



Hüt im Ponyhof

PODCAST

TEASER-TEXTE

EPIODEN 1-17

KUMABAER

© 2020 Daniel Kuma Baerlocher: Text und Bilder

Hüt im Ponyhof: auf allen bekannten Podcast-Kanälen
über den Host Server von
<https://hip-huet-im-ponyhof.podigee.io>

Unseren inspirierenden Analphabeten:
Bimi, Flight, Nevin

PODCAST HIP: HÜT IM PONYHOF

Zwei Frauen und ein Mann, befreundete Profis im Gesundheitswesen, unterhalten sich in ihren Schweizer Dialekten dermaßen verständlich, dass die Ohren zu kribbeln beginnen.

Darf man das? Zu Schlagworten aus der Gesundheit, unserem «höchsten Gut», so heiter daherreden? Von Alzheimer bis Zappen wir uns weg?

Sicher ist: das Reinhören flutscht mit einer Prise Bildung. Und rasch wird klar: Unsinn ist auch ein potentes Mittel gegen Sinnlosigkeit. Wir tun das zu unserem und Ihrem Vergnügen!

Disclaimer: Es gibt keine Ponys zum Streicheln. Der Ponyhof in der Nachbarschaft dient bloß als Metapher. Die alle kennen: «Das Leben ist ..»

Unser HIP-Podcast begann am 26. Juni 2019.
Jeden zweiten Donnerstag offerieren wir eine neue Episode.

HIP Team:

Kuma Baerlocher, Annette Kindlimann, Monika Wiedemeijer

<http://contenter.ch>

1.

TÖR ME DAA? DARF MAN DAS? *GESCHICHTEN AUS DEM GRAUBEREICH*

Wie ehrlich darf und soll ich im Alltag sein? Wie sage ich Nein, so dass niemand sein Gesicht verliert? Wie bringt man einem bei, dass er stinkt? Was nicht verboten ist, ist erlaubt, echt? Und Multikulti? Jedem Tierchen sein Pläsierchen? Und warum ist das Leben kein Ponyhof?!

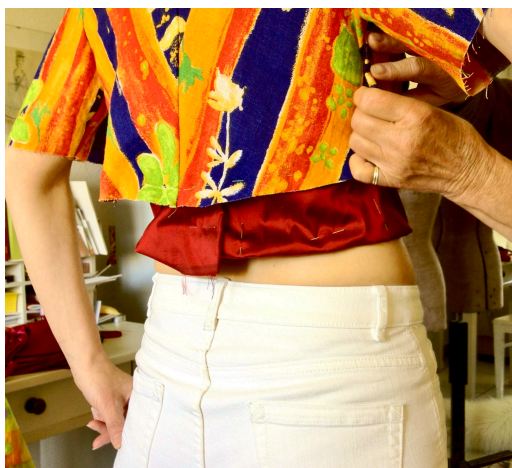


2.

ENTSCHEIDEN

FREMDGESTEUERT? SELBSTBESTIMMT?

Entscheiden, ein wahres Machtwort: das Schwert aus der Scheide! Wozu? Eben. Dabei meinen wir doch meist "wählen", eine Wahl treffen. Wie selbstbestimmt ist z.B. ein Kinderwunsch? Und was lässt mein Gehirn mich tun vor einer Migräne-Attacke? Die süße Illusion der freien Wahl verklebt unsere Sicht. Doch schon Pippi Langstrumpf kannte einen Ausweg. Immer sinnvoll: Die "warum will ich das?"-Frage. Und zum Schluss: Was verbirgt der Datenberg über meine Person? Maus oder Monster? Ha! Das Krokodil als Metapher, wie der Bauch voll wird.



3.

± [ALTER]

RAUS AUS DER KLAMMER!

