



PODCAST

TEASER-TEXTE

EPISODEN 18-50

KUMABAER

© 2020 Daniel Kuma Baerlocher: Text und Bilder

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

Auch bei Apple Books:



PODCAST

**TEASER-TEXTE
EPISODEN 1-17**

KUMABAER

Unseren Ahnen mit Ahnung,
dem Tier in Dir und
auf ein Weben im Leben!



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?

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 im Juni 2019 und endete nach fünfzig Episoden im Dezember 2020.

HIP Team:

Kuma Baerlocher, Annette Kindlimann, Monika Wiedemeijer

<https://contenter.ch>

EPISODE 18

HELFERSYNDROM

«Isch im Fall nöd guät!»

Klar: eine lehrhafte Episode. Lass ich mir? Hör weg, wenn Dir nicht geholfen werden muss. Nur in einer Beziehung ist Hilfe zur Selbsthilfe realistisch. Wo verläuft die Grenze zwischen Hilfe und dem Helfersyndrom? Darf es Dir gut gehen beim Helfen? Sicher. Hilfst Du, damit es Dir gut geht? Ups. Falsche Hilfe erkennst Du auf Anhieb: «Mach das nie mehr!» Doch der Helferwille: gesund und anti-Burnout. Freude und Befriedigung im Moment, wenn jemand gerne hilft. Oxytocin, das «Kuschelhormon», fließt und öffnet einen für andere. Der Team-Geist lebt auf. Und einmal mehr: Vom Verhalten der Tiere lernen, wie sinnvolle Hilfe geht. Hilf keinem Vogel aus dem Ei. Du tötest ihn. Ach, das Syndrom: ein Bündel von krankhaften Symptomen.



EPISODE 19

LUST UND FRUST

aus voller Brust?

Im Alltag, wo sonst, schlittern wir «gluschtig» lustvoll oder lustig in die Todsünde der Wollust. Wer's denn glaubt. Sex ist die Grenze, wie meist. Aber trau' Dich, für lauwarm angebotene Pommes knackig-heiße einzufordern: Schon hast Du die Reihenfolge gedreht. Was vergeblich schien, macht jetzt Freude. Und zum geflügelten Reim eine passende Geschichte: Jene von den zwei Pfeilen. Erster Pfeil: Aua! Wie brutal das Leben sein kann! Den zweiten Pfeil, Deine Reaktion, übst Du zu vermeiden: Warum macht Dich das so wütend? Was kann Dich derart nerven? Und wieso plagst Du Dich selber? Lust und Frust: Zuerst für die Erwachsenen, dann für ihre Kinder!



EPISODE 20

RHYTHMUS

immerzu, überall

Ja, im Blut: Rhythmus, Fluß, Flow – und wenn Du ein Pony tölten siehst, bist Du vielleicht in Island. Dann langst Du hin, taktvoll, ein Täschneln im Takt. Schwierig? Was ist mit Deinem Biorhythmus? Tag und Nacht: Wann bist Du wach? Wann lernst Du gut? Im Wechsel steckt der Schlüssel zum Erfolg. Welche Abwechslung passt Dir? Der Worthülseentipp: Entspannung. In Ruhe oder in Bewegung? In Kuschnelnähe oder Boxerdistanz? Und wenn Du im Loch, im Druck, im Blues bist? Fahr Deine «Hausapotheke» hoch und lass eine Playlist spielen. Was gibt Dir Auftrieb, was holt Dich runter? Auch Filme und Bücher haben Rhythmen, in denen man sich wiegen kann. An einem selbstgewählten Hängematten-Tag?



EPISODE 21

BEZIEHUNGEN BEENDEN 1

Wenn Schluss ist, ist Schluss

Eine Beziehung zu Blumen, Autos, Hunden oder Menschen: Gut soll es weitergehen! Nach dem Ende. Ein Plätzchen für mein Schätzchen? Ein Casting für die Nachfolgerin meines Ex? Was im Job normal ist, funktioniert hier nicht. Was machst Du, wenn auf der «ewigen Liebe» ein Ablaufdatum steht? Vergiss die selbsterfüllende Prophezeiung – zuerst ist der Körper, zuletzt der Gedanke. Verliebt, verkuppelt, verheiratet? Deine Zeit zu zweit muss mehr sein als Dein Single-Dasein. Und wenn nicht? Kämpfen, stalken, lieben bis zum Töten? Ums Leben betrogen? Weil jemand fremdgeht? Wegen Sex?! Doch wie kommt man aus der Opfer-Täter-Falle? Schatz, wir müssen reden!



EPISODE 22

BEZIEHUNGEN BEENDEN 2

Auf! Hören

Time out, Auszeit: ideale Lösung oder üble Losung? Du gehst und bleibst der Schuldige? Du verlässt ihn und bist für immer die Böse? Wo sind Eure guten Zeiten hin? So viele Bedürfnisse, so wenig Passende. Zerrissen zwischen Traummann und idealem Vater? Austausch ist zwingend. Oder bist Du innerlich schon weg? Können die Dinge neu geregelt werden? Sex gut, alles gut? Durchhalten, bis es endlich besser wird? Täglich frustriert: wie lange noch? Reagieren, wenn die «Ladung» klein ist. Was ist besser, als darüber reden? Danach handeln. Intimität ist der Maßstab; man kennt sich doch ganz und gar nicht. Intimität? Beginnt da, wo Dein Selfie endet.



