

völlig egal

T.: nach Euripides, M.: Julia Hagemann

The image shows a musical score for the song 'völlig egal'. It consists of four staves. The top three staves are vocal lines in 4/4 time, with lyrics written below them. The lyrics are: 'Är - ge - re dich nicht ü - ber Din - ge, denn das ist ih - nen, denn das ist ih - nen, denn das ist ih - nen, denn das ist ih - nen völ - lig e - gal.' The bottom staff is a bass line, also in 4/4 time, with lyrics: 'denn das ist denn das ist ih - nen völ - lig e - gal.'

Herzübung von Eric Franklin: *Handrücken vorm Brustbein aneinanderlegen, Fingerspitzen zeigen zum Boden. Mit der Einatmung die Hände mit den Fingerspitzen zu dir selbst und zum Himmel drehen (Handrücken bleiben zusammen), während du spürst, wie sie dein Herz mit nach oben nehmen. Mit der Ausatmung zurücksinken lassen. Einige Male wiederholen.*

Vorstellung: Damit öffnest du das Garagentor / den Zufahrtsweg für das Glücksgefühl, das sowieso die ganze Zeit da ist und darauf wartet, bei dir eingelassen zu werden. Immer. Selbst in traurigen Situationen.

Sehen wir das Leben mal kurz als Ballonreise.

Wir können ruhig dahinsegeln oder ständig an Büschen hängenbleiben, je nachdem, wie viel Ballast wir an Bord haben, der uns runterzieht.

Der Volksmund weiß Bescheid und zeigt das in Ausdrücken wie:

:-) Hochstimmung / sich erhoben fühlen / erhebendes Gefühl / obenauf sein / Hochzeit / auf der Höhe sein / "Erhebet eure Herzen!" / "Hoch soll sie leben!" / Tiramisu (auf deutsch: "Zieh mich hoch") / über den Dingen stehen / Auftrieb haben / high sein / Höhenflug / himmlisch

:-) ich bin down / niedergeschlagen / bedrückt / de-primiert / Arsch auf Grundeis / es schlägt über mir zusammen / das zieht mich runter / Tiefpunkt meines Lebens / den Mut sinken lassen / untergehen / am Boden zerstört sein / abstürzen / ganz unten sein / mir gehts unterirdisch

Nicht-Haben-Wollen / Ablehnung / Ärger / Schuldzuweisung ziehen den Ballon runter, auf allen Bereichen des Lebens, dann tauchen vor uns von allen Seiten weitere Hindernisse auf, und man bleibt in immer mehr Büschen hängen.

Wollen, was ist / Wertschätzung auf irgendeinem Gebiet helfen, den Ballon wieder flottzumachen, das können wir nutzen, um es auf alle anderen Gebiete rüberschwappen zu lassen.

Falls es dir sinnvoll erscheint, dein Höhenruder immer stärker selbst steuern zu können, hilft Folgendes:

Gute Mittel, unseren Lebens- und Wohlgefühlballon flottzukriegen, so dass er ruhig dahinsegelt und nicht an jedem Busch hängenbleibt ("Treibstoff" oder Aufwind für den Ballon):

- **Lachen** (sowieso)

- **QE** und alles, was das Alltagsdenken aushebelt und dich in den Moment bringt.

- „**brummen**“ (L. Grabhorn), Ventil/Garagentor öffnen: mit einem Lächeln beginnen, hineinspüren in die Gegend des "Garagentors": ist schon zu merken, wie die Energie anfängt zu blubbern/hereinzuströmen/zu brummen? Auf das Brummen achten und beobachten, wie es sich von selbst weiter verstärkt und Ballon und Laune steigen.

- Ella Kensington, „**Frosch auf der Leiter**“: nach vorn oben ziehen + nach hinten unten. Vergleichen.

Bewusst den inneren Wetterfrosch nach oben und unten klettern lassen - notfalls mit Flaschenzug nachhelfen! Wie hoch geht es? Ganz ohne Anlass? Wie fühlen sich unangenehme Dinge mit Wetterfrosch auf der obersten Stufe an, wie mit Wetterfrosch auf der untersten?

Begeisterung ist mit die höchste Schwingung (nach Grabhorn und Kensington).

Konkrete Lach-/Sing-/Freispiele:

Treffen der Anonymen Lebenstraumräumer: Sich auf Dschibberisch selbst (oder einer Partnerin oder der ganzen Gruppe, alle simultan) begeistert von einem Vorhaben / Lebenstraum erzählen
Arien darüber singen (**Simultan-Oper**)

Lebenstraum-Geschenk-Lachen: Paket öffnen, in dem ihr selbst seid, in eurem verwirklichten Lebenstraum.
Auspacken mit drei Handgriffen (Oh! Ooh! Ooooh!!!...) und begeistert drüber loslachen und FREUEN!

Lach-Segway: Stehroller mit Lach-Motor: neigst du dich vor, lacht und fährt er, neigst du dich rückwärts, bremst er. Kurvenfahren geht natürlich auch. Am Platz oder in Bewegung.

