

## Inspirationen zum Album

### „Alles ist in mir“

Ich habe für dich einige Anregungen zu diesem Album und zu den Liedern aufgeschrieben und hoffe, dass sie dich auf deinem Tanz des Lebens inspirieren. Dies ist mein einziges Live-Doppel-Album und daher etwas ganz Besonderes.

Als ich das Titel-Lied „Tanz des Lebens – Alles ist in mir“ schrieb, hatte ich das Gefühl, das Leben selbst schreibt dieses Lied, singt durch mich und verlockt mich, mein Leben zu genießen und zu tanzen. Lebe! Tanze! Singe! Feiere alles! Bleib nicht in den Urteilen stecken, öffne dein Herz für alles, was in dir, dem Leben ist und erkenne, wer du bist. Du bist gut!

So entstand unter anderem auch das Lied „Ich bin gut“ auf diesem Album. „Sind wir gut, auch wenn wir hassen und jemanden umbringen?“, fragte mich vorwurfsvoll eine Bekannte. Das ist natürlich ein extremes Beispiel, vielleicht ist er aber sehr wichtig. Ich denke, wir alle haben gelernt, dass unser Wert steigt, wenn wir Gutes tun und dass er sinkt, wenn wir Böses tun. Doch unser Wert liegt in der Wahrheit unserer Seele begründet, in unserer tiefsten Essenz und nicht in unserer Handlung. In unserem Handeln zeigen wir jedoch, was wir von uns selbst und anderen halten. Wenn ich spüre, dass ich gut bin, wenn ich den Einklang von Körper, Geist und Seele wahrnehme und dafür Sorge, dann fühle ich innere Zufriedenheit.

Das Wort Zufriedenheit birgt in sich das Wort Frieden. Ich bin also in Frieden mit allem, was in mir ist. Ich habe Frieden geschlossen. Auch mit meiner Wut oder meinem Hass. Ich habe eine Bewusstheit entwickelt, mich bewusst damit befasst. Ich habe mich gefragt, was mir dieser Hass sagen will und so musste ich ihn nicht mehr unterdrücken, sondern konnte hinsehen und ihn in mir umarmen.

Kein Gefühl ist „böse“. Alle Gefühle sind Boten, so auch Wut oder Hass. Das Dilemma ist, dass wir dies nicht in der Schule gelernt haben. Doch die Schule des Lebens kann es uns lehren, wenn wir lernen wollen, wenn wir hinsehen wollen. Ist es nicht so mit allem Lernen? Eine neue Sprache werden wir niemals lernen, wenn wir sie nicht lernen wollen. So lernen wir auch die Sprache des Herzens nur, wenn wir uns bewusst für sie entscheiden. Die Augen des Herzens sehen tiefer. Sie spalten nicht ständig in Gut und Böse. Sie sind sehend und sie sehen, dass es keine bösen Menschen gibt, sondern nur unbewusste.

Unbewusste Menschen unterdrücken ihre Gefühlswelt, distanzieren sich von ihr, weil sie nicht wissen, wie sie darin leben sollen, wie sie alle Gefühle konstruktiv nutzen können. Doch die Gefühle kann man nicht auf Dauer unterdrücken. Sie schießen irgendwann mit voller Wucht aus uns heraus und dann kann es sein, dass ein Mensch einen anderen verletzt. Dieser Mensch selbst denkt dann von sich, dass er nun zu den Bösen gehört. Er hasst sich vielleicht selbst. Doch wüsste er, dass er nicht „böse“ ist, sondern nur unbewusst, dann könnte er sein Handeln korrigieren. Er könnte beginnen, sich selbst mit seinem Herzen zuzuhören. Er könnte sich verzeihen und erkennen, warum er so gehandelt hat. Was wollte er wirklich ausdrücken? Er könnte sich fragen: Wie kann ich heilen? Wie kann ich lieben lernen? Wer bin ich? Wer will ich sein?

Natürlich müssen wir dafür tiefer in die innere Seelenlandschaft eintauchen, um uns selbst dort zu finden. Ein Schatz wird nicht oben auf den Wellen gefunden, er wird in der Tiefe des Meeres gefunden, weil er in dieser Tiefe zuhause ist. Würden wir uns alle an unsere lichtvolle Seelen-Essenz erinnern, würden wir mit diesem Licht unser Leben mit allem, was darin ist, erhellen. Wüssten wir, dass wir gut sind, würden wir viel mehr das Gute vermehren. Wir würden nicht mehr damit beschäftigt sein, uns zu verstellen und Masken zu tragen. Wir würden hervortreten, alle Masken ablegen und alle unsere Gefühle würdigen. Wir würden die Erfahrung unseres Mensch-Seins würdigen.

