

Podcast mit Susanne Krammer

Speaker 1 [00:00:05] Dein Plan war so klar, du machst es anders. Familie, Kinder, das wird funktionieren, ohne dass du selbst auf der Strecke bleibst oder die Beziehung leidet. Und dein Kind wirst du natürlich achtsam begleiten. Nun, wir kennen sie alle, die guten Vorsätze. Und dann platzt das 1. Und zwar richtig guter, 8.000 Arten als Mutter zu versagen. Das neue Hörbuch von und mit Carolin Kebekus ist ein herrlich, ehrlicher, komischer und manchmal auch ziemlich befreiender Blick auf all das, was zwischen Mutterglück und Milchanschuss so passiert. Mit viel Selbstironie, Klartext und ganz viel Herz erzählt die erfolgreiche Comedian und Autorin Carolin vom echten Leben mit Kind. Fernab von Instagram-Idylle und Mammamythen. Das Hörbuch 8.000 Arten als Mutter zu versagen von Carolin Kebekus gibt es als mp3-CD zum Download und auf allen bekannten Hörbuchplattformen. Das Buch ist bei Keep'n'Hoyer und Witch erschienen. Hör jetzt rein, weil Lachen auf jeden Fall immer hilft.

Speaker 2 [00:01:22] Werbung Ende.

Jutta Ribbrock [00:01:38] Schön, dass du da bist zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, deinem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Susanne Kramer. Sie ist Make-up Artist, Journalistin und Autorin. Ihr kennt sie wahrscheinlich als Frau Beauty auf Instagram, wo Susanne jede Menge Tipps gibt über Hautpflege, schöne Haare und Schminken. Sie hat bei verschiedenen Frauenmagazinen gearbeitet, ein eigenes Online-Magazin aufgebaut, eine eigene Kosmetiklinie entwickelt. Susanne beschäftigt sich also Tag aus, Tag ein mit Schönheit und dann hat sie dieses Buch geschrieben. Mit dem Titel Schön genug, wie ich mich von unerreichbaren Schönheitsidealen verabschiedet und zu mir selbst gefunden habe. Ein sehr, sehr persönliches Buch mit tiefen Einblicken in so seines Leben und Gedanken und darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Susanne, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen. Danke für die Einladung. Ich muss gleich zu Anfang sagen, dein Buch hat mich total umgehauen. Ich habe am Anfang gedacht, so wow, so viel Traurigkeit und Wut und Schmerz. Und dann am Ende ein so tiefer Frieden, den ich gefühlt habe. Eine lange, lange Reise. Kannst du sagen, wie du so im Rückblick ... Diese Lebensreise beschreiben würdest.

Susanne Krammer [00:03:39] Ich wünschte, sie wär ein steter Aufstieg gewesen. Auf einem großen Berg, auf dem ich jetzt stehe und über die Welt hinwegblicken kann. Aber ich muss ganz ehrlich gestehen, dass es sich doch immer eher wie eine Berg- und Talfahrt angefühlt hat. Weil es so viele Momente gab in meinem Leben, wo ich dachte, ah, jetzt. Diese Luft unter den Flügeln. Und dann bin ich doch wieder abgesunken. Dann kam wieder irgendetwas. Und ich glaube, die Erlebnisse, die suchen uns immer und immer wieder, bis wir es verstanden haben.

Jutta Ribbrock [00:04:16] Ich möchte dich über diese Reise gleich noch ganz viel fragen. Ich würde gern erst einmal so reingucken in die Welt, in der du dich bewegst, in dieser Beautywelt und zum Teil bewegt hast. Du lebst ja heute anders, als es zwischendurch mal war. Ja, und was ich eben auch gespürt habe in deinem Buch, du liebst alles, was mit Schönheit und Styling zu tun hat. Und du hast einen Blick dafür entwickelt, was ein Gesicht ausdrückt und das zu unterstreichen. Du hast deine ganzen Jobs geliebt, wenn du etwas kreieren konntest und so weiter. Das sprudelt wirklich auch so aus deinem Buch

heraus. Sag uns doch erst mal, was ist für dich so das große Faszinierende an dieser Welt? Ich glaube, ich verliebe...

Susanne Krammer [00:05:02] Mich unfassbar gerne. Also ich verliebe mich gerne in Menschen, ich verlirbe mich gerne in Gegenstände, in Kreativprojekte. Ich bin Mensch, der eigentlich in allem immer das Schöne sieht. Auch wenn ich eine schwierige Situation habe, egal wie sehr sie mich erwischt, denke ich mir da ist ein Schatz verborgen. Ich sehe ihn vielleicht jetzt noch nicht und das ist das, was ich am liebsten mache. Ich gehe so gerne intuitiv in die Situationen rein. Und gebe mich den Situationen hin und merke, dass die einen dann in diesem Urvertrauen auch meistens tragen, die Situation. Man kriegt genau das an Kraft, an Stärke, an Einsicht zur Seite gestellt, was man braucht, um da durchzukommen. Und ich glaube aber, dass das, was mich so immer da durchbewegt hat, war diese Freude, das Schöne zu sehen. Und ich habe das ganz oft auch schon gesagt, dass ich... Ich finde, es gibt keine hässlichen Gesichter oder hässliche Körper. Für mich sind oft die Charaktere der Menschen viel erschreckender. Ich hab so oft, gerade durch meinen Job als Make-up-Artistin und auch in der Fashion- und Beauty-Branche, Menschen erlebt, die faktisch nach allen Schönheitsidealen betrachtet, super schön waren, aber so hässlich im Innen und so gemein. Und das hat mir dann so einen richtigen Schauer über den Rücken gejagt. Und in deren Gegenwart. Bin ich auch nach wie vor nicht gerne und ich will das nicht kategorisieren, weil unter jedem Dach ein ach jeder Mensch hat sein Päckchen zu tragen. Ich will auch nicht sagen, dass die nicht vielleicht sogar alles recht haben, so zu sein, aber das ist für mich signifikanter und wiegschwerer, als wenn jemand eine große Nase hat oder so und jemand dann sagt so, das war wirklich ein hässlicher Mann oder eine hässliche Frau und ich denke mir so nein, schau doch mal und die Stimme und wieder immer durch seine Haare fährt und die Augen strahlen so. Also dieses Ganze zu sehen und mich da so reinzuverlieben, das ist das Schönste am Leben.

Jutta Ribbrock [00:07:12] Auch Authentizität finde ich, das kam jetzt gerade der Gedanke, wenn jemand so richtig so ist, wie er ist, und selbst wenn jemand mit einem dicken Bauch, aber den irgendwie mit Selbstbewusstsein trägt, dann ist das ein attraktiver Mensch finde ich. So fühle ich das auch immer. Zu 100 Prozent gebe ich dir da recht.

Susanne Krammer [00:07:29] Menschen, die bei sich sind und ihre Stärken und Schwächen kennen, einfach immer inspirierend sind.

Jutta Ribbrock [00:07:38] Und du hast auch, ja, mit deinem Tun, gerade als Make-up-Artist, habe ich so eine Vorstellung von, so ein bisschen das zum Blühen zu bringen, was du an Schönheit siehst in einem Menschen. Also ein bisschen der Dünger zu sein.

Susanne Krammer [00:07:50] Ganz besonders gerne hab ich das bei Menschen gemacht, die selber gar nicht wussten, wie schön sie sind, ihnen das zu zeigen. Ich hab da so ein ganz einschneidendes Erlebnis gehabt. Da war ich über einen großen Kunden gebucht, und da wurden ganz viele Mütter eingeladen. Das war so ein Event, wo eben Frauen mit kleinen Kindern, und da haben dann teilweise die Männer mit dem Kinderwagen losgeschickt und hatten da eine halbe Stunde, in der sie von mir geschminkt wurden. Jede Frau hat sich hingesetzt und hat gemeint, Kannst du mich bitte so schminken? Dass mein Mann mir mal wieder ein Kompliment macht. Das hat mich natürlich total getroffen. Aber diese Berührung und diese Bedingungslosigkeit, die auch im Schminken steckt. Ich widme mich diesem anderen Menschen. Und dann ist es fast wie so ein Tanz, wie so eine Choreografie. Ich geb mich dem hin, ich guck den Rhythmus an, den mir das Gesicht vorgibt. Und oft braucht's ja gar nicht viel. Oft ist es nur dieses, ich schau

dich an, ich seh dich. Ich muss nicht jedem roten Lippenstift einen Mascara verpassen. Sondern einfach nur so ich poliere das so ein bisschen auf und dieser blick dann in den spiegel für die frauen so zu spüren da hat mich jemand ernst genommen das ist ein ganz großer ich glaube heute würde man sagen ein empowerment ja

Jutta Ribbrock [00:09:07] Voll schön, dass du diesen Blick hast. Wirklich so, so schön. Wenn wir jetzt noch mal auf diese Celebrity-Welt gucken, das Ganze ist ja so eine Gratwanderung. Du hast auch die Schattenseiten ganz oft gesehen. Du hast hinter die Kulissen geguckt bei tollen Musikstars. Du hast Models geschminkt. Du bist selber auch als Model aufgetreten. Und du hast so Sachen erlebt wie, ja, das Mädchen ... Sexualisierte Gewaltübergriffe erlebt haben, dass sie Wattebällchen in Orangensaft getaucht und gegessen haben, um etwas runterzuschlucken, was sie im Magen haben, was keine Kalorien hat. Das find ich ... Echt krass. Und das ist so grotesk.

