

Podcast mit Jochen Schweizer

****Jutta Ribbrock**:** [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock**:** [00:01:29] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin und unter anderem für Radio-Nachrichten 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 macht. Heute ist bei mir Jochen Schweizer. Apropos spannend und intensiv, das passt. Jede und jeder kennt ja seine Erlebnismgutscheine, er ist erfolgreicher Unternehmer, war, glaube ich, kann man jetzt sagen, Extremsportler und Stuntman, und er ist Bestsellerautor. Sein aktuelles Buch hat den Titel Die Begegnung. Eine Geschichte über den Weg zum selbstbestimmten Leben. Darüber und überhaupt über das Abenteuer Leben sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören! Lieber Jochen, herzlich willkommen.

****Jochen Schweizer**:** [00:02:33] Hallo, grüß dich.

****Jutta Ribbrock**:** [00:02:34] Ich war ja in einem meiner vielen schönen Berufsfelder, die ich schon ausgeübt habe, auch mal Buchkritikerin. Und bei jeder Rezension, die ich geschrieben habe, weißt du, dann war es ja immer die Herausforderung, so viel über das Buch zu verraten, dass die Leserinnen und Leser eine Idee davon bekommen haben, ob sie Lust haben, das zu lesen, aber auch nicht so viel, dass ich nicht irgendwie überraschende Wendungen im Buch vorweggenommen habe. Das müssen wir zwei jetzt versuchen mit deinem Buch. Da bin ich mal gespannt. Ja, genau, die gibt's ja jetzt nicht von mir. Aber fang du doch mal an, was du verraten magst über dein Buch. Worum geht es in Die Begegnung?

****Jochen Schweizer**:** [00:03:11] Es ist ein Roman, aber in Wahrheit ist es ein Themen-Sachbuch über Lebensphilosophie, Lebenshaltung im Rückblick auf ein inzwischen doch schon langes – ich werde jetzt 65 – und bewegtes Leben. Und ich habe den, ich bin das Risiko eingegangen, ein Sachbuch in Romanform zu schreiben und freue mich jetzt über die guten Ergebnisse, wobei ich bei der Vorstellung des Buches erst mal eine richtige Klatsche gekriegt habe.

****Jutta Ribbrock**:** [00:03:42] Aha, was denn?

****Jochen Schweizer**:** [00:03:44] Ich war auf der Buchmesse in Wien und da gibt es ja diese ORF-Bühne mit dem großen Literaturpapst des ORF, der da sitzt. Tagtäglich werden da fünf oder sechs Autoren vorgestellt mit ihren Neuerscheinungen und je nach Interesse

des Publikums sitzen da zwischen 300 und 1000 Menschen im Auditorium und hören zu. Und dieser ORF-Literatur-Spezialist hat das Gespräch eröffnet mit den Worten: Herr Schweizer, Ihnen ist mit diesem Roman ein Schlüssel- oder Ihnen ist mit diesem Buch ein Schlüsselroman gelungen. Sie sind jetzt ein Romancier. Sie werden aber mit diesem Buch keinen Erfolg haben. Denn die Tiefe und Spiritualität dieses Werkes korrespondiert überhaupt nicht mit ihrem Image und mit ihrer Marke. Das ist ein ganz harter Bruch und die Leute werden ihnen das nicht abnehmen. Cool. Habe ich mir gedacht, das fängt ja gut an, super.

****Jutta Ribbrock**:** [00:04:55] Was ist denn deine Marke?

****Jochen Schweizer**:** [00:04:57] Naja, die Marke Jochen Schweizer ist ja weithin bekannt. Statistisch kennen 83 Prozent der Deutschen zumindest die Marke, ich glaube 70 Prozent sogar mein Gesicht, und es ist nicht schön, nicht angenehm fürs Leben. Gott sei Dank assoziieren die meisten Menschen etwas Positives mit der Marke Jochen Schweizer, nämlich Erlebnisse, die das Leben reicher, oder Erlebnisgeschenke, die ein Problem lösen, nämlich die Frage beantworten, was schenke ich. Für mich persönlich ist natürlich diese hohe Bekanntheit auch eine Bürde in gewisser Weise, weil ich mich eben zumindest in Deutschland nicht mehr so frei bewegen kann, wie ich mich gerne bewegen können würde. Deswegen haue ich ständig ab nach Norwegen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:05:47] Ah, da spielt ja auch dein Buch und das spielt tatsächlich in einer einsamen Hütte. Also da begegnen sich die zwei Protagonisten. Sprichst du den Alten eigentlich Harkon oder Horkun aus?

****Jochen Schweizer**:** [00:06:01] Wie nachdem. Also ich nenne den Hakun.

****Jutta Ribbrock**:** [00:06:03] Ah, mhm.

****Jochen Schweizer**:** [00:06:04] Und der Junge heißt Svirir, die schöne, starke Frauenfigur heißt Innegret. Es gibt natürlich noch andere Figuren aus der nordischen Mythologie, also diese Namen haben alle einen Sinn. Tatsächlich ist dieses Buch auch entstanden auf meiner Hütte in Norwegen. Ich verfüge seit 40 Jahren über so einen kleinen stillen Platz. Sehr weit abgelegen, man kann mit dem Auto nicht hinfahren. Man geht weit zu Fuß oder muss von See her über die Felsen hochklettern. Und da steht eben so eine einsame Hütte mit weitem Blick über das Nordmeer. Und das ist ein Ort, der mir vor mehr als 40 Jahren begegnet ist. Den darf ich heute mein Eigen nennen. Und dahin ziehe ich mich immer wieder zurück. Und gerade jetzt in dieser Corona-Zeit haben ja viele Menschen ganz schön zu knabbern gehabt. Ich als Unternehmer natürlich auch. Wir sind auch bis jetzt stark betroffen von den Corona-Gegenmaßnahmen und Entschliefungen. Es war jetzt keine lustige Zeit, und ich bin dann vor zwei Jahren, als sich das abzeichnete, bin ich nach Norwegen gegangen, wie so oft, Ruhe zu finden, aber auch, um die Hütte winterfest zu machen. Und da traf mich dann ein harter Nordweststurm und das, das ist dann wirklich brachial. Also das ist ein solches Inferno, was dann losbricht. Das kann einem einen Vorgeschmack geben auf das Ende der Welt, auf die Apokalypse, weil dann der Wind und der Regen und der Sturm und die See, die gischende See peitscht die Felsen hoch und du kannst gar nicht mehr unterscheiden: Himmel oder Meer oder Grau. Und es hat ein infernalisches Pfeifen. Und da kannst du natürlich auch nicht schlafen in solchen Sturmnächten. Ich sitze also da an meinem alten Holztisch, habe ein Feuer brennen. Mir kommt so der Gedanke, wenn jetzt dieser junge Jochen Schweizer, dieser 15-jährige, aufmüpfige Revoluzzer, dieser echt schwierige, verrückte Vogel, wenn der jetzt

durch diese Tür käme, was hätte ich ihm zu sagen? Aus der Warte, aus der ich heute auf mein Leben zurückblicke. Da ist mir ein Haufen eingefallen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:08:28] Ja!

