

---

## Rammsteins Limonade

16.04.2020, 09:47 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*

---



Es ist schon eine Zeitlang her, da sang Madonna „Express yourself“. Die Idee, daß es gut für die Persönlichkeit ist, sich auszudrücken begleitet die Menschen nicht erst, seitdem es die moderne Psychotherapie gibt. Das Gegenteil von Ausdruck ist der „Indruck“, besser bekannt als Depression oder Burn-Out. Wer seinem Frust nicht gelegentlich Luft machen kann, den zerfrißt er von innen. Genauer gesagt sind es die Stresshormone, die im Körper zirkulieren und die, baut man sie nicht durch körperliche Aktivität in Form von Kampf oder Flucht ab, Schaden anrichten können.

Sport ist eine Form des Ausdrucks, der vielen Menschen leichtfällt. In der Leistungsgesellschaft sieht man gerne Menschen, die sich fit und jung halten und so dem Produktionsprozeß der Wirtschaft länger erhalten bleiben. Indirekt bewirken die Hormone damit das gleiche wie vor einer Million Jahren. Sie sichern das Überleben des Einzelnen und der Spezies.

Kunst kann ein anderer Weg sein, das, was einen bewegt, auszudrücken und sich davon zu befreien. Eine seelische Katharsis kann damit verbunden sein. Körperlich funktioniert das ganze nur, wenn man mit viel Kondition an riesigen Gemälden a la Anselm Kiefer arbeitet oder eine aufreibende emotionale Performance an den Tag legt wie Marina Abramovic. Das Ganze verdient schon fast den Ausdruck Sport-Kunst oder Kunst-Sport. Aber das paßt ja auch zu Biennalen und anderen großen Festlichkeiten, wo die Künstler der Welt miteinander in einen kreativen Wettstreit treten.

Streit in verbaler Form hilft Menschen, die körperlich nicht dafür prädestiniert sind, ihre Interessen durchzusetzen und hohe Positionen in der Gesellschaft einzunehmen. Warren Buffet ist einer der leidenschaftlichen Verfechter, die dafür plädieren, daß schon in der Schule soziale Fähigkeiten und Rhetorik gelehrt werden. Für seinen Erfolg als einer der reichsten Menschen der Welt macht er auch Seminare verantwortlich, die er einst bei Dale Carnegie, dem Autor von „Sorge dich nicht, lebe!“ besuchte.

Sport, Kunst und Rhetorik sind drei Wege, um sich auszudrücken und gleichzeitig der Welt seinen Stempel aufzudrücken. Es können auch Wege sein, Depression und Burn-Out zu verhindern. Menschen, denen es gelingt, aus, Zitronen Limonade zu machen, können damit sogar sehr reich werden. Ganz abgesehen davon, daß der Ausdruck, auch zum Einklang mit sich selbst führen kann. Das wäre dann eine spezielle Variante der Kunst oder sogar eine Verbindung von allem drei, wie manche Konzerte der Gruppe Rammstein zeigen. In diesem Sinne sollte man auch besser „kein Engel sein“, wie die Kultband empfiehlt, sondern sich beherzt ausdrücken. Madonna oder Rammstein. Am Schluß zählt die innere Harmonie.

## **Portrait**

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings mit den Schwerpunkten Stressprävention, Burn-Out-Prophylaxe und soziale Kompetenz. Die Trainings sind wissenschaftlich fundiert und auf den Transfer in den Berufsalltag und die Freizeit der Menschen abgestimmt. Personalentwicklung state of the art.

---

News-ID: 1083993 • Views: 641 (Stand: 17.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1083993/Rammsteins-Limonade.html>