Susanne Krammer [00:09:50] Für mich, weil diese Dinge, die du aufzählst, waren ja für mich so an der Tagesordnung, dass sie mir gar nicht als absonderlich aufgefallen sind. Also als ich das da geschrieben habe mit den Vaterbeuschen und dem O-Saft, hab ich noch, weiß ich noch hab ich, wie so eine Stimme in meinem Kopf gehört so, naja das ist ja jetzt das älteste, also es muss ja eigentlich fast gar nicht schreiben, das weiß doch wirklich jeder. Und das ist das worauf ich am häufigsten angesprochen werde.

Jutta Ribbrock [00:10:16] Weil es so wie so eine Metapher ist, finde ich. Das ist so klar vorstellbar. Also die Vorstellung, man würde sich sowas in den Mund tun und versuchen irgendwie runterzuwürgen. Ich glaube, dass das jeden anspricht, auch wenn man das vielleicht dann doch mal, wenn man sich erinnert, ach, habe ich doch vielleicht schon mal irgendwann gehört. Aber es ist so greifbar. Was ich viel krasser finde, ist, dass ich da ...

Susanne Krammer [00:10:37] Dass ich das jetzt auf TikTok immer öfter gesehen hab, dass das Teenager wieder machen. Also, ich mein nichts dagegen, dass die Trends der 90er zurück sind, aber den hätten sie sich aussparen können.

Jutta Ribbrock [00:10:51] Und von deinem eigenen Modeling hast du auch gemischte Gefühle, aber auch schöne Erinnerungen, oder? Da warst du Teenager noch? Ja, da war ich ja noch wirklich...

Susanne Krammer [00:11:00] Absolutes Oberbaby. Und ich glaube, hier ist es wichtig, auch nochmal zu kategorisieren. Weil, wenn ich jetzt zum Beispiel heute modeln würde, dann wäre ich eine fertige Persönlichkeit. Ich würde ganz viel Ausdruck in die Sachen bringen. Damals habe ich ja nur reagiert. Da habe ich nur versucht, meinen Platz zu finden. Und zwar auf allen Ebenen. Egal ob in meiner Familie, in der Schule, in dem Kontext. Ich wollte einfach nur ja gesehen werden. Dabei nicht als, ja, Störfunk erlebt werden. Ich wollt einfach nur mal richtig sein. Aber wenn du dann Bewunderungen auf irgendeiner Show bekommst, wirst du dafür in der Pause verprügelt, weil du behauptet hast, das kann nicht sein, schau dich doch mal an, du Hackfresse. Es war schon eine ziemlich schlimme Zeit für mich, mich da so durchzukämpfen. Und ... Ich habe das mal einer Freundin erzählt und die hat dann gemeint, naja, es gibt Kinder, die sind einfach die glücklicheren Erwachsenen. Aber ich glaube, das war bei mir ein bisschen mehr. Ich glaube, ich Ich wusste nicht, wie das funktioniert, normal an Menschen rangehen. Durch das Verhältnis zu meiner Mutter wusste ich nicht, wie sich das Mittelmaß anfühlt. Ich kannte Normalität nicht. Ich kannt sie vollkommen übersteigert in alle Richtungen. Aber ich wusste, nicht wie es ist, einfach mal ruhig beisammensetzen. Und das ist aber genau

die Basis, die es braucht, um auf Menschen zuzugehen. Die wollen nicht immer nur die Extreme. Meine Mutter wollte die Extrem.

Jutta Ribbrock [00:12:35] Da sprichst du schon was an, was du auch in deinem Buch sozusagen als Vases schilderst, deine Kindheit. Ich muss sagen, ich hab dein Buch in die Hand genommen, hab das Cover gesehen und dachte, ach, so eine schöne Frau. Und mit deinen tollen, dunklen, langen Haaren, mit deinem schönen Gesicht. Und ... Ja, auch in deinen Instagram-Videos bist du so fröhlich. Und mir machst du da so ein Gefühl von, dass du wirklich in dir rußt und total fein mit dir bist. Und das ist ja auch. Der, ja, etwas gewesen, wo du hingelangt bist durch deine lange Reise. Und dann lese ich weiter und denke so, boah, was du alles durchlebt und durchlitten hast, diese Kindheit, da kannst du vielleicht gleich ein bisschen von erzählen, eben das Verhältnis zu deiner Mutter, du ... Was du alles beschreibst, was man sich vorstellen und nicht vorstellen kann, total am Boden, total erfolgreich, dick, dünn, blond, punkig. Abgepasst alles. Ja, wirklich, wirklich alles. Und dann wieder die kreative Geschäftsfrau, die sich traut, Ideen umzusetzen und auch wieder von vorne anzufangen, wenn was schiefgeht und so weiter. Und dann irgendwann glückliche Mutter. Die aber in sich noch ein unglückliches, inneres Kind trägt, das sich nicht geliebt gefühlt hat von der eigenen Mutter. Wie war das? Damit setzt du auch an in deinem Buch. Wie war dass in deiner Kindheit? Wie war es mit deiner Mutter?

Susanne Krammer [00:14:16] Ist eine Frage, die ich mir erst später in meinem Leben gestellt habe. Weil ich glaube, das werden ganz viele Menschen nachvollziehen können. Gerade Menschen, die vielleicht auch nicht die einfachste Kindheit hatten oder ein schwieriges Vater- oder Mutterverhältnis. Du stellst es ja nicht in Frage. Du kommst auf die Welt und du denkst, so ist das. Also ich weiß noch zum Beispiel mein Vater, der hatte Polio als Kind und der zieht es einem Bein hinterher. Und deswegen läuft der stark schwankend. Und wurde früher als Mensch mit Behinderung wahrgenommen. Weil das hatte er nun einmal auch. Und irgendwann, da war ich vielleicht zu vier Jahre, hab ich mich gefragt, warum gehen eigentlich die anderen Väter so komisch? Weil für mich war ja das, wie mein Vater geht, normal. Und genauso war die Art, wie meine Mutter mich geliebt hat, sag ich mal, war für mich total normal. Aber ich hab gemerkt, dass ich nicht wie die anderen Kinder bin. Dass ich ins Leere greife, wenn ich versuche. Im Inneren Halt zu finden. Ich war nicht aufgefüllt. Ich hatte keine Batterien, die mich irgendwie durch die kalte Nacht gebracht haben, weil meine Mutter eine sehr ambivalente Person war, weil meiner Mutter nie zuverlässig war. Ich konnte in die Küche kommen und sie konnte stabil sein und in der nächsten Sekunde hat sie einen ihrer Anfälle gehabt. Und ich war an allem schuld und ich war nie gut genug oder ich war zu laut. Ich war so eingebildet. Zu wenig Selbstbewusstsein. Es war nie richtig. Und wenn du das von Tag eins gesagt bekommst ... Deine Geburt war schwierig. Ich wollte dich nicht, dein Vater wollte dich abtreiben lassen. Wenn du immer nur gesagt bekomme, dass du erstens glücklich sein kannst, dass du überhaupt da bist und jetzt ... Excuse my French, kackst du so ab und machst nichts draus. Jetzt schau dich doch mal an. Und wenn die Deutscharbeit eine Eins war ... Dann war die Arbeit leicht und lächerlich. Wenn ich eine Fünf hatte, dann war ich dumm. Also es war immer irgendeine Kategorisierung und irgendeiner Maßregelung auch dabei. Und irgendwann denkt man sich, Moment mal, wenn ich dann bei den anderen Kindern bin, dann ist es so anders. Und dann vergleicht man und dann fällt es einem auf.

Jutta Ribbrock [00:16:31] Und es gab noch einen Vergleich zwischen deiner Mutter und deiner geliebten Tante. Paula. Und du hattest da auch komplett verschiedene Vorbilder. Deine Mutter, die dir auch vermittelt hat, dieses ganze Äußerliche ist doch nicht so wichtig. Obwohl du später erfahren oder gespürt hast im Verborgenen, dass ihr das doch wichtig war. Sie war mal auch als Schauspielerin aktiv. Und du hast dich gewundert, wer ist diese

Frau auf den alten Fotos? Und wer ist die Frau von heute? Also, dass sie dir selber vermittelt hat, immer meint, dieses Äußerliche ist nicht so wichtig. Und deine Tante Paula, die sich jeden Tag hergerichtet hat, schön angezogen und geschminkt und so, wie du sie schilderst, hat dich auch nicht das Gefühl, dass das irgendwie, weißt du, wie so ein Schönheitsdiktat für sie war, so sein zu müssen, sondern eher so ein Akt von Self-Care bei Tante Paula, oder?

