



# Leseprobe

Sabine Bode

## Lassen Sie mich durch, ich muss zum Yoga

Achtsames Ausatmen für Postjugendliche mit aufgehendem Mittelfinger im Morgenrot - Mit Humor gegen den Wellnesswahnsinn

---

»Ein sehr unterhaltsames Buch über unsere verzweifelte Suche nach Entspannung.« *hr1*

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 15. März 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Wie oft muss man den Kopf auf die Tischkante knallen, damit das Qi wieder richtig fließt? In welchem Zeitfenster kann man einen Nervenzusammenbruch einbauen, damit man noch rechtzeitig zum Hormonyoga kommt? Und wer holt einen aus der Klinik raus, nachdem man mit der Urschrei-App nackt und wild auf die Brust trommelnd durch die Gärten der Nachbarn gerannt ist? Unser Leben könnte so schön sein, wenn man nicht an jeder Ecke Entschleunigung, Entspannung und Achtsamkeit verordnet bekommen würde. Wie sollen gestresste Großstädter denn jemals zu innerer Ruhe finden, wenn sie schon beim Nachhausekommen über Bastkorb-Arrangements stolpern, die randvoll sind mit Aroma-Schlafbrillen und Yogamatten? Eine immer gewaltigere Wohlfühl- und Lifestyle-Welle zwingt die Middle-Ager schöööön zum Entspannen. Ein Trend, der vor allem eins bedeutet: Noch mehr Stress. Das muss aber nicht so sein. Die erklärte Speed-Yoga-Anhängerin und Bestsellerautorin Sabine Bode hat keine Lust auf ständigen Entstressungs-Struggle und lässt lieber den Mittelfinger hochfahren als die Seele baumeln. Turbotrockener Haudraufhumor ganz ohne Gutfühlgarantie!



### Autor

## Sabine Bode

---

Sabine Bode, ehemalige Autorin von Harald Schmidt, Anke Engelke und Hape Kerkeling, kommt immer ohne Komma auf den Punkt. Mit *Älterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr* hat die Comedienne, der die

## *Das Buch*

Nach ihrem erfolgreichen Bestseller »Älterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr« holt Sabine Bode erneut die Wort-Keule heraus und liefert sich einen urkomischen Schlagabtausch mit der immer gewaltiger werdenden Wohlfühl- und Lifestyle-Welle. Diese überflutet uns nämlich tagtäglich mit neuen Tipps zur Entschlackung und mentalen Selbstoptimierungseffizienz und zwingt uns geradezu zum Entspannen – und das zwischen Job, Kindererziehung und internalisiertem Bodyshaming. Heraus kommt: nur noch mehr Stress. Gewohnt unverblümt erzählt Sabine Bode also, wie sie dem Entstressungswahnsinn entkommt, und zeigt, wie auch wir achtsam stöhnend den Mittelfinger in Richtung obligatorischer Sonnenaufgangsmeditation halten können. Ihre unterhaltsamen Anekdoten garniert sie mit witzigen Tests, Listen und einfachen Anleitungen, wie man's richtig falsch macht: ommmm!

# Inhalt

Mail an meine Lektorin im Sommer 2020 . . . . .	7
Leicht angespannt oder kurz vor Kinski: Wie dringend brauchen Sie dieses Buch? . . . . .	12
Worst of Wellnepp: Smells like Kartoffelsalat . . . . .	15
Anti-Stress-Übung #1 . . . . .	25
Das Runde muss ins Eckige: Offener Brief an einen Massageball . . . . .	26
Whole Lotta Wellness: Led Zep im Lagunenknast . . . . .	31
Sagen Sie's jetzt nicht: Konfliktvermeidung für Dummies . . . . .	43
Willkommen in der Wohnfühlhölle: 50 Sorten von Weiß . . . . .	45
Anti-Stress-Übung #2 . . . . .	52
Sangria und Sagrotan: Irgendwas mit Palmen . . . . .	53
Das Gesetz der Straße: Mein Spießler-Rutenlauf . . . . .	67
Man schenkt sich ja sonst nichts: Segwayfahren im Senegal . . . . .	72
Zahlen, bitte! Drei Arten, eine Avocado auszulöffeln . . .	85
Anti-Stress-Übung #3 . . . . .	92