****Jochen Schweizer**:** [00:08:29] Das habe ich dann auf ein Stück Papier geschrieben und der Schritt zwei war dann in der nächsten Nacht, dass ich überlegt habe, was für eine Geschichte kann ich konstruieren und welcher Charaktere bedarf es, um die Botschaft, die ich mir zu sagen hätte, wenn die Gleichzeitigkeit des Ungleichzeitigen überhaupt möglich wäre, zu vermitteln. Und so entstand die Geschichte eines jungen, wilden Ausreißers namens Svirir, 15 Jahre alt, der tief verletzt, seelisch missbraucht, flieht aus einer kalten, einsamen Kindheit. Er hat aber ein Instrument gefunden durch einen Mentor, der heißt Olaf Olafsson, der hat ihm Seekajakfahren beigebracht. Er ist ein sehr guter Kanute, ein sehr starker Kanute geworden, hat im Wald gearbeitet, um sich ein bisschen Geld zu verdienen, ist zu Kräften gekommen und es gibt diese eine Sache, die ich jetzt nicht erzählen möchte, um nicht zu spoilern, die ihn dann veranlasst, sein Leben zu verlassen, seiner Heimat und seiner nicht vorhandenen Familie den Rücken zuzukehren oder denen, denen er eigentlich anvertraut sein sollte, den Rücken zuzukehren und macht sich dann in einer Nacht mit seinem Ocean Sea Kayak über dieses nachtschwarze Wasser davon, paddelt raus auf den Fjord, raus auf die offene See, wendet sein Boot nach Norden. Und paddelt dann fast zwei Monate, 2.000 Kilometer nach Norden, die so raue nordische Küste entlang – ich bin die Strecke übrigens auch schon gefahren – um schließlich in einem solchen Sturm zu stranden und an Land gewaschen zu werden. Er überlebt das aber und wird dann gefunden von Hakun. Und Hakun ist ein 95-, für einen 94-jähriger alter, weiser Abenteurer, der ein unglaublich intensives, von unfassbaren Erlebnissen geprägtes Leben hinter sich hat und am Ende seines Lebens sich gemäß der indigenen Tradition in die Einsamkeit zurückzieht, um zu sterben, weil er weiß, er ist am Ende seines Lebens, er ist unheilbar krank, er hat nur noch wenige Wochen zu leben und er zieht sich zurück. So wie manche indigene Völker, alte Menschen mit den Worten: I am complete in den Wald gehen und nicht wiederkehren. Dieser Tradition folgend möchte er allein und selbstbestimmt auf seiner alten Hütte sein Ende erleben. Es klappt aber nicht, weil er Svirir findet. Er findet ihn in dieser Sturmnacht und nimmt ihn auf. In seiner Hütte. Und jetzt erzählen sich die beiden in dieser Sturmnacht ihre Geschichten, die ich in der dritten Person erzähle. Und Hakun ordnet ein, was Svirir erzählt. Und Svirir fragt Hakun auch nach Hintergründen seiner intensiven Lebenserfahrung. Und Hakun begründet das Ganze. Und es gibt natürlich in dieser Geschichte der beiden, die ich in der dritten Person erzähle, außergewöhnliche Erlebnisse und Erfahrungen, die die beiden aber jetzt in der direkten Kommunikation in den Zwischenspielen miteinander besprechen. Was mich freut an der Sache, das ist ja auch ein Experiment, ein Sachbuch in Romanform zu schreiben, ist A, dass der Titel sofort unter die Top Ten der Spiegel-Bestsellerliste gesprungen ist und was mich aber noch mehr freut, fast noch mehr Freude, sind die Rezensionen, die ich jetzt gelesen habe, und dass der Titel aktuell auf Platz 1 steht, der Themen-Bestsellerliste Spiritualität und da hat halt dann doch der ORF-Literatur-Papst nicht recht behalten, weil offensichtlich mein Name doch nicht den Erfolg verhindert.

****Jutta Ribbrock**:** [01:12:49] Das war jetzt eine super Erklärung und ich fand von Anfang an, wo du das jetzt erzählt hast mit diesem Literaturkritiker, dass es ja eigentlich totaler Quatsch ist, weil das, was du gemacht hast, erfordert so viel Spiritualität, wenn man so will. Also, erzähl zum Beispiel mal, wenn du einen krassen Stunt gemacht hast, wie hast du dich darauf vorbereitet? Das erfordert ja eine unglaublich starke Fokussierung.

****Jochen Schweizer**:** [01:13:16] Ja, Fokussierung ist ja nicht gleich Spiritualität. Also ich war überhaupt nicht reflektiert in meiner frühen Jugend. Ich war wild mit überbordender Energie und ich war extrem kräftig und war einfach gesegnet mit einer sehr guten Physis und einer guten Motorik. Ich hatte auch nicht so viel Angst und dadurch waren eben bestimmte Dinge möglich, die halt nur nicht so vielen möglich sind. Was mich dann auch weitergebracht hat, aber diese Reflektion oder das tiefere Verständnis für die Zusammenhänge all dessen hat sich mir erst später erschlossen.

****Jutta Ribbrock**:** [01:13:57] Das heißt, du hast erst mal so Hau drauf gemacht? Gut, was ich von dir gehört hab, ist so nach dem Abi erst mal Tausende Kilometer durch die Wüste gedonnert.

****Jochen Schweizer**:** [01:14:08] 20.000 Kilometer durch Afrika mit dem Motorrad, genau Mitte der 70er Jahre, als Halbstarker losgefahren und geläutert zurückgekehrt und dann auch gleichzeitig so verändert war ich, dass mir so ein bürgerliches Leben gar nicht mehr, so ein bürgerlich integriertes Leben war mir gar nicht mehr möglich nach diesen Erfahrungen. Nach 20.000 Kilometern Freiheit auf dem Motorrad, da bist du ja ausgesetzt und völlig ungeschützt und all das, was ich da erlebt habe, hat mich so nachhaltig verändert, dass mir so eine ganz klassische Weg- oder bürgerliche Existenz einfach nicht mehr möglich war, obwohl das wahrscheinlich auch für manche Menschen, je nachdem, wie sie strukturiert sind, auch erstrebenswert ist. Ich will das gar nicht irgendwie bewerten, aber mir war es halt nicht möglich.

****Jutta Ribbrock**:** [01:15:00] Ist das vergleichbar mit dem, was Hakun erlebt, der das, was du jetzt gerade von der Wüste beschreibst, im ewigen Eis, ohne zu viel zu verraten?

****Jochen Schweizer**:** [01:15:09] Nee, man kann ja einige Dinge schon verraten, also es ist ja keine Biografie. Ich habe meine Biografie schon geschrieben, dann habe ich einen Ratgeber geschrieben, Der perfekte Augenblick, das ist mein drittes Buch, mein erster Roman und natürlich sind viele Elemente in diesem Roman inspiriert aus Erlebnissen und Erfahrungen meines Lebens. Tatsächlich ist es ja so, dass der junge Hakun das Außergewöhnliche gewagt hat, der ist nämlich von den Orkneys, also von der Nordspitze Schottlands 500 Kilometer übers Nordmeer nach Norwegen gepaddelt mit seinem Seekajak. Und das ist eine Unternehmung, wo du mit hoher Wahrscheinlichkeit dabei ums Leben kommst. So ähnlich wie meine Solodurchquerung des Tanezrouft damals. Also Tanezrouft heißt Land des Dursts oder der Wüste der Wüsten und ist die schwierigste, das schwierigste Weg, es ist aber kein Weg durch die Sahara, es nennt man es, La Piste pédestre, da gibt es nur 5 Wegmarkierungen, das heißt die Wahrscheinlichkeit wäre größer gewesen, dass ich nie wieder gefunden worden wäre, als die, dass es mir dann schließlich gelang, nach Reggane in Algerien mich durchzuschlagen und dann wieder heimzukehren. Insofern ist ja diese Ausgesetztheit, dieses Gefühl, dann alleine zehn Tage bin ich gefahren, diese Strecke, alleine mitten im heißesten Teil der, in diesem, in dieser Mondlandschaft aus Sand, Geröll und Steinen. Und meine einzige Verbindung mit dem Leben war mein Motorrad. Mit diesem begrenzten Wasservorrat, mit dem begrenzten Benzin vorrat. Ich hatte für diese Strecke ja nur 40 Liter Wasser und 125 Liter Benzin dabei. Das ist für ein Motorrad ziemlich viel Gepäck. Und dieses Gefühl des vollkommen Alleinseins. Also ich war nie einsam in diesen Phasen, bei allen diesen Unternehmungen, aber ich war allein und allein ist nicht einsam. Allein heißt, all eins zu sein mit sich selbst, also Alleinsein ist etwas Positives, wenn man es auseinander nimmt, das Wort im eigentlichen Bedeutung des Wortes ist all ein und dieses Alleinsein hat mir am Ende unglaublich viel Stärke und Selbstvertrauen gegeben, dass es dann immer einen Weg gibt.

