

# Inhalt

## Die Kraft der Musik Einleitung 15

### I. Das Universum und wir 27

- 1 Nur temporär: Kansas, »Dust in the Wind« 30
- 2 Die ungeordnete Gleichzeitigkeit der Dinge:  
Roger Cicero, »In diesem Moment« 32
- 3 Das Rätsel des Lebens:  
Käptn Peng & Die Tentakel von Delphi, »Es ist« 34
- 4 Die Macht des Zufalls: Alanis Morissette, »Ironic« 36
- 5 Wir sind fragil: Dog Eat Dog, »Expect the Unexpected« 38
- 6 Subjektivität und Selbstverantwortung:  
Talk Talk, »Life's What You Make It« 40
- 7 Technologie ist kein Ersatz für Spiritualität:  
Esperanza Spalding, »Dancing the Animal (Mind)« 42
- 8 Seien Sie, wie Sie sind (denn das ist gut so):  
Lady Gaga, »Born This Way« 44
- 9 Entdecken Sie Ihr persönliches Mysterium:  
Cindy Lee Berryhill, »Woke Up from a Dream« 46
- 10 Selbstachtung + Unvoreingenommenheit = Respekt:  
Staple Singers, »Respect Yourself« 48
- 11 Der Wert des wertschätzenden Umgangs:  
Carole King, »Beautiful« 50
- 12 Der Mensch ist fehlbar:  
Rag 'n' Bone Man, »Human« 52
- 13 Bleiben Sie auch bei schlechten Karten gelassen:  
Kenny Rogers, »The Gambler« 54

## **II. Haltungen, die das Leben leichter machen 57**

- 14 Entscheiden Sie sich für das Gute:  
The Undisputed Truth, »You Make Your Own Heaven and Hell Right Here on Earth« 60
- 15 »Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu«:  
Bob Dylan, »Do Right to Me Baby (Do Unto Others)« 62
- 16 Canceln Sie das Canceln:  
Alte Bekannte, »Leben und leben lassen« 64
- 17 Erkennen Sie, dass es neben all dem, was bedrückt, auch Positives, Schönes gibt:  
Louis Armstrong, »What a Wonderful World« 66
- 18 Versuchen Sie's mal mit Selbstaffirmation:  
Bing Crosby, »Count Your Blessing Instead of Sheep« 68
- 19 Seien Sie stets so gut vorbereitet wie möglich:  
Een Glish, »Unprepared« 70
- 20 Begeben Sie sich nicht unnötig in Gefahr:  
Johnny Cash, »Don't Take Your Guns to Town« 72
- 21 Ein bisschen Pragmatismus kann nicht schaden:  
The Rolling Stones, »You Can't Always Get What You Want« 74
- 22 Sie müssen es nicht immer allen recht machen:  
GReeeN, »Nein« 76
- 23 Klären Sie Probleme zeitnah:  
Fabian Römer (feat. toksi), »Was du nicht sagst« 78
- 24 Seien Sie ehrlich gegenüber sich selbst – zumindest so ehrlich es geht:  
The Mighty Mighty Bosstones, »The Skeleton Song« 80
- 25 Bauen Sie Frust ab – und erheben Sie Einspruch!  
Tears for Fears, »Shout« 82

- 26 Keine egoistischen Eskapaden – teilen Sie lieber!  
Gotye, »Learnalilgivinanolovin« 84
- 27 Lachen Sie ... wenn möglich auch mal über sich selbst:  
David Bowie, »The Laughing Gnome« 86
- 28 Sehen und gesehen werden:  
Alanis Morissette, »Empathy« 88
- 29 Unterstützen Sie andere – zumal Sie selbst einmal Hilfe brauchen könnten: Bill Withers, »Lean on Me« 90
- 30 Auch ein Ausflug nach Mittelfingersdorf hilft:  
Großstadtgeflüster, »Fickt-Euch-Allee« 92