EPISEDE 23

MACHT

wir können nicht anders

Umzingelt von Macht! Wer ist die Leitstute? Was hast Du: Aussehen? Charisma? Intelligenz? Humor? Power? Schwingfeste im Aufschwung: Herrlich, wenn einer auf dem Rücken liegt! Von der Macht zur Gewalt: Weinen überwältigt Lachen. Kampfhunde und Killerautos: Wer benützt welche Waffe? Vom Shitstorm weggefeht? In einer Prüfung ermächtigt oder erniedrigt? Informationen gezielt gesteuert? Einen Entscheid erzwungen? Ab wann sprechen wir von Machtmissbrauch? Wo kommt die Gier ins Spiel? Der Mensch ist – ein «Nichts» im Universum. Machtlos, von der Krankheit bis zum Tod. Die eigene Umwelt verstehen und Selbst-Ermächtigung leben, für andere nützlich werden: macht Sinn!



EPISODE 24

ADVENT

kein Warteraum

Von der ersten Kerze bis Weihnachten: Fettnäpfchen-Zeit! Etwas erwarten, das schon da ist? Check Deine «Ladung»: Vorfreude? Vorgrauen? Wie war's denn als Kind? Vom Nikolaus beschenkt? Vom «Schmutzli» in den Sack gesteckt? Sadistische Ritual-Missbraucher!, unsere Meinung. Und heute, im Wettstreit der Beleuchtungen: Was wird uns verheißen? Ein Kalender mit Sextoys! 24 Tage lang? Ein Türchen nach dem anderen? Liebend gern alles auf einmal? Advent: Leben vor dem Ableben? Mit dem Training in Achtsamkeit, lohnend wie beim «Guätsle»: Eine Minute entscheidet zwischen Himmel und Hölle, lecker oder verbrannt. Advent: Ankunft mit Ankündigung.

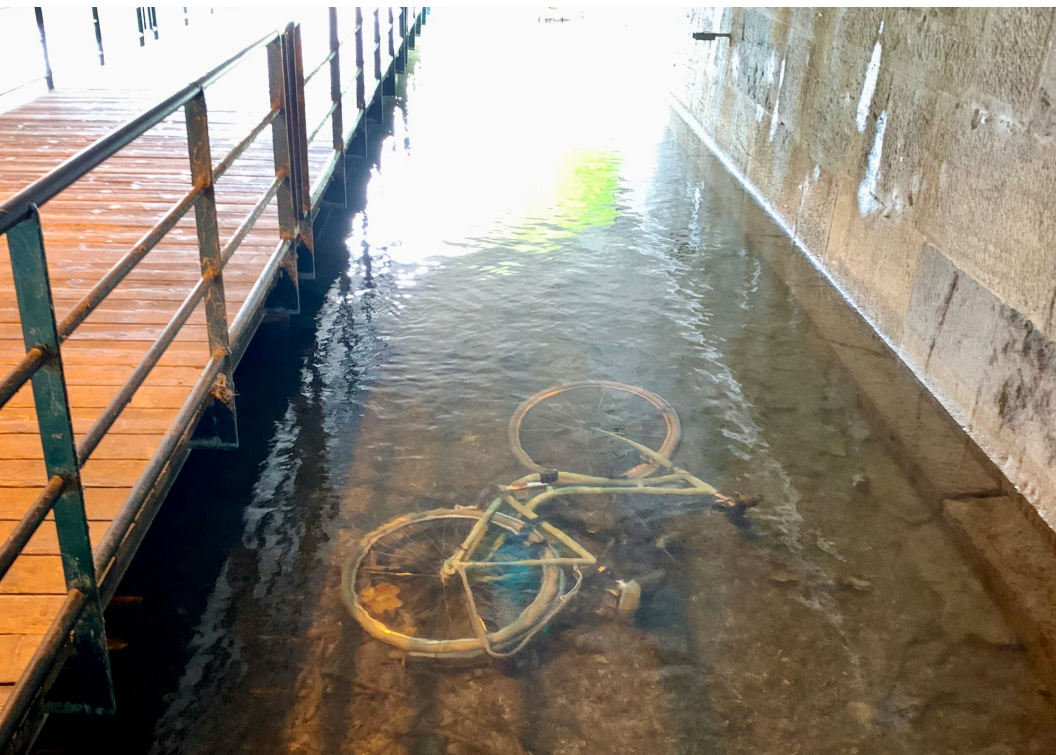


EPISODE 25

ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit. Hyperaktivität. Störung

Vorsicht: Diagnose! Nur, wenn's ein Leiden ist und Du die Ärztin brauchst. Sicher: Du bist nicht allein damit. Welcher Philipp zappelt neben Dir? Und falls ein Medikament zwingend wird: Verschreiben ist nicht «vollstopfen», und einnehmen ist nicht gleich «einwerfen». Schluck Deine Arznei mit einem Lächeln, wenn Du sie brauchst! Doch in welchem Umfeld musst Du erfolgreich sein? Was wird von Dir verlangt, das Du nicht schaffst? Was ein Defizit ist, bestimmen ja die anderen, oder? Klar: Du sollst funktionieren. Wie bringst Du Deinen Arbeitsstil in Einklang mit den Anforderungen? ADHS: aus der Zurichtung in die Psychiatrie hin zur Neurobiologie. Unsere Episode ist ein «Mutmümpfeli» für Deinen Umgang mit einer Störung.