****Jutta Ribbrock**:** [01:18:04] Dass es immer einen Weg gibt. Ich hab auch bei deinem Buch, es gibt so eine Stelle, das hab ich mir aufgeschrieben, wo Hakun darüber spricht, wie wir das finden, was so unser Ding im Leben ist. Es gibt einen Punkt in seinem Leben, wo er weiß, so, jetzt ist eine Sache abgeschlossen, er ist an einem Wendepunkt. Und er weiß, es kommt ein neuer Abschnitt. Wie dieser Abschnitt aussehen, weiß er noch nicht. Aber er weiß, das Leben wird für ihn was bereithalten. Und das so, das Vertrauen ins Leben, es werden sich wieder Türen öffnen. Das finde ich auch.

****Jochen Schweizer**:** [01:18:45] Das sind positive Affirmationen. Die feste Zuversicht, dass wenn sich eine Tür schließt, sich eine andere Tür öffnen wird. Und oft muss sich eine Tür erst schließen, damit sich eine andere Tür öffnen kann. In der Geschichte dieses Lebens von Hakun begegnet er einer sehr starken Frau, die er sehr liebt, die ihn liebt, die heißt Innegret. An dieser Geschichte geht es um die zentrale Frage, dass jeder für sich entscheiden muss, welches Leben er leben will. Und Hakun wird natürlich ein Abenteurer. Er liebt die offene See, er liebt die Weite endloser Expeditionen ins ewige Eis. Und Innegret leidet natürlich darunter, dass sie nie weiß, wird er zurückkehren. Und als Hakun dann schließlich von der geografischen Gesellschaft Norwegens die Chance erhält, eine Expedition finanziert zu bekommen, um die Nordwest-Passage im Kajak zu durchfahren, lehnt er diesen Auftrag ab, weil er weiß, er würde Innegret verlieren. Und umgekehrt versteht aber Innegret, weil sie eine sehr kluge, eine sehr starke Frau ist, dass sich Hakun mit dieser Entscheidung von seiner eigentlichen Seinsbestimmung entfernt. Und es wird ihr dies klar in einer Mondnacht, das ist jetzt wieder fast biografisch, also ich habe auch von meiner Hütte aus einen Blick auf die offene See und oft steht ja der Vollmond riesengroß tief über der See und legt so eine silberne Straße in das stille Wasser, das sind dann oft sehr stille Nächte. Ich liebe es dann runterzuklettern, meinen Kajak aus dem Schuppen zu holen und rauszupaddeln auf dieser Mondstraße, raus auf die offene See, so weit, dass ich nicht mal mehr die Leuchttürme sehe. Hakun hat aber auch eine Verbindung zu einem Beluga-Wal, der immer wieder ihn begleitet auf seinen Kajak-Touren. Und jetzt sieht sie wie Beluga und Hakun auf dieser Mondstraße unterwegs sind und sie sieht aus dem Fenster des Hauses, was da auf der Klippe steht, ihren geliebten Mann mit seinem Kajak in seiner eigentlichen Seinsbestimmung und realisiert, dass einer von ihnen beiden unglücklich werden würde. Sie hat die Vorstellung einer Familie, möchte Kinder, braucht eine Sicherheit, braucht einen Rückhalt, hat eine sehr klare Vorstellung von ihrem Leben und realisiert, dass sich ihre Vorstellung nicht vereinbaren lässt mit dem Leben, was eigentlich ihrer Meinung nach und zu Recht Hakuns Leben und Seinsbestimmung ist. Und es kommt zu Tränen. Innegret verlässt Hakun, unglaublich starker Akt, trotz der Liebe verlässt sie ihn, weil sie auch nicht in der Lage ist, immer monatelang zu warten, ob er denn überhaupt zurückkehren würde von einer seiner waghalsigen Expeditionen, auch da gibt es natürlich eine Querverbindung in mein Leben, weil meine Jugendliebe, meine frühere Partnerin auch 15 Jahre lang, glaube ich, immer darunter gelitten hat, nicht wissen, würde ich zurückkehren. Da gibt es schon Parallelen und diese Gefühle, die sie empfunden hat und auch die ich empfunden habe, die kann ich natürlich in die Romanfiguren hineinprojizieren. Am Ende ist es so, dass durch dieses Verlassen er dann diesen Auftrag annimmt, etwas überlebt, was man nicht überleben kann. Eigentlich drei Polarnächte, dabei seinen besten Freund verliert, Ansgar, der einem fremdbestimmten Ziel folgt. Also es geht auch viel über Ziele, selbstbestimmte Ziele, fremdbestimmte Ziele. Heilsame Ziele, schädliche Ziele, traditionsgeleitete Ziele, über diese Formen der Zielsetzungen sprechen natürlich Svirir und Hakun in der Zwischenspielung. Ansgar stirbt im ewigen Eis, Hakun überlebt eigentlich sogar nur wegen dieser Liebe, weil er versteht, ich will das überleben, um Innegret wiederzusehen. Und dann kommt es zu einer... Das will ich jetzt nicht verraten. Es passiert dann etwas, was ihn in eine furchtbare Katharsis

zwingt. Also in den absoluten Tiefpunkt seines Lebens, nach seiner Rückkehr, obwohl er eigentlich jetzt ein Pol-Held ist. Die sind in Norwegen, werden die am Schild rumgetragen. Die Pol-Helden, also in der direkten Tradition von Fridtjof Nansen, Roald Amundsen, Børge Ousland – der lebt ja noch, der härteste Mann der Welt meiner Meinung nach, der alleine zu Fuß Nord- und Südpol erreicht hat, ohne Hundeschlitten, ohne Nachversorgung. Und schafft es dann letztlich mit ihrer Hilfe, sich auch wieder aufzukrabbeln, obwohl sie sich einem anderen Mann dann geschenkt hat in den vielen Jahren, die er weg war. Und so nimmt die Geschichte eine überraschende Wendung, die einfach zeigt, dass das Leben aus verschiedenen Phasen besteht, dass alles seine Zeit hat im Leben. Und dass man immer nur zulernen kann, dass auch Niederlagen dazu da sind, zu lernen und zu wachsen. Insofern ist es auch eine Geschichte, die Hoffnung macht, die Zuversicht verbreitet. Die uns aber auch bewusst machen soll, dass wir nichts geschenkt bekommen. Nothing comes for free. Alles, was wir sind, alles, was wir erreichen, kommt aus uns und kann nur aus uns kommen. Niemand kann uns das abnehmen. Und deswegen gibt es ja in diesem Video, was ich auf meinen Social-Media-Kanälen gepostet habe, das haben wir gedreht bei meiner Hütte in Norwegen. Da sieht man tatsächlich, wie so eine Hütte aussieht. Auf TikTok, auf Instagram, auf Facebook, wir haben das auf verschiedenen Kanälen gepostet, dieses Video, und da gibt es einen zentralen Satz, der heißt, wenn dir jemand sagt, was dein Weg sein soll, dann ist das nicht dein Weg. Dein eigener Weg ergibt sich aus jedem Schritt, den du selbstbestimmt gehst. Ich glaube, gerade junge Menschen, die das jetzt hören, denen kann ich nur raten, macht dir bewusst, es ist deine Entscheidung, es ist dein Leben, es ist deine Aufgabe, das Geschenk des Lebens, ein großes Geschenk, ganz auszupacken und das kannst du nur dann tun, wenn du bereit bist, Unsicherheit und auch Risiken zu akzeptieren. Ich gehe sogar noch einen Schritt weiter. Ich glaube, es ist sehr riskant, nichts zu riskieren im Leben.