### **III. Liebe und Partnerschaft 95**

- 31 Keine Liebe ist auch keine Lösung:  
The Magnetic Fields, »Love Is Like a Bottle of Gin« 98
- 32 Erzwingen Sie nichts:  
The Supremes, »You Can't Hurry Love« 100
- 33 Gegenseitige Akzeptanz:  
Billy Joel, »Just the Way You Are« 102
- 34 Liebe ist kein Schaulaufen:  
The Fixx, »You Don't Have to Prove Yourself« 104
- 35 Engen Sie sich nicht gegenseitig ein:  
Sting, »If You Love Somebody Set Them Free« 106
- 36 Projizieren Sie nicht: Billy Joel, »An Innocent Man« 108
- 37 Sagen Sie einfach mal nichts:  
Depeche Mode, »Enjoy the Silence« 110
- 38 Sex ist gut für den Kreislauf – und das auch im übertragenen Sinne:  
Kate Bush, »Symphony in Blue« 112
- 39 Nur aus Angst, allein zu sein? No way!  
Martin Garrix and Dua Lipa, »Scared to be Lonely« 114

- 40 Beziehung ist Arbeit:  
Ashford & Simpson, »Solid as a Rock« 115
- 41 Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen:  
Tina Dico, »Count to Ten« 116
- 42 Schätzen Sie, was Sie haben:  
Little Milton, »Let Your Loss Be Your Lesson« 118
- 43 Was vorbei ist, ist vorbei: Survivor, »Burning Bridges« 120

#### **IV. Resilienz 123**

- 44 Ich komme durch – auch unter schwierigsten Bedingungen:  
Reinhard Mey, »Ficus Benjamini« 126
- 45 Entschlossen im Angesicht der eigenen Machtlosigkeit:  
Udo Jürgens, »Ich glaube« 128
- 46 Es stimmt nicht, dass Sie gar nichts haben:  
Nina Simone, »Ain't Got No / I Got Life« 130
- 47 Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung:  
B. J. Thomas, »Raindrops Keep Falling on My Head« 132
- 48 Auch düstere Phasen gehören zum Leben:  
Demi Lovato + Marshmello, »OK Not to Be OK« 134
- 49 Ein Scheibchen könnten Sie sich davon abschneiden ...  
Dota Kehr, »Für die Sterne« 136
- 50 Denken Sie an etwas Schönes:  
Mary Martin, »My Favorite Things« 138
- 51 Bleiben Sie bei sich: Taylor Swift, »Shake It Off« 140
- 52 Verstehen Sie, wie Ihre Ängste funktionieren, benennen Sie sie und gehen Sie bewusst dagegen an:  
Julia Brennan, »Inner Demons« 144
- 53 Stoßen Sie die Angst vom Sockel:  
Peter Gabriel, »Darkness« 148
- 54 Beginnen Sie zu strahlen: Joseph, »The Sun« 152

- 55 Schweben Sie sich frei:  
Ariana Grande, »No Tears Left to Cry« 154
- 56 Was Ihr Körper wirklich braucht:  
Sesame Street, »Healthy Food« 156
- 57 Schwitzen hilft: C+C Music Factory, »Gonna Make You Sweat (Everybody Dance Now)« 158
- 58 Vergnügen ist ein Menschenrecht:  
Jessie Ware, »That! Feels Good!« 159
- 59 Täglich eine Dosis Lieblingssongs:  
Doobie Brothers, »Listen to the Music« 160
- 60 Was vorbei ist, ist vorbei:  
Fleetwood Mac, »Don't Stop« 162
- 61 Lassen Sie hinter sich, was Ihnen nicht guttut:  
Billie Eilish, »Happier Than Ever« 163
- 62 Werfen Sie Ballast ab – im materiellen wie im übertragenen Sinne: Silbermond, »Leichtes Gepäck« 164
- 63 Seien Sie achtsam mit sich: Ed Sheeran, »Save Myself« 166
- 64 Bauen Sie (auf) ein Netzwerk:  
The Rembrandts, »I'll Be There for You« 168
- 65 »Lebbe geht weider«:  
Vicky Leandros, »Ich liebe das Leben« 172
- 66 Weil es noch so viel zu erfahren und zu erleben gibt:  
Paramore, »Now« 174
- 67 Jeder neue Tag ein Feld der Möglichkeiten:  
Disco Inferno, »The Atheist's Burden« 176
- 68 Demenz anders sehen:  
Amy Macdonald, »I Left That Body Long Ago« 178
- 69 Die Unausweichlichkeit des Todes: Oehl, »Ruh« 180
- 70 Wenn Kinder gehen: Eric Clapton, »Tears in Heaven« 184
- 71 Erinnerungsritual: Christina Stürmer, »Du fehlst hier« 188
- 72 Abschied nehmen und weiterleben:  
Herbert Grönemeyer, »Der Weg« 190

