

Podcast mit Anastasia Umrik

****Jutta Ribbrock**** [00:00:11]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter, intensiver und auch klarer macht. Heute ist bei mir ****Anastasia Umrik****. Sie ist Coach, Rednerin, auch Podcasterin und Autorin und hat ein Buch geschrieben mit dem wunderbaren Titel ****Du bist in einer Krise. Herzlichen Glückwunsch! Jetzt wird alles gut****. Tja, was kann gut sein an einer Krise? Wie kommen wir gut durch? Wie hat Anastasia selbst das mit ihren Krisen gemeistert? Und wie großartig fühlt sich das neue Leben nach einer Veränderung an? Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Anastasia, schön, dass du heute bei uns bist.

****Anastasia Umrik**** [00:01:19]: Danke für die Einladung. Gerne.

****Jutta Ribbrock**** [00:01:23]: Wir können ja gern ein bisschen über dein Buch reden, aber am allerliebsten möchte ich Geschichten aus deinem Leben hören.

****Anastasia Umrik**** [00:01:29]: Sehr gerne. Ich liebe die Bühne. Ich wäre gerne hier. Mir fällt auch immer irgendeine Anekdote ein, oder was oder wer sie ist.

****Jutta Ribbrock**** [00:01:40]: Und genau da erzählt sie auch ganz viel in ihrem Buch und eben auch als Rednerin auf der Bühne. Aber fangen wir doch einfach mal an mit dem Buchtitel. Der ruft einem ja förmlich entgegen: Hallo! Krise ist was Gutes. Oder zumindest kann was Gutes sein, wenn wir sie gut nutzen. Was kann eine Krise uns geben?

****Anastasia Umrik**** [00:02:04]: Also eine Krise an sich ist erst mal etwas Neutrales. Also es ist weder ein Geschenk, noch ist es eine Chance, noch ist es etwas. Weißt du, das heißt, solange die Erwartungshaltung von: Ich bin in einer Krise, jetzt muss ich daraus auch etwas machen. Also man muss es überhaupt nicht. Und ich sage auch immer, ****Aufgeben ist eine Option, und zwar immer****. Und das ist, das muss man sich immer wieder auch sagen: Ich muss erst mal gar nichts und aus dieser Krise muss ich auch nichts machen. Ich muss jetzt nicht zu einem Phönix aus der Asche oder so werden. Dennoch: Wenn man die Krise als einen Wachstumsschub sieht, als eine Erlaubnis, groß zu sein und sich auch zu fühlen, als eine Erlaubnis von: Weißt du, jetzt ist ja auch eh alles egal. Also diesen Moment, wenn alles zusammenbricht und dann so ein Gefühl in einem kommt von: Und jetzt ist mir alles egal. Genau. Und das ist ja super. Das kenne ich ganz gut von mir. Und aus diesem ****Jetzt ist so egal, weil jetzt schon noch passieren, es ist alles kaputt gegangen****, und dann beginnt die Magie, von der ich so oft spreche. Und ich liebe dieses Gefühl von: Was kann denn alles gut sein? Oh mein Gott, ich kann alles gut sein.

****Jutta Ribbrock**** [00:03:48]: Genau das kommt in dem Moment, wo dieses ****alles ist kaputt****. Und dann kann man auch ja mal durchatmen und sagen: Okay, jetzt sitze ich hier auf dem Trümmerhaufen und kann alles neu denken.

****Anastasia Umrik**** [00:04:00]: Oder genau jetzt, wenn alles kaputt ist, was kann ich daraus Neues kreieren?

****Jutta Ribbrock**** [00:04:11]: Jetzt ist natürlich in der Krise nicht immer gleich alles kaputt. Was würdest du so alles unter Krise zusammenfassen, wenn wir das mal definieren? Was ist für dich eine Krise?

****Anastasia Umrik**** [00:04:22]: Eine Krise beginnt schon damit, wenn wir gar nicht wissen, was habe ich heute Morgen gefrühstückt? Aha, das ist der Beginn eigentlich des Ganzen. Wenn man gar nicht mehr weiß, was mache ich eigentlich, wofür bin ich dann eigentlich hier? Worauf habe ich Lust? Wenn man Menschen fragt: Sag doch mal zehn gute Punkte über dich! Fällt den wenigsten was ein. Aber zehn negative Punkte, sofort. Und das sind alles schon so Anzeichen dafür: Irgendwie lebe ich nicht das Leben, was zu mir passt, was mir dient, sondern ich funktioniere nur noch. Und im Grunde genommen ist das die Krise. Und wenn sich das aber potenziert und immer mehr Dinge sind, in denen ich mich unwohl fühle, also eine Beziehung, wo ich nicht zu Hause bin, eine Arbeitsstelle, wo ich nicht zu Hause bin, mein Körper, in dem ich mich nicht wohlfühle und und und. Dann sammelt sich das natürlich wie ein Ballon, was sich immer mehr aufboostet.

****Jutta Ribbrock**** [00:05:31]: Ich springe einmal, obwohl wir am Anfang sind, zum Ende deines Buches, wo du – das habe ich mir aufgeschrieben – wo du eigentlich beschreibst, du hast dich nach selbst vielen durchgeführten Krisen einem Ziel angenähert. ****Einer meiner Wünsche ist es, so zu sein und zu leben, dass ich ein positives Vorbild bin. Ein lebendes Beispiel dafür, wie die Verkörperung der Leichtigkeit und des nicht aufgesetzten Glücks aussehen kann****. Ich weiß schon, du sagst auch, dass du mit Sicherheit auch immer noch irgendwas zu bewältigen hast, aber du bist, glaube ich schon nah dran. Bitte, kannst du uns das so gut wie möglich beschreiben? Sozusagen als Zielbeschreibung für uns alle, wie sich das anfühlt, die Verkörperung der Leichtigkeit und des nicht aufgesetzten Glücks?