Blödsinn, «.. wie ich mich fühle»: So schaust aus! Faltenfrei verschrumpelt. Tiefgefroren unsterblich kannst Du vorläufig auf Eis legen. Hochbetagt flirten geht nur mit gelassener Körperwahrnehmung. Auf diesem Niveau fängt ein sinnvoller Umgang mit Schmerzen und Abhängigkeit an. Du sollst nicht zum Vollzeitpatienten werden. Die Jungen dürfen wählen: zwischen dem «Club 27» und relaxten Großeltern. Begeisterung für irgendwas, das ist die Währung, nicht Ferien für immer. Ja, es gibt Nonnen mit Alzheimer - ohne die Symptome! Diese Studie kann auch für Dich gelten. Haben wir etwas vergessen? Er 50, sie 25? Echt jetzt, reden wir mal über Energie! Berührung bleibt. Würde und Zufriedenheit sind möglich. Und wann ist «alt»? Deine Lebensjahre plus 10: der Code für alle über 40.



4.

ZAPPEN

HERRSCHERIN DES AUGENBLICKS

Mit der Fernbedienung die Sicht der Welt verändern. Aus der Gegenwart in Fantasien verreisen. Das ist wohl vertraut: Den Körper bewegen oder ruhen lassen, wie's gerade passt. Das Denken lenken, wie's eben erwünscht ist. Doch die Gefühle? Wie verändere ich meine Stimmung? Wie lenke ich eigene Emotionen? Von Schauspielern lernen, wie's geht. Und dann erkunden, was echt ist, wo ich authentisch bin. Was schon das Grosi wusste: Mach's doch einfach gern! Und ja, es geht immer um Leben und Tod.



5.

SERENDIPITY

ERFREULICHES FINDEN, OHNE DANACH GESUCHT ZU HABEN

Von «die Begegnung hat mein Leben verändert» bis zu «gestern hörte ich von diesem tollen Podcast»: War das Zufall? Oder war ich präsent, wach und bereit? Wie die Katze vor dem Mauselloch? In Wissenschaft und Forschung gibt es bekannte Serendipisten, Georges de Mestral zum Beispiel. Viele nutzen täglich seine Erfindung: Velcro, den Klettverschluss. Und mit ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response), dem aktuellen Hype, lassen wir Euch hören, wie das tönt. Kein Knochenbrecherknacken mit gefrorenem Sellerie! Serendipity erlebst Du, wenn Deine Freude stärker ist, als es ein Anlass vermuten lässt.



6.

ACHTSAMKEIT. MINDFULNESS

AUCH BEIM BOXEN UND IM GESCHÄFT?

Ein lebenswichtiges Training, bekannt seit 2'500 Jahren. Und spätestens nach drei Sekunden beginnt Dein nächster Augenblick. Etwas Entscheidendes verpasst? Du bei Dir, bei mir, bei uns: Das ist keine Pizza-Präsenz, die man aufteilen könnte. Der Code hier heisst «Aufmerksamkeitslenkung». Warum bist Du nach Deinem super Vortrag mit begeistertem Publikum innerlich so leer? War es eine 90:10 Show? Du hast alles wahrgenommen, außer Dich selbst? Im Boxring wärest Du k.o. Nur Mut: Häng Dich in unsere Geschichten rein!.



7.

HUNDE

UND DAS TIER IN DIR

Genug von «guter Junge» und «braves Mädchen»? Glückliche, wer auf den Hund gekommen ist! Wer im Alltag verrudelt, mit dem «besten Freund des Menschen». Fakt: Dank Hunden gesunden! Bevor Du wie ein praller Blutegel vom Bildschirm fällst, hat er Dir schon ans Bein gepinkelt - nein, Deiner natürlich nicht; ist hier bildlich gemeint. Wenn Du drohst, in der Arbeit abzusaufen, zerrt Deine Hündin Dich ins Freie und schleift Dich zu neuen Rudeln. Mit ihm und ihr lernst Du, zu wissen, was Du denkst, bevor Du hörst, was Du sagst. Und ich kenne einen, der noch lebt, weil ihn die feuchte Hundeschnauze an seiner Hand davon abhielt, sich die Kugel zu geben. Eine animalische Episode heute!



8.