EPISODE 26

SCHENKEN

für Fortgeschrittene

Nicht nur zu Weihnachten, einem Erfolg oder Deinem Geburtstag: Was passt aus dem Geschenkschrank für Dich? Bist Du eine «Hat-schon-alles»? Was wirst Du umtauschen? Oder gar weiterschenken? Wie zeigst Du Freude, wenn's Dir nicht gefällt? Will man Dich etwa bestechen, erdrücken oder beschämen? Poste ein «Schenkt-mir-Profil» auf Instagram. Vorsicht: Warum muss der Preis weg? Wie teuer durfte es sein? Was kriegst Du zurück? Augen auf: Wie öffnest Du die Verpackung, als Zupfliesen oder als Reißwolf? Schau weg: Lass mich auspacken. Augen zu: diese Verschwendung! Schau hin: War da eine Botschaft? Kritisch: Was schenkt ein Banause der Kennerin, ein Amateur dem Profi? Denk dran, auch im «Gift Shop»: Die Dosis macht den Unterschied zwischen Wert und Abwertung.



EPISODE 27

VORSÄTZE

Tropfen auf heissem Stein?

Auch noch nie einen Vorsatz gefasst? Nicht einmal beim Beichten? Ach so: nicht katholisch. Und der Rückblick über das vergangene Jahr? Wie darf es denn weitergehen? Ab ins Fitnesscenter bis Mitte Februar? Nicht mogeln: Ein erfolgreicher Vorsatz ist vorsätzlich. Doch passt Ihr zusammen? Böser Zucker, braves Mädchen? Sind die süßen Hindernisse im Alltag eingeplant? Aha, darum kümmert sich eine App. Du wirst auch von einem Schrittzähler geschubst, hm. Und Ziele im Job: Antrieb oder Fessel? Wie wär's mit einer Vision? Gibt klar mehr Schub! Einmal mehr die Sinnfrage: Warum? Wieso? Da müssen wir durch.



EPISODE 28

JENSEITS

von Tod, Sterben und Leben

Hast Du schon erlebt, was Dein Hund erlebt, wenn ein naher Mensch stirbt? Und wie möchtest Du selber gehen? Mit Genuss zum Schluss? Echt jetzt: im Schlaf? Ohne es zu merken? Und wenn nicht? Zwei massive Hindernisse drohen unterwegs: Angst und Schmerz. Da können wir etwas tun und tun lassen; was lindert, ist gut. Wir sind in unsere Kultur und Gesellschaft gepackt. Wo glaubst Du, sind Deine Ahnen «parkiert»? Wissen: 3%. Unbekanntes: 97%. Von den berühmten letzten Worten bleiben zwei: «wow!» und (es ist) «anders». Macht hier irgendjemand Sterbemeditationen? Wie organisierst Du Dich als Hinterbliebene oder als Trauernder? Erzählst Du Deinen Kindern eine Geschichte jenseits von gut und böse? Wir sind zuversichtlich!



EPISODE 29

VERLIEBEN

zwischen intim und Rock n' rollig

Verliebte Tiere? Nein! Aber vielleicht Du: Wie schnell, wie häufig, wie lange verliebst Du Dich? Zum Glück kennst Du die Symptome – sonst wärest auch Du überzeugt, an einer gröberen Störung zu leiden. Verlieben = Selfie! Aber sicher! Und wenn's gegenseitig ist: 2 Selfies! Oder doch Seelenpartner, mindestens? Wie heftig, wie innig darf Schwärmen, Anhimmeln, Flirten werden – ohne Sex? Ja, geht das? Wie unterscheiden sich Verlieben und Lieben, Beziehung und Affäre? Wie intim ist Euer Sex? Und Eifersucht: echt unvermeidlich? Treue, bis daß der Tod Euch scheidet? Und wenn's nur um Sex gehen soll: Mit welcher Währung zahlst Du? Attraktivität, Charisma, Luxus? Ohne Gewalt? Bleibt dran, Ponyhof-Fans.



EPISODE 30

PS

Watt brauchst Du

200 Rösser vor Deiner Kutsche? Du weißt: Weniger geht nie mehr. Überholen ist zwingend, Deine Sicherheit verlangt es. Der Schub, der Kick für den Augenblick – auch elektrisch bleibt's hektisch. Langsam ist für Loser: Wenn Du das glaubst, ist Nichtstun ein No-Go und Langeweile eine Krankheit. Oder lieber 17 Stunden im Bus, dafür bei den Nachhaltigen? Wir brauchen Bestätigung: Auf das Smiley reagieren alle, die brav durchs Quartier fahren. Die Forschung sagt, «gut genug» sei das neue «perfekt». Ziel ist Zufriedenheit. Denn: Wie weit kannst Du über Deine Grenzen gehen? Wann zerbröseln Deine Werte? Und noch 1 freche Frage: Warum machst Du das alles? P.S. Ja, echtes Leben pulst im Ponyhof.



EPISODE 31

GLÄSERN

hab Dich nicht so!

Sieht man, dass Dein Pelz keiner ist oder musst Du es erst beweisen? Kein Widerspruch: Die Sehnsucht und die Angst, gesehen zu werden. So wie Du bist. Trau, schau wem im Beziehungstanz! Und ein Ort, wo Dich alle kennen: anziehend oder abstoßend? Doch warum willst Du nicht <durchsichtig> sein? Wann hat das angefangen? Vertraut mit Deiner Intimsphäre: Was darf man von Dir hören und riechen? Was macht jemand heiß, wenn man's von Dir weiß? Sicherheitscheck: Erkennst Du eine Datenkrake? Welche meidest, welche fürchtest, welche fütterst Du? Wo saugst Du selber Daten ab? Wer nutzt Dich als Datenquelle? Märchensüchtige, putzt die Brillengläser und findet Euren Schatz im Silbersee. Und so tönt es aus dem Ponyhof: Adieu Royals! Bye bye Dagobert Duckies! Hallo Daten-Gewaltige!