****Anastasia Umrik**** [00:06:17]: Ich bin dazu, dieses Gefühl von ****grundlos glücklich****. Ich hatte neulich, ich habe diesen Moment – ich weiß, dass ich – ich habe wirklich immer nach dem ... Aber nein, ich liege im Bett und dachte, ich bin eigentlich offiziell gerade nicht verliebt. Ich habe auch nicht im Lotto gewonnen. Es gibt eigentlich so gesehen keinen Grund dafür, jetzt diese Schmetterlinge im Bauch zu fühlen. Und ich hatte sie aber kurz vorm Einschlafen. Ich habe so richtig gefühlt, wie das Glück meinen Körper bestimmt. Und dann habe ich gedacht: Und das ist so schön. Und dann konnte ich mich so quasi von außen selber betrachten und habe gedacht: Und dafür habe ich diesen ganzen Mist der letzten Jahre durchgemacht. Und das war so schön. Ich habe mich für mich selber so gefreut von außen. Das war ein tolles Gefühl.

****Jutta Ribbrock**** [00:07:20]: So grundlos glücklich. Das ist echt das Schönste. Es muss nicht irgendwas Besonderes passieren. Wir dürfen einfach so glücklich sein.

****Anastasia Umrik**** [00:07:29]: Ja, also das, ähm, ich glaube sogar, wenn es einen Grund dafür gibt, ist es auch schön. Natürlich, wenn man sich verliebt oder weil man etwas Gutes erlebt, ist total schön. Aber dieses Gefühl oder Ereignis vergeht. Ja. Und was machen wir dann? Ja, und wir gehen ja immer so, wir hetzen also dem Glück hinterher. Und was ist, wenn wir damit aufhören? Wo ist das Glück? Und deshalb sind das Themen, mit denen ich mich echt gerne befasse, mich immer wieder, und finde ich schön.

****Jutta Ribbrock**** [00:08:05]: Viele würden annehmen, dass du allen Grund dazu hättest, das Leben schwer zu nehmen. Du hast eine Muskelerkrankung, die viele Einschränkungen für dich bedeutet. Kannst du uns das ein bisschen beschreiben?

****Anastasia Umrik**** [00:08:19]: Ja, ich habe seit meinem zweiten Lebensjahr eine Muskelerkrankung. Offiziell ist die Diagnose, dass die Kraft der Muskelkraft immer weniger wird. Und ich hätte jetzt mit elf sterben sollen, so offiziell. Dann sagten die Ärzte: Na ja, vielleicht mit 18. Dann wurde das Kind irgendwann 18. Na ja, vielleicht mit Mitte 20. Die ist immer noch nicht tot. Und jetzt bin ich Mitte 30 und lebe immer noch und sehr lange. Und ja, im Grunde genommen, ****je weniger sich mein Körper bewegen kann, desto mehr werde ich in mir****. Und neulich habe ich auch zu einer Freundin gesagt: Man kann auch mit dem Hintern wackeln, ohne dass man es sieht. Und dann sie: Und alle sehen das dann trotzdem.

****Jutta Ribbrock**** [00:09:13]: Oh, was ein schönes Bild. Ehrlich gesagt habe ich bei deiner Selbstbeschreibung in deinem Buch schon gedacht: Die Anastasia, die lebt das wilde, pralle Leben.

****Anastasia Umrik**** [00:09:24]: Ich versuche es.

****Jutta Ribbrock**** [00:09:27]: Kannst du uns trotzdem noch ein bisschen erzählen, wie stark die Einschränkung ist, dass unsere Hörerinnen eine Vorstellung davon haben?

****Anastasia Umrik**** [00:09:35]: Ja, im Grunde genommen kann ich wenig bewegen. Also jetzt, ich sehe dich und ich spreche mit dir und ich kann meine Finger bewegen, um zum Beispiel zu tippen. Ja, und ich esse alleine, aber ich kann jetzt, wenn mein Kopf jucken würde, kann ich nicht meine Hand heben, um mich selber am Kopf zu kratzen. Ich kann mich nicht selber an- und ausziehen. Ich habe 24 Stunden Assistenz. Also ich leite auch ein Team, das mich im Alltag unterstützt. Und ja, ich meine, ich bin die Managerin meines Lebens, im wahrsten Sinne des Wortes. Ich kann körperlich wirklich wenig, ich kann nur meine Hände bewegen. Und ja, alles was mit meiner Mimik zu tun hat, ist meine Kommunikation. Aber ansonsten sitze ich eben in einem elektrischen Rollstuhl und bewege mich damit auch fort. Und aber weißt du, das Verrückte ist, manchmal vergesse ich das, dass ich eine Einschränkung habe. Erst wenn ich dir das so erzähle, fällt es mir überhaupt ein. Dann sage ich: So, ah, stimmt, die Menschen sehen mich. Es interessiert sie. Oder es ist ja auch was Besonderes, was ich wirklich mache oder wie ich lebe. Aber ich für mich, ich vergleiche das so oft, das ist irgendwie so ein bisschen verrückt. Ja.

****Jutta Ribbrock**** [00:11:05]: Es ist deine Normalität und du bist da einfach voll drin. Und ich kann unseren Hörerinnen sagen, dass du sehr viel lächelst. Das finde ich toll. Und das ist ein schöner Anknüpfungspunkt, weil ich finde, dass wir so oft denken: Ist doch klar, wenn ich in der und der Situation bin, dass ich mich so und so fühlen muss. Also wenn ich eine Behinderung habe, wenn ich verlassen werde, wenn ich mit Mitte 40 eine Kündigung bekomme. Dieses: Ja klar, so fühlt man sich dann. Und da wäre die schöne Frage: Wer sagt das? Wer sagt das, dass ich mich dann so fühlen muss? Und das habe ich bei dir rausgelesen, ist auch so ein Ansatzpunkt bei dir?

