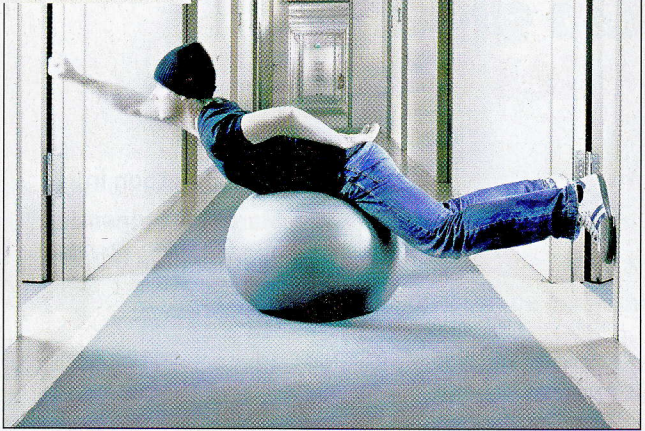


Was Sie hier sehen, ist bei uns in der Redaktion Alltag. Arbeiten Sie in einer weniger liberalen Firma? Dann mittags ab nach LU!



## High Noon in LU

**VOLKSHOCHSCHULE** / In Ludwigshafen lassen geplagte Bürohengste und -stuten zur Lunchzeit ihr Chi fließen. MEIER-Volontär Sebastian Riemer war dort.

Mein Parkschein läuft bis 12.54 Uhr, der Kurs geht bis 13 Uhr – denkbar schlechte Voraussetzungen für ordentliche Tiefenentspannung. Ich lege gerade meinen Mantel ab, da taucht neben mir eine Frau mit Knöllchen-Gerät um die Hüfte auf. Ein Wahnbild? Nein, die Dame existiert wirklich, auch Politesse wollen in der Mittagspause entspannen. Fünf Minuten später stehen wir auf Socken nebeneinander in Raum 10 der Volkshochschule Ludwigshafen. Im Stand der grünen Kiefer. Oder zumindest versuchen wir das. Ich sehe eher aus wie ein welker Knöterich. Bernd Israng, unser vollendet in sich ruhender Lehrer, macht Übungen aus dem Tai Chi und Qigong vor. Außer der Politesse und mir sind noch drei weitere Stressgeplagte da, alles Damen. Man kennt sich, nur ich bin neu hier. Deshalb kennen die Ladies auch den fliegenden Kranich. Arme vor, einatmen, Arme zur Seite, sanft mit den Flügeln schlagen, ausatmen, Arme nach hinten unten, und wieder von vorne. Kompliziert. Aber wenn man die Augen schließt, geht's

eigentlich. Und tatsächlich, es entspannt. Das Zeug wirkt. Lächelnd schließe ich die Augen.

Wir machen dann noch Bogenschießen, waten in Zeitlupe durch einen kühlen Fluss und sammeln vorsichtig unser Chi wieder ein, um es im Körper zu verteilen (letzteres sieht weniger normabweichend aus, als es sich anhört). Mit jeder Minute weicht eine Idee Skepsis und macht einer Idee Energie Platz. Wow, feinsinniger hätte ein Daoist das auch nicht ausdrücken können. Natürlich ist es total bescheuert, montagmittags zur Volkshochschule Ludwigshafen zu fahren und drei Euro zu bezahlen, um dreißig Minuten Tiere und Bäume nachzuäffen. Aber seien wir ehrlich: Geplant war an dieser Stelle eine niederträchtige Spöttelei über esoterischen Quatschkram. Raus kam etwas anderes: Ein entspannter Nachmittag in der Redaktion – und kein Strafzettel übrigens. **SR**

jeweils 12.30 bis 13 Uhr, 14.3., 4.4., 2.5. & 6.6., Volkshochschule Ludwigshafen, Im Bürgerhof. € 3.–, keine Anmeldung erforderlich, vhs-lu.de