Freunde und die vertraute Atmosphäre der alten, gewachsenen europäischen Städte sehr. Shantos Mutter hat nach der Wende den Familienhof in Neustadt zurück bekommen und ist nach dem Tod des Stiefvaters mit der Instandhaltung des Hauses überfordert. Shanto kehrt nach fünfzig Jahren nach Neustadt zurück, bald darauf kommt auch Richard mit zwei Koffern hier an.

Die Frage, wo ihr Zuhause sei, beantwortet Shanto rasch und klar: in mir selbst, immer in mir. Sie habe lange Zeiten ihres Lebens nicht einmal eine Wohnung gehabt, immer nur Koffer, immer schnell mal woanders hin...Immer sei sie unterwegs gewesen, um zu lernen und um sich und das, was sie geben möchte, einzubringen. Wahrscheinlich sei es jetzt an der Zeit, sich nach dem Umherziehen durch die Welt allmählich an einem Platz einzurichten und von hier aus zu wirken. Dass es das Haus und der Hof sein würden, wo ihre Großeltern lebten und Schafe und Pferde züchteten, hat niemand wissen können. Es hat sich eben so ergeben. Das Umherfahren bleibt ihr – jedenfalls in kleinerem Rahmen – erhalten; in die umliegenden Kleinstädte oder auch ins benachbarte Kampehl zu den regelmäßigen Qi-Gong-Treffen, zu Massagen und Behandlungen. Am allerliebsten aber tanzt sie und stiftet Leute zum Tanzen an, und ich habe die wunderbare Gelegenheit, sie bei dieser Lieblingsbeschäftigung und mich mit einigen anderen Menschen beim gemeinsamen Tanzen zu erleben.

Der griechische Abend im Café Église

Man stelle sich vor: eine eher verschlafene und durch eine Brückenbaustelle dramatisch geteilte und lahmgelegte kleine Stadt in der Ostprignitz an einem Samstagabend im Januar. Zwölf Menschen, die sich bisher nicht oder kaum kannten, finden sich in einem gemütlichen Café zusammen, um verhalten am Wasser- oder Weinglas zu nippen und zunächst auf das griechische Büfett zu warten, das in der Küche noch fertig gestellt wird. Fast schüchtern schlägt





Neustadt Cafe Eglise

Shanto vor, schon einmal die Tische etwas beiseite zu rücken und sich locker zu tanzen, nur ganz einfache Sachen am Anfang. Die Handhaltung; die rechte stützt den rechten Nachbarn, die linke wird vom linken Nachbarn gestützt. Dann die Füße; rechts beginnend auswärts, einmal mit links nach rechts überkreuzen, zweimal nach links zurück...und tipp.

Das sieht einfach aus und wird es nach anfänglichem Stocken und Stolpern auch, mit der Musik wird es leichter. Einfach nicht überlegen, einfach tanzen, einfach nur Spaß haben. Wie sich der Ausdruck in den Gesichtern verändert, wenn wir uns bei den nächsten Tänzen schneller bewegen, die Schritte schwieriger werden und trotzdem wie von selbst mit unseren Füßen davonlaufen! Shantos Gesicht ist durch die Bewegung, das ständige Zählen und Erklären und die Konzentration gerötet, es leuchtet aber vor allem vor Freude. Sie genießt es, die Schritte jetzt nicht mehr laut vorzählen zu müssen, diese Momente, wenn wir einfach alle in einer gemeinsamen harmonischen Bewegung mit ihrem melancholischen oder heiteren Rhythmus wach und verbunden sind und alles wie von selbst geht. Leichtigkeit und Freude pur. Das Fremdeln von vorhin ist vergessen, das Büfett eröffnet. Ines Kürwitz-Bräunlin und Anne Graf, zwei der vier Betreiberinnen des Cafés, haben Fisch paniert und gebraten, Tzatziki angemischt, Salate und Peperoni bereitgestellt, Weißbrot und „Melona carona“, süße kleine Teigbällchen voller Mandelsplitter, gebacken. Ein leckerer Schmaus, eine willkommene Stärkung zwischen den Tänzen. In Griechenland, erzählt Shanto, hat der traditionelle Tanz einen so großen Wert, daß er an allen Schulen unterrichtet und gepflegt wird. Getanzt wird zu allen Anlässen. Die Schulen laden auch Tanzgruppen anderer Regionen ein, um deren Tänze kennen zu lernen und ihre eigenen zu vermitteln. Die verschiedenen Gegenden, ja sogar die Dörfer untereinander, haben ihre Besonderheiten. Auf Kreta zum Beispiel wird generell mit dem linken Fuß zu tanzen begonnen, und man bewegt sich eher auf dem Ballen. Das ist fast so, als müsste man auf der Insel etwas vorsichtiger auftreten, als auf dem Festland, wo der ganze Fuß fest aufgesetzt wird. Besonderen Spaß

haben wir alle bei einem Kindertanz, bei dem die Hände ganz schlicht gefasst werden wie bei uns beim Ringelreihen. Es geht darum, in rasendem Tempo mal rechts mal links energisch doppelt aufzustampfen, um im anschließenden Kreuzschritt linksrechts nicht über die eigenen Beine zu fallen. Dieser Tanz heißt „Kleine Füße“, und er verführt ausnahmslos alle, auch die aus sicherem Abstand Zuschauenden, zu kindlicher Ausgelassenheit. Und das mitten in Neustadt an der Dosse mit bis eben noch fremden Menschen, ich kann es kaum fassen.