****Anastasia Umrik**** [00:11:54]: Ja. Und weißt du, ich würde sogar noch weiter gehen. Warum bewerten wir die Wut oder die Traurigkeit als etwas Negatives? Natürlich fühlt sich das unangenehm an, traurig zu sein. Das kenne ich ja auch. Und wir wollen alle nur das Glück und die Schmetterlinge und so weiter, bla bla bla bla. Aber wenn wir das begreifen würden als ein ****Teil der Lebendigkeit**** – oh wow, so wütend kann ich werden. Oh mein Gott, ich bin so lebendig. Ja, so traurig kann ich sein. Ich liege am Boden. Wow, so lebendig kann ich sein. Ist das nicht toll? Wie viele Menschen gibt es, die sagen: Ich will gar nichts? Wo sitzen denn die Gefühle, Anastasia? Sag mir, wo fühlt sich das Glück genau im Körper an? Vielmehr ich denke, wenn ich traurig bin, dann gucke ich die

Menschen immer an und ich verstehe es teilweise gar nicht. Ja, also das ist doch, wenn man fühlt, auch die Melancholie oder was auch immer. Wow, so lebendig kann ich sein. Wunderbar und schön. Und schon wandelt sich die Sicht darauf. Ja, und wir werden zu so lebendigen Wesen, die einfach alles wahrnehmen. Und je mehr man in die Tiefe geht, desto farbenfroher wird die Gefühlswelt. Wir wollen immer so eine warme Suppe, so bloß dahin plätschern und lauwarm. Pipi, warmer See, das ist. Das ist doch eher der Ort, der Ozean, das ist das Leben. Also ich spreche sehr viel in Bildern, wie wunderbar, um das zu zeigen.

****Jutta Ribbrock**** [00:13:42]: Ich finde, das ist auch so ein Missverständnis beim sogenannten positiven Denken. Also es ist sicher gut und hilfreich, auf das zu gucken, was wir Gutes haben, und dass wir etwas, was wir vielleicht oft nicht so gut bewerten, dass wir auch den Wert davon sehen. Wohlwissend, dass die Welle, wenn wir jetzt beim Wasser sind, auch runtergehen kann. Und dass es einfach mal beschissene Zeiten gibt. Im Gegensatz zu das positive Denken, wie es oft verstanden wird: Ich darf immer nur was Positives fühlen, denken, machen. Und da geht ja total viel verloren, wie du gerade schon angedeutet hast. Eigentlich ist es gut, wenn wir alles fühlen.

****Anastasia Umrik**** [00:14:24]: Je mehr wir fühlen, desto lebendiger sind wir.

****Jutta Ribbrock**** [00:14:30]: Und das ist ja, so wie du es beschreibst, eigentlich auch ein Weg, zu uns zu finden und das zu finden, was in uns ist. Weil du rufst uns ja auch zu: Hey, komm mal her. Willst du dich nicht mal richtig kennenlernen? Ja. Und indem wir die Dinge durchfühlen und zulassen und nicht immer so wegdrücken, lernen wir uns ja auch besser kennen.

****Anastasia Umrik**** [00:14:52]: Ja, ja, weil wir denken: Ach, guck mal, die Nachbarin, die Julia, die ist ja so und so, ich will auch so sein, aber wir wissen doch gar nicht, ob ich das aushalten würde, so wie Julia zu sein. Und wer bin ich? Wir wollen immer das Glück der anderen haben. Und statt sich aber selbst zu erforschen und zu sein: Wie fühlt sich denn mein Glück an, mein individuelles Glück? Und ich kenne es ja von mir auch, dass die Menschen sagen: Ja, du, du schaffst das immer alles und so wie du. Und so weiter. Und ich sage dann auch immer wieder: Hey, willst du durch die Dunkelheit wirklich gehen, wie ich es gemacht habe? Wenn du sagst, dann wirst du auch dieses Glück haben. Hey, mach, das ist doch super. Aber nicht immer, weil wir sehen immer nur das Ergebnis auf der Bühne. Aber was Backstage passiert, das sehen wir. Und das ist ja das Problem, sage ich mal, wir wollen immer das Endergebnis. Zeig mir das Bühnenstück. Aber die Arbeit steht. Das dauert. Die Proben, die Zusammenbrüche und das, das sieht ja keiner. Und das will auch keiner. Und das ist das Problem an der ganzen Sache. Wir wollen immer nur so jetzt skippen. Und zum nächsten Titel, sage ich mal, und jetzt ist auch gut. Und jetzt habe ich die Phase durch und lenken uns ab. Immer nur mit Netflix und mit Alkohol oder was auch immer mit Dating Plattformen. Ich habe nichts gegen alle Sachen, ich liebe Rotwein auch. Und so weiter. Aber eben nicht mit dem, mit dem Wunsch, endlich weniger zu fühlen.

****Jutta Ribbrock**** [00:16:47]: Ja, nicht betäuben.

****Anastasia Umrik**** [00:16:50]: Nicht betäuben, ja.

****Jutta Ribbrock**** [00:16:52]: Du arbeitest ja als Coach. Auch wenn jetzt jemand so zu dir kommt, mit so einem Anliegen, welche Schritte machst du mit dem Menschen? Wie fängst du an? Wie führst du dich ein?

****Anastasia Umrik**** [00:17:06]: Ja, ich erfasse ja sehr schnell meistens die Zusammenhänge, die Situation, was hat den Menschen an? Also was traut er sich nicht auszusprechen? Und meistens bin ich ein bisschen zu hart für manche, vielleicht sogar sehr ehrlich. Ich spreche die Dinge aus, die so ein bisschen bei den meisten in der Kehle feststecken. Und das bringt meistens die Erlösung. Weil meine Überzeugung ist, dass wir brauchen keine zehn Jahre Therapie, meistens. Wir brauchen die Wahrheit. Wir brauchen den Mut, die Wahrheit auszusprechen. Ja, ich fühle mich unwohl. Und ja, ich wurde nie geliebt. Also diese Sachen, die wirklich einem so richtig mitten ins Herz treffen. Aber die bringen dann meistens auch die Erlösung.

****Jutta Ribbrock**** [00:18:00]: Also nicht unbedingt ewig in der Vergangenheit wühlen. Obwohl du zum Beispiel auch ein Erlebnis in deiner Vergangenheit, an dem hast du vieles festgemacht, das mit deiner Oma, die du verlassen musstest, dass das so ein eigentlich traumatisches Erlebnis war, was sehr viel noch nach Jahren in dir bewirkt hat, oder?

