



Soft Eyes (Self-Reg Song)

Musik & Text und Arrangement von André Zirnsak mit der Unterstützung von Johanna Blackstone (zusätzliche Stimme und Ukulele) und Jamie Collier (Drums, Mixing und Mastering).

Einleitung:

Mit Beginn des ersten Kurses war für mich klar, dass ich einen Self-Reg Song schreiben wollte. Ich war begeistert von der Idee und hatte gleichzeitig Bedenken, als ich erfuhr, dass ich meine Idee im Rahmen eines Abschlussprojektes würde umsetzen können. Meine gemischten Gefühle rührten von meiner ersten Erfahrung als Liedermacher für ein soziales Projekt. Da ich bei dem Lied für das Projekt meine ursprünglichen Ideen stark verändern musste - die meisten, wie ich fand, zum Nachteil des Liedes - war meine Anspannung entsprechend hoch. Ich fühlte mich sehr unwohl dabei, diese Änderungen vorzunehmen, doch vollzog ich sie dennoch, da die Projektleiter:innen diese vielen Veränderungen haben wollten. Dieses Mal sollte es jedoch ganz anders werden und ich ließ den Song einfach zu mir kommen. Aufgrund des Drucks, etwas Neues und Bedeutungsvolles zu kreieren, brauchte ich jedoch etwas Zeit dafür, meine Ängste davor, die „richtige“ Melodie, Komposition und Worte für diesen neuen Song zu finden, loszuwerden. Doch in dem Moment, in dem mir der Titel „Soft Eyes“ (Sanfter Blick) einfiel, schrieb sich das Song praktisch wie von selber. Mit der Erkenntnis, Stress in all seinen Facetten zu verstehen, bekommen wir einen sanften Blick. Das ist der erste Song, den ich jemals auf Englisch geschrieben habe und auch wenn es etwas länger dauerte, die richtigen Worte zu finden, kam doch alles so zusammen, wie es sollte. Das Arrangement fühlte und fühlt sich natürlich an für mich.

Das ist eine kurze Reflektion darüber, wovon der Song handelt, warum ich ihn so geschrieben habe und was zu hören ist. Ich werde zunächst die unterschiedlichen Teile präsentieren und dann jeweils eine kurze Erklärung dazu abgeben. Ich hoffe, dass Ihr den Song "Soft Eyes" nach dem Hören und Lesen genauso mögt, wie ich Freude daran hatte, ihn zu entwickeln.

1te Strophe:

Ich gehe die Straße entlang.
Und schaue nach rechts und nach links.
Ich kämpfe mit all den Worten um mich herum.
Und versuche, einen Sinn darin zu erkennen und sie zu verstehen.

Was ist falsch und was ist richtig?
Was zu viel ist, können wir hinter uns lassen.
Ich bin nicht länger blind



Und finde einen neuen Weg.

“Self-Reg ist ein Prozess und kein Programm!” Dieser Satz und einer der TMC (The Mehrit Centre) Werte ist nun für immer in mein Gedächtnis eingebrannt... Dafür wollte ich ein gutes Bild finden, um das zu verstärken („Ich gehe die Straße entlang.“), und herausstellen, dass dieser Prozess, diese Suche, das ist, was wir ein Leben lang tun („Und schau nach rechts und nach links.“). Obgleich der Umgang damit nicht immer einfach ist („Ich kämpfe mit all den Worten um mich herum.“) und einen Sinn darin zu finden, was in uns selbst sowie in der Welt um uns herum passiert („Versuchen, einen Sinn zu erkennen und zu verstehen“). Dieser Umdeutungsprozess und die Fragen „Warum?“ und „Warum jetzt?“ erschienen mir entscheidend in den Song auf diese Art und Weise einzubauen. Unsere eigenen Stressoren zu erkennen und das, was sowohl in uns, als auch in anderen vorgeht, beinhaltet der nächste Teil der ersten Strophe („Was ist falsch und was ist richtig?“), gefolgt von dem Prozess stressige Aspekte auszusortieren („Was zu viel ist, können wir hinter sich lassen.“) und dazu in der Lage zu sein, diese zu reduzieren, darüber zu reflektieren und Energie wieder herzustellen („Ich bin nicht länger blind und finde einen neuen Weg.“).