Taucht Hass auf und ich weiß, ich bin gut, dann kann ich meinem Hass als Bote von etwas Wichtigem zuhören. Vielleicht liegt dahinter eine große Wunde. Oder ich lebe nicht meine Wahrheit und hasse dann die Menschen, die ihre Wahrheit leben. Entwickeln wir Bewusstheit, dann können wir unsere Gefühle endlich alle umarmen und ihnen als Freunde und nicht als Feinde begegnen. Wir haben jedoch gelernt, uns mit Gefühlen zu identifizieren. Ich fühle Hass, ich bin schlecht. Ich fühle Liebe, ich bin gut. Es ist ein permanenter Stress, gut sein zu wollen, nur gute Gefühle zu spüren. Doch wir sind Menschen und Gefühle gehören zu uns. Sie machen uns lebendig. Roboter fühlen nicht, Menschen schon und Menschen können sich entwickeln. Sie können sich für eine neue Sichtweise des Lebens entscheiden. Sie können beginnen, die Sprache des Herzens zu lernen, und so dem Hass in sich und auf der Welt neu begegnen. Ihn mit dem Licht des Herzens beleuchten. Ihn als den Ruf nach Liebe verstehen. Identifizieren wir uns mit dem, was wir fühlen und beurteilen uns danach, dann werden wir auch die anderen Menschen danach beurteilen und die Kriege werden niemals aufhören. Beenden wir die inneren Kriege, indem wir den Krieg mit unserem Fühlen in uns befrieden, öffnet sich langsam die Schatztruhe. In

ihr liegt unser wahres Selbst und wir spüren in jeder unseren Zellen, dass wir für wahr gut sind.

Ja, wir sind gut, denn unsere Gefühle bestimmen nicht unseren Wert. Wir haben zwar gelernt, dass wir „gute Mädchen“ oder „brave Buben“ sind, wenn wir uns so und so verhalten, doch dies ist ein großer Irrtum. Schon ein schreiendes Baby beweist uns, dass es auch mit seinem Schreien liebenswert ist, gut ist. Es ist vielleicht sehr nervig, wenn man sich gerade nach Ruhe sehnt, doch wir würden nie sagen, dass dieses Baby deshalb schlecht ist. Und auch wir haben als Babys laut geschrien, wir wollten etwas ausdrücken und hatten keine Worte dafür. Doch wir waren deshalb nicht böse. Und so auch bei Menschen, die aus Hass etwas tun, was Anderen schadet. Sie wollen etwas ausdrücken. Sie müssten sich also selbst fragen, was will ich wirklich ausdrücken? Was in mir will gesehen werden? Geheilt werden? Welche Wunden versorgt? Im Tanz des Lebens befinden sich alle Tänze, alle Regungen, alles ist in Bewegung, im Tanz. Nichts wird ausgeschlossen, weil es ja der Tanz des Lebens ist. Alles tanzt miteinander und füreinander. Ein Rausch an Fülle und Vielheit. Und alles zusammen trägt den Namen „Leben“.

„Alles ist in mir“ ist mein bisher meist verkauftes Album, sicher auch daher, weil es einen wichtigen Unterstützer dafür gab. Der bekannte Lebensberater und Psychologe Robert Betz, der mich eine Zeit lang einlud, um bei seinen Vorträgen vor vielen tausenden Menschen meine Lieder zu singen, hat dieses Album seinem Publikum empfohlen. Und es hat mich sehr berührt zu sehen, was es ausmacht, wenn meine Lieder zur richtigen Zeit am richtigen Ort gesungen und gehört werden. Als Referenz habe ich auf der Rückseite dieses Albums einen kurzen Ausschnitt der berührenden Feedbacks des Publikums und von Robert Betz zitiert.

Die Lieder „Ich bin gut“ und „Ich nehm mich in die Arme“ von diesem Album sind auch auf manchen Meditation-CDs von Robert Betz veröffentlicht. Das freut mich sehr, weil es auch dort an der richtigen Stelle platziert ist.

Die Texte auf Englisch entstanden in Zusammenarbeit mit der wundervollen Lyrikerin und mir sehr nahen Freundin Patricia Biondo ([www.intelligentquantumkinesiology.com](http://www.intelligentquantumkinesiology.com)).