****Anastasia Umrik**** [00:18:22]: Ja, genau. Also, dass wenn wir ein Erlebnis haben, dann das ist, selbst wenn uns bewusst ist, was da passiert ist, braucht es manchmal auch Zeit, bis es sich wieder beruhigt, bis es sich regeneriert hat und ja, bis sich das alles verwandelt hat. Und so ist es bei mir auf jeden Fall auch. Und ich hatte in meiner Kindheit oder Jugend einfach so viele Erlebnisse, die einen oder mich so umgeworfen haben. Mehrmals. Ich hatte wirklich teilweise den Gedanken: Wie soll ich das hier schaffen, wie soll ich ein Leben jemals führen, wie ich das fühle? Ich habe keine Ahnung. ****Dieses Gefühl von: Ich habe keine Ahnung! ist so rückwirkend betrachtet eins der schönsten Gefühle****. Weil wenn man keine Ahnung hat, dann kann alles sein. Es ist dabei. Ja, aber in dem Moment, wo das total ...

****Jutta Ribbrock**** [00:19:25]: Man muss sich trauen, sich mit dieser Leere zu konfrontieren.

****Anastasia Umrik**** [00:19:30]: Es zerreißt einen, ja.

****Jutta Ribbrock**** [00:19:32]: Was ich auch schon hilfreich finde, ist, wenn ich vielleicht eine Idee davon habe, wo ich hinkommen möchte, aber ich weiß noch nicht, wie es geht.

****Anastasia Umrik**** [00:19:40]: Mhm.

****Jutta Ribbrock**** [00:19:40]: Dass dann die Lösung zu mir kommen kann.

****Anastasia Umrik**** [00:19:44]: Genau das und sich überhaupt dafür zu öffnen für Lösungen, die ich einfach noch nicht wissen kann. Woher kommt unsere Bildung? Die kommt ja meistens aus von den Nachbarn, also Menschen, die wir kennen, sage ich mal, von den Erziehungsmaßnahmen unserer Eltern und von Filmen.

****Jutta Ribbrock**** [00:20:12]: Ja, die typischen romantischen Love Storys, so.

****Anastasia Umrik**** [00:20:15]: Nach dem Motto: Ja, ich bin schon eine Romantikerin, das muss ich schon zugeben.

****Jutta Ribbrock**** [00:20:21]: Ich auch.

****Anastasia Umrik**** [00:20:22]: Ja, ich liebe das. Er wird wirklich schön. Bisher noch. Niemand darf auch sein. Ja, auf jeden Fall.

****Jutta Ribbrock**** [00:20:30]: Was mich auch irgendwie berührt hat, ist, dass du sagst, es hilft ganz viel, wenn wir unserer Intuition lauschen. Gerade haben wir schon darüber gesprochen: alles fühlen. Wie hören wir unsere Intuition, wie kommen wir da dran? Meditation machst du zum Beispiel auch gerne.

****Anastasia Umrik**** [00:20:52]: Also Meditation. Die Stille hilft mir sehr. Also wenn ich im Wald war und mich einfach nicht ablenken lasse von den Geräuschen der Stadt. Ich bin in Hamburg zu Hause. Hier ist es sehr laut. Ich stelle, wenn ich ins Bett gehe und wirklich in die Atmung gehe, in meinen Körper reinfühle und dann einfach merke: Hey, worum geht es? Also wirklich, ganz, ganz, wirklich. Wovor habe ich gerade Angst? Und manchmal kommen total witzige Antworten oder absurde Antworten. ****Ich habe Angst davor, dass es gut wird****, ist auch so etwas gewesen, das ich im letzten Jahr hatte. Ich habe Angst davor, dass ich – was mache ich dann dann ein bisschen meine Krise? Oder muss ja nicht immer eine Krise sein, sondern wenn dieses Gefühl mein Thema aufhört, was mache ich denn dann? Und ich habe Angst davor, dass es gut wird, ist ein ganz absurder Gedanke, oder? Aber es haben sehr viele Menschen.

****Jutta Ribbrock**** [00:22:05]: Das haben viele Menschen. Aber kannst du darüber noch ein bisschen erzählen? Weil ich glaube, das ist auch was von: Ja, wenn ich da jetzt mit einer Sache erfolgreich werde, dann muss ich mich ja auch zeigen, dann werde ich sichtbarer. Es ist ein Aspekt. Vielleicht weißt du noch andere? Oder das mit der Sichtbarkeit, vielleicht können wir auch noch ein bisschen vertiefen.

****Anastasia Umrik**** [00:22:30]: Ja, mit der Sichtbarkeit. Ich werde gesehen, ich werde erkannt. Ich muss Position beziehen, ich muss haben. Und ich kann mich auch nicht mehr hinter meinem Schmerz verstecken. Weißt du, wenn es uns nicht gut geht, ist das zwar nach außen hin die erste kommunizierte Message: Mir geht es nicht gut, es ist ein Bild, aber dahinter ist auch immer eine ****eigene Note****. Die Krise tut etwas Gutes für mich. Sie tut mir zum Beispiel gut, weil ich immer eine Ausrede habe, mich mit meinen Freunden nicht zu treffen, die ich sowieso nicht mehr mag. Oder ich habe eine Ausrede davon, dass ich mich erholen darf. Ja, weil wenn man glücklich ist, akzeptiert man doch nicht, wenn jemand sagt: Ähm, ich gehe heute einfach nicht aus dem Haus, ich möchte mich erholen. Eine Krise erlaubt es aber auch, den Süchten nachzugehen. Welche Form auch immer. Es erlaubt auch, aus einer Beziehung sich auszugleichen. Ist total feige. Also du musst nicht Position beziehen und eine Krise ist auch etwas. Du kannst halt einfach mal einfach ein bisschen warten. Also du musst halt nicht in die Handlung kommen und das, das ist, das muss man auch mal aussprechen, dass eine Krise oder eine Krankheit oder was auch immer von Menschen auch ****benutzt wird, um ihr Leben nicht zu leben****. Also man kann sie, das kenne ich von mir selbst übrigens auch. Ich habe mich jahrelang dahinter versteckt. Man merkt mich ja nicht, weil ich behindert bin. Ich werde diskriminiert, weil ich behindert bin. Aber ist es wirklich die Wahrheit? Und da muss ich sagen: Nein, weil es ist nicht die Wahrheit. Ich weiß, es hat sich verändert. Es ist nicht mehr so! Und darüber sprechen wir viel zu selten. Warum entscheiden wir uns eigentlich, traurig zu sein? Weil das ist auch teilweise eine Entscheidung, traurig zu sein oder sich diskriminiert zu fühlen. Es ist ein großes Feld. Ich kann das gar nicht so in der Tiefe und so schnell bearbeiten. Aber das ist ja viel zu wenig gesprochen.

