

## DER SOLIST

09

60.000 Gedanken schwirren täglich durch unseren Kopf. Leider sind laut Statistik im Schnitt nur 2-3% davon explizit positiv. 72% sind neutral und rund ein Viertel destruktiv. Diese Gedanken sind wie ein lauter Chor. Wer bist Du in diesem Setting? Die Antwort lautet: Der Dirigent. Und es ist wichtig zu lernen, wie man dem Chor ein "Fade out" dirigiert, denn sonst überhört man die schönste und klarste Stimme im Chor: Das Solo des Herzens.

Originalsong: Musical: Les Miserables, Nur für mich.

Nur für mich,  
im Stillen find´ ich zu mir.  
Ganz allein, spür ich die Kraft im Inn´ren.  
Ich fühl es,  
wenn Ruhe mir den Raum gibt.  
Wenn ich mich verlauf,  
schließ ich die Augen und sie führt mich...

Noch zu oft,  
möcht ich dem Rest gefallen,  
Vergesse oft,  
das mein Sein genug ist.  
Ich brauch nicht,  
zu rennen und zu wollen.  
Wenn ich die Quelle in mir spür,  
dann fließt es und ich brauch nichts...

Doch da ist,  
einlauter Chor im Weg.  
Diese Stimmen sind so düster,  
unbequem.  
Ja ich spür,  
sie drängen und sie fleh´n.  
Es wird Zeit,  
ihr Motiv zu versteh´n.

Ich geh in mich und  
stoppe all die Stimmen.  
Tief in mir, ein Solo darf erklingen.  
Mit Sanftheit,  
ganz leise und kaum hörbar,  
beginnt die schönste Stimme zu erklingen  
und berührt mich.

Ja ich lieb mich  
und will nun endlich sehen,  
wie ich nun,  
auf ihrem Klang darf schweben.  
Kein Kampf mehr,  
die Schwere lass ich gehen.  
Die Welt ist voller Leichtigkeit  
und ich darf darin sein!

Ich lieb´ mich.  
Ich acht´ mich.  
Ich spür mich,  
vertraue auf mein Sein.

