



Welcome.



Our treatment of emotional transformation is based on vision and touch.

#### VISION.

What you are looking at is a wall, painted in Cool-Down-pink One. A color having psychological and physiological effects by reducing hostile, violent and aggressive behavior, lowering heart rate, pulse and respiration.



Please take off your shoes now.



A side-profile photograph of a person's head and neck. The person has long, dark brown hair with some lighter highlights, which is pulled back into a high, messy bun. A purple hair tie is visible at the base of the bun. The person's ear is visible in the foreground. The background is a solid, light pink color. The text is overlaid on the left side of the image, centered vertically relative to the bun.

AGREEMENT.

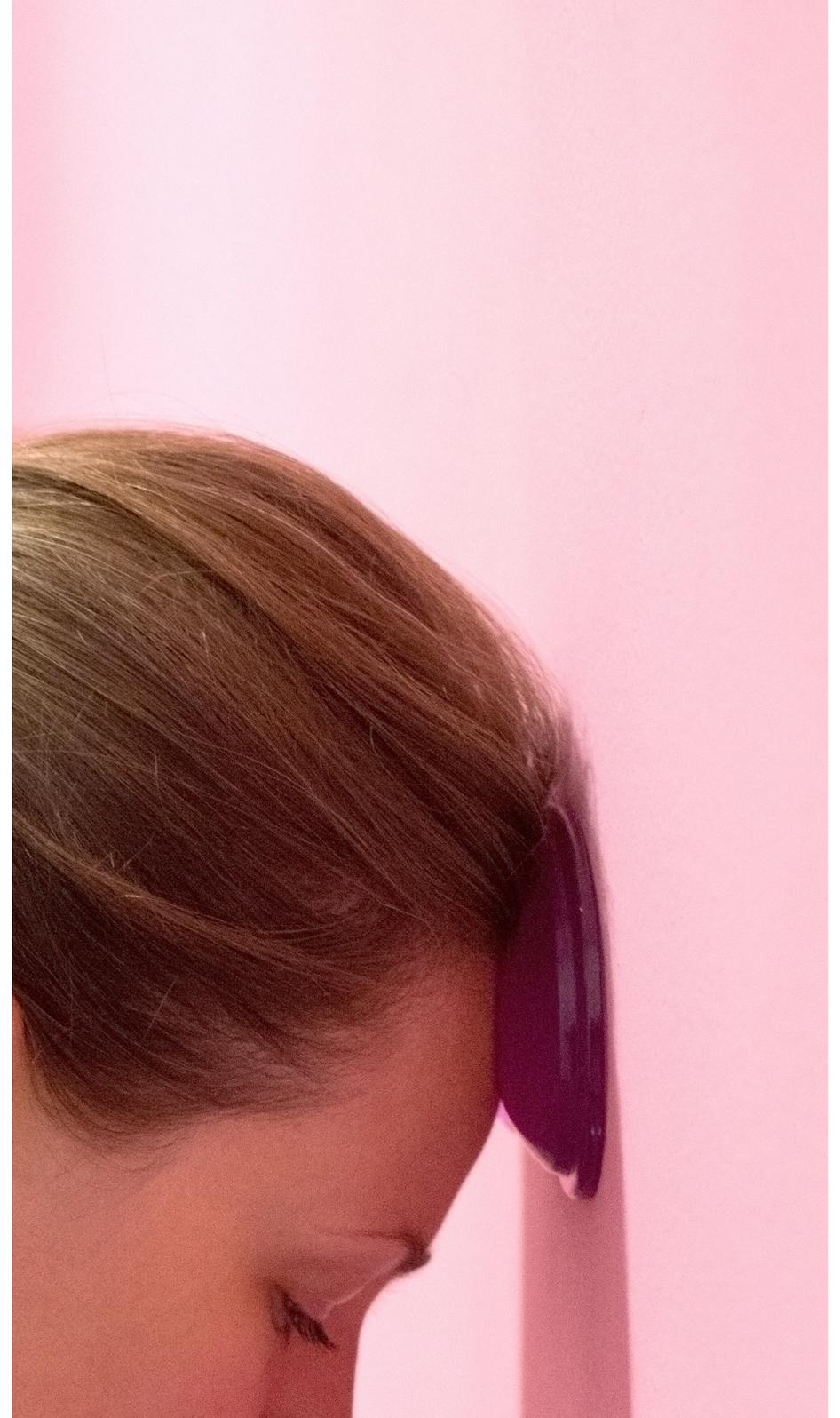
You decided to stay.  
Find a position now. First  
of all, please undress the  
area around your neck.  
Take off scarfs and necklaces.  
Pin up your hair if necessary.