****Jutta Ribbrock**** [00:25:09]: Ja, also das finde ich, dieser Gedanke, was wir jetzt eigentlich, wenn es gut wird, oder will ich das eigentlich? Oder finde ich einen ganz tollen Hinweis?

****Anastasia Umrik**** [00:25:20]: Oder stell dir mal vor, nach so einer Scheidung oder so: Was mache ich denn, wenn ich auf meinen Exmann nicht mehr beleidigt bin? Was mache ich denn dann? Und mein Gott, da muss ich mich ja womöglich gar nicht fühlen, da muss ich ihm vergeben. Und dann muss ich mich auch noch mit dem nächsten Mann auseinandersetzen. Nee, ich glaube, ich bleibe beleidigt. Also ja.

****Jutta Ribbrock**** [00:25:48]: Das ist wieder das, was ich eben gesagt habe. Das ist doch klar ist, dass man sich so fühlt, wenn einen der Mann verlässt, dann muss man erst die beleidigt Phase durchziehen. Also ich will mich über gar nichts lustig machen, wenn so was passiert. Genau, so, jetzt haben wir so ein bisschen gelacht. Ich habe selber natürlich, glaube, wie alle Menschen auch, schmerzhaftes Erlebnisse gehabt und auch schmerzhaftes Trennungen. Aber es ist ja auch, dass es einem selber hilft. Also das Beleidigtsein spüre ja nur ich die ganze Zeit, der andere ist ja nicht da und kriegt es nicht mit. Man eigentlich geht es nur mir schlecht damit.

****Anastasia Umrik**** [00:26:28]: Genau das, genau das. Ich möchte mich auch überhaupt nicht lustig machen, weil ich selber viele Jahre beleidigt war. Ich mache mich eher über mich selber lustig und gleichzeitig habe ich großes Mitgefühl mit der jungen Anastasia, wie viele Jahre ich vergeudet habe, mit dem beleidigt sein, mit dem Groll und so. Und eins habe ich irgendwann verstanden: Wenn du, wenn du wirklich irgendeine Art von Rache oder irgendwie Gerechtigkeit willst, dann hast du eine Chance dabei. Und das ist, in dem du wirklich willst, dass ich das schaffe. Das schafft die Balance, weil es ist deine Lebenszeit und alles was du machst, ist es ist deine Zeit und es wird weder deinen Ex-Mann und Ehefrau zurückholen, noch wird es dem anderen Menschen in irgendeiner Form schlechter gehen. Auch wenn du es dir wünschst, wird es einfach nicht passieren. Es geht dir schlecht. Und das ist auch, wenn es manchmal verständlich ist, weil manche Menschen wirklich blöd sind. Manchmal. Aber am Ende des Tages die Hand aufmachen. Loslassen und tschüss.

****Jutta Ribbrock**** [00:27:56]: Ja, und auch da gilt ja einfach: Ruhig erst mal alles fühlen, den Schmerz und weinen und was an die Wand schmeißen und wütend sein. Das ist ja, auch wenn man es wegdrücken will, einfach wieder umso stärker und dann in das hinein zu finden, was du gerade beschrieben hast. Genau, das ist ja ein großes Thema für dich: ****Das Leben nicht vergeuden****. Das höre ich immer wieder so raus bei dir! Also Verantwortung für das eigene Leben übernehmen. Nicht mit lauter Zaudern und Zögern die Zeit verstreichen lassen. Du sagst so: Wenn wir in einer Situation sind, die uns nicht mehr dient, dann raus da. Mut zur Veränderung.

****Anastasia Umrik**** [00:28:40]: Ja, die Zeit oder die Lebenszeit ist etwas, was mich wirklich sehr beschäftigt. Ich glaube, geprägt dadurch, durch die. Durch meine Diagnose, dass es mir von Kindesbeinen auf erzählt wurde: Hey, du stirbst bald. Du musst. Du musst quasi. Also immer wieder die Frage: Lohnt sich das alles noch? Ja, ja, das ist ja immer wieder quasi das, was mir eingepflanzt wurde. Der Gedanke: Lohnt sich das ja alles noch. Und eben diesen. Das habe ich. Dieses Grundgefühl habe ich noch in mir. Und mit 29 Jahren bin ich ja fast gestorben. Ich hatte eine Nahtoderfahrung. Ich habe mich beim Abendessen verschluckt und ich habe mir – ich habe Fischstäbchen und Salat gegessen und habe die Panade eingeatmet. Total witzig im Nachhinein und total schlimm auch. Und deshalb ist bei mir manchmal, wenn ich so rumdümpel und ich das auch gerne. Und dann

kommt dann schon bei mir so ein Gefühl auf von: Wenn du morgen jetzt sterben würdest, würdest du wirklich gerne jetzt in diesem Kreis verbringen? Nein, nein. Möchtest du wirklich mit diesem Gefühl von keine Ahnung, diese Traurigkeit sterben? Und manchmal kommt auch ein Gefühl von: Ja, und es ist okay. Ja, wenn ich jetzt sterben würde mit der Traurigkeit, ist es okay. Und also lege ich ganz viel in meinem Leben ab. Und manchmal denke ich, das mache ich, wenn ich älter bin. Ja, weil zum Beispiel das Buch, was ich jetzt geschrieben habe, das ist ja so voller Lebensweisheiten, was ich hätte eigentlich, damit mich die Gesellschaft, sage ich mal, auch ernst nimmt, eher so um die 50 oder später schreiben können sollen. Und dann dachte ich so: Hey, aber ich habe das ja jetzt schon in mir.

****Jutta Ribbrock**** [00:30:53]: Ja, genau.

****Anastasia Umrik**** [00:30:54]: Und wenn ich jetzt sterben würde, dann habe ich das alles in mir gehabt und habe das nicht weitergegeben. Und deswegen habe ich das gemacht. Also deswegen beschäftigt mich das sehr viel von: Hey, Krise ist ja schön und gut und Traurigkeit verstehe ich auch. Es ist ein bisschen beschleunigen und dann geht's gut. Das Leben wartet.