## **Beschreibung der Songs**

### **CD 1**

### **1. Ohne Liebe keine Sonne**

Dieses Lied beschreibt den Kreislauf der Bedürftigkeit und den Kreis der Fülle: Wenn ich liebe, kann alles andere wachsen. Wenn nicht, stagniert alles. Liebe als Fundament, als Basis für unser Leben, für alles, was ist.

### **2. I am always here – Ich bin immer hier**

Wo nehme ich in dieser Welt meine Sicherheiten her? Bestimmt nicht aus den Angeboten der Medien, der Werbung oder aus anderen Vorspiegelungen und verdummenden Verlockungen, sondern aus mir selbst, aus der Gewissheit eines höheren Ursprungs.

### **3. Hier bin ich König**

Eine poetische Impression von Freiheit und Heimat.

### **4. Because of You – Weil es dich gibt**

Dieser Song fordert die Achtsamkeit dem Leben und dem Mitmenschen gegenüber und erinnert daran, wie wichtig Freundschaft und Nähe sind und wie sie uns stärken. Es ist eine Art Liebeserklärung an das Leben und an das, was uns hilft, mit unserem Herzen in Verbindung zu sein – sei es ein Mensch, der uns nahe steht, oder eine höhere Instanz, mit der wir uns verbunden fühlen.

### **5. Forgotten Angels – Vergessene Engel**

Dieser Song ist die sanfte Beschwörung eines sich selbst wertschätzenden Selbstbewusstseins. Es ist das Sehen hinter die Rollen, die wir als Menschen spielen. Es ist das Erinnern an unsere wahre Natur.

### **6. Ich bin gut**

Was uns in der Kindheit gelehrt wurde, wird in diesem Song relativiert: Ich muss keine Leistung erbringen, um ein guter Mensch zu sein. Denn Leistung ist kein Selbstzweck, keine Tugend, sondern nur ein Mittel zum Zweck, das

sinnvoll, also fördernd eingesetzt werden muss und nicht als unmenschliches Druckmittel. „Ich bin gut“ ist ein Ankommen bei sich selber, in seiner innersten Essenz, es ist ein Erwachen des Herzens, das sich in der Verbundenheit mit dem größeren Ganzen wiederfindet und daher als „gut“ erfährt.

## **7. Innere Welt**

Um in die klaren Tiefen der Gefühle und zum Wesenskern unseres Menschseins vorzudringen, eignet sich hervorragend die Ursprache, bei der mystische Klangfiguren einen oft verschlossenen inneren Kosmos aufscheinen lassen. So auch bei dieser Improvisation am Monochord, die aus Klängen der Stimme, des Instruments und den Silben und Wörtern einer im Augenblick entstandenen intuitiven Sprache (Ursprache) ein Geflecht bildet – stärkend, tragend, tröstend.

## **8. Step into the Light – Trete in das Licht**

Eine Ermutigung zur Selbsthilfe, zur Selbstermutigung und zum Selbstvertrauen.

## **9. Ich nehm' mich in die Arme**

Dieses Lied erinnert daran, wie fruchtlos und selbstbeschränkend es ist, wenn wir alles – Bestätigung, Ermutigung und Lob – von außen und von einem Partner erwarten. Das wird uns nie wirklich befriedigen, wenn wir weiterhin innerlich im Krieg mit uns selbst stehen. Wir selbst sind diejenigen, die uns bestärken, bestätigen, beschenken und uns so zu autonomen, zufriedenen, beziehungsfähigen Menschen machen. In diesem Song geht es um die Macht der Selbstannahme.

## **10. Tanz des Lebens (Alles ist in mir )**

Dies ist der Titelsong der CD. Denn es geht vor allem darum, alles, was in mir ist – auch das, was ich gelernt habe als negativ und nicht perfekt zu werten –, wahrzunehmen und anzunehmen. Denn in einer Welt, in der Perfektion ein diktatorischen MUSS geworden ist, geht es darum, sich selbst in seiner Hinfälligkeit, Unzulänglichkeit aber auch in seiner Fülle und seinem Reichtum zu

erkennen und damit ein anderes, menschlicheres Lebens- und Selbstgefühl zu entwickeln und zu feiern. Dieses Lied lädt ein, den Tanz des Lebens zu tanzen.