## V. Veränderung managen 193

- 73 Ergreifen Sie die Chance Ihres Lebens:  
Eminem, »Lose Yourself« 196
- 74 Erspüren Sie den Punkt, an dem etwas nicht mehr stimmt:  
Jupiter Jones, »Dann greif ich an« 198
- 75 Etablieren Sie neue Regeln und Routinen:  
Dua Lipa, »New Rules« 200
- 76 Nutzen Sie die Macht der Vorstellungskraft:  
John Lennon, »Imagine« 202
- 77 Blicken Sie über den Tellerrand hinaus:  
Lisa Stansfield, »Coming Up for Air« 204
- 78 Kommen Sie in den Flow:  
Incubus, »Aqueous Transmission« 205
- 79 Finden Sie heraus, wie ernst es Ihnen ist:  
Aerosmith, »Dream on« 206
- 80 Glauben Sie nicht, dass das ein Spaziergang wird:  
Kontra K, »Erfolg ist kein Glück« 208
- 81 Geben Sie lieber zu viel als zu wenig:  
New Radicals, »You Get What You Give« 210
- 82 Geben Sie vor allem nicht auf:  
Jacob Collier, »Little Blue« 212
- 83 Veränderung braucht einen klaren Kopf:  
Clueso, »Neuanfang« 216
- 84 Veränderung gelingt nur im Team:  
Shapeshifter, »Bring Change« 218
- 85 Stärken Sie Ihr Team durch Diversität:  
The Beatles, »Come Together« 220
- 86 Suchen Sie Entschleunigung:  
Wishbone Ash, »Leaf and Stream« 222

- 87 Vergessen Sie Ihre Kinder (Familie, Freunde) nicht:  
Harry Chapin, »Cats in the Cradle« 224
- 88 Feiern Sie Erfolge: Kool & The Gang, »Celebration« 225

## VI. Getting Started 227

- 89 In Bewegung zu kommen, verlangt Bewegung:  
Marvin Gaye, »Got to Give It Up« 230
- 90 Ist es nicht zumindest einen Versuch wert?  
Nat King Cole, »Is It Better to Have Loved and Lost  
Than to Never Have Loved At All?« 232
- 91 Wenn der Leidensdruck groß genug ist:  
Death Cab for Cutie, »You Are a Tourist« 234
- 92 Es braucht einen Funken – den ersten Schritt:  
Bruce Springsteen, »Dancing in the Dark« 236
- 93 Spüren Sie die Macht, Ihr Schicksal zu verändern:  
Kelly Clarkson, »Breakaway« 238
- 94 Das Bewusstsein verändert das Sein:  
En Vogue, »Free Your Mind« 240
- 95 Fangen Sie bei sich selbst an:  
Michael Jackson, »Man in the Mirror« 242
- 96 Wechseln Sie die Perspektive:  
Lari Basilio, »Man in the Mirror« 244
- 97 Heute beginnt das erste Kapitel vom Rest Ihres Lebens:  
Natasha Bedingfield, »Unwritten« 248
- 98 Gehen Sie in kleinen Schritten voran:  
Whitney Houston, »Step by Step« 249
- 99 Danke, dass ihr mir unter die Arme greift:  
The Beatles, »Help!« 250
- 99 ½ Legen Sie sich in die Lücke in Ihrem Lebenslauf:  
Theodor Shitstorm, »Ratgeberlied« 252

## **Anhang**

Literaturhinweise und Quellen 255

Hilfeportale auf einen Blick 270

Danksagung 272