EPISODE 32

PANNEN

zwischen Fett und Napf

Kein Wind in Deinen Segeln? Den Text verloren? Zeit für Pannendreieck-Geschichten. Pony M. als Samichlaus auf dem Pannestreifen. Kumabaer, die Chefin und eine Butterkugel auf ... Annettes Hand am falschen Männerbein. Ja schau! Pech oder Schussel? Lachen oder Fremdschämen? Drei Tipps, um ein Takt-Los bei Unbekannten einzulösen: Sei wertend. Frage direkt. Werde persönlich. Okay, tu's nicht – außer als Stand-up Comedian. Und wie raus aus dem Fettnapf? Fast immer mit Humor. Haben auch Tiere Pannen? Sicher! Schon als Einzeller. Schüttle Dich wie ein Pony. Frische Rübe!



EPISODE 33

KRONE DER SCHÖPFUNG?

Nein, nicht wir

Pony M. ist mehr als zwei Meter entfernt, man hört's. Wir quarantinierten, hoffentlich ausnahmsweise, eine Episode voller Tipps. Aus einem abgeschlossenen U-Boot-Leben für alle, die ihren Kopf über Wasser halten: 1. Tagesstruktur, Routine. 2. Eigenzeit, wirklich nur für Dich. 3. Von «Montag-Menü» bis «Freitag-Fraß» und «Sonntag-Schlemmen». 4. Dein tägliches Anti-Depressivum: Beweg Dich! 5. Säubern! Nicht nur das Katzenkistchen. 6. In Verbindung mit den Lieben außer Haus. 7. Mit Zukunftsperspektiven diese Enge weiten. Wie sieht Dein persönlicher Mix aus? Doch geht's um mehr als Überleben? Und was ist mit seelischen Narbenschmerzen? Wer wird hier zur WC-Papier-Mumie? Ein Lächeln aus dem Ponyhof in Eure Lauscher: Trotz allem.



EPISODE 34

NOTVORRAT

im Lockdown

Pony M., gut beraten, telefoniert daheimelig. Vieles engt ein: Corona-Ängste, Lockdown-Enge, Vorratspanik. Trotz leibferner Technik fragen wir beherzt in Eure Ohren: Wann wird Notvorrat zur Gier? Ach, das war für den Hamster in Dir? Doch was geschieht mit den Schokohasenbergen? Werden sie zu Unrat? Sieht überhaupt jemand auf den Grund? Wer kann diese Zeit genießen? (Ja, es gibt solche.) Hast Du einen emotionalen Notvorrat? Etwas, das Dich im Gleichgewicht der Gefühle hält, Deine Stimmungen stabilisiert? Und nein: Für unser körperliches Miteinander gibt es keinen Ersatz. Ein Pony allein geht einsam ein. Mann, diese #lockdownprivatpolizei! Aus welchem Vorrat an Not kommen denn die? Ein Dank dem DJ, der alte Bekannte feiert und sie virtuell vereint. Hallo, Daheimgebliebene! Was gibt Euch Boden? Welche Bücher, Filme, Sounds? Findet Euren Hüttenzauber!