FEEDBACK

BITTE: SPUCK'S AUS! DANKE

Ohne Feedback ist ein Gehirn orientierungslos. Wenn Du nichts sagst, ist alles gut? Ganz und gar nicht. Doch welches Feedback hilft Dir, «Dein Ding» zu machen? Versuch's mit: «Sei mal kritisch, aber nur, wenn Du mich magst! Ich will mich ja verbessern. Und zeig' mir keine Maske: Ich brauche eine Mimik, die ich lesen kann. Denk' auch ans Gleichgewicht: Eine Beleidigung braucht bis zu sieben Komplimente.» Futter und gefüttert werden. Denn Abneigung oder Zuneigung sind nicht zufällig. Ja sicher, kann man das lernen: Feedback ist eine Fertigkeit.



9.

MEDIKAMENTE, DROGEN, WIRKSTOFFE *ÜBER WELCHE THEKE GING DEIN MITTEL?*

Hinauf und hinunter, hinein und hinaus: Wozu wir was «einwerfen». Ob Blutdruck, Schmerzen oder Arbeitswut: Hat sich Dein Doktor verschrieben? Ob Party, Schlaf oder Kummer: Wo verläuft Deine Grenze zwischen Hui und Pfui? Oder entschieden ins Land der Abstinenz? Hängst im Reich der Information, frei von Molekülen ab? Und hach! Das Märchen vom «Arzneichen und den sieben Ängsten»: Einige davon kennst Du bestimmt. Ab wann ist etwas ein Medikament für Dich? Was meinst Du, wie stark Dein Glaube die Wirkung bestimmt? Hör rein und sei unverschämt!



10.

NORMAL

NIEMAND WILL UND ALLES SOLL SO SEIN

Normal zwischen «nullachtfünfzehn» und «hoffentlich, bitte, bitte». Schimpfwort und Stoßseufzer. Ein Schwein in der Küche geht gar nicht, aber ein Hund am Tisch schon. Überall nur Kopfschütteln. Doch eine Norm ersetzt nicht den Austausch: Ab wann bist Du nicht mehr nett? Regeln brechen dürfen, ohne geköpft zu werden, immerhin. Wirklich? Authentisch sein ohne Rausschmiss? Und diese Sucht nach der Idealnorm, wie das Senkblei in der Schwerkraft: Das gilt im Fall für alle! Auweia. Verbindlich bleibt die Freundlichkeit. Ist über Normen und Kulturen hinweg gültig. Hä?! Okay: Was siehst Du Positives in Deinem Gegenüber?



11.

WORTHÜLSEN

PRALL GEFÜLLT

Mach's im Stehen! Nicht unter dem Bett telefonieren, wenn's drauf ankommt. Floskeln, Phrasen, Füller: Hallo? Ist doch mega «schpannend»! Was ich Dir sagen will? Nur den roten Faden Deiner achtsamen Haltung nicht loslassen. Ja kein 360° Bullshit Bingo. Und Du so und dann sie so. Es regt mich auf, ich lieb's. Ah, und nun stehst Du auf dem Schlauch, hast einen Knopf in der Leitung und «kai Aaanig»? Boah! Vielleicht zur Abkühlung mal «Palindrom» googeln? Pur ist Saft fast Sirup! Wenn die Meinungen gemacht sind, dann erst «ist's, wie's ist». Echt jetzt: Schreib doch gleich «Bahnhof» drauf!



13.

ESSEN

GIERIG WIE EIN SCHAF?

Du bist so hungrig, dass Du einem ein Ohr abbeißen könntest? Doch Dir gruselt vor sardischem Maden-Käse? Schaf Elsa hat uns ein Feedback gemäht; die Ponys verneigen sich. Sie lieben den Klang brechender Möhren. Was hast Du zum Fressen gern? Und wo ziehst Du die Linie, was leben soll? Elsa kommt nicht auf den Tisch, weder vor noch nach dem Dessert! Ja, die Umgebung, Familienregeln oder Deine Stimmung steuern Geschmack und Lust. Essstörungen? Schluck! Klar: Gesund ist nicht alles. Doch wenn so kein Weiterleben ist? Kommunizierst Du mit Menschen, die komplett anders essen als Du? Wir sind wie der Wurm: hinein, verarbeitet, hinaus.



14.