****Jutta Ribbrock**:** [01:26:05] Aha. Das heißt, wenn man eigentlich das Risiko umschiffen will, dann kommt man eigentlich nicht auf seinen wirklichen Weg.

****Jochen Schweizer**:** [01:26:17] Unsicherheit und Chancen bedingen einander, das eine kommt nicht ohne das andere. Und wenn ich etwas erreichen will, wenn ich die Chance suche, dann muss ich Unsicherheit akzeptieren. Das eine kommt nicht ohne das andere. Und zu glauben, man könnte etwas erreichen, ohne etwas zu geben, ohne etwas einzubringen, ohne ja auch im schlimmsten Fall dafür zu bezahlen, das ist ein Irrtum.

****Jutta Ribbrock**:** [01:26:46] Da finde ich auch einen Satz, den ich mir extra aufgeschrieben habe, so schön, zu diesem Thema. Da sprichst du oder natürlich Hakun von zwei essenziellen Lebensfragen. Welche Erfahrung will ich in meinem Leben machen? Es ist nicht so wichtig, was du tust. Es geht allein darum, was du dabei fühlst.

****Jochen Schweizer**:** [01:27:07] Das Leben ist tatsächlich nicht das, was geschah, sondern das Leben ist das, was wir erinnern. Und wir erinnern eben immer Gefühle.

****Jutta Ribbrock**:** [01:27:16] Das ist das, was wir fühlen, genau. Und oft machen wir es so mit dem Verstand aus. Und das ist ja auch gar nicht so doof, erstmal bei dem, was möchte ich machen, okay, was sind meine Talente, was gelingt mir gut, sich damit zu beschäftigen. Aber tatsächlich geht es am Ende darum, wie fühlt sich das an? Fühle ich mich da richtig an der Stelle? Fühle ich mich da zu Hause?

****Jochen Schweizer**:** [01:27:37] Es geht ja, glaube ich, auch so um die Frage, eine Vorstellung davon zu haben, wer oder was man sein will. Und nur wenn ich eine Vorstellung davon habe, wer oder was ich sein will, dann kann ich das auch werden. Und

wenn du Großes erleben willst oder Großes erreichen willst, dann musst du große Ziele haben. Wenn du kleine Ziele hast, erreichst du Kleines.

****Jutta Ribbrock**:** [01:28:04] Und ich finde ja, es hat alles seine Daseinsberechtigung. Ich merke oft, wenn es um diese Frage geht, so was will ich wirklich wirklich, dann kriegt man schon so ein bisschen so: Weiß ich das eigentlich? Also, was ist jetzt wirklich meine Aufgabe in diesem Leben? Gibt es dieses eine Ding oder diese mehrere Dinge? Oft entwickelt sich das ja auch im Laufe der Zeit. Du hast auch verschiedene Lebensphasen, das kannst du gleich auch noch mal erzählen, wo du sagst, ja, eine Zeit lang war für mich das wichtig, ich war ein wildes Ding, die Actionzeit. Dann die Unternehmensgründung und so weiter, das kannst du vielleicht noch mal ein bisschen schildern. Ich denke auf der anderen Seite, es gibt auch Menschen, die vielleicht gar nicht so eine starke Auseinandersetzung damit machen und auf eine gewisse Weise glücklich und zufrieden auch leben, zu ihrer Umwelt empathisch und fürsorglich sind und damit ja auch einen guten Beitrag und eine gute Energie in die Welt geben.

****Jochen Schweizer**:** [01:29:01] Das sind sehr wertvolle Menschen, die absolut ein glückliches und auch zufriedenstellendes, befriedigendes Leben leben dürfen. Deswegen glaube ich auch nicht, dass es irgendein Rezept gibt oder dass ich überhaupt geeignet bin, irgendwelche Ratschläge zu geben. Ich gebe bewusst keine Ratschläge, ich möchte Impulse geben, darüber nachzudenken, was ist für mich das Richtige. Ich hatte zum Beispiel auch nie Vorbilder, ich persönlich. Warum hatte ich... Ich empfehle auch Menschen, nicht unbedingt Vorbilder zu haben, denn du willst ja kein Nachbild sein. Also, wenn du ein Vorbild hast, willst du sein wie dein Vorbild, bist du ein Nachbild. Also, was willst du sein? Du wirst als Original geboren, viele Menschen sterben als Kopien. Und Vorbilder zu haben ist meines Erachtens nicht zielführend. Was aber zielführend sein kann, das ist, dass wir alle immer wieder Menschen begegnen, die über vorbildliche Eigenschaften verfügen, die wir uns versuchen können zu eigen zu machen, auch wenn diese Menschen ansonsten vielleicht höchst unvollkommen sind. Also einzelne Eigenschaften zu identifizieren, wo du sagst, das ist jetzt echt cool, wie der das macht. Und ist er nicht. Völlig egal, was der sonst macht im Leben oder wie der aussieht oder ob der sich gut hält oder nicht gut hält. Aber es gibt vielleicht diese eine Eigenschaft an einem Menschen, wo ich sage, da ist er richtig gut oder sie. Und das möchte ich eigentlich auch so machen. Und wenn ich mit diesem Konzept, mit diesem Gedankengut unterwegs bin und sehr aufmerksam schaue, dann gibt es kaum Menschen auf der Welt, an denen ich nicht, wenn ich will, eine vorbildliche Eigenschaft identifizieren kann. Und damit steigt ja dieser Mensch in meiner Achtung automatisch auf die Augenhöhe hoch. Ob der jetzt Müllfahrer ist, ja? Oder eine Putzfrau. Ist völlig egal. Ich hab so eine Putzfrau, die heißt Fawzi. Die putzt bei mir im Betrieb 4.000 Quadratmeter Bürofläche, ich glaube, inzwischen seit 25 Jahren. Und die Fawzi, die habe ich mal auf einer Betriebsversammlung einen Krügerrand geschenkt. Ein Krügerrand ist eine sehr wertvolle Goldmünze aus Südafrika. Dann hab ich sie auf die Bühne geholt und hab gesagt, Fawzi, sie verkörpern für mich operative Exzellenz. Dann natürlich fragen die Gesichter, was hat der jetzt mit seiner Putzfrau da, Jochen? Dann sag ich, Fawzi, dann hab ich eine Geschichte erzählt. Ich hab gesagt, Leute, stellt euch mal vor, ihr schält eine vollreife Orange und schmeißt jetzt diese dicken, fetten Orangenschalen in euren Papierkorb, in dem natürlich eine Plastiktüte drin ist. Mit dem Effekt, dass diese Plastiktüte mitsamt diesen Orangenschalen in den Papierkorb verschwindet, was dazu führt, dass alles, was ihr danach in den Papierkorb schmeißt, nicht mehr in der Plastiktüte landet. Wir alle kennen dieses Problem. Fawzi verknotet aber, das hat ihr keiner gesagt, diese Plastiktüte so um den Papierkorb, dass die da bleibt und das ist operativ exzellent, weil sie auf ihrer Position in ihrer Tätigkeit etwas richtig, richtig gut macht und das habe ich meinen Mitarbeitern erzählt, wir Mitarbeiter in