My Home Is My Office: E-Mails im Wäschekorb . . . . .	93
Vom Anlageberater zum Zahnarzt (m/w/d): Erkennen Sie Ihr Stresslevel ganz einfach an typischen Sätzen . . .	102
Die Lehre von der Leere: Sockenfalten für Sinnsucher . .	107
Pudding für die Seele: Glück ist keine Marmelade . . . .	122
Blumen-Druck: Sonntags halb drei in Deutschland . . . .	133
Anti-Stress-Übung #4 . . . . .	143
Persönlichkeit 2.0: Selbstwertgefühl – ein Sommer- märchen . . . . .	144
Leise raschelt's im Blätterwald: Leselavendel für Agrarromantiker . . . . .	157
Helden der Entspannung: Wer hat's gesagt?. . . . .	164
Yes? No way! Sag »Ja« zum bösen N-Wort . . . . .	167
Birth, School, Work, Death oder Eine kurze Geschichte der Zeiträuber . . . . .	172
Meditation für Menschenhasser: Sieben Tage im Tea-Bed . . . . .	176
Highway to Well: neulich beim Selfcare-Stammtisch . .	196
Rohes Fest: Jahresendzeit? Stimmuuuung! . . . . .	200
Anti-Stress-Übung #5 . . . . .	214
Brief an meine Lektorin im Spätsommer 2020 . . . . .	215
Wohlfühlterror-Glossar . . . . .	218
Danksagung . . . . .	223

## Mail an meine Lektorin im Sommer 2020

Liebe Marion,

ich weiß, ich weiß, du wartest schon lange auf einen Vorschlag von mir für ein neues Buch. Schon im Februar wollte ich dir ein Exposé schicken, jetzt ist August. Aber ich habe einfach keine Ahnung, worüber ich schreiben soll. In meinem Kopf ist es so leer wie auf der Mitgliederversammlung der SPD.

Ich weiß auch nicht, irgendwie kriege ich nix geschafft, dabei tue ich alles für eine ausgewogene Work-Life-Kids-Mann-Koch-Putz-Seelenfrieden-Balance:

Morgens komme ich nicht raus und höre nicht mal die »Was gibt's zum Mittagessen?«-Rufe meiner Kinder. Abends gucke ich bis zwei Uhr nachts fern. Gerade gestern kam so eine interessante Doku darüber, warum viel Schlaf so wichtig ist.

Montags gehe ich jetzt immer zum Qigong. Weiß aber noch nicht so recht, ob das was taugt. Sobald es fernöstlicher wird als Holzwickede, bin ich raus. Meine wichtigste Energiebahn verläuft nämlich vom Schlafzimmer zum Kühlschrank.

Auch mittwochs beim Persönlichkeitsentwicklungstraining, freitags beim Grünkohl-Smoothie-Gurgeln und jeden Abend von 20 bis 21 Uhr beim rituellen Den-Tag-loslassen in der Gürteltier-Position ist mir noch keine große Erleuchtung gekommen. Und am Samstagmorgen wollte ich zu einem Zeitmanagement-Seminar in der VHS, kam aber zwei Stunden zu spät. Ich war auch schon bei einem Wunderheiler, der

meine Stirn mit heißen Aprikosenkernen bespuckt und dabei Bahnsteigdurchsagen auf Sanskrit gesungen hat. Dann habe ich versucht, bei Vollmond hinter der Regentonne in unserem Garten mein inneres Kind wiederzubeärgern, habe mich dabei aber so in die Brennesseln gesetzt, dass ich eine Woche in einem Kamillensitzbad hocken musste.

Meine Freundin Tina will mich dauernd mitschleppen zur Hot Stone Massage. Mann, ich bin 51, da bringst du mir so ein 80 Grad heißer Felsbrocken höchstens Abkühlung!

Letzte Woche hatte ich mal eine coole Idee, aber nachdem ich beim Schreiben stundenlang auf meinem ergonomischen Sitzhocker wirbelsäulenentlastend rumgewippt bin, bin ich schließlich vor Anstrengung mit der Stirn auf der Tastatur eingeschlafen und später vor einem Word-Dokument wach geworden, auf dem nur stand:

*Llaffksjfsjffiasjfsjivoirfaojgorbjaknvierhieherbmööö*

Dann hatte ich neulich bei *netto* an der Kasse einen Mördereinfall. Den habe ich sofort auf den Einkaufszettel geschrieben, diesen abfotografiert und im »Wichtig«-Ordner abgespeichert. Kurz darauf war der Handyakku leer. Leider habe ich in diesem Ordner auch die PIN-Nr. gespeichert, mit der ich das Ding wieder ankriege. Jetzt komme ich nicht mehr an meinen Ideenordner, meine Telefonkontakte, meine WhatsApps, meine Urlaubsfotos der letzten 10 Jahre und meine Mental-Decluttering-App.