Refrain:

Mit sanftem Blick
Kann ich erkennen, was in dir vorgeht.
Gefühle
Sind oft tief verborgen in uns versteckt.
Mit sanftem Blick
Sind all die unausgesprochenen Worte richtig zu verstehen.
Du und ich
Sind hier zusammen und all unsere Spannungen legen wir zur Seite.

Der Refrain beginnt mit dem Titel des Songs „Soft Eyes“ (Sanfter Blick), der für sich selbst steht. Ein sanfter Blick ist die zentrale Fähigkeit, um Self-Reg überhaupt ausüben zu können. Er ist die Basis dafür, den Rahmen der 5 Schritte umzusetzen und die 5 Bereiche nach S. Shanker zu verstehen (s. Grafik). Ich habe dann versucht, die wesentlichen Aspekte der 5 Bereiche in Worte zu fassen. Ich wollte zeigen, dass unsere Emotionen unsere größte menschliche Ressource sind und gleichwohl eine Barriere darstellen. Wichtig war es mir auch herauszustellen, dass der Umgang mit Stress meistens einfacher ist, wenn man es zusammen tut im Sinne von Koregulation und Schutz.

2te Strophe:

Für einen Moment stehe ich still,
schließe meine Augen und atme tief.



All meine Belastungen lasse ich gehen und
Den ganzen Mist lasse ich hinter mir

Jetzt weiß ich, was ich tun muss.
Weniger ist mehr, nun wende ich mich dir zu.
Lasst uns ein bisschen verrückt sein,
Warmherzig, statt abgeklärt.

Für mich ist es nicht nur zentral, die Fragen „Warum?“ und „Warum jetzt?“ zu stellen, sondern eben auch „Wie?“ („Für einen Moment stehe ich still, schließe meine Augen und atme tief.“). Wir müssen uns Zeit nehmen und uns zuerst auf uns selbst fokussieren, bevor wir uns näher mit anderen auseinandersetzen und sie unterstützen können. Das liebe ich an Self-Reg: Den Selbstfürsorgeaspekt und die Notwendigkeit der Frage „Wofür?“. Ich denke, dass diese Frage in den vielen Diskussionen über gute Unterstützungsmöglichkeiten von Kindern schlichtweg fehlt. Ich würde gerne noch einen anderen TMC Wert zitieren: „Das Wohlergehen von Kindern ist untrennbar mit dem Wohlergehen ihrer wichtigsten, erwachsenen Bezugspersonen verbunden.“ Für mich ist das absolut zentral: Klär deine eigenen Themen („Alle Belastungen lasse ich gehen und den ganzen Mist lasse ich hinter mir.“), schau erst auf dich und dann auf die anderen („Weniger ist mehr, nun wende ich mich dir zu.“), nimm dich nicht so wichtig („Lasst uns ein bisschen verrückt sein.“) und mach was immer notwendig ist mit dem Verständnis der 5 Bereiche als Hintergrundwissen („Warmherzig, statt abgeklärt.“). Ich möchte eine meiner Lieblingsschauspieler:innen und Gründer:in der Hawn Gesellschaft (Mind-Up!), Goldie Hawn, zitieren, weil ihre Worte für mich die Kernelemente von Self-Reg darstellen. Wenn sie über Glück spricht, stellt sie Folgendes heraus: „Wer sich seiner selbst nicht bewusst ist, kann auch nicht auf andere achten.“ Glück, so schwierig es für jemanden wie mich auch sein mag, dieses zu schützen und zu schätzen, war eine der wesentlichen Richtlinien, die Musik für diesen Song zu schreiben. Ich wollte anderen Menschen beim Hören des Liedes das Gefühl von Glück vermitteln und sich zu öffnen...