der Jochen Schweizer Erlebnisfirma. Dann haben alle verstanden, ja, so einfach ist es eigentlich, ob ich im Callcenter arbeite oder in der Programmierung, ob ich in der Assistenz bin oder im Marketing. Wenn jeder auf seiner Position den Anspruch hat, sein Bestes zu geben, das heißt noch lange nicht, dass keine Fehler passieren. Natürlich passieren Fehler und irgendwelche Dinge gehen in die Grütze. Ist aber egal, solange man den Anspruch hat, sein Bestes zu geben, so wie Fawzi mit ihren Papierkörben. Und dann bin ich operativ exzellent und im Grunde kannst du ja diesen Anspruch an dich selbst auf alle Lebensbereiche übertragen. Also wie bin ich als Vater zu meinen Kindern, wie bin ich als Partner zu meiner Frau, wie verhalte ich mich als Freund in meinen Freundschaften. Ich glaube, mit dieser Bewusstheit zu haben und auch zu akzeptieren, dass auch das aus uns selbst kommt, nämlich der innere Anspruch, an sich selbst ordentlich zu sein, das klingt super spießig, super konservativ, aber mir hat ein väterlicher Freund mal gesagt, Jochen, es ist ganz einfach, versuch ein anständiger Mensch zu sein und wenn du dann alt bist, dann kannst du auf dein Leben zurückgucken und kannst es ein zweites Mal genießen.

****Jutta Ribbrock**:** [01:34:05] Du bist in deinem Leben oft an Grenzen gegangen und hast auch Grenzen überschritten. Kannst du sagen, was ist wirklich deine krasseste Grenzüberschreitung gewesen? Das Krasseste, was du gemacht hast?

****Jochen Schweizer**:** [01:34:23] Ich habe mich auch schon manchmal furchtbar verletzt und bin dem Tod von der Schippe gesprungen. Ging also von einer schweren Verletzung beim Kajakfahren. Gut, das kann ich vielleicht kurz erzählen, weil es gibt beim alpinen Kajakfahren, das war jetzt in den 70er Jahren, so, dass man mit damals sehr langen Booten, mit sehr engen Sitzluken sehr hohe Wasserfälle angefangen hat zu befahren. Und diese Boote sind dann in den Tumpen, also in dem verquirlten Unterwasser dieser Wasserfälle, sehr tief eingetaucht und die tauchen, weil sie nicht einen Klapp-Sprung haben, also man kann sie nicht bufen, also nicht aufrichten, damit sie flach aufkommen, dann spitzeln die halt wie so Pfeile in die Tiefe diese Boote und weil dieses Wasser unten luftdurchquirl ist in diesem Tostbecken des Wasserfalls, trägt dieses Wasser natürlich auch nicht und man taucht extrem tief ab, also wirklich, es schießt einen so weit runter, dass es unten dunkel wird, also so tief taucht man in diese Tostbecken ein. Und es gab damals einige tödliche Unfälle, weil sich diese langen damals und sehr schlanken Kajaks, heute sind das ganz kurze Boote, die so ein bisschen dicklich aussehen, die gar nicht mehr tief eintauchen. Und dann gab es eine Unfallform, die hieß Vertigo Pin, der senkrechte Stecker. Und da kann es eben sein, dass man unten einspitzelt und krachend irgendwo in der Felsnische stecken bleibt mit dem Kajak und dann verklemmt sich dieses Boot. Mit der Spitze nach unten, mit dem Heck nach oben in diesem Wasserfall. Und man hat einen unfassbaren Wasserdruck im Rücken, man sitzt ja noch drin. Und unter diesem Wasserdruck kommt man aus dem Boot nicht mehr raus. Weil damals das so war, die Sitzluken waren so klein, dass man erst den Hintern nach hinten über den Süllrand schieben muss, um dann die Beine rauszukriegen aus dem Boot. Und dieser Wasserdruck ist natürlich brutal. Das sind Tonnen von Wasserdruck im Rücken. Das presst den Oberkörper nach vorne. Dann hat man am Anfang, wenn man dem noch Widerstand leisten kann, so ein bisschen so eine Luftglocke vorm Gesicht, weil das Wasser hinten auf den Helm presst. Dann kann man noch so ein bisschen schnaufen, und dann geht halt nach zwei, drei Minuten die Kraft aus, und dann verstirbt man einfach wie in der Falle. Und ich hatte Wochen davor den tödlichen Unfall eines Freundes, eines Kameraden miterleben müssen. Den wir dann geborgen haben, aber erst nach einer Stunde. Ich war tatsächlich auch derjenige, der an Seilen angeleint in diesem Wasserfall unterwegs war, um irgendwie des Körpers habhaft zu werden, der in dem Boot steckte. Das ist eine lange Geschichte, die beschreibe ich in meiner Autobiografie, Warum Menschen fliegen können müssen.

Das ist ein ziemlich sperriger Titel, gebe ich zu. Und da beschreibe ich tatsächlich diese Situation. Und als ich dann selber plötzlich in der Situation war, dass ich selber in einen Vertigo Pin geraten war, da wusste ich, dass das jetzt das Ende ist. Und ich war ein junger, starker Kanute. Und es war irgendwie auch ganz angstbefreit. Es war so ein Gefühl wie, ah, so ist es also. Schade. Ich bin da noch so jung. Das war wirklich so das Gefühl und das war so ein Zeitdehnungseffekt. Du hast echt Zeit darüber nachzudenken und spielen sich so Bilder ab. Und du weißt, du bist verloren. Und dann setzt plötzlich der Wille ein, der Überlebenswille. Nein, ich will das so nicht akzeptieren. Und ich habe damals etwas getan, was man eigentlich Wölfen nachsagt. Nämlich ein Wolf, der mit der Pfote in die Falle geraten ist, der ist in der Lage, sich die Pfote abzubeißen, selbst abzubeißen, um dann auf drei Beinen weiterzuleben. Und man sagt ja, das sei unmenschlich, diese Fähigkeit. Es ist aber diese Fähigkeit menschlich, weil ich habe mein linkes Bein stehen lassen, habe das rechte Bein sozusagen, weil ich dann gestützt war, das Knie aus der Luke gekriegt und habe mich dann gegen die Anatomie nach vorne aus dem Boot gerollt, mit dem Ergebnis, dass natürlich mein linkes Knie frontal gegen die Anatomie durch. Ich musste es komplett durchbrechen und seitlich wegreißen, um aus dem Boot rauszukommen. Dabei hat mir der Wasserdruck geholfen. Das tut nicht weh, weil man so viel Adrenalin hat. Man ist dann so in diesem Augenblick gefangen. Man spürt gar keinen Schmerz. Das klingt brutal, man hört auch dieses Krachen, dieses Reißen der Bänder, wie Peitschenschläge geht es durch den ganzen Körper. Aber ich hab keine Schmerzerinnerung, nur die Erinnerung an diese Dunkelheit und diese absoluten Willensentscheidungen, nicht da unten zu bleiben und habe dieses linke Bein geopfert. Ich habe heute eine Titanprothese im Knie. Das wissen viele Leute gar nicht. Also ich lebe mit dieser Prothese. Ich komme natürlich keine Sicherheitskontrolle, da gehen nicht alle Lampen an. Ich habe einen Haufen Titan im Körper.

