



Fitness für die Seele // 1 Trotz Müdigkeit keine Müdigkeit vortäuschen. 2 Nicht nur auf Motivationen warten, auch sich selber motivieren. Irgendein Gedanke bringt dich schon weiter. 3 Mache Urlaub im eigenen Garten. 4 Iss kein Fleisch. Nur noch Äpfel. Und davon die Hälfte. Oder: Iss Lebensmittel gleich im Supermarkt und lass die Verpackungen zurück. 5 Es ist einfach hinzufallen, aber es ist schwer wieder aufzustehen. Ändere deine Lebenseinstellung. Komm endlich vom Fleck. Wenn andere es schaffen, kannst du es auch schaffen. 6 Fühl dich gut. Tanze ausgelassen. 7 Geh nicht mehr zum Arzt. Unter keinen Umständen. 8 Gib beendeten Beziehungen immer wieder eine Chance. 9 Buhl um die Gunst der wichtigen Leute oder heirate in eine reiche Familie. 10 Glaube an eine Basis für Dynamik. Die wäre? Offen sein, zielstrebig, beißend, kommunikativ. 11 Befreie wilde Raubtiere aus dem Zoo und setze sie in Dörfern und Städten aus. 12 Nimm leichte bewusstseinsverändernde Substanzen. 13 Schau verloren in die Ferne. 14 Philosophiere so lange bis du alle Rätsel gelöst hast. 15 Wechsle ständig deine Religion. 16 Übe totale Askese. 17 Alles Störende beiseite schieben, jeder Tag ist ein anderer Tag. Auch du wirst es schaffen. Du kannst gar nicht anders. 18 Bewirb dich auch branchenfremd. 19 Lass dich liften. 20 Sei banal, finde Erleuchtung. 21 Dusche statt zu baden. Hab auch mal eine eigene Meinung. 22 Wenn du nicht mehr an deine Probleme denkst, dann gibt es sie auch nicht mehr. 23 Nütze deine Schwächen aus. 24 Gebrauche dich, wofür bist du auf der Welt? 25 Das System zerbricht, wir brauchen neue Ideen, für einen neuen Weltmarkt, für große Strategien. Natürlich könnten wir jetzt schon in den Süden ziehen und uns von mediterraner Küche ernähren. Jeder kann jetzt wochenlang in Griechenland aufs Meer glotzen, aber gib zu: niemand spürt auch nur einen Funken Romantik. Natürlich können wir obdachlos leben. Aber können wir nicht auch hier bleiben und weiter die Ressourcen der dritten Welt verbrauchen? 26 Zeige den Fischen bessere Verstecke. 27 Lass aus den Weltmeeren die Stöpsel raus. 28 Baue fern ab von fließenden Gewässern. 29 Du denkst, du denkst nicht, du wirst gedacht, denkst du, permanent. In was solltest du dich auch hineindenken? 30 Gebrauche deine Phantasie. Das Außen ist nicht so banal wie du denkst. Tisch, Stuhl, Klo, Kühlschrank, Bett und wieder Tisch sind nicht nur Tisch, Stuhl, Klo, Kühlschrank, Bett und Tisch. 31 Bedenke: so viele Autos sind noch nicht gebaut worden. Erfinde ein neues Auto. Suche nicht den Sinn im Sinnlosen. Man kann das Rad neu erfinden. 32 Werde ein Superstar, kauf dir ein Haus und gib Interviews. 33 Unter anderen Umständen würde ich sagen: prostituier dich auch mal. 34 Hab Acht vor herumliegenden Bananenschalen. 35 Schütz dich vor Krankheiten. Man isst nicht mehr, um zu scheißen, man isst um sich zu ernähren. 36 Zeuge keine Kinder mehr und in 90 Jahren hat die Welt ihre Ruhe. 37 Bis dahin: lob die Regierung. 38 Oder: schick die Weltregierungen in den Fightclub und verbiete den Welthandel. 39 Wenn du schon dabei bist: schaffe die Umwelt ab. 40 Überrasche mit Humor. 41 Verkauf deine Organe und deinen Platz im Himmel, verkaufe die Liebe als echtes Naturprodukt 42 Mach dir Visionen, aber keine Illusionen. Nicht zuviel Mensch sein. Okay? 43 Gib dir keine Blöße. Geh über deine Grenze, aber übertreib nicht. 44 Du weißt doch, was los ist in unserem Land. Totale Umstrukturierung, totale Vernetzung. Wir sind alle irgendwie gefangen. Befrei dich aus dem Netz. Bau eigene Netzwerke. 45 Schenke den Eisbären der Arktis ein riesiges Kühlhaus. 46 Was soll das denn bringen, ein leeres, beschwerliches Leben zu führen? Letztendlich dient alles nur zur spielerischen Unterhaltung: Katastrophen und Kriege sind wie Seifenoper und Diskussionen um Barbiepuppen. Das Ernste ist nur vorläufig, damit wir erleichtert in das Pool fallen. Das Leben ist ein Spiel. 47 Warte nicht auf bessere Zeiten. Hast du Angst, weniger zu haben? Es ist nur wertvoll, wer am wenigsten hat und wer am wenigsten kann. 48 Bombardiere die ganze Welt mit Atombomben und erwarte demütig das Weltende. 49 Alles störende beiseite schieben, jeder Tag ist ein anderer Tag. Auch du wirst es schaffen. Du kannst gar nicht anders. 50 Investiere in dich selbst. 51 Sei ein guter Sohn. Sei eine gute Tochter. 52 Hab dich lieb. Küß die Hand

VOLKSBLUTproductions hat den Glauben an eine bessere Welt noch nicht aufgegeben: Fitness für die Seele ist ein etwas anderer Selbstfindungsratgeber mit ironischem Blick auf Esoterik, der den Betrachter über die Welt, wie sie ist, und über eine Welt, wie sie besser wäre, reflektieren lässt. Das verbale wie körperliche Motivationstraining der Schauspieler variiert in seiner Darstellung zwischen Aerobicstunde und autogenem Training. Es sind Einblicke in eine Zivilisation, die schnell ist und hektisch, die keinen Platz mehr hat für das zufriedene und glückliche Individuum. Das Video zu Fitness für die Seele finden Sie unter: <http://www.youtube.com/watch?v=nk4AyS-xfHU>  
Idee & Umsetzung: Isabella Feimer / Text: Karsten Rühl / DarstellerInnen: Rita Dummer und Karsten Rühl / Produktion: VOLKSBLUTproductions / [www.volksblut.net](http://www.volksblut.net).