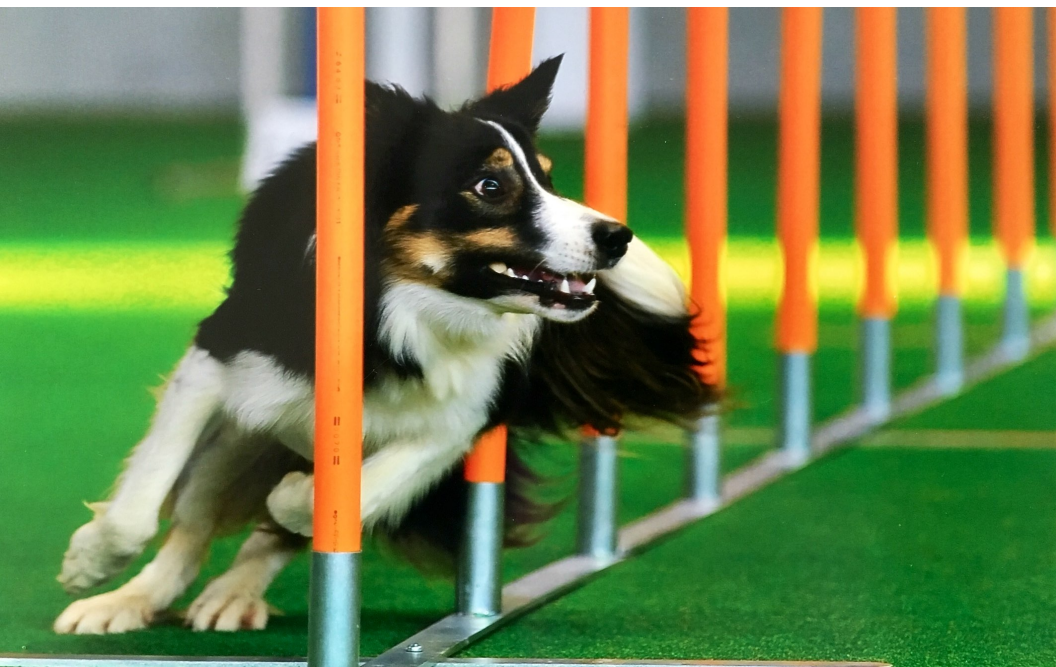


EPISODE 35

MINDESTANSTAND

wie man sich verhält

An oder ab? Unser Anstands-Modell, am Beispiel der Höflichkeit. Stufe 1: Nicht ohne Händeschütteln. Stufe 2: Aber mit der richtigen Hand! Stufe 3: So, wie es sich gehört. Stufe 4: Sonst zwingt man Dich zum Rechten. Und jetzt das Ganze mit Masken? Behaltet Eure Hände im Hosensack, in der Schürze, Ihr JodlerInnen. Hoch das Teil: Mund zu! Wir verneigen uns. Aber nicht zu tief, das wäre lächerlich. Eine Grundwährung, die alle kennen: Respekt. Dazu etwas Freundlichkeit und voilà: ein Mindestanstand. Du weißt, was eine anständige Frau ist oder ein unanständiger Mann? Na dann: Drei Ponys, zwei Meinungen. Im Trümmerfeld von Ab- und Anstand: Die Schlachtplatte und wer sich was womit wie einverleibt. Von der Kinderstube zur persönlichen Food-Orientierung: Wo beginnt ein Tabu? Andere Länder, andere Sitten! Achtsam bleiben, mit der richtigen Hand zugreifen. Hilfreich: Vom entschleunigten Hunde-Anstand lernen. Der Abstand entscheidet!



EPISODE 36

TRÄUMEN

was wirklich ist

Du nicht? Doch, doch – einfach ohne Erinnerung. Das beweist jedes Schlaflabor – Inhalte sieht man (noch) nicht. Was macht Dein schlaues Hirn im Schlaf? Verarbeiten? Kompensieren? Lernen? Erleben? Ein paralleles Leben im Traum? Oder mehr als eins? Wenn hier jemand nickt, sprechen wir von luzidem Träumen: «Wow, ich träume!» Ist das alles nur in unserem Kopf? Bist Du es, wenn ich Dir im Traum begegne? Kann man träumen, was geschehen wird? In Gedanken verloren, in Gefühle getaucht: Süßes Tagträumen! Ein Traumziel vor Augen? Oh je, Nachtwandeln: War das ich? Und habe ich geredet? Vielleicht Zeit für eine Hypnose, damit ich etwas begreife, das im Wachzustand unzugänglich ist? Wenn bloß diese Albträume nicht wären (nicht nur im Alpenland)! Unseren Hund wecken wir, wenn er fiept vor Angst. Zufrieden schläft sie dann weiter und wedelt im Traum.

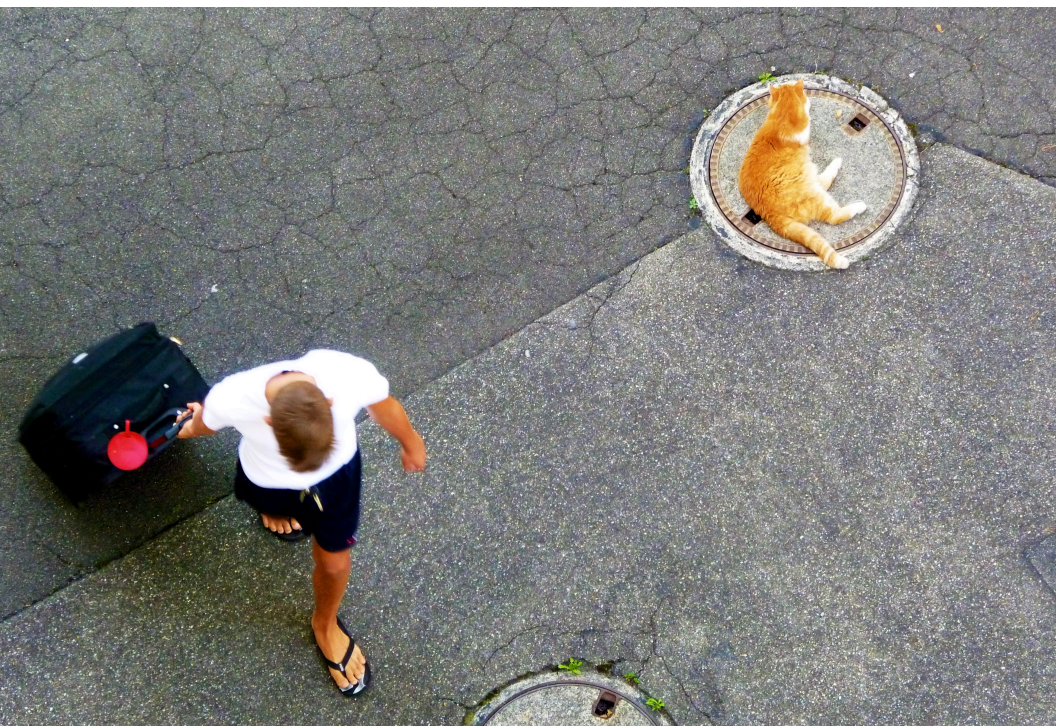


EPISODE 37

KREIS

nicht abgezirkelt

In welchen Kreisen fühlst Du Dich daheim? In welchem Ring kämpfst Du Tag für Tag? Was, Du denkst an eine Pizza? Wir reden vom 14. März, im Englischen auch «Kuchentag» – und sehen ein π (ja: Pi). Mathematik! Wer hat noch einen Zirkel, gar einen Spirographen? Lindemann hat's bewiesen: Den viereckigen Kreis gibt's nicht. Und doch: Rund geht's nur über Ecken. In welchem Kreisel beginnt Deine Mühsal? Wie kommst Du runter von der Achterbahn, raus aus dem Hamsterrad? Erinnere Dich an die Lemniskate ∞ Zeichen für das Unendliche: Da ist ein Nullpunkt in der Mitte. Gerne alles linear? Ist auch nicht das Gelbe vom Ei: Von A bis Z – und dann ab in die Ewigkeit? Was macht ein Pony, das aufsteht? Dasselbe wie die Spargeln und die Wale: eine Spirale!