****Jutta Ribbrock**:** [01:39:28] Okay.

****Jochen Schweizer**:** [01:39:29] Und dann, mit dieser Prothese, auch mit der Behinderung, das ist eine echte Behinderung, hab ich immer noch Weltrekorde aufgestellt und war Stuntman. Und fahr bis heute gut Ski und man kann damit auch leben. Aber das war sicher mal ein Moment, wo ich weit über der Grenze des vermeintlich menschlich Machbaren mich bewegte, um dann herauszufinden, dass man die Grenze noch ein Stück weit verschieben kann.

****Jutta Ribbrock**:** [01:40:02] Und du hast weitergemacht, du hast auch danach als Stuntman...

****Jochen Schweizer**:** [01:40:06] Das hat lang gedauert. Ich war ja erst mal dann... Es war eine schwere Operation, das Knie wieder herzustellen. Am Anfang gab's ja diese Prothesen auch nicht, weil ich noch so jung war. Die Prothese kam dann erst später und saß im Rollstuhl und hab dann doch zwei Jahre gebraucht, um wieder so richtig bis in die Spitze der Leistungsfähigkeit wieder zurückzukehren. Und damit war und ist auch überwunden.

****Jutta Ribbrock**:** [01:40:40] Und du hast eben anfangs gesagt, dass nach deiner Wüstentour du dir nicht vorstellen konntest, so das klassische bürgerliche Leben zu leben. Du hast aber auch eine Familie gegründet, du hast zwei Jungs, oder? Und...

****Jochen Schweizer**:** [01:40:54] Zwei erwachsene Söhne.

****Jutta Ribbrock**:** [01:40:56] Ja, wie war das für dich vereinbar, also mit der Familie und auch trotzdem diese gefährlichen Sachen weiter machen?

****Jochen Schweizer**:** [01:41:04] Also da gab es ein Schlüsselerlebnis und das hat mich auch inspiriert, diese Geschichte von Innegret und Hakun zu schreiben, weil natürlich im Roman sind die beiden viel reflektierter als ich es und Carolin, also die Mutter dieser Söhne damals waren. Also meine Söhne sind 27 und 32 Jahre alt, stattliche, kräftige Burschen. Der eine ist Berufspilot, der andere ein Start-up. Wir sind die Three Brothers bis heute, wir machen einmal im Jahr einen coolen Trip. Was weiß ich, mit Motorrädern durch Laos und Kambodscha, mit dem Helikopter durch Südafrika, weil der Maxi ist Helikopterberufspilot. Na ja, und lange Rede, kurzer Sinn. Da gab's eine Situation. Erst durch meinen ältesten Sohn, der das schon damals reflektieren konnte, gemerkt habe, dass es Zeit ist, etwas zu ändern. Das war anlässlich eines Auftrages. Ich glaube, es war 1997, da war ich schon 40 damals, 40 Jahre alt, das ist ganz schön alt für einen Stuntman, und da hatte ich einen Auftrag für Fishermans Friend, die haben eine neue Pastille eingeführt, mit dem Slogan: Have a Strong Experience. Und diese Pastille ist gleichzeitig in 60 Ländern der Erde eingeführt worden. Und die Idee war es, aus einem Helikopter, aus einem Lastenhelikopter, über 1000 Meter tief einen Bungee-Sprung zu absolvieren. Sich wieder 600 Meter hoch schleudern zu lassen, sich dann abzutrennen von diesem Seil, in den Freifall zu gehen, fünf Sekunden über dem Pressezentrum den Fallschirm zu öffnen und da reinzulanden. Und auf dem Fallschirm stand riesengroß drauf, Have a Strong Experience. Mhm. Das war die Idee. Dafür gab's eine fette Gage, 150.000 Mark. Das war damals richtig viel Geld. Und ich fand es sowieso cool, so was zu machen. Also habe ich den Auftrag natürlich angenommen. Das war ein Riesending mit 20 Kamerateams und 6 Helikoptern in der Luft. Die Tests am Vortag sind nicht gut gelaufen. Das war irgendwie, allein das Bungee-Seil, über eine Tonne fällt schneller als ein menschlicher Körper. Wenn dich das jetzt trifft im Freifall, bist du sowieso erledigt. Also das war echt, das war ein kniffliges Ding. Ich habe dann versucht, dass der Helikopter nicht hoppert, sondern vorwärts fliegt, dass das Seil nach hinten vom Winddruck weggezogen wird. Wir haben dann verschiedene Versuche gemacht. Das Wetter war schlecht, die Stimmung war dann so ein bisschen bedrückt am Abend. Also es war irgendwie alles nicht so cool. Am nächsten Morgen war dann die Day, wo es dann scharfgestellt werden sollte. Angst ist nicht so bei mir ein stark ausgeprägtes Gefühl, aber Anspannung und Respekt, also Gravität, das habe ich früh gelernt, ist nicht verhandelbar. Und diese Gesetze der Physik, die darfst du nicht ignorieren, sonst wirst du nicht alt in dem Job. Und ich bin am Morgen spazieren gegangen in Reichelsheim bei Frankfurt, so ein kleines Dorf, da war ich in so einer kleinen Pension untergebracht oder war in Friedhof. Und irgendwie war es 4 Uhr morgens, war Hochsommer, es wurde schon hell. Ich laufe da so rum, lande auf dem Friedhof und denke noch, sag noch zu mir selber, das ist aber echt nicht die richtige Location, um dich auf so einen Job vorzubereiten. Also mental war das jetzt irgendwie ganz schräg. Und laufe so und überleg mir, was soll mal auf meinem Grabstein stehen, falls ich mal einen habe. Und das war echt trübe Gedanken. Und ich dachte mir, Jochen, was machst du für einen Scheiß, hier auf dem Friedhof rumzurennen, und dann klingelt mein Handy. Mr. Max dran. Acht Jahre war der alt damals, also der heute 32-Jährige. Da sagt er zu mir mit seiner glockenhellen Stimme: Ich will nicht, dass du diesen Sprung machst. Und ich steh so da mit meinem Handy am Ohr und denk mir, hei, hei, hei, hei, hei, hei. Und dann sag ich zu ihm, weißt du Max, ich versteh das und du hast Recht, aber ich kann jetzt nicht zurück. Wenn du was zugesagt hast, musst du dich dran halten und ich kann hier jetzt nicht aussteigen. Aber du hast Recht. Und ich verspreche dir, das wird mein letzter Stunt heute sein, habe ich ad hoc da entschieden und zugesagt. Ich mach das jetzt, ich pass ganz gut auf. Und ich komm dann nach Hause. Die Karone lebte damals in Rosenheim, also in Raubling, um genau zu sein. Ich komme nach Hause und bringe dich