Qi-Gong in der neuen Wohlfühl- und Beautyoase in Kampehl

Am Montagnachmittag darf ich an Shantos Qi-Gong-Kurs teilnehmen. Ich weiß über Qi-Gong bisher nur, daß mich eher langsame, meditative Bewegungen erwarten. Qi bedeutet Lebensenergie, Gong Arbeit oder der Weg, Qi Gong also so viel wie Arbeit mit der Lebensenergie. Auf einem von Shantos Infoblättern steht: „Durch Qi Gong erhältst Du die Beweglichkeit eines Kindes, die Kraft eines Holzfällers, die Gelassenheit eines Weisen.“

Verlockende Aussichten. Wer will nicht den Jahrtausende alten chinesischen Erfahrungen vertrauen, den Körper stärken und vitalisieren, den Geist beruhigen und sein geistiges und emotionales Wohlbefinden fördern?

Ich habe zuhause einen Teil von Shantos Qi-Gong-CDs angehört und kann mir vorstellen, daß ich unter ihrer erfahrenen, einfühlsamen Anleitung dem ersehnten Paradies in mir ein Stück näher kommen kann. Der angenehme Raum in Kampehl bietet alle Voraussetzungen dafür; aus dem ehemaligen Stall des Ritterhofes ist ein angenehmer Platz geworden; große Fenster öffnen hier im Obergeschoss den Blick für die weitläufige Landschaft, die in Shantos Lieblingsfarbe leuchtet, dem Rot des Sonnenauf- und jetzt gerade-untergangs. Sanfte Meditationsmusik erfüllt den nahezu leeren Raum; weiße schräge Wände, liebevoll

Love Affair with **Life**



Shanto



bearbeitete Balken, zwei Heizkörper, einige Sitzkissen auf dem Holzspan-Fußboden. Ein guter Platz für einige Gemälde und Plastiken von Richard. Die Göttin, vermutlich eine Kopie, ist natürlich auch anwesend.

Eine sparsame, stil- und liebevolle Ausstattung, und ich darf das zusammen mit den anderen Frauen hier einfach nur erleben und genießen!

Ich stelle fest, daß schon die Entscheidung, mir Zeit zum Entspannen zu nehmen, Entspannung bringt. Während der Bewegungsabläufe staune ich über deren schlichte Symbolik. Zur Stärkung und Ausbalancierung der fünf traditionellen chinesischen Elemente – Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall – bewegen wir die Hände wellenartig, gehen in die Hocke, lassen den Baum von den Wurzeln her ganz hinauf wachsen und seine Krone sich durch unsere Arme entfalten. Die Daumen und Zeigefinger der beiden Hände berühren sich, während die Handflächen auswärts gerichtet das überschüssige Feuer aus dem Herzen liebevoll in die Welt hinaus geben, dann stärken sanfte Auf- und Abbewegungen der Hände vor dem Leid unsere Mitte, bevor die Handkanten wie Messerklingen den Dschungel vor uns von oben nach unten zerschneiden und alles mit dem in Hüfthöhe wogenden Wasser neu beginnt.

Das erinnert irgendwie an Bewegungsspiele aus der Kinderzeit...der Bibabutzemann etwa, der sich rüttelt und schüttelt, das Häschenhüpf, der Hampelmann...nur daß eben ganz Erwachsene ganz kindlich-symbolische, ernsthafte Huldigungen an die Elemente darbringen, nicht nur Meditationen, sondern Ehrungen, Würdigungen, Gebete mit dem Körper, denke ich. Gebete, die nicht gedacht, sondern in der Bewegung vollführt werden. Bevor mir vor Ergriffenheit die Tränen kommen, höre ich lieber auf zu denken und bewege mich einfach weiter. Wunderbar.

Ich entspanne mich bei der abschließenden Meditation auf dem Boden liegend so tief, daß ich beim Aufwachen erst einmal nicht weiß, wo ich bin. Ach ja, in der Wohlfühloase... warum eigentlich Oase?

Vor der Rückkehr in die umliegende „Wüste“ bleibe ich noch ein bisschen im Haus; unten im rustikal-gemütlichen Café lerne ich beim Kaffeetrinken am Kaminfeuer die freundliche junge Frau kennen, die auch die Sauna betreut; einladend, empfehlenswert alles zusammen. (Mehr dazu unter Dies & Das) Montags ab 15:45 Uhr und Freitags ab 19 Uhr bietet Shanto hier

Qi-Gong an, auf Absprache auch ihre ayurvedischen und Shiatsu-Massagen sowie Heilbehandlungen mit Tibetan Pulsing Yoga und Augenlesen.

*Weitere Informationen, auch zur Qi-Gong- und Tanzwoche auf Kreta, bei Shanto selbst:
Tel.: 033970/50436*

Martina Braun