Refrain:

Mit sanftem Blick
Kann ich erkennen, was in dir vorgeht.
Gefühle
Sind oft tief verborgen in uns versteckt.
Mit sanftem Blick
Sind all die unausgesprochenen Worte richtig zu verstehen.
Du und ich
Sind hier zusammen und all unsere Spannungen legen wir zur Seite.



Bridge:

Leg sie zur Seite, zur Seite, zur Seite.

Leg sie zur Seite, zur Seite, zur Seite.

Umdeuten, erkennen

Reduzieren, neues Lernen

Reflektieren, wiederherstellen,

Mein eigenes Ding finden.

Dieser Teil des Songs soll den Umgang mit Stress auf sanfte Art und Weise herausstellen („Leg sie zur Seite... – hört auf den Gesang...). Ich habe sehr intensiv darüber nachgedacht, wie ich die 5 Schritte von Self-Reg hier nutzen könnte. Sollte ich ein anderes Bild oder alternative Worte finden, um diese zu beschreiben? Aber dann erkannte ich, dass die Begriffe, die Stuart Shanker etabliert hat, bereits so klar und verständlich sind, dass es überhaupt keinen Grund dafür gab, diese zu ersetzen. Außerdem sind sie gut zu singen..;-) Ich wollte nur zwei wichtige Aspekte betonen: Zunächst den Aspekt neuen Lernens. Ich habe schon so viele Menschen gehört, die mir gesagt haben: „So bin ich eben. Ich kann nicht aus meiner Haut.“ Meiner Ansicht nach ist das ein widerständiges Verhalten und, um Stuart Shanker zu zitieren, unbedingt unwahr: „Es ist niemals zu spät!“ Ich stimme vollkommen damit überein. Andernfalls würde sich schließlich nie etwas verändern oder hätte sich jemals etwas verändert. „Neues Lernen“ beinhaltet einen der TMC Werte („eine neue Art und Weise auf Verhalten zu schauen“). Der zweite Aspekt ist „Mein eigenes Ding finden“ oder in anderen Worten nach TMC: „Es gibt keinen einheitlichen Weg, um Self-Reg durchzuführen.“ Er beinhaltet außerdem, dass „es keine schnellen Lösungen gibt“ (ein weiterer TMC Wert) und dass Self-Reg ein andauernder, lebenslanger Prozess ist. Das Potential liegt in jedem Menschen, was ich als Gedanken sehr mag...

Refrain:

Mit sanftem Blick

Kann ich erkennen, was in dir vorgeht.

Gefühle

Bin ich mir bewusst und sie umgeben mich wie selbstverständlich.

Mit sanftem Blick

Weiß ich es nun besser und meine Gedanken sind glasklar.

Du und ich

Sind hier zusammen in dieser beruhigenden Freude – Seite an Seite.

Im letzten Refrain habe ich nur einige Teile geändert, um herauszustellen, dass das tiefe Wissen über Self-Reg einen großen Effekt auf unser Leben haben kann. Wenn wir dazu in der Lage sind, die 5 Schritte zu benutzen, wird das unser Leben um so



viel besser machen. Den Aspekt, sich ruhig zu fühlen und eine Balance zu finden, empfinde ich als essentiell, da sie ein Teil der Kerncharakteristik von Self-Reg in Verbindung mit einem sozialen Rahmen sind, der wesentlich und wertvoll für alle Menschen ist.

Vielen Dank für die Möglichkeit, meine Self-Reg Reise zu starten und mir die Chance zu geben, mich auf eine Art und Weise auszudrücken, mit der ich mich in diesem Moment und zu dieser Zeit gut und ruhig fühle... Ich habe immens viel gelernt!!! Ich hoffe, dass Ihr den Song mögt und die Liebe & Freude spürt, die ich beim Schreiben und Aufnehmen hatte ©Passt gut auf Euch auf!

Die 5 Bereiche und 5 Schritte nach SELF-REG