****Jutta Ribbrock**** [00:31:18]: Und du hast das ja ja auch schon seit einiger Zeit in Vorträgen als Rednerin erzählt, oder?

****Anastasia Umrik**** [00:31:25]: Ja, genau. Ja, das war zwei Jahre nach dem Tod. Dann habe ich, also fast Tod – nach dem Tod, das klingt fast so – und da habe ich angefangen, darüber zu sprechen. Ja.

****Jutta Ribbrock**** [00:31:38]: Da habe ich nämlich einen Vortrag von dir gesehen. Das war auch wunderbar. Du hast da erzählt davon, dass du dir mal die Frage gestellt hast: Welche Aufgabe habe ich hier eigentlich? Und da hast du dann die Antwort gegeben: Ich habe keine Aufgabe, ****ich darf einfach nur sein****. Wie geht das? Dieses wunderschöne ****einfach nur sein****.

****Anastasia Umrik**** [00:32:02]: Ist natürlich leichter gesagt als gelebt. Das muss ich auch zugeben. Mich treibt die Frage immer wieder und immer noch um. Ja, wie geht dieses Sein? Sein ist für mich auf jeden Fall auch, mir zu erlauben, Pausen zu machen. Von der Arbeit, von dem Gedanken machen. Und weißt du was? Auch von vielem. Von vielem. Aber ich bin so ein Mensch, der gerne immer wieder in die Tiefe geht und verstehen will. Und manchmal denke ich: Hey, weißt du, es ist jetzt echt okay, wenn du das jetzt nicht alles nochmal und nochmal durch.

****Jutta Ribbrock**** [00:32:50]: Ja ganz gut. Einfach mal, ich sage mal so, ganz seicht an der Oberfläche schippern.

****Anastasia Umrik**** [00:32:57]: Ja, das ist auch in Ordnung. Einfach die Atmung zu fühlen, das ist zum Beispiel auch Sein. Einfach nur mein Körper. Nichts denken und nichts fühlen. Das ist Sein. Und das bringt dem Körper und dem Geist auch so eine tiefe Entspannung. Ja.

****Jutta Ribbrock**** [00:33:20]: Ach, das geht mir jetzt schon so, wenn du das sagst.

****Anastasia Umrik**** [00:33:25]: Ja, ganz genau.

****Jutta Ribbrock**** [00:33:30]: Genau. Und wenn wir jetzt von diesem Seichten dahin plätschern, uns wieder so ein bisschen mehr Mühe geben, sage ich mal, du hast da in dem Vortrag, du hast auch so drei Tipps gegeben, du hast dein Publikum da gesiezt, weil wir sagen ja jetzt du, aber was ich toll fand, du hast da gesagt: ****Fühlen Sie, entscheiden Sie. Schließen Sie Frieden****. Übers Fühlen haben wir ja gerade schon viel gesprochen. Entscheiden haben wir auch schon. Jetzt, dass ****Frieden schließen****. Das ist ein ganz wichtiger Faktor.

****Anastasia Umrik**** [00:34:09]: Frieden schließen mit dem, was ist. Mit dem, was ist und mit dem, was war. Ja. Da ist es wieder, das Thema Loslassen und nicht im Groll sein, nicht in der Wut bleiben, sondern einfach nur. Also das war bei mir zum Beispiel ein großes Thema. Warum habe ich so eine Art Schicksal oder warum habe ich das und das erlebt? Oder warum muss ich so viel wahrnehmen, fühlen und einfach damit Frieden zu schließen? Es war für mich ein großer Punkt in meinem Leben, einfach zu merken: Du kannst dich noch zehn Jahre abstrampeln. Du kannst dich noch zehn Jahre fragen. Warum habe ich das erlebt? Warum bin ich so und so geboren? Warum anderen? Das wird sich nicht ändern. Ja. Du hast diesen Körper gehasst. Dieses Leben. Du hast das und jenes mitbekommen. Es wird sich nicht ändern. So. Und entweder lässt du das jetzt einfach mal in Ruhe und lässt dich in Ruhe. Ja. Oder halt nicht. Und ich, ich hatte so eine Sehnsucht in mir drin: ****Keine Lust mehr auf Drama****. Das merke ich auch immer mehr. Wenn so Menschen in mein Leben kommen, die mich irgendwie in so ein Drama reinziehen, will ich sofort auf Distanz.

****Jutta Ribbrock**** [00:35:55]: Das ist auch eine tolle Titel-Überschrift irgendwo in deinem Buch: ****Was ist ein Leben ohne Drama?**** Das ist auch so ein Gong. Oh ja, wie oft rege ich mich über was auf, was einfach oder empöre mich oder was auch immer. Was echt nicht schlimm ist. Also wir dramatisieren ja sehr, sehr schnell.

****Anastasia Umrik**** [00:36:12]: Genau. Ja, und wer bin ich denn dann, wenn das wegfällt? Und ich, wenn ich Frieden habe, wenn nichts Aufregendes passiert? Nach außen hin? Ja.

****Jutta Ribbrock**** [00:36:27]: Und zu dem Thema ****entscheiden Sie****, würde ich doch noch mal ganz kurz gern drauf einsteigen, weil mich da so interessiert. Der Aspekt so: Du hast so viele Möglichkeiten, du musst sie nur sehen. Du sagst, viele Menschen, die haben lauter Möglichkeiten drumrum und könnten hier und da zugreifen und und und, nehmen es aber nicht wahr. Und dann sind sie nämlich weg, die Möglichkeiten.

****Anastasia Umrik**** [00:36:53]: Genau. Das ist eben ich bin überzeugt davon, dass das irgendwie so ein kleiner – aber ich glaube in mir, ich weiß nicht, dass die Ideen oder die Möglichkeiten eines Lebens, die gehen immer von Mensch zu Mensch und dann klopfen und sagen die: Hey, hier bin ich. Und wenn wir keine Lust haben, unter die Tür zu knallen, dann sagt die Möglichkeit: Okay, oder nicht. Und dann gehen sie zu den Menschen und dann klingelt es wieder. Dingdong. Hey, hast du Lust auf? Keine Ahnung. Hast du Lust auf eine ein bisschen mehr Kreativität in deinem Leben? Nö. Ich möchte beleidigt sein. Ich habe keine Lust. Okay. Okay, dann nicht. Dann gehe ich weiter. Und dieses Bild, das gibt mir so ein klares Ziel und so eine Leichtigkeit. Und ich habe das Gefühl, wir nehmen das alles so unendlich ernst und es ist alles so schwer und so blöd und so, aber ich glaube, das ist am Ende des Tages alles sehr viel leichter.