How do you feel?

You don't have to answer.  
Your body will.  
You can close your eyes now.

This will be a safe place  
for emotional transformation.





Your physical response patterns indicate an unsolved relationship with anger.

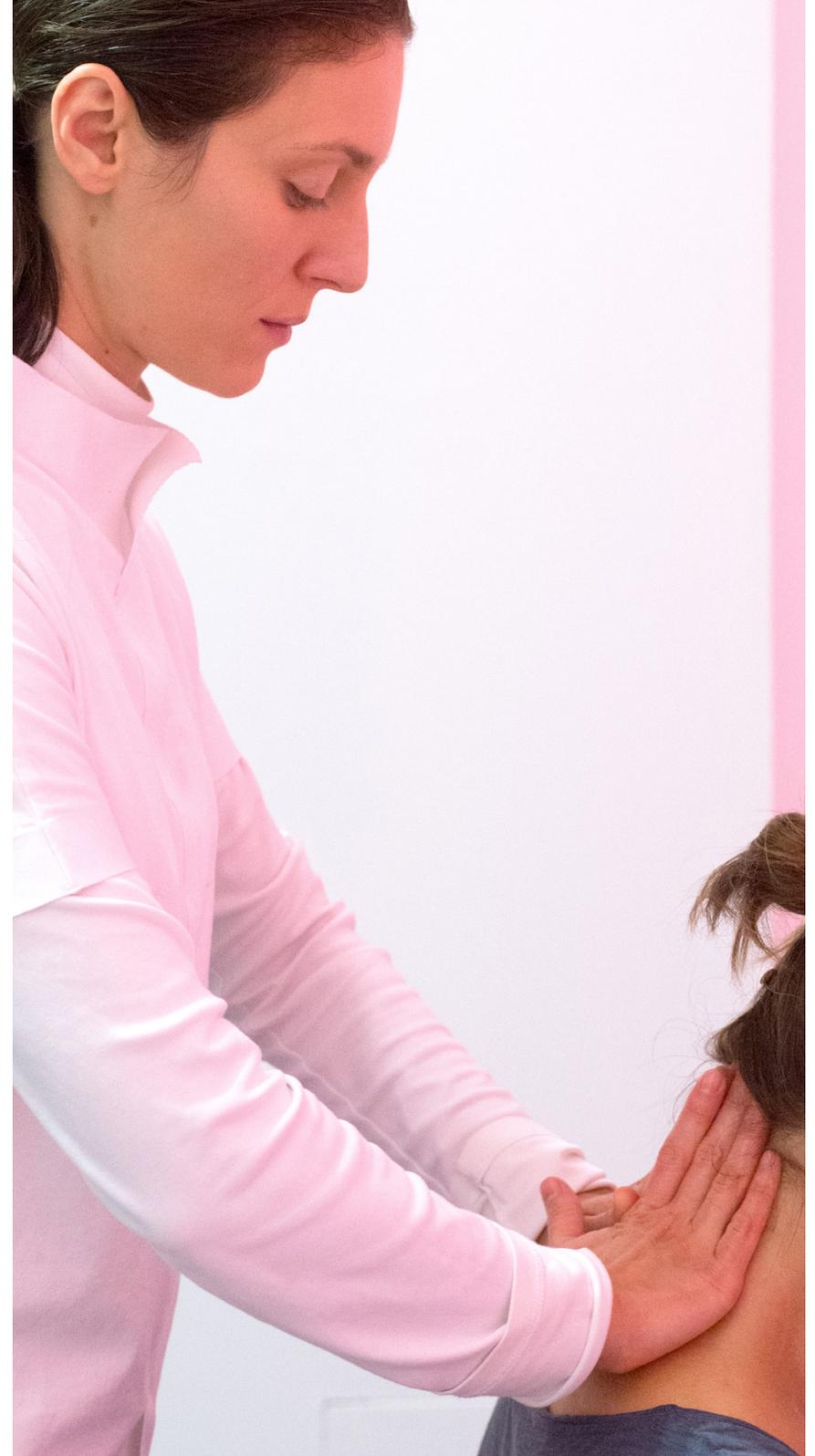
In the following, you will be confronted with emotional content.