Als ich bei Google »Wie werde ich wieder kreativ?« eingegeben habe, bin ich auf YouTube-Videos gestoßen, auf denen senile Menschen vor einem Bauwagen auf einem ökologischen Begegnungsbauernhof nachhaltig basteln. Jetzt stehen vor meinem Monitor 18 Stifthalter aus Klopapierrollen, und ich weiß gar nicht mehr, wo ich die Käse-Nachos hinstellen soll.

Mein Hausarzt sagt, ich müsse mal raus. Also habe ich einen Wo-

chenendworkshop zum Thema Kreatives Schreiben auf La Gomera gemacht. Dort habe ich mit 11 anderen blockierten Zeilenknechten in einer Höhle gewohnt. Morgens haben wir uns zum Frühstück Agavendicksaft selbst gezapft und mittags vor dem örtlichen Supermarkt ein wenig Geld verdient, indem wir vorbeireisenden Beduinen die Serviceleistung »Dein Name auf einer Wassermelone« angeboten haben. Abends haben wir alle so lange auf Runzelkartoffeln mit roter Mojo-Soße gestarrt, bis wir daraus unser Lebensthema ablesen konnten. Bei dem Hippie neben mir hat's funktioniert, da stand tatsächlich »Herbstblond«. Bei mir stand nur: »Mehr Soße!«

Kurz, ich renne ständig von Pontius zu Pilates, zähle den ganzen Tag meine Schrittzähler, esse nur noch Lebensmittel, die keine Umlaute im Namen tragen und sitze vor lauter Relax-Overkill seit Monaten ideen- und tatenlos am Schreibtisch. Ich komme mir schon vor wie Julia Klöckner.

Vielleicht ist es auch in meinem Büro zu unordentlich. Der Feng-Shui-Berater hat gesagt, man muss seine Steuerordner nur zehn Jahre aufbewahren, nicht 30. Außerdem soll ich die sieben Wäscheständer aus meinem Sichtfeld verbannen. Jetzt gucke ich auf diese schäbige lila Wandfarbe, die ich schon ewig überstreichen will und fühle mich wie Oscar Wilde, der angeblich zu dem extrem hässlichen Wanddekor in seinem Sterbezimmer gesagt haben soll: »Entweder geht diese scheußliche Tapete oder ich.«

Ich habe auch schon versucht, mich wie ein französischer Existentialist mit einer Notizkladde rotweinschlürfend in ein Café zu setzen. Aber ich komme mir immer doof vor, allein in der Gastronomie herumzusitzen. Ich fühle mich dann immer wie bestellt und nicht abgeholt, mache Fake-Anrufe (»Waaas, Petra, du schaffst es doch nicht?«) und fange vor lauter Unwohlsein damit an, auf der Speisekarte die Rechtschreibfehler bunt anzumalen: Belecktes Brötchen, kackiger Salat, Waffen mit Pudelzucker ... China-Panne – oh, die war wohl Absicht?

Jetzt sitze ich hier desillusioniert zu Hause und warte auf meinen energetischen Heilstein aus Honduras, der nach sechs Wochen immer noch nicht angekommen ist. Rufe schon den ganzen Tag bei der Hotline von Astro-TV an, aber die sagen immer nur stundenlang durch: »Danke, dass Sie uns pro Minute, die Sie in dieser Leitung hängen, 2.368,99 Euro überweisen!«

Es ist zum Verrücktwerden. Wie soll ich meine innere Ruhe finden, wenn ich nicht mal weiß, wo mein rechter Hausschuh ist? Warte mal, gerade ploppt meine tägliche Motivationsmail aus meiner »Selbsthilfegruppe für Kreative in der Krise« auf. Da steht: »Schreib einfach über Dinge, die du gut kennst.« Fips Asmussen hätte gesagt: »Sieh, die Ute liegt so nah!« Hmm, vielleicht sollte ich ... kannst du dir vorstellen, dass ich einfach über DAS HIER schreibe? Ich meine, vielleicht gibt es ja noch mehr Leute da draußen, die es langsam leid sind, ständig auf noppenbestickten Wellness-Socken ihrem eigenen Glück hinterherzuhecheln? Die nicht gleich ein Dankbarkeitsritual ausführen wollen, weil sie die Anlage N bei der Steuererklärung richtig ausgefüllt haben? Was meinst du?

Liebe Grüße  
Sabine

Liebe Sabine,

das ist eine tolle Idee! Meinst du, du schaffst es, mir bis Mitte übernächster Woche das fertige Manuskript zu schicken?