EPISODE 38

PROKRASTINATION

«Uufschläberitis»

Was musst Du so dringend «für morgen» aufbewahren? Bis Du am Abgrund einer Deadline stehst? Also eher Präkrastination: Am liebsten alles schon «vor morgen» geschafft? Vielleicht schaust Du auch zu, wie sich das Meiste von alleine erledigt? Oder Du arbeitest mit drei Fächern: Wichtig! Sofort! Letzte Chance!? Und jetzt, Tipps? Aber nein, die nützen eh nichts. Dafür acht Fragen: 1. Tonus? 2. Setting? 3. Meine Verfassung? 4. Muss ich? 5. Will ich? 6. Gerne? 7. Alles zuviel? 8. Noch nicht ... soweit? Ja, ein roter Faden in unseren Episoden: Je mehr Du von Dir weißt, desto effizienter und relaxter wird Dein Alltag. Kenne Deinen Style! Und verlass Dich auf das Tier in Dir – «Tänked draa: s'Hiir und Jetzt hät kais Üürli aa.»



EPISODE 39

WECHSELJAHRE

auch für Pubertierende geeignet

Um die 50 und betroffen? Schwer? Ist so individuell, wie's Dir geht. Ein Surfen auf Wellen von Wallungen, die unaufhaltsam ans letzte Ufer fluten. Was machst Du damit? Mit der hitzigen Klarheit in Deinem Leben? Zwischen Einschränkungen und neuen Freiheiten? Erlebst Du, endlich, was Grenzen bedeuten? Oh, man wird nicht mehr wahrgenommen? Echt, Weibliche, Männliche: Das trifft uns! Alle? Sicher: Du fühlst Dich sexy wie damals. Aber. Kein Themenwechsel: Auch die Pubertät ist wechselfähig. Deine Biografie: von «was will ich jetzt?» bis «was will ich noch?». War's das? Die befriedigende Tatsache: Sinnliche Vergnügungen altern gut. Und: Aus allem Sinnlichen lacht ein Sinn.



EPISODE 40

IDENTITÄT

Warum bin ich? Sag mir Deinen Namen!

So fängt es an: mit unserem Tastsinn. Als Embryo! Im Fluss dieser Informationen formt sich unser Gefühl einer Beständigkeit. Ein Body-Feedback zum Ich. Von außen scheint alles klar, weil definiert: ID, Fingerabdruck, Gesichtserkennung, DNA. Doch von innen? Auweia! Dein Eindruck, neben den Schuhen zu stehen? Die Erfahrung, nicht Du selbst zu sein? Bist Du Wunschkind oder Findelkind? Und warum? Vorsehung? Karma? Zufall? Du spürst eine Berufung? Wie Wonder Woman, die Welt zu retten? Welche Rolle spielst Du? Was beschäftigt Dich? Wo gehörst Du hin? Wer Du bist, bestimmen auch die Gruppen, in denen Du Dich bewegst. Welche Namen hast Du? Wer ist Dein Avatar? Gut, immer neu die kritische Frage: Ist das, bin ich (noch) normal? Sag's mir, zeig es ihnen. Und schließe Dich einer überzeugenden Geschichte an. Schwierig? Atme mit einem Tier, chillig.



EPISODE 41

HEISS?

tatsächlich: heiß

Hitzefrage: Wann klebt Dein Denken an der Schädeldecke? Ab wieviel Grad bricht Verzweiflung aus? Egal, wie man's misst: Der Körper lässt uns spüren, wenn's zuviel ist. Doch wo's hierzulande ungesund wird, beginnt in Japan das Vergnügen: bei angenehmen 42 Grad im Bad. Danach wirken 35° im Freien nicht mehr schwül, sondern kühl. Muss Essen für Dich brutzeln oder bist Du ein lauwarmer Genießer? Und wenn heiß scharf meint, kannst Du Dich testen: Stürzt Dir Rotz und Wasser aus dem Gesicht oder schüttelt Dich ein Schluckauf? Offene Frage: Warum hat sich das Bewusstsein in unserem proteinbasierten Leben entwickelt – so nah beim absoluten Nullpunkt von minus 273° Celsius? Islandreisende, Vorsicht: Das ist kein Schneehaufen, der sich bewegt. Das ist ein Pony!



EPISODE 42

SIGNALE

ewiges Hin und Her

Du kennst Dich aus mit Zeichen? Memes oder Mimik: Erkennst Du eine Lüge? Nein: #längstwiderlegt. Doch auf feinste Abweichungen von allem, was uns normal erscheint, ist unser Gehirn vorbereitet. Da ist ein Reiz – und Du bist auf Empfang. Wieviel nimmst Du wahr? Wer wurde schon «aus dem Nichts heraus» verlassen? Sämtliche Emojis falsch interpretiert? Das Ablaufdatum übersehen? Oder war der Code nicht zu knacken? Ja, bei Gefühlen wird es richtig schwierig. Und Achtung: Welche Signale sendest Du aus? Welche Knöpfe drückst Du beim Vis-à-vis, so ganz ohne Absicht? Du bist überzeugt, dass man Dich nicht manipulieren kann? Zieh' Dir auf YouTube ein paar Magier rein; #allesnureintrick. Im Ponyhof ist's einfacher – unter uns Ponys.



