

Irgendwann bemerkt die Amöbe, dass das Kostüm allmählich größer und kleiner wird. Es dehnt sich aus, ein bisschen oder bis zum Po, und nimmt etwas von der Umgebung in sich auf obwohl da nichts zu sein scheint. „Wenn da Nichts ist, lass ich es mal“, denkt die Amöbe und hält das Dehnen an. Geht auch. Bis... „Nicht!“, ruft der Kostümverleiher. „Das ist doch der Akku! Der muss dauernd geladen werden.“

Die Amöbe stellt fest, dass der Akku über einen großen Umweg geladen wird. Die Dehnung ist im Bauch, geladen wird aber durchs Gesicht, durch die komische Hügel- und Höhlenlandschaft. „Aha“, denkt die Amöbe, „das ist die Qualitätskontrolle. Die Energie wird offenbar in verschiedenen Aromen geliefert.“

Jetzt kommt die Amöbe im Gehirn an und stellt fest: Da läuft die ganze Zeit Radio. Verschiedene Programme, manchmal Musik, meistens Text. Ein Radio, das sich immer von selbst wieder anschaltet. Es gibt verschiedene Sender. Einige Senderknöpfe sind dunkelgrau-schlierig, einige leuchten hell.

Auf einem der dunklen steht: „Unverschämtheit! Was er / sie mir angetan hat so dass ich jetzt nicht glücklich sein kann.“ Hört euch den Sender an, und wenn ihr Lust habt, liefert eine Simultanübersetzung auf Dschibberisch.

Auf einem steht: „Sorge! Wird XY wohl gut gehen?“ (Dauerschleife)

An einem steht: „Stress! Was ich alles noch TUN muss, um gut genug zu sein.“

An einem hell leuchtenden Knopf steht: „Oh, DANKE dafür, liebes Universum!“

An einem andern: „Warum ich hier genau richtig bin.“

An einem steht: „Stille - ca. 5 Sekunden, danach schaltet sich per Zufallsgenerator ein Programm ein. Die Algorithmen errechnen aus dem, was Sie bisher oft gehört haben, ihre Vorlieben.“

Fasziniert drückt die Amöbe diesen Knopf und sagt sich: „Ich bin gespannt, welches Programm sich dann anschaltet.“, und lauscht der Stille.

(Schöne Übung für den Alltag, als „Amöbe“ zu erkennen, wenn im Gehirn des Menschenkostüms das eingebaute Radio dudelt und welcher Sender von den Algorithmen der Gewohnheit diesmal wieder ausgewählt worden ist. Manchmal kann man drüber lachen und umschalten, oft den „5-Sekunden-Stille-Knopf“ drücken und gespannt abwarten, welches Programm sich wohl einschalten wird. Und wie lange es dauert. Denn manchmal werden auch 15 Sekunden Stille draus, und das kann sehr erholsam sein.)

Jetzt wird in dieser Präsenz und Wachheit, in diesem taufrischen Bewohnen jeder einzelnen Zelle getanzt.

Amöbenkarneval kann man in vielen Variationen spielen.

Nächstes Mal könnt ihr ein Skelett hinstellen und die Gruppe nacheinander in alle Knochen schlüpfen lassen. Wo ist etwas lang und gerade in diesem Kostüm? Wo ist ein Scharnier? In welche Richtungen kann sich dieses Scharnier bewegen?

Ein anderes Mal schlüpft ihr nach und nach in alle Muskeln und Sehnen.

Das nächste Mal in die Haut mit ihren Wahrnehmungsmöglichkeiten

Jedes Mal ergibt sich ein leicht anderes Bewegungsgefühl. Aber die Hauptsache dabei ist, dass das Bewusstsein mit dem Körper verbunden wird. Dass wir anwesend sind. Im ganzen Körper gleichzeitig, nicht nur da, wo es vielleicht gerade wehtut.

Denn anwesend singt es sich wesentlich besser; dieses Körpergefühl wird unmittelbar in Resonanz umgesetzt.

Und wenn ihr sogenannte „langweilige Routinetätigkeiten“ mal richtig genießen wollt - macht sie als Amöbe, die dieses ganze Menschenkostüm dabei fühlt und darüber staunt. Abwasch, Supermarkt, Spaziergang, Gartenarbeit... für die außerirdische Amöbe mit ihrer Faszination für die Möglichkeiten dieses Kostüms sind das die lustigen und bewegenden Vorgänge, die sie auch für uns leicht wieder werden können.

*Dieses Spiel ist inspiriert durch all die wunderbaren Menschen, die mir etwas über Bewegung und Präsenz beigebracht haben:
u.a. Ursula Zantop, Nadia Kevan, Ulrike Krause, Frank Kinslow, Eckart Tolle, Johanna Peine*