Herzlich  
Marion

## Leicht angespannt oder kurz vor Kinski: Wie dringend brauchen Sie dieses Buch?

- Sie reden Familienmitglieder an mit »Nein, nicht du, das andere Kind!«.
- Sie glauben, ein Mantra ist ein *Asi-Opel* aus den Neunzigern.
- Bevor Sie ins Bett gehen, quatschen Sie noch kurz mit dem Zeitungsboten.
- Sie suchen drei Stunden ihren Schlüssel, und wenn Sie ihn finden, wissen Sie nicht, in welche Tür er passt.
- Der Einzige, der Ihnen gegenüber immer offen ist, ist Ihr Kühlschrank.
- Sie melden sich am Telefon mit »Ich ruf zurück!«.
- Sie fragen bei *Decathlon*, ob Sie die Yoga-Matte probieren dürfen – 12 Stunden.
- Sportliche Betätigung ist für Sie, sich im Schlaf von einer Seite auf die andere zu wälzen.
- Sie haben Ihren Kalender nur noch, um mit den anderen Patienten im Wartezimmer »Stadt, Land, Fluss« zu spielen.
- Vor lauter Herzrasen spüren Sie Ihre Migräne nicht mehr.

- Sie setzen sogar in der Waschstraße den Linksblinker und rufen: »Lassen Sie mich durch, ich muss zum Yoga!«
- Sie glauben, die Wand aus Pizzakartons neben Ihrem Schreibtisch ist so ein Deko-Hack.
- Sie bestellen sich einen XXL-Bodenstaubsauger, nur um auf dem Sofa zu sitzen und das mitgelieferte Knallpapier ploppen zu lassen.
- Sie steigen wahllos in irgendeinen Bus, der gerade kommt, um irgendein Ziel vor Augen zu haben.

## Auswertung

Wie viele Kästchen haben Sie angekreuzt?

**Gar keins:** Herzlichen Glückwunsch. Sie brauchen dieses Buch nicht. Basteln Sie einfach aus den Seiten 178, 81 und 111 kleine Papierkraniche.

**3 bis 5:** Ihre Angespanntheit ist deutlich im Grenzbereich. Vielleicht sollten Sie Ihre Hanfpantoffeln mal anzünden und rauchen?

**Alle:** Kennen Sie den Film *Falling Down* aus dem Jahr 1993 mit Michael Douglas, wo ein Typ eigentlich nur zur Geburtstagsparty seiner Tochter will, stattdessen aber mit dem Baseballschläger durch L. A. läuft und bereit ist, die ganze Stadt kurz und klein zu hacken? Ich mein' ja nur.

So, jetzt liegt es an Ihnen. Entweder Sie holen sich jetzt einen schönen »Hol-dir-Kraft-durch-Holunder-und-Himalaya-Hibiskus-Hokuspokus«-Tee. Oder Sie befüllen Ihre 37 Klangschalen mit unterschiedlich großen Mengen an Bügelperlen und klopfen mit einem Mahagoni-Suppenlöffel dagegen, bis die Melodie von *Stressed Out* erklingt.

Wenn das nix hilft, dann bleibt nur noch, dieses Buch zu lesen. Vielleicht hilft es Ihnen ja bei der Suche nach sich selbst und Sie finden innere Balance, Seelenfrieden oder zumindest Ihren rot-gepunkteten Einkaufsbeutel. Wenn Ihnen das zu lange dauert, nehmen Sie doch einfach die Instant-Stress-Relief-Option. Dazu müssen Sie einfach folgende aus dem westlichen Ruhrgebiet tradierte Weisheit verinnerlichen:

*Stress, das sind all die Dinge, die passieren,  
wenn man nicht schläft.*

## Worst of Wellnepp: Smells like Kartoffelsalat

Letztes Jahr beim Schrottwichteln mit Freunden habe ich eine DVD erwischt, die den verheißungsvollen Titel trägt: »Paternoster – Zuhören, Zusehen, Entspannen«. Da ich nicht glauben konnte, dass so etwas wirklich existiert, und ich meine Mitwichtler in Verdacht hatte, das Ding extra für diesen Zweck am Farbdrucker zusammengebastelt zu haben, habe ich direkt auf *Amazon* nachgeschaut und ungläubig festgestellt: Es gibt dieses suspekte Sedativum nicht nur wirklich, nein, es hat sogar fünf Sterne von einer Person namens »Semeltaster« bekommen. Der Rezensent lobt das Produkt, weil man damit so entspannt einschlafen kann. O-keh. Noch mal zum Mitschreiben: Es gibt da draußen also irgendwo Leute, die nicht Bubu machen können, ohne vorher Bewegtbilder anzusehen, in denen wildfremde Menschen in einen merklich in die Jahre gekommenen Offen-Lift reinhopsen. Ich habe Fragen! Und zwar: Wissen die Stockwerk-Hopper, dass sie gefilmt wurden und jetzt Insomnia-Patienten als Lebendfutter zum Wegnicken dienen? Wer fährt eigentlich noch so einen Retro-Personenumlaufaufzug, außer kurz vor der Pensionierung stehende Bauamtsbedienstete, die Kai-Uwe heißen, Karo-Wollwesten über Kurzarmhemden tragen und gerne mal eben aufspringen, um ein Stockwerk höher der Gaby aus der Abteilung Gewerbeauskunft was von

ihrem hausgemachten Kartoffelsalat abzuluchsen? Und wer, bitte, guckt solchen Menschen bei eben dieser Tätigkeit freiwillig zu? Leute, die Angst vorm Schafe-Zählen haben, weil ihnen dann immer die Stimme von Hannibal Lecter dazwischengrätscht, der in wohlerzogener Gentlemanmanier flüstert: »Ich muss Ihnen gestehen, dass ich ernsthaft in Erwägung ziehe, Ihre Frau zu verspeisen«? Und wieso guckt man, wenn man einen Film ohne Handlung und Charaktere will, nicht einfach den Wiener Tatort?

Lange Zeit habe ich geglaubt, diese DVD sei als Sinnbild des Sinnlosen nicht mehr zu überbieten. Bis ich einen Rundgang durch das *Museum Of Failure* im schwedischen Helsingborg gemacht habe. Hier werden Produkte ausgestellt, die gnadenlos gescheitert sind. Etwa eine weiße Gesichtsmaske mit integrierter Elektro-Schock-Behandlung aus den 80ern, die den Käuferinnen damals versprach, dass sie danach aussähen wie Linda Evans (für die Jüngeren: die Krystle aus *Denver-Clan*. Für die noch Jüngeren: wie eine amerikanische Schauspielerin mittleren Alters mit Silikonbäckchen und Föntornadofrisur). Nun, es hat nicht funktioniert, offenbar sahen die Testpersonen danach aus wie Cliff Barnes aus *Dallas*, der besoffen in der Badewanne liegt. Und so staubt die kuriose Gerätschaft jetzt neben anderen Product Fails in der Vitrine vor sich hin. Da wäre etwa der ans WiFi angeschlossene Entsafter, der einzeln verpackte Portionen mit fertig geschnittenem Obst verarbeiten und 700 Dollar kosten sollte. Schöne Idee, aber wer braucht so was, wo es doch püriertes Obst inzwischen sogar mit Zuckerzusatz und jeder Menge Verpackungsmüll in jeder Ecke als Quetschie zu kaufen gibt?

Man muss allerdings nicht nach Schweden fahren, um die Teufelstaten verkappter Daniel Düsentriebs live und in Farbe zu erleben. Oft reicht schon ein Besuch bei *Tchibo*.

Dort ist etwa ein Fingertrainer im Angebot, der sogar die Wiederholungen zählt. Ich würde sagen, meine Finger sind trainiert genug, um bei so einem Produkt den mittleren gaaaanz geschmeidig hochfahren und sehr lange in dieser Position verharren zu lassen. Ich will ja nix sagen, aber ich habe noch nie eine Bekannte beim Einkaufen getroffen und auf die Frage »Und, wie geht's?« geantwortet: »Muss, muss, aber meine Finger sind gerade dermaßen schlapp!«

Ein weiteres Beispiel für unsere perfide durchgetaktete Zeit ist auch die hier erhältliche Vanillekipferl-Backmatte. Sie ist quasi das Silikon-Pendant zum Weihnachtsgruß für Faule, der im Gleichklang über die Funktion »Sende an alle Kontakte« verschickt wird. Da zahlen wir Unmengen von Kohle für Selbsthilfeliteratur und Gurus, die uns ins Ohr raunen, wir sollen Mut zur Muße haben. Und dann kommt so eine wabbelige Förmchenmatte daher und zeigt uns, wo es wirklich langgeht: Plätzchen backen, okay, aber es muss schnell gehen, am besten mit Fertigbackmischung und vorgestanzten Kipferl-Kuhlen, sodass man die Sauerei noch in das Zeitfenster von 16.30 Uhr bis 17.05 Uhr zwischen Trommelworkshop und Blinddarmreflexzonenmassage stopfen kann. Jedes Plätzchen von Hand zu formen, sodass es womöglich noch eine eigene, persönliche Note bekommt, das ist nun wirklich zu viel des Guten. Was, wenn wir heute noch kein Fingertraining gemacht haben und die Kipferl dann aussehen wie Kackwürste? Nee, dieses Teil kommt mir nicht ins Haus, und wenn unsere

handgeformten Vanilleplätzchen aussehen wie die Hufeisen eines lahmen Bergesels in Kathmandu.