Please do not leave this session until you are told so.

## RECALL.

Please recall your anger now.  
Remember a situation you  
experienced this emotion lately.  
Remember time, place and  
context.

You have 30 seconds to  
mentally put yourself in this  
situation again.



Where did you feel  
– it?

Was it inappropriate  
to express?

Do you need privilege...  
to express it?

Was your anger stuck in your  
chest...fists...guts...neck?

Is your anger shy...impulsive...  
guilty...or innocent?

Is anger “male”?

Was it caused by injustice,  
rejection...something else?

Do you allow yourself to be  
angry from time to time?

Is anger acted out by the  
wrong people?

Did you act it out?

How much do you hold back?  
Are you ready to release it...?

Is the wrong type of anger  
acted out by the wrong people?  
Do you belong to the wrong  
people?

How?

Can you express anger beyond  
destruction?

How do you know?

If you are the owner of your  
anger – why didn't you use it?  
Were you scared?

How?



Do you want to transform your anger?

Do you wish your future anger to be more...

- Aggressive
- Passive
- Repressive
- Or Assertive?



Would it flow?  
Would It rescue anyone?  
Who would benefit from it?

How would you use it?

Are you ready to turn your  
suppressed tension into something  
...more energetic?

Can you release it, now?

I already can feel that you let it go

here...

here...

here...

and here...

Can you accept it?

What is the first thing you will do differently from now on?

TRANSFORMATION  
COMPLETED.

Please remove your head  
from the wall.  
You can open your eyes now.

The color of the wall reminds  
you that calming down is not  
the answer. The answer is to  
reconnect with your anger since  
the expression of anger is not  
a personal affair anymore.

Thank you for your interest in  
our services.  
We gave you tools – use them.

Please leave the room now.

/the anger belongs to the gods

Olga Holzschuh:  
Performance Concept, Performance, Coworking Text

Tabea Venrath:  
Text, Voice, Performance

Photo:  
Juliane Würfel

Kontent:  
Lindenow Festival  
D21 Kunstraum Leipzig, 06.10.2018

Performance /the anger belongs to the gods during  
the exhibition anger is a solution, if anger means kittens  
curatet by Nada Schroer, Eva Liedjens & Collectiv Cukurcuma.

## HALLO.

Wir heißen Sie in unseren Räumlichkeiten willkommen und freuen uns, Ihnen unsere Leistungen anzubieten. Bitte folgen Sie nun unserer Assistentin.

Unsere Leistung der emotionalen Transformation basiert auf Visualität und Berührung.

## VISUALITÄT.

Sie sehen eine Wand vor sich, gestrichen in der Farbe Cool Down Pink One. Ein Farbton, der Menschen auf psychologischer und physiologischer Ebene beeinflusst. Cool Down Pink One mindert feindseliges und gewalttätiges Verhalten und führt zu einer Senkung von Herzschlag, Puls und Atmung.

Bitte ziehen Sie jetzt Ihre Schuhe aus.

Um eine erfolgreiche Behandlung zu garantieren, bitten wir Sie darum, sich auf die Decke vor Ihnen in Richtung der Wand zu knien.

Cool Down Pink One ist ein Farbton, der sowohl zur Beruhigung von besonders aggressiven Gefängnisinsassen eingesetzt wird als auch von Personen, die unter konstanten Spannungen leiden.

## BERÜHRUNG.

Unsere Körper erinnern und speichern erlebte Emotionen besser als unsere Seele. Daher ist Berührung notwendig, um diese zu lösen. Wir können zwar nicht versprechen, Ihre Behandlung zu jeder Zeit so sanft durchzuführen, wie Sie es erwarten. Jedoch bemühen wir uns, diese so angenehm wie möglich zu gestalten.