Problemtonne: Ein "Problem" in die Hand nehmen, mit der anderen Hand Mülltonne öffnen "Haaa...", Problem reinstopfen "haaaa...", Deckel schließen "haaaaa..." Tonne unter Gelächter zum Horizont treten.

Lachkästchen: Ein Kästchen voll Gelächter (unter leichtem Überdruck) aus der Tasche holen, Deckel einen Spalt öffnen (kicher), schließen, ganz öffnen (brüll!!!) und alles dazwischen.
Rückseite: Geheimfach mit seeeeeehr schlechter Laune (kurz öffnen: buäääähhh!!! und schnell wieder schließen, zurück zur Gelächterseite. Kästchen einstecken und mitnehmen für schlechte Zeiten.

Frosch-auf-der-Stimmungsleiter-Lachen / Frosch-auf-der-Stimmungsleiter-Tönen

In-Zehn-Jahren-drüber-lachen-Lachen. Stell dir eine bescheuerte, dich furchtbar ärgende aktuelle Situation vor, von der du schon ahnst, dass du in zehn Jahren drüber lachen wirst - und tu es jetzt gleich.

Wertschätzungslachen: Allem und jedem (evtl. sogar dir selbst) mit Handzeichen wie "Daumen hoch", "Applaus" u.ä. Anerkennung zeigen und freundlich lachen.

Außerirdische-Touristen-im-Hasch-Rausch-Lachen: Über alles, jeden noch so banalen Gegenstand des Raumes fassungslos begeistert sein, ihn den Mit-Touristen zeigen und dich vor Lachen kugeln.

*Eingefahrenes Denken holt den Ballon runter, Etiketten machen die Welt unlebendig.
Ungewohntes / Verblüffendes / das Denken Irritierendes macht lebendig und den Ballon flott (deshalb funktionieren Urlaube und Zweipunktmethoden (z.B. Kinslow), sie hebeln das Denken aus.)*

Falsche Namen: Durch den Raum gehen und alles, was man sieht, mit falscher Bezeichnung versehen.
Laut, begeistert und selbstbewusst wie ein Fremdenführer. Deutsch und Dschibberisch im Vergleich (K. Johnstone).

Steigerung davon: **Makler-Lachen:** in irren Begeisterungstaukel über jede Einzelheit des Raumes ausbrechen und sie (gern unter Phantasiebezeichnung) völlig übertrieben anpreisen. Alle gleichzeitig. Jeder verkauft jedem den Raum samt Inventar. Sprache egal, auch Dschibberisch.

Zum Vergleich: **Hausmeisterspiel:** Über genau die selben Dinge wie eben jetzt missmutig schimpfen, motzen, beschweren und meckern. Alles dreckig und von fiesen Jugendlichen kaputtgemacht!!!!
Evtl. auf Zuruf zwischen MaklerIn und HausmeisterIn wechseln (und spüren, was das auslöst).

Dankbarkeits- und Begeisterungsdusche für Leute / Dinge mit denen wir Schwierigkeiten haben.

Lichtkegel: Stell dir einen warmen, hellen Raum deiner Dankbarkeit und Annahme um dich herum vor.
Wer und was darf da rein? Stell verschiedene Personen und Situationen außerhalb deines Lichtkegels hin und prüf ihre Eintrittskarten genau. Wenn sie für dich unannehmbar sind, draußen lassen. Wenn sie *einen einzigen* positiven Aspekt für dich haben, kann das vielleicht ihre Eintrittskarte werden, mit der du sie wertschätzend in deinen Lichtkegel holen kannst. Je mehr Situationen und Personen deines Lebens *innerhalb* deines warmen Lichtkegels sein dürfen, desto fried- und fröhlicher fühlst du dich wahrscheinlich, also finde gute Gründe, Eintrittskarten zu verschenken!

Literatur, die den Workshop inspiriert hat:

Ella Kensington: Robin und das Positive Fühlen

(Story, Stil und Buchcover sind so grauenhaft, dass ich mein Exemplar davon irgendwann verschenkt habe. Die Inhalte, die das Buch nebenher deutlich macht, sind allerdings so genial, dass ich mir inzwischen wünschte, ich hätte es wieder.)

Lynn Grabhorn: Aufwachen, dein Leben wartet. Die erstaunliche Macht der Gefühle. Goldmann Arkana 2004

(Viel Konkretes zum Öffnen des Garagentors und was das mit dem Leben machen kann.)

für alle, die es etwas profunder mögen, sowieso alles von **Eckart Tolle** und **Byron Katie**

hier habe ich einzelne Übungen her:

Eric Franklin: Locker sein macht stark. Kösel 2011

(hervorragende Vorstellungs- /Entspannungs- /Wahrnehmungs- /Bewegungsübungen)

Keith Johnstone: Improvisation und Theater

über QE: Frank Kinslow: Quantenheilung, VAK

(einfache, wirksame Methode, um aus dem Denkwang in gedankenfreies Wohlgefühl und Verbundenheit umzuschalten)