RITUALE

DAS LEBEN GEHT WEITER

Distanz macht deutlich, wie Handlungen, Routine und Rituale uns formen. Von der Nabelschnur bis zur «schönen Leich». Und dazwischen vielleicht Du, Ihr beide und der Staat: Scheidung oder Heirat? Vom Fremdschämen bis zur Rührung, von hohl bis intensiv. Was würdest Du vermissen? Welche Gute-Nacht-Geschichte wird Dir nie langweilig? Eine Intimität, nur zwischen Dir und ihr? Wie kultig muss eine Zeremonie sein, bis Du Deine fünf Sinne beisammen hast? Auch dafür brauchen wir Rituale: Erst wenn Du Deine Gefühle steuern kannst, darfst Du ein Pony reiten!



15.

AUF!RÄUMEN

EIN FREMDWORT

Welche Bewegung im Universum ist Deine bevorzugte? Das Zusammenziehen auf einen Punkt oder die Ausdehnung ins Unendliche? Leere oder Chaos? Suchen tun alle! Nur Roboter nicht, hm. Welche Ordnung dient Dir im Alltag? Drei Ordentliche, die man auf dem Ponyhof schätzt: David Allen - Wie ich die Dinge geregelt kriege, Marie Kondō - Behalte, was Dein Herz erfreut und Taisha Abelar - Deine Vergangenheit aufräumen. Wer schafft es, dass Deine innere Ordnung einbricht? Unter dem Rubbellos steht «Beziehungspuff»! Gewinne Deinen Raum zurück, und das Leben wird freundlich.



16.

STIGMA

SICHTBAR, UNSICHTBAR

Diese griechische «Stichwunde» tut weh; ein Stigma ist immer negativ. Das ist schmerzhafter als ein Vorurteil. Wie Du von außen beurteilt wirst, hängt von Deiner Umgebung und dem Zeitgeist ab. Tattoos zum Beispiel: von verrückt bis «wer hat noch keins?» Cin Cin! Die Ponys bleiben sinnlich und berichten vom Stigma der Migräne-Geplagten: Großer Motor, kleiner Tank. Um die zwingenden Boxenstopps musst Du Dich selber kümmern. Und Deine Wahrnehmung, die Stimmungen anderer innert Sekunden erfasst! Jede Situation bleibt neu, jede Störung frisch: Die automatische Gewöhnung schwächelt. Was Meditierende üben, das Hier und Jetzt, hast Du geschenkt! Doch in der Arbeit kann das zu viel werden. Ein super Team ist alles! Bleib drin.

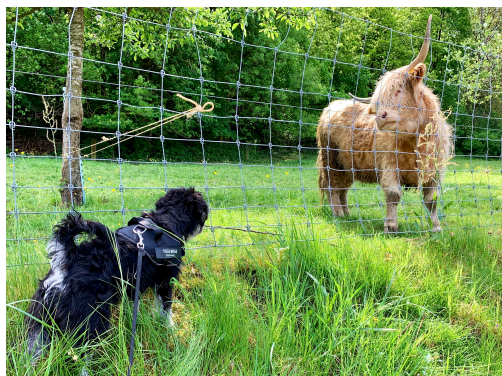


17.

NEMAWASHI

DEN BODEN LOCKERN

Scharren im Vorfeld. Wie? Die strategische Sitzung im «Ponyhof Üsserschwil» zeigt, dass ein Apéro allein nicht genügt. Was ich denke, was Du meinst, was sie glaubt, was er möchte? Eben. So bricht jede Verhandlung zusammen. «Nemawashi» gilt nicht nur für japanische Firmenchefs: Im Voraus klären, woran die anderen sind. Nein, Deine PDFs wurden nicht alle gelesen und verstanden. Werde persönlich. Dein Wissen, wo jemand steht, verschlankt aufwändige Entscheidungsprozesse. Freundliches Geplauder ist zielführend. Scheust Du Auseinandersetzungen? Stresst Dich eine Bewerbung? Es ist exakt wie in Deinem Privatleben: «Wenn Du scharf bist, musst Du rangehn!», singt Nina Hagen. Scharren. Gründlich.



ÜBER DEN AUTOR

Kumabaer ist der Mann im HIP-Team. Er editiert die Episoden, ist verantwortlich für die Jingles, macht die Bilder und schreibt diese Texte.