Falls Berührung keine Behandlungsform ist, die Sie wünschen, bitten wir Sie darum, das Institut jetzt zu verlassen.

## EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG.

Sie haben sich entschieden zu bleiben. Bringen Sie sich nun in Position. Bitte machen Sie zunächst Ihren Nackenbereich frei.

Legen Sie störende Gegenstände, wie Schals und Schmuck ab. Binden Sie auch Ihre Haare zusammen, falls nötig.

Wenn Sie soweit sind, legen Sie bitte Ihre Stirn an der Wand ab.

Aus Gründen des Komforts, können Sie gerne das weiche Gel-Pad zwischen Stirn und Wand platzieren.

Nehmen Sie sich einige Sekunden Zeit in jeden Bereich Ihres Körpers hinein zu spüren.

In ihre Füße,

Knie,

Beine,

Hände,

Arme

Und ihren Kopf.

Wie fühlen Sie sich?

Sie brauchen nicht zu antworten. Ihr Körper wird es für Sie tun.

Sie können Ihre Augen jetzt schließen. Dies ist ein sicherer Ort für Ihre emotionale Transformation.

Ihre körperlichen Reaktionsmuster indizieren eine ungelöste Beziehung mit Ihrer Wut. Im Folgenden werden Sie mit emotionalem Inhalt konfrontiert. Bitte verlassen Sie diese Sitzung nicht, bevor wir Sie dazu auffordern.

## AKTIVIERUNG.

Bitte aktivieren Sie jetzt Ihre Wut. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie dieses Gefühl zuletzt erlebt haben. Erinnern Sie sich an Uhrzeit, Ort und Kontext.

Sie haben 30 Sekunden Zeit um sich geistig zurück in diese Situation zu versetzen.

Wo haben Sie Ihre Wut wahrgenommen?

In Ihrer Brust, Ihren Fäusten, Ihrem Bauch, Ihrem Nacken?

Was hat diese Wut ausgelöst? Ungerechtigkeit? Ablehnung? Oder etwas anderes?

Konnten Sie diese Wut herauslassen? Wie (genau)? Wenn Sie über Ihre Wut frei verfügen...warum haben Sie keinen Gebrauch von ihr gemacht? Hatten Sie Angst?

War es unangebracht, Ihre Wut auszudrücken? Ist Ihre Wut schüchtern, impulsiv? Schuldig? Oder unschuldig?

Erlauben Sie sich ab und an wütend zu sein? Wie viel halten Sie zurück? Sind Sie bereit, sich davon zu lösen?

Können Sie ihre Wut ohne Gewalt äußern? Wie?

Brauchen Sie ein Vorrecht... um sie ausdrücken zu können?

Ist Wut „männlich“?

Wird Wut öffentlich von den falschen Personen ausgetragen? Wird die falsche Form von Wut öffentlich von den falschen Personen ausgetragen? Gehören Sie zu diesen Personen?

Woher wollen Sie das wissen?

Sind Sie bereit, ihre Wut zu transformieren? Was erwarten Sie in Zukunft von Ihrer Wut? Soll sie... aggressiver, passiver, repressiver, oder bestimmter sein?

Wird Ihre Wut fließen? Wird sie jemanden retten? Wer wird von ihr profitieren?

Wofür wollen Sie Ihre Wut einsetzen?

Sind Sie bereit Ihre unterdrückte Wut zu transformieren...in etwas Energetisches?

Können Sie Ihre Spannungen jetzt entfesseln? Ich spüre, dass Sie loslassen. Hier und hier und hier...und hier.

Akzeptieren Sie diese Veränderung?

Was ist das Erste, das Sie ab sofort anders tun werden?

## ENDE DES TRANSFORMATIONSVORGANGS.

Bitte lösen Sie ihre Stirn von der Wand und öffnen Sie die Augen. Die Farbe der Wand vor Ihnen erinnert Sie daran, dass reine Entspannung nicht die Lösung sein kann. Die Lösung findet sich in einem neuen Zugang zur Wut. Denn dieses Gefühl ist keine private Angelegenheit mehr.

Danke für Ihr Interesse an unserer Leistung. Wir haben Ihnen die Mittel gegeben – benutzen Sie diese.

Sie dürfen den Raum nun verlassen.