Susanne Krammer [00:17:23] Das war ihr Ritual, das war ihre... Es war wie so ein kleiner Award, den sie sich jeden Tag verliehen hat, der sie daran erinnert hat, wie wunderbar sie ist. Das macht sie heute immer noch. Also meine Tante war an ihrem 90. Geburtstag dieses Jahr wie aus einem Eyegepöld, die hatte einen bordeauxfarbenen Anzug an bordeauxfarbene Spitzenunterwäsche drunter, die so ein bisschen rausgeschaut hat dazu, bordeauxfarbene Pöms. Die ist einfach ... Immer schick, immer stylish und was ich am meisten an ihr liebe ist, dass sie jeder Situation im Leben so mit offenen Armen begegnet. Und das ist eine Liebe und eine Demut, eine Sanftmut, die von dieser Frau ausgeht, die wünsche ich jedem Menschen. Wirklich. Ich wünsche jedem Menschen eine Tante Paula in seinem oder ihrem Leben. Ich hab ja heute auch ein anderes Verhältnis zu meiner Mutter. Deswegen ist das in der Retrospective, hab ich sehr viel Empathie mit meiner Mutter, ich hab sehr viel für ihre Geschichte, für ihre Traumatisierungen. Ich liebe sie von Herzen. Und ich bin ihr auch nicht böse für das, was da passiert ist. Manchmal wünscht ich, ich hätt eine andere Kindheit gehabt, weil das mir sehr viel Schmerz und sehr viel Leid und sehr viele auch so suizidale Gedanken erspart hätte. Mhm. Aber ... Das ist einfach meine Geschichte und sie ist ein wichtiger und wesentlicher Bestandteil, weil ich glaube, dass ich da natürlich auch ganz schön aufgemuskelt habe in frühen Jahren. Also manchmal, wenn so Extremsituationen sich mir offenbaren, dann merke ich, ich habe einfach eine wahnsinnige Stärke, die viele andere Menschen nicht haben, die dann aufgehen, die ablassen, die nicht dran bleiben, die nicht immer wieder aufstehen, wenn sie es zusammenhaut, egal ob jetzt geschäftlich oder privat. Dann denke ich mir immer so, jetzt komm. Auf in die nächste Runde. Ich habe immer wieder diese Startenergie, immer wieder dieser Souveränität und diese Freude. Und dafür bin ich dankbar. Und das muss ein Puzzle aus allen Bestandteilen sein. Und natürlich war das sehr widersprüchlich, meine Mutter zu sehen und dann im Gegensatz meine Tante. Aber am Ende des Tages bin ich beiden gleichermaßen dankbar, weil ohne die zwei wäre ich nicht die Frau, die ich bin. Und ich fühle mich sehr wohl, als die Frau die ich wäre.

Jutta Ribbrock [00:19:48] Das ist voll schön. Ja, und du hast sehr viel bewältigt. Du hast dir auch immer wieder gezeigt, ich schaffe das. Und dann knall ich mal die Arschbacken zusammen und versuche jetzt wieder was Neues und stehe wieder auf. Ist auch etwas, was du lernen musstest.

Susanne Krammer [00:20:03] Ja, das ist ein Automatismus, der sich aus dieser Kindheit ergeben hat. Und das habe ich dann halt irgendwann aufs Geschäftliche z.B. transferiert. Und wenn Freundinnen mich bestaunen, dass ich irgendwie all mein Geld auf ein Projekt setze und sagen, ja, was machst du denn, wenn dann alles den Bach runtergeht? Dann denke ich mir, aber erstens, warum solltest du es? Und zweitens ist es ja nur ein Projekt. Also das ist ja nichts Bedrohliches. Ja, aber sehr mutig trotzdem. Aber es fühlt sich für mich ja gar nicht so an. Für mich sind andere Sachen mutig. Für mich ist es mutig, Langstrecke zu fliegen, weil ich Flugangst habe. Ich finde, dass ich kann das nicht nachvollziehen, dass diese schweren Vögel da irgendwie in der Luft bleiben. Das ist für mich mutig.

Jutta Ribbrock [00:20:44] Ich würde dich gerne noch mal fragen, wie du das siehst. Es ist ja so ein Selbstoptimierungsdrang, der auch sehr, sehr befeuert wird durch Social Media noch mehr als früher. Also früher gab es aber auch Plakate und Frauenzeitschriften und so weiter und superdünne Models, von denen wir uns inspiriert gefühlt haben. Auch was wir gerade schon gesagt haben über Tante Paula. Ich musste daran denken, als ich deinen Buchtitel gesehen habe, musste ich ein bisschen schmunzeln, weil ich hatte immer so einen Satz im Kopf, wo ich dachte. So ein Buch würde ich gerne schreiben und der Satz wäre, du bist schon schön. Du musst nicht erst noch was erreichen, um dann den tollsten Mann, die tollste Frau zu finden und so, sondern du bist es jetzt schon in diesem Moment. Und natürlich kannst du dich noch toll pflegen und dich auch. Es ist immer Luft nach oben oder so, aber es ist nicht erst dann, wenn und bei Tante Paula habe ich so das Gefühl, dass sie in diesem, dass sie schön ist, in diesem Bewusstsein sich auch schön gepflegt hat. Wo kippt es? Also wo sind wir bei Self-Care? Und wo sind wir in diesem Selbstoptimierungswahn?

Susanne Krammer [00:21:46] Die du gerade eröffnet hast, dieses weiter nach oben. Ich glaube weiter nach oben oder weiter nach unten ist immer so eine Kategorisierung. Und wir haben doch auf dieser Achse, haben wir unseren Platz. Und für mich ist Schönheit immer, wenn es sich so ausbreitet, wenn es so ein Gefühl von Hingabe und Unendlichkeit bekommt. Wenn ich einfach so meinen Platz finde und mich in diesem Platz wohlfühle, angekommen bin. Und einfach auch weiß, was ich mag. Ich zum Beispiel mag nicht zehn Cremes im Gesicht haben. Find ich furchtbar. Ich mag eine Creme, und ich hab eine Lieblingscreme. Und die mach ich da jeden Tag drauf. Und das ist für mich ein wesentlicher Aspekt, mich selbst zu spüren. Und ich glaube, es wird immer dann gefährlich, wenn ich's für die anderen mache. Wenn ich das Gefühl hab, ich muss erst um. Das ist ja ähnlich wie beim People-pleasing. Da hab ich neulich einen wahnsinnig guten Vergleich gehört. People-pleasing ist nicht einfach nur nett sein, sondern das bedeutet, dass diese Menschen etwas tun, weil sie sich sonst in der Beziehung nicht sicher fühlen. Und wenn ich das Gefühl habe, ich muss mir jetzt die Haare frisieren, ich muss die Lieder straffen lassen, ich muss meinen Doppelkinn absaugen lassen, weil ich sonst ... Das ist das. Dann mach ich's gegen mich. Dann lehne ich mich selbst ab und hab das Gefühl ... Dieser Teil von mir muss verschwinden, ich muss erst das, damit ich. Und wenn diese Gleichung aufgeht, wenn ich das Gefühl hab, ach, da ist noch Platz nach oben, weil dieser Wahn hat mich schlussendlich fast das Leben gekostet. Und erst, als ich gemerkt hab, okay, alles auf Stopp, ich hab da ja auch eine Weite, in die ich mich ausbreiten kann. Damit mein ich jetzt nicht das Körpergewicht oder so was, sondern einfach dieses Sein. Dieses, was so viel Liebe und Entspannung mit sich bringt. Oh, das macht voll Sehnsucht. So schön sagst du das. Ja, ja. Nein, das ist genau dieses. Ich wollte das Buch Sehnsucht nach mir nennen. Das war ein Titel, den ich in meinem Herzen bewegt hatte, weil ich mir dachte, das war das, was ich mein ganzes Leben hatte. Ich Sehnsucht nach Mir. Ich wollte mich im Spiegel anschauen und sagen, da bist du ja.

Speaker 2 [00:23:58] Hm.

Susanne Krammer [00:23:59] Ich will diese Frau sein und ich will diese Frau werden und ich ich will da nicht gegen ankämpfen. Ich will für diese Frau da sein.

Speaker 2 [00:24:07] Hmm.

Jutta Ribbrock [00:24:09] In deiner Teenagerzeit hast du da erst mal ein bisschen eher wild angefangen und hast dich mit den Außenseitern wohl gefühlt und hattest, weiß ich nicht, blondiert, Lila, Haare, Tattoos, alles.

Susanne Krammer [00:24:22] Alles Piercings. Das war, glaube ich, mein Versuch, zu sagen, wenn ich nicht richtig bin, dann bin ich's doch mit Anlauf. Dann bin ich doch wirklich mit Anlauf nicht richtig. Dann schwimm ich gegen den Strom, dann geh ich jetzt mit den Punks demonstrieren, dann bleib ich nachts einfach weg, dann penn ich auf der Straße. Das war meine Antwort an, okay, Gesellschaft, wenn nicht reinpasse, draußen ist es eigentlich echt schön. Ich bin dankbar für diese Erfahrung, draußen ist's schön. Es hat eine ganz wilde Romantik und ich bin sehr froh, dass ich sie erlebt habe.

Jutta Ribbrock [00:25:01] Dann hast du dein Abitur gemacht, dann hast du erst mal eine Friseurinnen-Ausbildung angefangen, aber nicht weitergemacht, ne? Genau. Und dann bist du, weiß jetzt nicht, wie viel Zeit dazwischen war, in München beim Fernsehen gelandet. Genau, das war ganz schnell, das waren Wochen dazwischen. Coole Zeit, oder?