Auch die Prospekte von *Ernsting's family* bis *Otto* sind randvoll mit Tand und Tinnef gefüllt. Hier gibt's etwa Multifunktions-Massageroller (lassen sich offenbar vorwärts und rückwärts rollen) oder eine Fitnessuhr mit Körpertemperaturmessung, Kalorienzähler und Bewegungserinnerung. Alle zwei Stunden piept diese wohl und erinnert einen daran, das Ding endlich in den Müll zu schmeißen (was immerhin zwei Kalorien verbraucht).

Allerdings wirft die dort ebenfalls beworbene sprechende Personenwaage, die das Gewicht auf Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch ansagt, bei mir Fragen auf: Wie soll das gehen? Was um Himmels willen sagt die Waage? Murmelt sie ein unfreundliches »Good morning in the morning«, damit wir gleich ins Waschbecken kotzen und zwei Kilo weniger wiegen? Oder grüßt sie uns mit einem freundlich sachlichen: »Bitte stellen Sie ein, welche Stimme Ihnen das Gewicht durchsagen soll: männlich, weiblich oder Echolot?« Und sagt die Waage die Wahrheit auf Französisch vielleicht ein bisschen netter (»Oh Chérie das ist eine sehr große Po-Poo, aber isch liebe jedes Grämmschen!«)? Ich würde auf jeden Fall die englische Variante einstellen: einfach draufstellen und dann vier Jahre auf eine Ansage warten.

Wer jetzt sagt »so einen Tinnef brauche ich nicht«, sollte mal ganz schnell in seine Einkaufsstüte gucken. Es gibt ja kaum noch Sachen ohne Entschleunigungsversprechen: Slowdown-Socken, Tantra-Tee, Wellness-Winkelschleifer. Selbst eine schnöde Plastik-Stapel-Box bei *Aldi* wird als »Lifestyle-Box« angepriesen. Dabei möchte ich behaupten

ten, dass es keinen einzigen Lifestyle gibt, weder Bohemian-Urban-Relaxed noch Organic-Wholesome-Sensitive, der eine taubengraue ineinander stapelbare PVC-Wanne, in der sich sogar hineingeworfene Schraubenzieher vor Unwohlsein drehen und winden würden, auch nur ansatzweise lebensbereichernd finden würde.

Seit Kurzem wird mir auch in meiner Facebook-Timeline ständig eine Therapiedecke angepriesen, von der ich erst bei näherer Betrachtung erfahren habe, dass diese nicht für Pferde gedacht ist, sondern für Menschen. Das besonders schwere Teil soll eine kettenhemdartige Bastion gegen Stress, Angst und Schlaflosigkeit, ja, die ganze böse Welt da draußen sein. Ja, wieso sind wir denn alle so gestresst? Vor allem deshalb, weil wir morgens mit Heilkräutersud gurgeln, mittags die Sushi-Matte zur Yoga-Unterlage umfunktionieren und abends in einem Bottich mit lauwärmer Tonerde baden. Und das alles nur, weil wir ständig auf der Suche nach der *best possible version* von uns selbst sind, als müssten wir unsere Persönlichkeit ständig updaten wie ein Computervirenschutzprogramm.

Eine Vorreiterin dieses permanenten äußeren und inneren Waschzwangs ist die US-Schauspielerin Gwyneth Paltrow. Die Dame hat inzwischen auf Hohepriesterin der »Heilung to Go«-Wissenschaften umgeschult. *Goop* heißt ihr Gaga-Gutfühlgemischtwarenladen, der da weitermacht, wo Jean Pütz in den Achtzigerjahren aufgehört hat, als er in der WDR-Hobbythek auf dem Waschbecken kauernd die Vorzüge der Darmreinigung pries. GP sind natürlich ihre Initialen, vielleicht spielt der Name auch auf die englische Bezeichnung »General Practitioner« an, also Hausarzt, um seriöser zu wirken. Die zwei Nullen in