ins Bett. Und dann war es ganz früh am Morgen. Und dann hatte ich so eine unglaublich ruhige Entschlossenheit. Also ich war innerlich komplett ruhig und fokussiert und ich war fest entschlossen, das jetzt richtig gut zu machen und dann aber auch einen Cut zu ziehen. Das hatte ich in dem Augenblick entschieden. Dann ging ich raus und es war schon spektakulär. Das war so wie bei Desusdien von Apocalypse Now, diese vielen Helikopter in der Luft, ich in dem gestriipten Lastenhelikopter, der keine Türen hat, stehe da draußen auf der Kufe, habe diese Riesentonne, eine Tonne Seil um mich rum. Zwei Freifall-Kameraleute mit mir im Helikopter, der Pilot, ein Journalist. Jede Menge andere Helikopter, ich glaube sechs weitere um mich rum. Und es war so berechtigt, da unten stand ein Notar am Boden. Ich hatte zwei Flugschreiber im Overall, weil das sollte ja für ein Guinness-Buch der Rekorde gewertet werden. Da muss ein Notar das beurkunden. Steht ja bis heute als höchster Sprung aller Zeiten immer noch im Guinness-Buch der Rekorde. Wir steigen halt auf die Absprunghöhe von zweieinhalbtausend Metern. Dann war es bewölkt und du darfst ja eigentlich nicht durch Wolken springen nach deutschem Luftrecht. Dann haben wir irgendwo eine Lücke gefunden. Da haben wir es durchgemogelt über die Wolkendecke drüber. Es war schon klar, dass ich dann hinterher durch die Wolke falle. Und dann hab ich das Ding durchgezogen. Und das war natürlich, ich glaub, alleine... Also, du fällst ja erst mal 600 Meter frei, dann beginnt der Bremsweg, 400 Meter Bremsweg. Allein der Bremsweg hat dann irgendwie, ich glaub, 34 Sekunden gedauert. Ich hatte so Rauchpatronen, einen am linken Fuß, einen am rechten Fuß. Und die brennen ja nur 60 Sekunden. Als die eine Rauchpatrone ausgebrannt war, hab ich dann die andere gezündet. Derweil bist du unterwegs im Freifall. Also du musst schon alle deine Gedanken und deine Konzentrationen bei dir haben, dann hast du ja so ein Trennschloss mit einer Überbrückung. Das heißt, du musst vorher die Überbrückung lösen, bevor du das Trennschloss trennen kannst, weil es wäre sehr schlimm, wenn du jetzt unten loskommen würdest vom Seil. Jetzt würde mir nichts passieren, weil ich habe einen Fallschirm, aber der Seil würde in den Rotor des Helikopters schlagen und dann hast du einen toten Piloten.

****Jutta Ribbrock**:** [01:48:21] Auch nicht gewollt.

****Jochen Schweizer**:** [01:48:22] Genau, deswegen überbrückt man das, damit man sozusagen erst, wenn das Seil entspannt ist, im Rebound die Überbrückung löst. Das sind so ein paar Handgriffe, die muss man dann ausführen und dann zieht man halt das Trennschloss ab und hat dabei Blickkontakt zu einem genau gegenüber hovernden Helikopter, wo wieder ein Breitband-Kameramann in der Tür hockt, der dich dann anklotzt mit seiner Riesenlinse und du bist vielleicht 100 Meter Luftlinie auseinander und du gibst ihm das Zeichen so, ich trenne jetzt ab und bist schwerelos und plötzlich legst du auf dem Rücken. Es hat keine Anströmung, es ist vollkommen still. Und dann beginnst du zu fallen, ja, und sobald du Anströmung hast, kannst du dich ja auf den Bauch drehen und es fällst dir der Erde entgegen und du fällst halt mit 50 Metern pro Sekunde der Erde entgegen. Wenn du also... Wenn du 500 Meter über der Erde deinen Hauptschirm öffnest, dann ist es zehn Sekunden vor Lebensende. Das kannst du ausrechnen. Und diese Rationalität brauchst du auch. Da darfst du überhaupt nicht... Das musst du ganz, ganz klar wissen und sehen. Ich hatte noch einen Dieter im Ohr, der bei 300 Metern pfeift sechs Sekunden vor dem Aufschlag. Und hab dann irgendwo dazwischen zwischen 500 und 300, ich hab die nicht gebraucht, ich hatte's voll im Griff. Ich lag auf meinem Bauch, hatte meine linke Hand vor meinem Gesicht, mit meinem Altimeter, dann läuft der Zeiger runter, der Höhenmesser. Das ist wie, wenn deine Lebenszeit so langsam abläuft. Während du im Freifall bist. Du fällst mit 50 Metern pro Sekunde der Erde entgegen im freien Fall. Dann greifst du nach hinten unter deinen Rig ziehst du einen Hilfsschirm raus, dann tut's natürlich einen Bomben-Schlag, hast den Schirm hart gepackt, damit der auch gleich

aufgeht. Normalerweise tut man die weicher packen, der schüttelt sich dann eher auf. Also lange Rede, kurzer Sinn, du landest da unten rein und dann war sehr starker Wind und ich musste die Hauptkappe abtrennen nach der Landung, damit sie mich nicht schleift. Und da steh ich da in einem Pressezentrum drinne und da kommen die alle an mit ihren Mikrofonen und Kameras. Ich hatte keine Worte für Sie. Ich hab nur gesagt, Leute, es gibt Dinge im Leben, die kann man nicht beschreiben. Die muss man machen. Und hab mich in mein Auto gesetzt, so wie ich war. Hab meinen Rig abgeworfen. Hab mich in meinem Overall, hab die Flugschreiber abgegeben beim Notar. Hab mich in mein Auto gesetzt und war zehn Minuten später unterwegs. Und hab aus dem Maxisbett gebracht.

****Jutta Ribbrock**:** [01:50:59] Ich wollte sagen, du hast deinen Versprechen gehalten, du hast ihn zum Wettbewerb gebracht.

****Jochen Schweizer**:** [01:51:06] Und da, das war das Ende von meiner Stuntman-Karriere. Danach hab ich keinen Job mehr für Kohle gemacht. Klar, spreng ich jemand noch gern mal aus dem Flugzeug oder so. Was übrigens mein Sohn völlig widersinnt, ich finde, der ist Pilot. Ich versteh überhaupt nicht, warum jemand aus einem perfekt funktionierenden Flugzeug springen sollte. Das ist der Blick, den ich als Pilot.

****Jutta Ribbrock**:** [01:51:29] Ist klar, er will fliegen, genau.

****Jochen Schweizer**:** [01:51:32] Ich will fallen.

****Jutta Ribbrock**:** [01:51:34] Eben habe ich dich gefragt, was war das Krasseste, wo du die gefährliche Situation geschildert hast? Was war das Tollste, das geilste Gefühl, das Überraschende, was du empfunden hast bei einer Sache, die du gemacht hast?

****Jochen Schweizer**:** [01:51:49] Das war das, was wahrscheinlich viele Menschen erlebt haben. Das war die Geburt meines ersten Sohnes. Das hat mich komplett geflasht. Das war der Wahnsinn. Weil ich natürlich war darauf irgendwie auch noch gar nicht so richtig vorbereitet, was das alles bedeutet. Und ich habe dann auch acht Jahre gebraucht, um es zu verstehen, bis es mir dieser Sohn dann gesagt hat.

****Jutta Ribbrock**:** [01:52:09] Der Max, der hat schon...

****Jochen Schweizer**:** [01:52:11] Ja, da kam noch einer nach, der Tino, auch ein Supersohn, ja und es ist schon eigentlich ganz cool, wenn man das Glück hat, und das teile ich ja mit vielen anderen Menschen, dass das einfach, Elternschaft hat einen enormen Wert, gleichzeitig beraubt uns aber die Elternschaft schon in gewisser Weise dieser ganz individuellen Freiheit.

****Jutta Ribbrock**:** [01:52:35] Du hast ja auch was gemeinsam mit Hakun und dem jungen Protagonisten, sag noch mal Svirir spricht man den, oder? Svirir. Svirir. Genau. Beide sind ohne Vater aufgewachsen. Ja. Und du auch. Ja. Wie bist du als Vater?