Susanne Krammer [00:25:23] Ja, das war auch in einer Zeit, wo noch alles anders war. Ich glaube, man würde sagen, das waren die fetten Jahre. Und da war halt einfach alles möglich. Es war so dieses kreative Schaffen. Der Programmchef hat immer gesagt, wenn wir Konzepte angebracht haben, denkt nicht so einfach, unterfordert mir unsere Zuschauer nicht. Bitte fordert die Leute, lasst uns kreativer denken, lasst es außerhalb der Box denken. Es war einfach noch so diese Zeit. Wo nicht jemand von der Marktforschung da saß und gesagt hat, nein, das ist keine gute Idee, das gab's so ja noch gar nicht. Sondern da war so, ey, wenn's das noch nicht gab, lass es uns ausprobieren, da sind wir die Nächte übergeblieben. Und das war einfach superschön und superfrei. Das hat dann leider nach dem 11. September so ein bisschen ... Es ist gekippt. Mhm. Und dann kamen die ganzen Reality-Shows. Und die haben sehr gut funktioniert. Und dann hat man gesehen, okay, dieses Medium. Hat ja vielleicht noch eine weitere glorreiche Zeit vor sich, wenn wir mehr auf diese Formate setzen. Es war dann allerdings auch die Zeit, wo ich schon mich in den Mutterschutz verabschiedet hatte und dann nicht mehr.

Jutta Ribbrock [00:26:35] Zurückgekommen bin. Genau und das hast du das Wunder von München genannt. Dein Sohn, der Finn, war ein Gynäkologe, der eigentlich gesagt hat, dass du wohl keine Kinder bekommen kannst und plötzlich war der in deinem Bauch. Ja, der Fynn. Wow.

Susanne Krammer [00:26:48] Einfach durch und durch ein Wunder. Und jedes Mal, wenn ich ihn sehe, denke ich mir, in dir ist dieses Wunder, das ist einfach ein vollkommener Ausnahmemensch. Ich weiß nicht, der ist so ganz bei sich und schon immer gewesen. Schon von der Sekunde eins an war der so bei sich und man kann nur staunen. Und der ist auch im Kindergarten, das fand ich so lustig, haben die anderen Kinder immer, wenn er krank war, ausgelost, wer heute den Finn spielen darf. Weil sie den so toll fand, und dann durfte immer ...

Jutta Ribbrock [00:27:20] Einer der Finn sein. Ja, verrückt. Und das war natürlich nicht ganz so einfach damals mit einem kleinen Kind arbeiten auch, das auf die Kette zu kriegen.

Susanne Krammer [00:27:31] Ja, das war wirklich tatsächlich sehr, sehr, sehr schwer und das ist zum Beispiel auch eine Sache, wo meine Mutter da war. Da war sie da und da habe ich sie von einer vollkommen anderen Seite kennengelernt. Auch als Oma von meinen Kindern war sie ganz anders als als Mutter von mir. Da war die wirklich, also dem Finn war sie die allerbeste Oma und hat mir eigentlich auch ermöglicht, dass ich dann wirklich da reinkommen konnte. Der Finn war auch bei sehr vielen Shootings und so was

immer dabei. Ich glaube, das hat viel dazu beigetragen, dass er so sozialisiert ist und einfach auch immer so aufgeschlossen war. Der geht gerne auf Reisen und ist so vollkommen angstfrei. Ich glaube es hat da schon geholfen. Und auch, dass ich noch so jung war und nicht irgendwie 13 Erziehungsratgeber gelesen hatte. Ich war überhaupt nicht im Kopf. Ja, du bist einfach in der Situation gelandet. Ja, und es war so schön und ich war ja nur dankbar. Ich glaube ist das auch nochmal was anderes, weil das war nicht geplant. Das war wirklich wie ein Geschenk. Und Ich hatte mich damit abgefunden, dass ich einfach nie Mama werde. Ich denke mal, das wär mir tausendmal in meinem Leben um die Ohren geflogen. Aber für den Zeitpunkt hatte ich mir gedacht, okay, das ist nicht das, was für mich aufm Plan steht. Und dann das zu erleben, das war so groß, dass ich nur in so eine intuitive Demut gegangen bin. Und ich war halt einfach seine Mama. Ich hab mir gar nicht die Frage gestellt, bin ich eine gute Mutter, sondern ich war Fins beste Mama.

Jutta Ribbrock [00:29:04] Ja, und du hast eine ganz tolle Ausbildung gemacht bei Marie, die dir so viel Tolles beigebracht hat als Make-up-Artist. Du hast dann eben mehrere Jahre so in der Branche gearbeitet. Dann bist du bei Zeitschriften gelandet, auch in leitender Funktion. Und ich habe mir noch was aufgeschrieben. Du hast zu deinem Vater mal gesagt, wenn ich Teil dieser Welt bin, dann fühle ich mich als Ich würde pures Leben durch meine Adern fließen.

Susanne Krammer [00:29:31] Das ist auch nach wie vor, ich würde tatsächlich immer noch behaupten, dass Make-up-Artist, so wie es ursprünglich gedacht ist, der schönste Job auf der ganzen Welt ist. Und ich glaube, die meisten Menschen verwechseln das mit Visagist. Da machen wir aber in der Branche eigentlich einen Unterschied. Ich weiß nicht, ob das immer noch so ist, aber früher war das so, der Make-Up-Artists war der Künstler. Ich bin hin, hab mich mit dem Designer zusammengesetzt, der Mensch hat mir erzählt ... Was er bei seiner Kollektion zeigen wollte, welche Stimmung da ist. Und ich habe mir gedacht, okay, der Kopf schaut aus der Mode raus. Wie verlängere ich diesen Gedanken? Was bringe ich zum Ausdruck? Wie ist diese Frau, die der Mensch sich da vorgestellt hat? Der Zeitgeist, das Thema, das war also wirklich hoch kunstvoll. Und ich erinnere mich an die ersten Jobs, die ich hatte. Da kommst du dann mit ganz vielen Kunstbüchern an. Heute ist das auf dem Handy eine Pinterest-Suche, wo irgendwie ein paar... So Screenshots gemacht werden, dann wird ein Moodboard zusammengestellt. Es war früher anders. Früher haben wir Kunstwerke mitgebracht, haben gesagt, ich mag die Farbstimmung von Picasso und dann machen wir hier das. Und also wir haben uns so reingefuchst. Und das war so ein unendlicher Kreativprozess, wohingegen der Visagist eher dafür zuständig war. Den Teint perfekt zu machen und den Lidschatten wunderschön aufzudrängen. Das ist eine andere Ausbildung. Da geht es eher um die Technik und natürlich auch wo trage ich Blush, Highlighter, Contouring auf. Aber der Make-up-Artist bricht ja eigentlich mit allen Regeln des Gesichts. Das war vogelwild und wunderbar. Und deswegen würde ich wirklich so weit gehen, Make-Up-Art ist etwas ganz Wunderbares, weil es total künstlerisch ist. Aber während ... Der klassische Künstler, die klassische Künstlerin eher im verborgenen würde ich jetzt mal sagen, ja an ihrem Projekt arbeitet und dann rausgeht und sagt hier Welt schaut was ich gemacht habe, ist das Kunst unterm Brennglas, weil du hast ein Gesicht auf dem du arbeitest, du hast dann noch jemanden der Licht drauf setzt, der es fotografiert, du hast so viele Komponenten und dieses Zusammenspiel. War für mich halt die Familie, die ich mit meiner Kindheit nie hatte. Und deswegen war ich da drin und hab einfach nur mich geborgen und getragen gefühlt in dieser gemeinsamen Leidenschaft.

Jutta Ribbrock [00:31:57] Wunderschön.

Susanne Krammer [00:31:58] Wirklich, es ist ein unfassbar schöner Job. Und wenn ich nicht auch ein Brot auf den Tisch bringen müsste und eine Butter noch dazu, wär auch nicht schlecht, dann würd ich das machen. Aber es ist auch eine unfassbare brodlose Kunst. Also, gerade wenn du international arbeitest, meine Güte, das geht alles direkt in die Miete da, in Paris oder London, das ist ja alles so teuer. Und dann machst du da die Shows, und ich hab meinen Tiefpunkt mal erreicht, als ich mal eine Tüte Kajal stifte. Als Bezahlung bekommen habe. Das waren tolle Kajalstifte, aber als ich dann in meinem unbeheizten Zimmerchen in Paris saß und das Müsli aus der Packung gefuttert habe, dachte ich mir auch so, das habe ich mir ein bisschen anders.

Jutta Ribbrock [00:32:40] Vorgestellt. Crazy, also dass auch die Menschen, die so viel dazu beitragen, dass das Produkt so richtig gut wird, so schlecht bezahlt werden oder gar nicht. Die Branche hat keine Ahnung.