*Goop* sind offenbar ein Sinnbild für »Griff ins Klo«. Oder wie sonst soll man Kerzen nennen, die nach Geranien, Zedernholz und Rosen riechen und den Aufdruck »Smells like my vagina« tragen? Wie die ambitionierte Actrice das geschafft hat, verrät sie nicht – vielleicht jedes einzelne Stück der 5000er-Charge fünf Minuten beim morgendlichen Workout in die hautsympathische Casual Homewear geklemmt und damit leicht staksig auf den Beinen den Morgengruß mit Blick auf die Hollywood Hills geturnt? Und spätestens seit sie das Nachfolgeprodukt »Candles that smell like my orgasm« auf den Markt gebracht hat, hört man auf zu glauben, dass die Urzeitkrebse aus dem *Yps* die größte Verarsche aller Zeiten waren.

*Goop* offeriert auch ein Aura-Spray, das hyperaktive Kinder beruhigen soll. Diese können offenbar empfindlich die Fotosession stören, wenn Mama gerade in der Kriegerposition auf dem Balkon für neue Werbefotos posiert. Auch eine 100-Dollar-Creme, die angeblich »angebetet und angesungen« wurde, ist im Portfolio. Nur eines möchte ich wissen: Was zum Henker hat man der Creme vorgesungen und vor allem: WER? Es muss doch für den Verbraucher auf der Packung deklariert sein, ob die Tuben von Barry Manilow angerotzt wurden oder ob Cher bei ihrer Tagesabschlusspflege »If I Could Turn Back Time« in den Tiegel geflennt hat?

Über allem schwebt das Zauberwort »healing«, das uns suggeriert, dass wir alle krank sind. Sind wir wohl auch, wie sonst ist es zu erklären, dass es offenbar Menschen gibt, die 35 Dollar für ein *Emotional Detox Bath Soak* ausgeben oder sich auch mal zum Namenstag ein 15.000 Dollar teures goldenes (!) *Bedroom Toy For Ladies*

gönnen. Was soll der Quatsch, die bessere und billigere goldene Bedroom-Beschäftigung sind doch wohl immer noch *Ferrero Rocher*.

Ich weiß gar nicht, was sie ständig mit dem ganzen Hipster-Heiler-Zeugs will. Sie müsste doch schon das zufriedenste Leben der Welt führen, seit ihr Ex-Mann Chris Martin nach der Trennung alle Coldplay-CDs mitgenommen hat.

Übrigens hat Frau P. ihr Liebesaus damals als eigenes Konzept mitvermarktet: »Conscious Uncoupling«, offenbar so was wie achtsames Abschlecken. Die logische Folgerung dieser bezahlten Lebenseinblicke ist ihre Netflix-Serie *The Goop Lab*. Diese richtet sich offenbar an Konsumentinnen, denen QVC zu intellektuell ist und ist wissenschaftlich so ausgereift wie eine Handlese-Session auf der Cranger Kirmes.

In einem Setting zwischen Hipster-Kaffeekränzchen und High-Tech-Labor redet Frau P. mit Experten, deren Erklärungen selbst für Querdenker zu wenig faktenbasiert wären. Dann schickt sie ihre Selfcare-Crew auf große Fahrt. Zum Beispiel nach Jamaika, um in einer munteren Runde Pilz-Trips einzuschmeißen und dabei zu kichern wie Teenies beim Flaschendrehen. Der muntere Bediensteten-Bunch darf dann auf der ganzen Welt Extremerfahrungen machen, bei denen man irgendwie die ganze Zeit »Monotonie« von *Ideal* im Ohr hat: »Campari auf Tahiti, Bitter Lemon auf Hawaii«. Während die Chefin in der Zentrale offenbar jeden Raum mit Aura-Spray Marke »Morgenurin« beduftet, macht das Fußvolk Snoga (Yoga im Schnee) oder springt in sieben Grad kaltes Wasser, weil einem das hilft, mit Stress umzugehen. Schade, dass die

meisten Menschen, die akutem Stress ausgesetzt sind, selten sieben Grad kaltes Wasser vor der Haustür haben und stattdessen in 40 Grad heißen Fabriken stylische Zweiteiler nähen, damit etwa toughe *Goop*-Forscherinnen ihre Panikattacken, Depressionen und abgebrochenen Fingernägel kurieren können. Am Ende sitzen wieder alle in der Zentrale bei der weisen Oberhexe Rumpumpel und berichten von ihren totally amazing experiences: »Das war wie fünf Jahre Therapie in fünf Stunden« – frei nach dem Motto: Seelenheilung, ja bitte, aber bei mehr als einem halben Tag Sonderurlaub gibt's Probleme mit der Spesenabrechnung bei *Goop*.