## **CD 2**

### **1. Lampenfieber**

Dieser Song liefert ein interaktives Beispiel für den Abbau von Ängsten. Ich beispielsweise hatte und habe manchmal immer noch bei Konzerten großes Lampenfieber. Jahrelang dachte ich, ich müsse als Sängerin selbstsicher wirken und nicht aufgeregt auf die Bühne gehen. Doch irgendwann ließ ich die Maske der Coolheit fallen, es war zu anstrengend geworden. Ich entschied, mich so zu zeigen, wie ich bin, und komponierte dieses Lied. Zu einem Erstaunen stellte ich fest, dass sich mein inneres Zittern und die Angst vor dem Auftritt dann immer auflösten, wenn ich zu meinem Fühlen stand und es nicht weghaben wollte.

### **2. Ich wollte Dich zu sehr**

In diesem Lied geht es um die Erkenntnis, dass wahre Liebe frei lässt. Andere Menschen sind Geschenke in unserem Leben, jedoch kein Besitz, den wir in einen goldenen Käfig einsperren können. Das Gefühl, jemanden so sehr zu wollen, ist menschlich und daher nicht „falsch“ in uns. Es ist wichtig, uns mit diesem Gefühl in uns zu versöhnen, anstatt uns als gierig und besitzergreifend zu beschimpfen. Erst in einem Zustand der inneren Umarmung können wir wieder tiefer atmen, uns mehr ausdehnen und dadurch auch mehr Raum für unsere Partnerschaft lassen.

### **3. On the Journey – Auf der Reise**

Hier geht es um die Reise des Lebens, um das Im-Fluss-Sein. Der Song soll die Angst vor dem Wechselspiel der Lebenshöhen und -tiefen abbauen. Er lässt fühlen, dass man die Bewegung des Mitfließens, Mitschwingens in jedem Fall überstehen und sogar genießen kann.

### **4. Hung Vaijra Peh (Tibetisches Mantra)**

Improvisation mit Monochord und Stimme, die durch wiederkehrende Elemente Entspannung, Ausgleich und ein Gefühl für die Weite des Horizonts bietet. Dieses tibetische Mantra bedeutet übersetzt: „Geistesblitz komme durch die Kraft dieser meiner Worte.“ Mantra ist ein Sanskritwort mit vielen Bedeutungen: „Werkzeug des Geistes“ und „Heilige Sprache“ sind zwei davon.

## **5. Nicht von dieser Welt**

Es ist wichtig, unser Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, sich zu besinnen, dass der so oft klischeehaft verwendete Ausdruck „Liebe“ nicht nur ein Gefühl ist, das einer romantischen Beziehung entspringt, sondern eine innere Kraft, nicht von uns getrennt.

## **6. Nimm das Leben nicht so ernst**

Dieser Song ermutigt zum Loslassen eines nur vom Kopf gesteuerten Lebens, zur Distanzierung von den täglichen Schrecken und heillos erscheinenden Katastrophen des modernen Lebens – eine musikalische Unterstützung, um zu erkennen, dass unser Herz und nicht unser Kopf die Antworten findet, die wir suchen.

## **7. I am more – Ich bin mehr**

Ich bin mehr als die Rolle, die ich in dieser Gesellschaft spiele. Dieses Lied ist ein kraftvoller Appell an das innerste Selbstgefühl, eine animierende Besinnung auf Wesentliches.

## **8. Nothing Compares to You – Nichts ist mit dir vergleichbar**

In diesem Gebet wird die Urkraft des Lebens und einer metaphysischen Quelle beschworen und gefeiert. Sie kann auch durch einen Menschen, den wir lieben, spürbar werden, da die Liebe selbst die erhebenste Kraft auf Erden ist.

## **9. Wir alle sind Gewinner**

Sehr viele Menschen fühlen sich heute als Verlierer – alte Menschen, Arbeitslose, Kranke, Jugendliche, die keinen Halt finden, und viele andere Außenseiter oder an den Rand der Gesellschaft Gedrängte. Das Lied zeigt die Lüge in diesem Verdrängungskrieg aus Konkurrenz, Respektlosigkeit, mangelndem Selbstwertgefühl – denn wir leben, wir sind Menschen und als solche sind wir wertvoll!

#### **10. Because of you – Weil es dich gibt**

Das Lied Nr. 4 auf der CD 1. Hier in der Studioversion.

#### **11. Ohne Liebe keine Sonne**

Das Lied Nr. 1 auf der CD 1. Hier in der Studioversion.