Susanne Krammer [00:32:49] Geld. Es war jetzt nicht so, dass der Fotograf da irgendwie auf der Yacht vor Ibiza rum schippert und wir essen Müsli aus der Packung, sondern da gab es halt teilweise kein Geld für die Projekte. Du willst aber natürlich die Veröffentlichung, wenn du für ein tolles Magazin arbeiten kannst, mit einem tollen Mädchen. Da kommt ein Mädchen aus New York geflogen und der Fotograf kommt aus Kanada und dann findet man sich da in Paris zu Fashion Week zusammen und macht Dieses Wahnsinnsprojekt. In einer ganz großen Hochglanzzeitschrift in Paris abgedruckt und in Frankreich, dann ist das so eine Ehre und da sagt niemand, ich möchte gerne ein bisschen Bezahlung. Sondern dass ich umsonst und ohne Lohn gearbeitet habe in meinem Leben, ist unfassbar. Ich find's krass. Wer in dem System ist auf der Yacht? Das ist eine sehr gute Frage. Ich glaube, die Investoren, die das Design-Label mit ihren Häusern aufgekauft haben. Und da gibt es ja diese großen Häuser, die kaufen dann... Die Labels auch. Und ich glaube jetzt, klar, irgendwie der Marke Louis Vuitton wird es auch nicht schlecht gehen. Da wird auch der eine oder andere CEO wahrscheinlich auf einer Yacht rumschippeln. Und es gibt ein paar Namen, große Namen in der Branche, große Make-up-Artists, große Herstellisten, die verdienen unfassbar viel Geld. Also ich glaube, das Team von den Kardashians hat mit Sicherheit ausgesorgt. Die müssen eigentlich nicht wieder, die können sich irgendwie wahrscheinlich, müssen die sich nicht überlegen, ob sie sich ein Haus kaufen, sondern die kaufen es wahrscheinlich direkt im Plural. Die Menschen, die wie ich auf dem Level gearbeitet haben. Was ist denn nicht reich von?

Jutta Ribbrock [00:34:29] Botlose Kunst aber eine ganz wunderbare dann hast du bei Zeitschriften gearbeitet da hattest du dir einen guten Lohn aus der Hand aber in die Zeit viel auch diese tiefe Zisur in deinem Leben wo du diese verunglückte Schönheitsuppe hast machen lassen erzähl uns mal davon bitte das war ein

Susanne Krammer [00:34:48] Journalistischer Selbstversuch im Rahmen einer Strecke, die in dem Magazin veröffentlicht werden sollte, wo wir alle, die da gearbeitet haben, unterschiedliche Eingriffe haben machen lassen. Und bei mir war es ein sogenannter Lipo-Transfer, den werden Menschen am ehesten wahrscheinlich unter dem sogenannten BBL, Brazilian Buttlift, kennen. Okay, tell me more. Ja, die riskanteste Schönheitsoperation der Welt, weiß man mittlerweile. Sehr, sehr, sehr gefährlich, weil unfassbare Risiken damit verbunden sind. Also es kann zu Necrosen kommen, es kann zur Verkapflung kommen, es kann so, ja, es kannst so Selbstes kommen, die dann zum Tod führen kann. Und genau das ist bei mir passiert. Bei mir wurde Fett entnommen und dann in die Brüste injiziert. Und es wurde nie gesagt oder festgestellt. Wo die resistenten Krankenhauskeime dazugekommen sind. Aber es kamen resistente Krankenhaus- keime in meinen Körper. Und was mit einer Brustentzündung anfing, hat sich dann über Wochen hinweg so

verschlimmert, dass irgendwann eine Sepsis entstanden ist. Und ... Ja, das Schlimmste eigentlich passiert ist, wovor ich Wochen Angst hatte, dass ... Dieses Gefühl ... Das könnte mich jetzt auch umbringen, wurde plötzlich zu einer ausgesprochenen Realität. Mir wurde gesagt, du stirbst und wir müssen jetzt handeln und wir können dir nicht versprechen, dass wir dich noch retten können. Vor allen Dingen heute mit elf Jahren Abstand denke ich mir so, was ein unnötiger Quatsch. Also es fiel mir sowieso sehr schwer, da eine gewisse Empathie für mich zu entwickeln, weil ich hatte eine Intuition von Anfang an, also ich erzähle das ja auch in meinem Podcast, trotzdem schön, da habe ich die Geschichte sehr detailliert aufarbeitet. Ich hatte von Anfang an diese Stimme, mach's nicht. Das war ja noch lange vor der Zeit, wo man all diese Zahlen kannte und wusste, dass das eben so gefährlich ist. Und der Plastiker, der mich letztendlich, also Plastikchirurg, der mir letztendlich gerettet hat, der hat mir das auch damals gesagt, dieser Lipotransfer, der ist super, der wird auch wirklich von Plastikenchirurgen genommen, zum Beispiel nach Krebsoperationen, um Brustgewebe wieder aufzufüllen. Deformierungen vielleicht auszugleichen. Das wird in der rekonstruktiven auch Gesichtsschirurgie immer und immer wieder hergenommen. Aber ... Es braucht halt jemanden, der sich wirklich gut damit auskennt, der auch weiß, dass du nicht einfach Fett entnimmst von überall vom Körper und dann das wieder da reinmachst, sondern du brauchst halt jemand, der genau weiß, wie das aufbereitet wird, in welchem Maße, mit welcher Kanüle. Ich bin da in so ein toxisch-blindes Vertrauen gegangen. Und ich glaube, das ist wichtig. Ich wollte einfach schön sein. Ich dachte mir, okay, ich brauch jetzt noch hier die perfekten Brüste, und dann gibt's keinen Halten mehr. Und endlich bin ich im Olymp der Schönheit. Das war eben diese, was du vorhin auch gesagt hast, was geht immer, ein bisschen nach oben, Platz ist noch. Totaler Quatsch. Also, jeder ... Ich will überhaupt gar keinen ... Ich will überhaupt gar kein Schlechtwetter für Beauty-OPs machen. Ich will auch überhaupt nicht sagen, dass es das nicht auf der Welt geben darf. Aber was ich mir einfach wünsche, ist ein wirklich allumfassender, systemischer Umgang damit, weil der erste Gedanke, der mir damals kam, als ich mir dachte, du stirbst jetzt vielleicht da dran, war, dass ich mit dieser eiteln Entscheidung, die ich nicht hätte fällen müssen, die nicht notwendig war, vielleicht meinen Kindern die Mutter genommen habe. Und ich hab einfach nur gedacht, die werden den Rest ihres Lebens ... Werden die ohne mich sein, weil ich schöne Brüste haben wollte? Also, es ist absurd. Und da ist dann eben genau der Punkt erreicht, dass ich sehr viel arbeiten musste, um da in so einer Empathie mir gegenüberzufinden. Um die Verzweiflung darin zu sehen, dass ein Mensch sogar bereit ist, sein Leben zu riskieren, nur weil er glaubt, dass er dann mehr geliebt wird. Aber am Anfang war ich schon echt sehr wütend auf mich und hat mich sehr geschämt und mich sehr abgelehnt. Und das war schwierig für mich. Ich habe mir unfassbar...

Jutta Ribbrock [00:39:27] War viel schuldgegeben. Das kann ich total verstehen. Ich hab auch zwei Kinder. Und diese Vorstellung, ja, hat mich, das hat mich wahnsinnig berührt, als ich das gelesen hab. Und es ist ja, was du sagst, dieses Schönsein-Wollen ist ja eigentlich gesehen werden wollen und geliebt werden wollen. Und dann geht man so krasse Wege, was einem so absurd erscheint, wenn man richtig drüber nachdenkt, um das zu erreichen. Das ist natürlich total irrwitzig, aber es passiert immer wieder.

Susanne Krammer [00:40:03] Nicht kommuniziert, wie oft es halt auch schief geht. Als ich damals trotzdem schön im Prinzip publiziert habe, da habe ich unendlich viele Zuschriften bekommen von Frauen, bei denen auch was schief gegangen ist. Und da ist mir dann mal kurz Angst und Bange geworden, weil ich mir dachte, das sind nämlich die Geschichten, die ganz oft nicht kommuniziert werden. Und wie eben schon gesagt, ich will mich dagegen überhaupt nicht aussprechen, aber ich glaube, jeder sollte wissen, was die Risiken sind und nicht nur als Absatz lesen. Mit das und das und dass kann passieren und

dann denkt man sich so, aber mir doch nicht, sondern ich glaube da muss es Aufklärung geben, es muss eben auch ein paar, also wirklich vorher nachher Bilder geben, wo man sich denkt, oh, das kann also auch passieren.

Jutta Ribbrock [00:40:47] Oh, so sieht das also aus. Oh, okay. Ja, und das ist ja auch nicht so einfach, das selber zu recherchieren. Geht nicht, nein. Weil, wenn man googelt, findet man eher die schönen Fotos und die Erfolgsberichte. Ja, gar nicht einfach. Also im Grunde, da auch Menschen zu finden, die ein echtes Urteil abgeben, eine gute Bewertung, die dem der Realität entspricht. Also sollte man sich, wenn es machen will, richtig Zeit für nehmen.

Susanne Krammer [00:41:14] Immer so die Frage, welcher Mensch möchte ich einmal gewesen sein. Also die Menschen, die sich so hart für Beauty-OPs entscheiden und diesen Weg so wirklich komplett zu Ende gehen mit wirklich dem zweiten Facelift mit 60 und alles am Körper ist gemacht und alles ist, die werden ja richtig zu Kunstfigur, die erschaffen sich selbst als Kunstwerk und das ist auch alles schön und gut. Aber für mich selbst hat sich nach dieser Sache auch noch mal mehr die Frage gestellt, ob, wenn ich diesen Weg weitergehe, werde ich dann irgendwann eine fremde Frau im Spiegel anschauen, von der ich geglaubt habe, ich müsste sie sein. Aber eigentlich bin ich es doch nicht. Und ich weiß doch um die Lüge, ich weiß, dass ich es nicht bin. Und deswegen glaube ich, dass... Eigentlich das größte Geschenk ist, wenn man so alt wird. Es ist so ein Geschenk, leben zu dürfen und sich selbst im Spiegel anschauen zu dürfen. Und wenn wir es dann noch schaffen, diese Schönheitsideale loszulassen und uns einfach als Individuum zu betrachten und zwar nicht aus einem Turbo Individualismus raus. Für mich muss alles passen, sondern das bin ich. Hallo, das bin Ich. Wie toll ist das denn? Und nur ich darf ich sein. Mit all meinen Eigenheiten und Stärken und Schwächen und dem einen Auge was mehr hängt als das andere.