EPISODE 43

REISEN 1

in Krisengebiete?

Endlich! Vom Ende der Übelkeit unterwegs: Lederbändchen an der Stoßstange, Singen im Auto, Summen an Deck. Geht doch: «Placebo cum verum», hier erklärt. Wann reisen wir ab? Aufbrechen zu was? Abenteuer, Geschäft, Kampf, Vergnügen? Auf ins Sommerschlösschen? Oh: Pilger? Was: Zeitreisende? Wie im Wurmloch, so im Schlaf: unglaubliche Verdichtung – ein Minütchen geträumt, stundenlang erzählt. Wie gelangst Du dahin, wo Raum und Zeit ineinanderfallen? Willst Du vor Ort sein, wenn sich jemand auf die letzte Reise begibt? «Drannäbliibä»: Teil 2 folgt.



EPISODE 44

REISEN 2

unzensiert natürlich

Unzensierter Dia-Abend? Nimm mich mit Kapitän ... Wo bist Du entsprungen? Reis, Baby! Nach Afrika oder Appenzell? Wenn Sansibar in China liegt: Dein Erlebnis zählt! Wann hältst Du Maulaffen feil, also Dein Maul offen? Unsere High Five des Reisens: 1. Du bewegst Dich im Raum. 2. Die Zeit läuft mit. 3. Wegzehrung dabei? 4. Was erfährst Du? 5. Und was ist neu für Dich, was machst Du anders? Okay: Soll man sich vorbereiten? Reiseführer oder Belletristik? Oder innerlich verreisen, tagträumend, meditativ, mit Drogen? Deine Reise als Dō, als Übungsweg, als Heimat unterwegs. Die Ponys schütteln ihre Mähnen und gähnen.



EPISODE 45

FARBEN

Wurzeln des Gestaltens

Rot? Grün? Und was, wenn die Ampel auf Blau schaltet? Wie deutlich ist eine Farbe in Deiner Vorstellung? Wer träumt noch von Buntstiftschatztruhen? Was ist Farbe, außer ein Wort? Fünf Dimensionen, wie gewohnt: 1. Wellen aus Licht. 2. Durch die Augen ins Gehirn. 3. Kulturell geprägt. Als Pink für Jungs war und Hellblau für Mädchen. Wie kam's zum Wechsel? 4. Dein Erleben bestimmt, wann ein Gelb in Orange übergeht. Und ob eine Vanille-Creme nach Karamell schmeckt. 5. Nie ohne Namen. Von Corbusier-Rot zu Mozart-Gelb. Überfällig: die Olympia-Ringe, farblich aufgefrischt! Oh: Kennst Du die App, mit der Du siehst, wie ein Pony sieht?



EPISODE 46

PODCAST

Wie bitte? Wie im Ponyhof?

Das HIP Making-of: unsere Dos and Don'ts. So entsteht der Ponyhof-Sound. Ohne Störgeräusche: Du siehst uns ja nicht. Richtmikrofone hinterlassen keine akustischen Kondensstreifen; sie sind verkabelt mit einer Digital Audio Workstation und verbunden mit dem PC. Welche Software? Wir sind Fans von «Hindenburg». Jedes Pony auf der eigenen Spur, über Kopfhörer im Austausch mit den anderen beiden. Danke, Google/YouTube, für den lizenzfreien Rohstoff für unsere Episoden-Jingles! Was man nicht alles lernt beim Podcasten: Ist Dir bewusst, wie Du sprichst? Wann Du Deine Lieblingssprüche äußerst? Wo Du stolperst, holperst, loopst? Editieren und upload in die Cloud Deines Hosts. Fazit: geringe Kosten, große Freude. Und denk dran: Halte nicht jedem Gaul ein Mikrofon vors Maul.



EPISODE 47

ZUR SACHE, SCHÄTZCHEN

Nein danke!

Wie reden wir um den heißen Brei? An was liegt's, dass Du nicht sagen magst, was Dir auf der Zunge liegt? Muss es zuerst richtig sein, korrekt, passend? Nur ja nichts Falsches sagen? Früher tönte das z.B. so: Lucy in the Sky with Diamonds. Kennst Du Sprech-Codes von heute? Nichts sagen (dürfen) macht krank. Lippenstift auf den Zähnen, Mayonnaise im Gesicht: Wie stehst Du zu jemandem? Aron Bodenheimer betonte die Obszönität des Fragens. Wann wird's übergriffig? Coole Alternative: Sprechkrümel auslegen und hören, wie darauf reagiert wird. Was auch prima funktioniert: Sag was und lass Dich korrigieren. Unwiderstehlich für die Meisten! Das Pony, unser Vorbild, immer bei der Sache, Schätzchen!



EPISODE 48

AUF DIE SCHIEFE BAHN

für wie lange?