****Jutta Ribbrock**** [00:38:03]: Das klingt so. Du bist ja. Du bist ja das Vorbild mit der Leichtigkeit.

****Anastasia Umrik**** [00:38:11]: Ich versuche es, ja.

****Jutta Ribbrock**** [00:38:14]: Viele von uns fühlen sich gerade schwer, weil wir hatten und haben jetzt in den jetzt und in den vergangenen Jahren mit vielen Krisen im Außen zu kämpfen, die aber in gewisser Weise auch zu persönlichen Krisen werden. Also Corona, Pandemie, Ukraine-Krieg, Klimakrise. Dann kommt noch Artensterben dazu, Menschen, die flüchten müssen oder hungern müssen. Forschende nennen das ****Stapelkrise**** und ich habe da in letzter Zeit viele spannende Artikel zu gelesen. Also viele sagen so: Ja, wir Menschen können eigentlich nicht gut mit mehr als einer Krise auf einmal zurechtkommen. Also als der Ukraine-Krieg kam, war plötzlich die Pandemie vergessen, aber es ist ja alles da. Und im Grunde ist hinter diesen akuten Krisen die Klimakrise ja eigentlich die größte, um die wir uns kümmern müssen. Und das alles ist so verzahnt, dass wir, let's face it, irgendwie müssen wir damit umgehen. Und es macht uns aber so hilflos und ohnmächtig. Was, was, was kann da hilfreich sein? Also das anzugucken, nicht in Traurigkeit und Ohnmacht zu versinken vielleicht. Welche Handlungsoptionen hat man, aber auch nicht total wegzukucken, weil einem das alles zu schwer ist?

****Anastasia Umrik**** [00:39:38]: Ja, und das ist, wie sagt man, mit meinen Techniken oder mit meiner Lebenseinstellung können wir nicht die ganz, ganz, ganz großen Krisen im Einzelnen lösen? Gleichzeitig aber glaube ich schon, dass ich, also ich vertrete die Überzeugung, ****wenn jeder, wirklich jeder Mensch vor der eigenen Haustüre kehren würde, hätten wir ein komplett sauberes Grundstück****. Und wenn wir in Verbundenheit mit uns leben würden, dann könnten wir gar nicht so leben, dass es dem anderen schadet. Weil wir würden begreifen, dass, wenn wir den anderen Menschen verletzen, wenn wir die Natur verletzen, dann verletzen wir uns in erster Linie selbst. Wenn wir das verinnerlichen würden und annehmen könnten, dann würde das sich alles lösen. Nun ist es quasi ja schon zu spät, also oder zu spät. Und deswegen plädiere ich auch so so enorm: Hey Leute, jetzt nicht an ****Eiern****, fangt an vor der Tür zu kehren und nicht in so eine Resignation und Schockstarre zu gehen. Ja, die da oben, die machen das ja so und so und jetzt ist ja alles zu spät. Also mit Sicherheit wird die Welt sich verändern, weil wir viel Quatsch gemacht haben die letzten Jahre. Das ist so, aber trotzdem macht es jetzt überhaupt keinen Sinn, meiner Meinung nach nicht so zu tun, als wäre es nicht unser Mist und sich dem nicht zu widmen. Und wir dürfen uns dennoch trotz dieser Stapelkrisen, sage ich mal, ****auf das individuelle kleine Glück besinnen****. Es ist okay, es ist in Ordnung, glücklich zu sein und das eigene kleine Glück zu suchen. Es ist wirklich in Ordnung. Und wenn das jeder von uns sich erlauben würde, dann würde sich das alles nach und nach verändern, weil wir glauben jetzt du und ich, dass wir jetzt nichts verändern können und die Menschen, die uns zuhören. Aber die Politiker zum Beispiel, das sind doch genau Menschen, die das jetzt ja auch. Und dann denken die, ja stimmt, die eines Tages, die hat recht, das geht doch so nicht mehr weiter. Und dann sind dazwischen Menschen auch, die andere Entscheidungskraft haben und so, es ist eine Spirale, die immer weiter, immer weiter nach oben geht und nicht nach unten. Genau.

****Jutta Ribbrock**** [00:42:42]: Ich bin da total bei dir, Anastasia. Also dieses kleine Glück. Also einfach, wenn wir uns gut um uns selbst kümmern und die Menschen in unserer Umgebung, dann geben wir ja was ins Feld. Sozusagen was gut ist. Eine gute Vibration. Genau das. Das eine und ich glaube dieses das ist so eine. Ich habe es so gemacht. Also ich habe versucht, so eine Doppelspitze zu fahren. Was ich zeitlich nicht geschafft habe, ist am Bahnhof zu stehen und zum Beispiel ukrainische Flüchtlinge mit der Caritas in Empfang zu nehmen oder so, und ich habe mich da entschieden. Ich habe versucht, an Organisationen zu spenden, die auch sonst in der Welt aktiv sind. Also nicht nur speziell da, um die Chance zu geben, entscheidet ihr, was ihr damit macht. Also Ärzte ohne

Grenzen zum Beispiel und Kinderhilfswerk, UNICEF usw. Und dann zu gucken, was man im Kleinen machen kann. Es wird sicher noch lange Zeit so sein, dass auch Kinder aus der Ukraine bei uns in Schulen gehen. Und das will ich tatsächlich machen. Da habe ich schon länger den Gedanken, dass ich vielleicht mal als Lesepatin in Schulen gehe. Den Gedanken hatte ich schon davor, auch das für vielleicht für Kinder zu machen, die sowieso bei uns in den Schulen sind, weil Lesen lernen und Geschichten hören und so ist ja so ein Startpunkt für gutes Lernen eigentlich. Und wenn man so eine klitzekleine Kleinigkeit so im Tun noch beitragen kann, dann ist es natürlich eine super Mischung. Mal gucken, ob ich das hinkriege und dieses ****für sich selbst sorgen****. Und da bin ich total bei dir, wenn wir im Kleinen friedlich sind und und fürsorglich und wohlwollend. Genau, wenn das jeder so machen würde, wäre die Welt einfach so was von grandios.