Jutta Ribbrock [00:42:47] Es gab einen Wendepunkt in deinem Leben, der hing zusammen mit einem kleinen Wesen, das Freddy heißt oder hieß. Gibt's Freddy eigentlich noch? Freddy gibt's noch.

Susanne Krammer [00:42:55] Freddy ist mittlerweile ein kleiner Tyrann geworden, ein Kätzchen, ne? Ja. Ja, der Freddy war der Startschuss, was meine Tierliebe anging. Ich hatte nie wirklich Tiere. Also ich hatte schon einen kleinen Haustier, als ich klein war. Ich habe nie diesen Zugang gehabt. Und Freddy war da wirklich so ein Startschuß und war für mich auch ganz viel Heilung, weil mir aufgefallen ist und das ist etwas, was ich nach wie vor an Tieren so schätze. Dass Tiere eben nicht sprechen. Also, die sprechen nicht unsere Sprache. Und Tieren kommt's nur auf innere Haltung an. Und wer einmal geritten ist oder ein Pferd geführt hat, wird wissen, wenn du da nicht bei dir bist, das geht halt nirgends mit dir hin. Und es fing mit Freddy an, und mittlerweile hab ich einen halben Zoo. Und Freddy ist wirklich, der ist lustig, der sehr, sehr lustig. Der ist auch mittlerweile sehr angekommen, der schützt mittlerweile auch schon 6 Jahre.

Jutta Ribbrock [00:43:59] So schön und genau, die Tiere sind eben auch wirklich total im Moment, das was wir ja auch oft nicht so hinkriegen. Und damals hast du dich entschieden auch deine Haare in deiner natürlichen Haarfarbe erstmal färben zu lassen und dann ebenso wachsen zu lassen. Und du bist zur Meditation gekommen und das glaube ich war auch so ein Gamechanger für dich.

Susanne Krammer [00:44:22] Das war, glaube ich, der größte Game-Changer. Obwohl der Freddy da wirklich so eine Initialzündung war. Und es sagen mir natürlich auch immer

Leute so, hey, mein Gott, ein Kätzchen, was soll denn da schon sein? Aus irgendeinem Grund war das aber alles für mich, bei ihm zu sein und ihn einfach nur beim Sein beobachten. Und zu wissen, ich bin ja auch gerade nur, also nur in Anführungsstrichen. Weil einfach sein zu dürfen, ist eigentlich das Schönste. Da sind wir bei dieser Bedingungslosigkeit, Ich muss nicht erst was machen, nichts leisten. Sondern mein pures Sein reicht und das ist eben die Quintessenz von Meditation. Und das war am Anfang ganz schön schwer, da reinzukommen. Und wenn mich Leute heute fragen, wie soll ich anfangen, sage ich bitte nicht in einer Krisensituation, weil da hast du keine Chance. Das ist so, wie wenn du beim Flugzeugabsturz versuchst, Vokabeln zu lernen, oder so was funktioniert nicht. Wenn du in einer Extremsituation bist, dann findest du diese Ruhe nicht. Aber an so einem richtig langweiligen Mittwochnachmittag, wo eigentlich gerade alles passt, das ist der Moment, wo man sich einfach mal hinsetzen kann. Und dann hat man da eh so eine Zufriedenheit. Dann setzt man sich dahin und dann spürt man mal in dieser Zufriedenheit und dann liegt da schon Frieden und dann fällt man das wie so eine Zwiebel und dann irgendwann ist man im Kern und im Kern ist die absolute Stille und die ist halt wahnsinnig heilsam. Ich kenne keinen heilsameren Ort als dieser friedliche Ort, den ich in mir trage.

Jutta Ribbrock [00:45:53] Den alle in sich tragen? Das ist auch ein Bild, was ich sehr, sehr liebe. Das gibt sowohl im Buddhismus als auch im Christentum diese Vorstellung davon, dass ein unverletzlicher Kern in uns ist, ein Raum, der voller Licht ist und nicht beschädigt werden kann. Genau. Und das ist, gerade wenn man etwas durchlitten hat, auch als Kind und auch für längere Zeit seines Lebens, und sich das dann... Bewusst zu machen, aber da ist so was in mir, das ist unversehrt. Wenn das ist der schönste Gedanke überhaupt. Ja, vor allen Dingen, weil wir den

Susanne Krammer [00:46:29] immer dazu haben und nur oft meinen, wir haben ihn nicht. Und das oft so verbaut ist mit irgendwelchen Glaubenssätzen und irgendeinem Schmarrn, den wir so da drüber gedeckelt haben. Aber wenn ich das alles zur Seite räume und es geht eben in dieser Zufriedenheit am besten.

Jutta Ribbrock [00:46:46] Und du hast dich auch damals entschieden, wirklich alles zu durchfühlen, also auch den Schmerz und die Traurigkeit, das nicht mehr wegzudrücken. Das wissen wir ja eigentlich, alles was wir wegdrücken, kommt umso stärker. Aber man muss ja auch die Traute haben, das anzuschauen und zu durchführen. Und das war auch Teil von dem Prozess. Es ist wesentlich.

Susanne Krammer [00:47:07] Also, wenn wir da durchwollen, müssen wir da. Es geht nicht anders, weil ansonsten drücken wir es ja immer runter. Oder zur Seite oder weg. Aber es ist ja dann nicht ... Wir haben es wieder angeschaut, noch verarbeitet, noch ist es weg. Es ist nur kurz aus dem Sinn. Das hab ich am Anfang gemeint, diese Berg- und Talfahrt, das kommt immer wieder zurück in anderen Gesichtern, Begegnungen. Aber das Thema, dass geheilt werden ...

Jutta Ribbrock [00:47:31] Wird uns immer wieder suchen und das verrückte war ja auch je mehr du dich mit deinem inneren beschäftigt hast und auch in diese stille gegangen bist und so dass dein geschäft auch bombe lief also dass du die richtigen begegnungen hattest und es hat sich gut entwickelt

Susanne Krammer [00:47:46] so eine Grundentspannung hilft einfach im Leben. Also es ist wirklich so, auch wenn ich jetzt habe ich leider zurzeit nicht die Möglichkeit jeden Tag irgendwie zwei Stunden zu meditieren, aber zumindest dieses kurze, ich nenne es jetzt

einfach mal Gebet mit mir selber, das habe ich jeden Tag. Das ist einfach kurz dieses, ich bin da, es ist ein Geschenk. Ich liebe es einfach hier zu sein und ich genieße jede Sekunde, weil ich es so krass verstanden habe. Ist nicht selbstverständlich. Die meisten Menschen glauben, dass sie auf eine unendliche Zukunft blicken und dass das Leben ist eine Selbstverständlichkeit. Und dann möchte ich auch übrigens noch das und das und dass. Und das passt auch nicht. Und der ist blöd. Und alle anderen sind immer schuld. Und ich bin einfach notgedrungen, an den Punkt gekommen zu sagen, es ist alles schön, es ist so schön, hier zu sein. Und es könnte sein. Oder es hätte eine eine Zukunft geben können, denn der wäre ich jetzt nicht mehr hier. Keine Ahnung, vielleicht wäre der Ort, an dem ich dann wäre, auch ganz wunderbar. Das will ich überhaupt nicht in Frage stellen. Aber es ist so schön, hier zu sein. Und natürlich bin ich manchmal betrübt, wenn ich zu viele Menschen begegne, die diesen Zauber nicht sehen wollen. Es geht mir gar nicht darum, dass sie ihn vor sich her tragen sollen. Aber wenn ich dann irgendwie so einen. So einen liebevollen Kontakt im Alltag, mit dem man sucht, und merkt, er ist wirklich mit Scheuklappen unterwegs. Dann bin ich manchmal ein bisschen betrübt, weil ich mich frage, warum nicht jeder Mensch dieses Gefühl so haben möchte. Aber dann erinnere ich mich, dass ich das auch nicht immer hatte und dieser Mensch einfach an einem anderen Punkt ist.

Jutta Ribbrock [00:49:30] Was du damals auch gemacht hast, war ein Frauen-Retreat und du hast da was ganz Schönes gesagt, habe ich mir auch nochmal extra aufgeschrieben. Ich begegnete mir dort das erste Mal auf vollkommen wertungsfreie Weise. Und da dachte ich auch, ja, wertungsfrei, sich selbst und anderen gegenüber, das halte ich für eine der allergrößten Challenges überhaupt. Man muss sich ja nur mal selbst beobachten, du läufst rum, du siehst Leute und zack, hast du gleich einen Gedanken über eine Person, wie die aussieht, wie sie sich verhält. Das ist einfach schwupps da und natürlich auch über uns selbst immer so schnell. Da hinzukommen in das Wertungsfreie, finde ich das allergrößte.