Wie ist das möglich? Wer ist schuld? Pubertät: eine Risikophase im Leben! Das Gehirn von Jugendlichen ist unberechenbar. Dort steht eine Dose Cola. Da ist ein Tellerchen mit dem Geld für die Getränke. Wann ist etwas wegnehmen Diebstahl? Wann beginnt ein Betrug? Mit Logik stecken wir fest: Die Emotionen entscheiden, auch hier. Wo lernen wir Werte anerkennen? Dort gehören wir dazu. Doch was, wenn Verbotenes fraglos erlaubt scheint? Nicht jede schiefe Bahn endet im Nichts. Die Umgebung bestimmt, was schief ist. Und wie kommt man aus dem Elend? Resilienz spielt eine wichtige Rolle, und Beziehung ist die Kernbotschaft. Die Ponys sprechen aus Erfahrung.



EPISODE 49

NICHT-ALLTÄGLICHES

«Jo Sie, das git's!»

Jemand erzählt von Schamanen, und eine Glastür zersplittert. Zufall? Synchronizität: Zweierlei geschieht gleichzeitig. Schon erlebt? Regenmacher, auch für Sonnenschein. Wieviel Glauben braucht's dazu? Und was kostet das? Unser Hund kann Magie – kein Deutsch, doch sie stoppt den Regen. Der jährliche Fortbildungstag im Mai im Zirkuszelt: Das Wetter ist verlässlich grässlich. Wir sind nur eine Handbreit vom Aberglauben entfernt. Nach zwei Jahrzehnten aufgeklärt: Wie Pony M. eine Firmenpräsentation abfackelte – und den Auftrag erhielt. Berstender Ehering bestätigt zerbrochene Beziehung: Wie wir ein Ereignis mit einer Situation verknüpfen. Und wenn ein Pony der Kleinen im Wettbewerb hilft? Sind wir dann in einem Märchen?

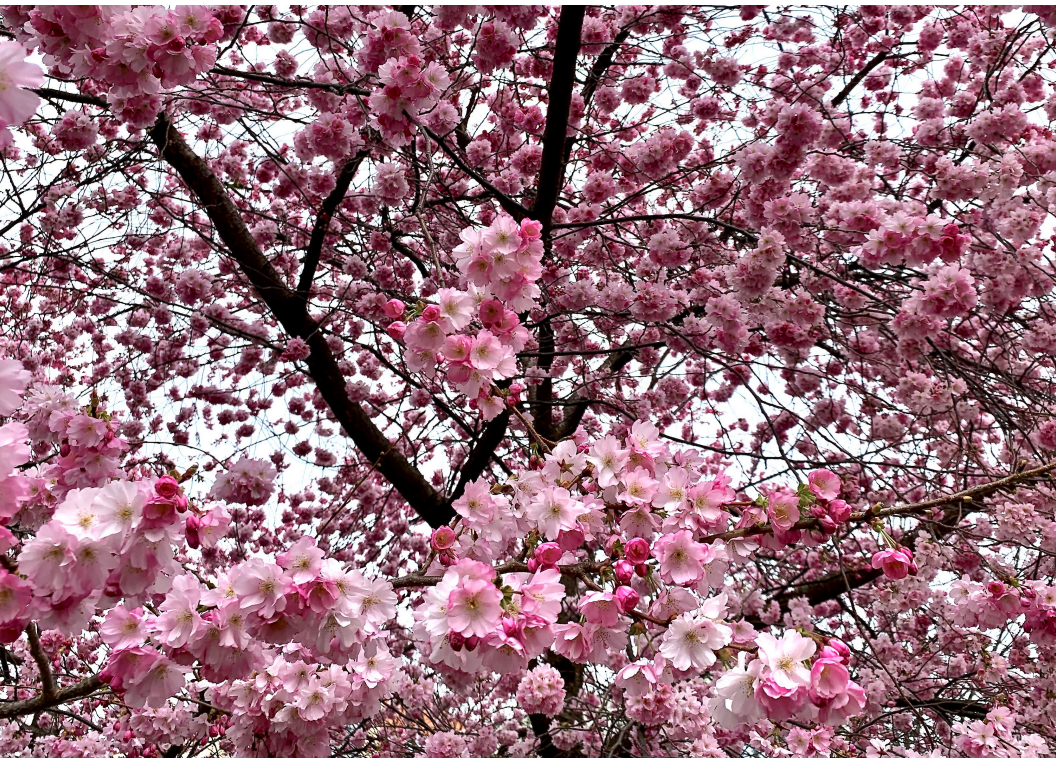


EPISE 50

ABSCHIED VOM PONYHOF

innig heiter skurril endlich

Was? Die letzte Episode aus dem Ponyhof? Wie? Die Ponys machen's vor. Erinnern. Zusammenfassen. Revue passieren lassen. Und jetzt? Wo geht das nächste Türchen auf? Ah: Freiraum! Was nimmst Du Dir vor? Oh: Horror Vacui – bitte, bitte keine Leere! Wo platzierst Du Dich in Deinem Leben? Faulenzen oder dem Herrgott die Zeit stehlen? Schwerelos im Nichtstun oder endloses Lernen? Im Gespräch wie in einem Tanz. Jetzt. Wann ist genug? Wann bist Du satt? Und wer striegelt das Pony? Abschied: fast nie so elegant, wie man es sich wünscht. Dann lieber ein französischer Abgang oder abhauen auf Englisch. Wundersam: Im Zwischenraum eines «Adieu» geschieht, was sich sonst nirgends zeigt.



ÜBER DEN AUTOR

Kumabaer, der Mann im HIP-Team. Er editiert die Episoden, ist verantwortlich für die Jingles, setzt hier die Bilder (seine und von Pony M.) und schreibt diese Texte. Bimi liest ihn flüssig.