****Anastasia Umrik**** [00:44:43]: Und was mir auch wichtig ist zu sagen, weil es breitet sich so eine Art schlechtes Gewissen aus, wenn Menschen keine Kapazität haben oder Kraft haben, behilflich zu sein. Und dann kommt das schlechte Gewissen dazu und sie haben ganz viel Scham. Und da ist es mir auch ganz, ganz wichtig zu sagen: ****Es ist in Ordnung, wenn du erst mal dich selbst hattest****, also wenn du dich selbst auf die sichere Seite bringst, wenn du dich selbst anfängst zu regulieren, dein Nervensystem zu regulieren und wenn du stabil bist, wenn du dich wieder mehr fühlst, dann kannst du auch viel, viel mehr die Welt retten. Und dann ist es auch. Dann ist aber auch wirklich geholfen. Sonst ist es ja so: Wenn viele unregulierte Menschen zusammenkommen, dann wird es einfach nicht besser. Ja, ja, das ist mir irgendwie noch mal wichtig zu sagen, weil dieses schlechte Gewissen, das hilft einem doch auch nicht.

****Jutta Ribbrock**** [00:45:51]: Das stimmt. Schuldgefühle sind keine. Keine guten Ratgeber, keine guten Leitmotive sozusagen.

****Anastasia Umrik**** [00:46:00]: Genau.

****Jutta Ribbrock**** [00:46:02]: Lass uns das doch noch mal zusammenfassen, was deine schönsten Leitmotive sind. Du hast das ja im Laufe des Gesprächs schon schon angedeutet. Grundlos glücklich habe ich es hängengeblieben. Finde ich ganz großartig.

****Anastasia Umrik**** [00:46:17]: Ja. Meine Leitmotive sind auf jeden Fall: ****Aus der Ruhe kommt die Kraft****. Das hört sich so nach einem Kalenderspruch an, aber wenn ich ruhig bin, dann kann ich viel klarer denken. Ja. Also, wenn die Aufregung kommt, Sorge ich als allererstes nicht um eine Lösung. Sorge ich nicht dafür, dass die Welt dreht oder sonst irgendetwas? In erster Linie Sorge ich, dass ich wieder ruhig werde. Ganz wichtig. Aus der Ruhe wird alles entschieden. Das ist, das ist so auch ein Leitmotiv von mir. Ja.

****Jutta Ribbrock**** [00:47:10]: Superschön.

****Anastasia Umrik**** [00:47:12]: Ja und glücklich. Und, ähm, ja. Und Traurigkeit und Wut ist in Ordnung. Aber irgendwann ist ja auch gut. Also gleich, wie ich immer sage: Let's go! Ja, ja.

****Jutta Ribbrock**** [00:47:29]: Sehr schön. Genau. Liebe Anastasia, ich habe am Ende immer eine bestimmte Frage an meine Gäste. Die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich Glück?

****Anastasia Umrik**** [00:47:50]: Für mich ist Glück, wenn ich das Gefühl habe, am richtigen Ort zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu sein. Irgendwie dieses Glück,

wenn sich alles fügt. Weißt du? Ja, es gibt so Momente, dass man so auf einmal irgendwo steht. Und manchmal ist es nur so an der Kasse und im Kaffee ein Stück Kuchen essen oder so ein tiefes kleines Glück. Dieses Gefühl von: Uns geht's echt gut, oder? Und das ist für mich Glück. Es ist nicht immer etwas aufsteigende Luftballons sein müssen. Da wären wir wieder bei der Romantik, sondern eher. Ja, diese kleinen Sachen. Ach, uns geht es echt gut. Schön.

****Jutta Ribbrock**** [00:48:49]: Und genauso ist es. Uns geht's ganz schön gut.

****Anastasia Umrik**** [00:48:53]: Ja, uns geht's gut. Ja.

****Jutta Ribbrock**** [00:48:56]: Ich danke dir so sehr, liebe Anastasia, für dieses schöne, inspirierende Gespräch. War ganz, ganz, ganz schön.

****Anastasia Umrik**** [00:49:04]: Ich danke dir. Ja, vielen Dank. Die.

****Jutta Ribbrock**** [00:49:14]: Schön, dass du dabei warst und jetzt hoffentlich krisenfest durchstarten kannst und dich auf Veränderungen freust. Wenn du mehr über Anastasia erfahren möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu ihrem Buch. Und wir zwei würden uns riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung auf Apples iTunes schreibst und auf die fünf Sternchen klickst. Das wäre ganz toll. Und bitte ganz gern weitersagen, dass es den Podcast ****Einfach ganz Leben**** gibt. Mit ganz vielen guten Ideen für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es auf ****einfach ganz leben.de**** und noch mehr tolle Podcasts auf ****Podcast Argon Verlag.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 sehr, sehr, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.

****Speaker 1**** [00:51:07]: Moment, bevor du zum nächsten Podcast springst. Ein kleines Experiment. Wenn du die Augen schließt und drei Atemzüge tief in die Lungenflügel ziehst, kann es sein, dass du erkennst, wofür du brennst und was dich verbrennt. Herzlich willkommen zu der Welt meines Podcasts ****Meditation, Coaching und Life****. Mein Name ist Michael Kurz. Auch bekannt als Kurs und in meinem Podcast geht es zwar weniger um Rap, dafür aber umso mehr um die Dinge, die uns im Innersten bewegen. Jeden Donnerstag gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du Lust hast, mit mir gemeinsam auf einer Forschungsreise in dein Innerstes zu gehen. Ohne Esoterik, ohne Schnickschnack und ohne Räucherstäbchen. Dafür mit wirkungsvollen Tools, die dir direkt dabei helfen können, mehr Klarheit, Gelassenheit und Einsicht in deinen Alltag zu bringen. Ich freu mich, wenn wir uns hören in meinem Podcast ****Meditation, Coaching und Life****.