Susanne Krammer [00:50:15] Finde, die größte Inspiration sind da Kinder. Weil, wenn du jemanden fragst, der drei oder vier ist, dir einen anderen Menschen zu beschreiben, das ist doch so süß, was dann da kommt. Dann, der ist gegangen wie ein Matrose und hatte eine Bärenstimme und also dann kommen da irgendwelche wunderschönen Bilder, wo du merkst, wenn das Herz noch so frei ist, ist keine Wertung drin. Dann nimmt das Herz auf und staunt und sieht einfach jeden Menschen als Gesamtkunstwerk und dann ist das nicht so abgespalten und bei uns ist es ja oft so diese, ich glaube das ist auch so ein bisschen die Hektik, dass wir alles schnell so in Schubladen stecken wollen. Und wenn ich mit meinem Mann unterwegs bin, dann ist es ganz oft so, dass er meint so Hast du den gesehen? Und dann denke ich mir so, hab ich gar nicht. Aber ich sag dann so Sachen zu ihm wie, der Wind ist heute so schön, der nimmt heute alles weg, was nicht mehr zu uns gehört. Und dann denkt er sich wahrscheinlich die Altenarten knallen und ich denke mir so, aber warum interessiert dich denn der Mann im Karo-Anzug? Also das sind einfach unterschiedliche Arten, die Welt zu sehen. Und ich sehe eben so oder spüre dann den Wind und denke mir, so schön der nimmt jetzt alles mit. Szenen an.

Jutta Ribbrock [00:51:43] So nett. Ich erlebe das mit meinem Mann, dass der sich auch gerne über alles Mögliche so aufregt, wo ich denke so, ja kann man machen, kann man auch sein lassen. Also mir geht es besser, wenn ich mich nicht so aufrege. Das übe ich schon längere Zeit und fühle mich damit besser.

Susanne Krammer [00:52:01] Es ist ja immer auch der blöde alte Spruch, der da zum Tragen kommt, so wie du in den Wald reinrufst. Und es stimmt einfach, wenn ich an eine

Kasse gehe und sehe, oh, die Kassiererin, die ist auf 180, die ist richtig stinkig. Und dann schimpft sie alle Leute und ist so richtig ne Furie. Dann denk ich mir, ich misch ich jetzt auf. Und dann denk ich so, ich hab jetzt so eine gute Laune. Und ich begrüß die jetzt. Und manchmal habe ich auch Glück und ... Die spürt das dann. Und wenn nicht, meine Güte habe ich ja nix verloren. Ja, ja eben. Aber es gibt schon auch viele Begegnungen, die so nicht sind. Und was ich auch immer in der Branche, in der ich ja viele Jahre gearbeitet habe, so krass fand, war, dass oft so ein Machtgefälle da war, dass die Leute, die bezahlt haben, die die Tagesgagen bezahlt haben, einfach beschlossen haben. Und die haben oft gar nicht beschlossen, was gut fürs Projekt ist, sondern einfach, was sie beschlossen haben. Und weil sie haben ja das Geld und wer zahlt, schafft an. Und das war für mich oft unvorstellbar, dass sie sich oft Verbesserungsvorschlägen gegenüber gewehrt haben. Und das sind so Sachen, die mich mehr betrüben, dass oft Geld und Macht Hand in Hand gehen und diese Macht halt auch einfach oft auf Kosten von anderen missbraucht wird. Das sind Dinge, über die ich mich nicht aufregen kann, aber die mich fassungslos machen, aber nicht der Mann im Karoanzug.

Jutta Ribbrock [00:53:31] Ja, und jetzt hast du diesen wunderbaren Instagram-Kanal, wo du ganz viele Tipps gibst, wie wir uns schön schminken, die Haare schön machen, die Haut gut pflegen und so weiter. Da ist ja auch, wenn man so will, so ein bisschen auch diese Gradwanderung wieder, also nicht diese Selbstoptimierung. Aber wir kümmern uns gut um uns selber. Was ist so dein Ziel mit dem Kanal? Was willst du deiner Community vermitteln? Ich möchte meiner Community gerne vermitteln.

Susanne Krammer [00:54:02] Dass sie sich entspannen sollen und dass sie Beauty für und nicht gegen sich nutzen. Das heißt, natürlich gebe ich jedem Menschen meine Expertentipps, wie die Person einen Schatten unterm Auge aufhellen kann. Aber ich würde nie sagen, Schatten unter dem Auge sind das Schlimmste und ich hasse meine Schatten auch so sehr, ich gehe jetzt mal nach Istanbul und lasse mich operieren. Das ist das Narrativ, das ich durchbrechen möchte und das ist gar nicht so einfach. Weil diese Bilder, und du hast es ja vorhin auch gesagt, wir hatten Werbeplakate, wir hatten Werbespots, wir haben Frauenzeitschriften auch in den 80ern und den 90ern, aber der große Unterschied ist, dass die jetzt endlos lange Feats haben in ihrer Hand, in ihren Smartphones und ein Bild jagt das andere und das ist eben der Unterschied und dagegen kämpfe ich mit meinem Kanal, weil ich eben diesem Ideal schon mal selbst nicht entspreche. Das führt dann dazu, dass mir teilweise Frauen in meinem Alter so Sachen schreiben wie Geh sterben du alte Hackfresse, sowas steht natürlich schon auch mal unter meinem Video. Aber damit habe ich dann nichts zu tun, das erreicht mich auch überhaupt nicht, weil mein Ziel ist ja den Frauen in allererster Linie, aber auch allen Menschen vorzuleben, dass ich ich bin und dass ich mich annehme und dass Ich. Mich zeige, wie ich bin und nichts verhülle oder so was und bei mir dreht sich ja alles um die pure Expertise in Sachen Schönheit und dieser Expertise teile ich und ich habe eine Community, die ist jetzt auch nicht mehr ganz so jung natürlich und die befolgen den einen Tipp oder Trick aber nicht, weil sie das Gefühl haben, dass sie dadurch mehr liebenswert sind oder und das ist ja das Allerschlimmste, dass die am Ende sogar glauben, dass Sie weniger liebenswert sind, wenn Sie nicht irgendeinem Ideal entsprechen. Das sind Frauen wie du und ich, die in Kontakt mit sich sind und sich einfach freuen, wenn ich ihnen mal sage, wie eigentlich so ein Feuchtigkeitsserum noch besser wirkt. Aber ich würde nie sagen, ihr braucht alle ein Feuchtigkeitsserum. Und wenn ich zu euch ins Badezimmer komme und da steht nicht mindestens eins, dann kriegt ihr Ärger oder so. Ich mach das ja sogar bei meiner eigenen Kosmetiklinie, dass ich sage, das ist wie so eine Garderobe, das ist ein Angebot, das sind eine Geste. Und ihr dürft dann nehmen, was ihr wollt. Und wenn jemand mir schreibt, so ... Ja, ich muss ehrlich gestehen, ich hab deine Sachen noch nicht

ausprobiert, dann sag ich, das ist vollkommen in Ordnung. Also, das ist ja einfach nur ein Angebot.

Jutta Ribbrock [00:56:36] Und diese Entspannung, das ist mein großes Ziel. Du hattest ja mit deinem Online-Magazin auch mal versucht, so ein bisschen in so einen anderen Bereich zu gehen und auch so was zu vermitteln, dieses Entspannen und Meditation und dass das Äußere vielleicht nicht so eine große Rolle spielt und so. Und hast dann erlebt, dass die Menschen einfach doch deine Beauty-Tipps auch gerne haben.

Susanne Krammer [00:56:58] Ja, aber ich glaube auch, weil die Leute meine, ich sag jetzt mal die Art und Weise, wie ich das rüber bringe, mit Humor und einem Lacher und so was, das krieg ich am häufigsten gesagt, manche Leute sagen mir, ich hab überhaupt nichts mit Beauty am Hut, aber ich könnte dir einfach so lange zuschauen, weil ich find das so lustig, was dann ja immer so Worte und das, ich schau das abends mit meinem Mann, wir lachen uns immer schlapp, also dann hat das vielleicht sogar schon Stand-Up-Comedy Wert, aber dann denk ich mir, dann hab ich ja auch Freude in das Leben von dieser Person. Gebracht. Und das ist natürlich ein bisschen was anderes, als wenn man da jetzt so dogmenartig irgendwie so Beauty-Tipps runter betet.

Jutta Ribbrock [00:57:40] Ja, ist voll schön, weil es so unterhaltsam ist.

Susanne Krammer [00:57:42] Ja, das ist es tatsächlich. Und ich glaube, dass in dem Moment, wo ich sagen würde, öffne dein Herz, spüre die Unendlichkeit, dann denken die sich so, Hilfe, mach noch wieder ein paar Witze über Wuppertal. Und ich glaub, das so die Leute stehen vor mir und denken sich, sag was witziges, sag was Witziges. Und dann komm ich damit Atme ein, Atme aus. Und das hat natürlich damals überhaupt nicht gepasst.

Speaker 2 [00:58:03] Ja.