Vielleicht sollte ich auch mal so einen Lifestyle-Shop launchen. Da verkaufe ich dann Keksausstechmatten mit integrierter Verzier- und Anbrennfunktion für noch mehr Effizienz und Authentizität. Oder eine mit heiligem Bergquellwasser angereicherte Creme 21, mit der man nach 3478-maliger Anwendung aussieht wie Frauke Ludowig. Steigen Sie ein, springen Sie auf, wir machen eine kleine Werbefahrt im Paternoster direkt in den 12. Stock zum Bauamt. Dort inszenieren wir dann Kai-Uwe aus Zimmer 114, Baulasteintragungen und Schornsteinfegerwesen, der dort ein Promo-Video für seinen Karopullunder »Relax« aus handgeschorener Murmeltierwolle und sein neues After Shave »Riecht wie mein Zehenzwischenraum« macht. Geht beides bestimmt weg wie lauwarmer Kartoffelsalat.

## **Tinnef aus der Tube: Dinge, die wirklich kein Schwein braucht**

### **Knautschplastik-Voodoo-Puppe**

Formbarer Softball in Form einer Voodoo-Puppe, wahlweise mit der Aufschrift »Boss« oder »Ex«. Warum? Hass ist ein viel zu starkes Gefühl, um es jemandem entgegenzubringen, den man nicht mag.

### **Malbücher für Erwachsene**

Mal ehrlich, geht's noch? Wozu brauchen wir Malbücher zum Entspannen, wenn der Grund, warum wir überhaupt aggro sind, ist, dass wir den ganzen Nachmittag auf das wimmernde Wesen am Küchentisch einreden: »NICHT über die Linien malen! Und nicht immer für jedes Krickel-Krackeln ein neues Blatt handgeschöpftes Büttenpapier nehmen!«

Wen es entspannt, auf ein surreales Naturmotiv mit wirr ineinander verschlungenen Pantoffeltierformen zu stieren, der soll doch einfach mal zehn Minuten auf den Wäschekorb mit den Einzelsocken starren.

P.S.: Absolut legitim ist natürlich das Special-Interest-Malbuch *Kackende Tiere*. Es ist immer noch besser, kackende Tiere auszumalen, als seinen Burnout-Berater spurlos verschwinden zu lassen.

### **Duschgel und Hautcreme in einem**

Schöne Idee, Duschen und Eincremen zu einem einzigen Vorgang zusammenzulegen, damit man noch schneller zum Manga-Meditations-Morgenkurs losdüsen kann. Richtig zeitsparend wird's aber erst, wenn vor der Ba-

dezimmertür bereits der Notarzt wartet, der einen nach dem Ausrutschen auf den cremig-verklebten Keramikbodenfliesen mit ausgedrehter Kniescheibe auf die Liege wuchtet.

### **Relax-Massagesessel für zu Hause**

Kann man machen, wenn man auch gerne im Wohnzimmer Astronautennahrung aus der Tube zu sich nimmt. Aber mal ehrlich, so richtig entspannen können wir uns in diesen Kunstleder-Katapultsitzen doch nur, wenn diese im proppenvollen Einkaufszentrum stehen, wo alle zwei Minuten Falschparker durchgesagt werden und wir dem hinter uns wartenden *Takko-Fashion*-Einkaufstaschen-Mob zuraunen können: »Sorry, dauert noch was, habe gerade noch 20 Euro nachgeworfen.«

### **Parfümierte Müllbeutel**

Umweltschädlich und einfach überflüssig. Schließlich weiß doch jeder: Abgestandenen Inhalt so verpacken, dass er für kurze Zeit gut riecht, das kann nur Dieter Bohlen.

### **Mindblowing Morning Sun Bath Balls mit flüssigem Kern aus Original-Achselschweiß-Extrakt von Bastian Yotta**

Wie, gibt's noch gar nicht? Na, da hat ja wohl mal wieder irgendein ketogen koksender Leck-mich-fett-wenn-das-nicht-genial-geil-ist-Lifestyle-CEO ordentlich den Zeitgeist verpennt.

## Anti-Stress-Übung #1

Malen Sie dieses Dromedar aus.

(Wenn Sie hier ein Dromedar sehen, sollten Sie den Yogalehrer wechseln.)