Susanne Krammer [00:58:04] Wobei ich glaube, dass auch die Leute, die die Witze über Wuppertal schätzen, trotzdem auch diese Weite im Herzen brauchen, weil es wird von außen immer enger. Wir brauchen das, wenn wir konfrontiert werden im Alltag, um bei uns bleiben zu können, brauchen wir diesen Ort, den du vorhin beschrieben hast. Wir müssen uns dieser Licht-Situation in uns selbst bewusst werden, weil ich will nicht schwarz malen, aber ich glaube es kommen zornige Zeiten auf uns zu Und da ist das gut, wenn wir an der Stelle so ein bisschen Frieden. In uns tragen, auf den wir zurückgreifen können, weil ansonsten...

Jutta Ribbrock [00:58:42] Schwierig. Also gemessen an dem, was du jetzt gesagt hast und auch was du selber erlebt hast als Kind. Du bist Mama, was möchtest du deinen Kindern vermitteln?

Susanne Krammer [00:59:01] Wenn du das so sagst, dann spüre ich, dass ich ihnen gar nichts vermitteln will. Ich bin einfach da und schaue ihnen zu. Bedingungslos da. Die müssen nichts machen. Ich muss ihnen nichts vermitteln, weil ich bin einfach da. Ich bin wie so ein Blumentopf, in dem die wachsen dürfen. Und das ist einfach so schön, den beiden, die sind grundverschieden. Wirklich, es geht nicht verschiedener. Aber beide sind einfach sie selbst. Und die haben ein gutes Gefühl für sich. Und ich wollte immer, dass meine Kinder glücklich werden. Das sind sie. Und wenn sie es mal nicht sind, dann bin ich da. Aber ich muss mich da nicht so reinhängen. Und vor allen Dingen hatte ich nie so einen Erziehungsauftrag. Das ist Liebe, wenn Sie das spüren. Werden die tolle

Jutta Ribbrock [01:00:06] Menschen. Oh so schön, du bist auch eine große Poetin, finde ich. Nicht nur wird es über Buppertal. Genau, da sein, sie sehen und lieben.

Susanne Krammer [01:00:23] Ja, und das ist so lustig, weil ich so oft in meinem Freundeskreis auch mitkriege, dass dann die Eltern so, ja, jetzt will die da und da eine Ausbildung machen. Und das geht doch wirklich nicht. Und dann denke ich mir, aber warum denn nicht? Und es ist nichts aufgesetzt. Es ist einfach in mir drin, dass ich mir denke, überlass sie doch. Ist doch toll, die will Nageldesignerin. Ist doch super. Und dann habe ich gleich so ein Bild und denke mir so, wow. Und macht die ganz tolle Kunstwerke. Also vielleicht bin ich da auch naiv, vielleicht ist irgendwas von meiner Festplatte nicht gelöscht worden. Aber ich bin einfach glücklich, weil meine Kinder wissen, was sie wollen und diesen Weg gehen. Und ich bin da, um sie dabei zu unterstützen.

Jutta Ribbrock [01:01:03] Wenn sie mal irgendwie so abbiegen, dass es ihnen hinterher doch nicht mehr gefällt, dann hast du ja die Erfahrung gemacht, naja gut, da fängst du halt was Neues.

Susanne Krammer [01:01:11] Ja, es gibt diesen Kreisverkehr des Lebens. Also wirklich, das ist wirklich so. Ansonsten geh wieder zurück in den Kreisverkehr und fahr die Nächste ab. Es gibt so viele Wege, und es ist so unendlich eng zu glauben, dass es nur einen Weg gibt. Und das ist aber wirklich ganz oft so, ich kann da noch eine kleine Anekdote erzählen. Ich hab ganz viele Jahre berufsbegleitend systemische Ausbildung gemacht. Das heißt systemisch therapeutisch, systemisch kinesiologisch. Ganz ganz ganz viele Ausbildungen in dem Bereich. Das geht für die Leute nicht zusammen, wie man also Kosmetik entwickeln. Aber du kannst auch eine Familienaufstellung, Moment mal. Und dann denke ich mir so, ja, ich hab halt einfach, während andere Leute schon Streaming-Dienst hatten und Serien geschaut haben, hab ich halt eine Ausbildung gemacht irgendwie und fand es halt sau spannend, weil ich mir immer denke, Familienstrukturen sind das Spannendste auf der Welt, was es überhaupt gibt. Und das war einfach mein Interesse. Und ich Moment mal, also das ist dann immer so es geht nicht in den Kopf der Leute, dass ich so viele Interessen habe und dass ich auch schon mal fast ein Backbuch gemacht habe und all diese verschiedenen Säulen, weil es mich halt einfach interessiert.

Jutta Ribbrock [01:02:23] Es schlummert sowieso so vieles in uns und das ist wieder das mit den Schublagen. Du bist jetzt aber die Beauty-Expertin und bitte bleib da mal.

Susanne Krammer [01:02:34] Genau. Und wie kannst du mir denn jetzt sagen, also warum stellst du mir jetzt zirkuläre Fragen zu meinem Vater, also was soll das denn? Das ist lustig. Und die Menschen wollen es dann nicht so richtig wahrhaben. Aber so ist das nun einmal. Aber ja, ich kann auch Familienaufstellungen.

Jutta Ribbrock [01:02:55] Ich mag das mit dem Kreisverkehr des Lebens, das ist ein super Bild. Okay, dann ich fahre noch mal eine Runde und biege dann mal woanders ab. Ja, solange sie hier sind.

Susanne Krammer [01:03:01] Weil wir hier sind, dürfen wir uns spüren, das ist das größte Geschenk. Und deswegen gibt es auch eigentlich überhaupt keinen Sinn und keinen Grund, warum wir in Situationen verweilen sollten, die uns nicht gut tun. Das ist so ein Quatsch. Und wenn jetzt jemand zu mir kommt und sagt, ich schmeiß alles hin und werde Pornostar, weil ich schon mein ganzes Leben das machen wollte, würde ich sagen, tu es. Warum denn nicht? Und das ist einfach so, sei doch glücklich. Probier dich doch aus, egal

wie das aussieht. Es ist wirklich so, ich bin nicht die Person, die das werten darf. Und es ist aber von außen ganz oft so, dass andere Leute sagen, wie, den Job, den sicheren Job gibst du auf? Für was denn? Hast du denn einen Fünf-Jahres-Plan? Und dann denk ich mir, nee, aber ich hab jetzt grade den dringenden Plan, dass das nicht gut ist für mich.

Jutta Ribbrock [01:03:52] Genau, da fehlt einem manchmal die Traute, wenn man weiß, wovon man weg will, aber noch nicht so richtig weiß, wohin. Und da so eine Leere entsteht, das kann sich auch beängstigend anfühlen.

Susanne Krammer [01:04:01] Ja, es ist ja auch total berechtigt, aber ich glaube, dass wir uns schon mehr trauen dürfen und uns mehr zutrauen dürfen. Das Zutrauen, ja. Und wer weiß, es gibt so viele Leute, die erst mit 70 irgendwas gestartet haben und trotzdem damit irgendwie großen Erfolg haben.

Jutta Ribbrock [01:04:22] So ist es. Ich mache auch immer gerne neue Sachen und ich mache auch viele verschiedene Sachen. Und ich finde es richtig toll.

Susanne Krammer [01:04:29] Nie langweilig manchmal wird sogar also manchmal überlegt man sich weiß nicht wie es dir geht das lange weile mal wieder ganz gut wäre ich würde mir das extrem wünschen mal wieder richtig lange weite zu haben so dass man sich denkt was kann ich denn jetzt nur mit meiner

Jutta Ribbrock [01:04:48] Liebe Susanne, so schön. Ich habe am Schluss ja immer noch eine Frage an meine Gäste, die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich Glück? Das ist eine Se-

Susanne Krammer [01:05:02] Das ist eine sehr, sehr große Frage. Das stimmt. Glück ist für mich. Schwerelosigkeit in einer Welt entsteht, wo Schwerkraft herrscht. Wenn ich einfach so das Gefühl habe, in all dem, was hier so auf der Erde haftet und nach unten zieht, darf ich nach oben steigen. Und es geht um nichts mehr, was messbar ist, weil es sowieso zu groß ist, um in irgendeine Form zu passen. Das ist Glück für mich. Ich hab ja gesagt, du bist auch eine große Poetin. Ich kann dir vielleicht ein Coffee-Tablebook mit so kleinen Susanne-Fersen rausbringen, die sich nie reimen. Das wäre das nächste Projekt, ne? Also.

Jutta Ribbrock [01:05:50] Nicht, dass du lange warst.

Susanne Krammer [01:05:51] Nee, stimmt. Es kam kurz der Moment auf, aber wir haben schon das nächste Projekt. Wie wunderbar. Ich danke dir von Herzen, das war sehr schön. Dieses wunderschöne Gespräch, danke.

Jutta Ribbrock [01:06:09] Ich hoffe sehr, du konntest dich von Susanne ermutigen lassen, alles Schöne in dir und an dir zu sehen und dich selbst mit Liebe anzuschauen und auch die Welt rumrum. Wenn du mehr über Susanne Krammer wissen möchtest, schau gern in die Show Notes zu dieser Folge, da findest du auch den Link zu ihrem Buch. Und auch diesmal würde ich mich sehr, sehr freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst, zum Beispiel auf Spotify. Ich sag schon mal ganz lieben Dank dafür. Noch mehr Ideen und Impulse für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfach- ganz-leben.de Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.