****Jochen Schweizer**:** [01:52:54] Ich glaube, das ist so eine Gegenbewegung gewesen. Ich hatte das Glück, dass ich durch die beiden Söhne meine eigene verlorene Kindheit zurückgewinnen konnte. Also all die Dinge, die ich mir gewünscht hätte, dass mein Vater, den ich nicht hatte, sie mit mir gemacht hätte, habe ich halt mit meinen Jungs gemacht. Und wir sind halt sozialisiert da draußen. Also unser soziales Netzwerk damals hieß.

****Jutta Ribbrock**:** [01:53:21] Und war das für dich auch in der Rückschau, wie... Dadurch, wie du als Vater mit deinen Söhnen umgehen konntest, für dich auch wie ein Heilen.

****Jochen Schweizer**:** [01:53:36] Ganz sicher, also dessen bin ich mir völlig bewusst. Natürlich habe ich mich mit der Vaterlosigkeit beschäftigt und auch das Phänomen der vaterlosen Gesellschaft, die ja auch viele Kinder sind ja auch vaterlos, obwohl die Väter irgendwo da sind. Es gibt ja eine aktiv gelebte Vaterschaft und es gibt leider eben Lebenssituationen, wo wir Männer, wenn wir arbeiten und Geld verdienen, halt abends erst um neun Uhr heimkommen, da sind die Kinder im Bett und wir sehen sie vielleicht nur beim Frühstück. Und am Wochenende sind wir so erschöpft, dass wir uns vielleicht gar nicht so kümmern können, wie es eigentlich richtig wäre. Also das Phänomen der Vaterlosigkeit und auch der Gesellschaft. Es ist schon präsent. Und ich glaube, ich hatte jetzt durch meinen Job und dadurch, dass ich halt immer wieder lange Leerzeiten hatte zwischen den Aufträgen. Da hatte ich dann schon das Glück, dass ich mich auch um die Jungs kümmern konnte. Und weil ich halt gerne Sachen erlebe, habe ich halt die dann mit meinen Jungs zusammen erlebt. Da gab es natürlich auch eine Phase. Die beiden waren manchmal echt renitent. Die sind ja fünf Jahre auseinander, wo der Tino acht war und der Max war dann 13, da waren die unerträglichen, haben ständig Stress gehabt miteinander. Da bin ich dann einzeln gefahren mit denen, weil ich echt... Also das war ja nicht einfach. Also die waren ja fürchterlich aufsässig, die Jungs. Also... Da gilt dieser Satz, was du deinen Eltern antust, zahlen dir deine Kinder an.

****Jutta Ribbrock**:** [01:55:13] Ich wollte gerade sagen, ich wundere mich nicht, das wilde Ding, was der Vater ist, dass das in den Jungs dann auch wieder aufgeguckt wird.

****Jochen Schweizer**:** [01:55:19] Oder Motorradfahren, ja. Motorradfahren war so ein Thema. Ich wollte natürlich nicht, dass die Motorrad fahren. Jetzt bin ich ein gewachsener Motorradfahrer. Ich bin mit dem Motorrad durch Afrika gefahren. Jetzt versuche ich meinem 16-Jährigen zu erklären, dass er nicht Motorrad fahren soll. Und wieso wolltest du das nicht? Weil es scheißgefährlich ist.

****Jutta Ribbrock**:** [01:55:36] Aber du machst so gefährliche Sachen und dann sollen die das nicht machen. Das versteht ja kein Mensch. Ja, doch. Oder gerade weil du es weißt. Aber das haben sie dir wahrscheinlich unter die Nase gerieben. Papa, was soll denn das jetzt? Du machst die wildesten Sachen und wir sollen nicht.

****Jochen Schweizer**:** [01:55:51] Natürlich, ich hab's dann versucht, indem ich ihn an Geldhahn zugedreht hab, zu verhindern, das hat nix genützt, dann sind die beiden arbeiten gegangen und hatten halt alle wie 16 ihre 80er. Ich glaub, der eine der beiden ist gleich im ersten Monat durch den Gartenzaun geflogen, beim Nachbarn, weil er morgens mit kaltem Reifen volle Kanne in die Kurve gegangen ist. Und hab mir gedacht, Wahnsinn, jetzt wiederholt sich echt, was mir selber auch passiert ist, weil ich auch mal ein Motorrad zerlegt, weil ich mit kaltem Reifen in den Kreisel reingeballert bin, Heidelberg und halt abgeflogen bin. Und so ist es halt im Leben.

****Jutta Ribbrock**:** [01:56:28] Jetzt habe ich noch gedacht, du hast ja von der Innegret gesprochen in deinem Buch als starke Frau, das ist sie auch. Ich habe so gedacht, ach ja, aber so eine richtige Heldin noch im Jahr 2022 hätte in deinem Buch mir auch noch gefallen. Also vielleicht auch als Gegenpart zu Hakun, die so ihr Ding macht, vielleicht auch eben schon durchaus mit weiblichen Eigenschaften. Das ist jetzt schon auch stark so, ein Mann geht seinen Weg.

****Jochen Schweizer**:** [01:57:03] Halt ein Mann bin. Das ist mein Blickwinkel. Ich bin Mann. Ich habe großen Respekt vor Frauen. Ich habe auch eine Frauenfigur beschrieben, also ein Charakter einer starken Frau, die eigentlich stärker ist als die männlichen Protagonisten. Also die stärkste Figur in diesem Roman ist in Wahrheit Innegret. Wer versteht, was das bedeutet, solche Entscheidungen zu fällen, wie Innegret sie gefällt hat, der weiß, was wirklich tiefe, aufrichtige Kraft bedeutet. Das fand ich auch sehr. Und das ist eine weibliche Kraft.

****Jutta Ribbrock**:** [01:57:39] Das fand ich auch sehr bewegend, muss ich sagen, in dem Buch. Du bist so der Inbegriff von tatsächlich Sachen erleben und fühlen. Und es ist jetzt heutzutage so, unglaublich viele Menschen erleben, in Führungszeichen, alles Mögliche online, im Internet, im Stream, vielleicht mit VR-Brille noch. Bitte von dir jetzt mal als der Erlebnisspezialist für draußen ein Plädoyer dafür, was macht das mit uns, wenn wir die Dinge wirklich mit Haut und Haaren erleben.

****Jochen Schweizer**:** [01:58:17] Da kann ich eine schöne Anekdote erzählen, ich war letzten Herbst in Norwegen und wir haben dort ein Video gedreht mit einem kleinen Team, die sind im Auftrag von des Verlags Dr. Magnauer, um eben ein Promotion-Video für die sozialen Medien für dieses Buch zu erzeugen. Ein 2 Minuten Video, um es in den sozialen Medien einzusetzen. Wir haben dann dieses Video gedreht im Umfeld meiner Hütte, man sieht auch diese Hütte in dem Video. Mit einem alten Rucksack unterwegs durch den Wald und da gibt es eine ziemlich packende Musik dazu und zwei, drei Thesen. Die sich auf das Buch und das Leben beziehen. Während dieser Dreharbeiten waren wir in einem Museumsdorf, wo eine besonders alte Gebäudestruktur besteht und weil meine Hütte, die ist inzwischen natürlich in den 40 Jahren gewachsen und die ist nicht mehr so ganz alt und nicht mehr so ganz, wie soll ich sagen, wie sie mal war, weil ich halt dann rumgebastelt habe, also haben wir eine Hütte gewählt, die eigentlich so aussieht, wie meine mal ausgesehen hat. Und das war in diesem Museumsdorf. Und da waren Schulklassen mit Kindern und da waren so zwölfjährige Kinder, die haben einen Haufen Lärm gemacht und dann ist, ich glaube der Regisseur ist dann zu denen hingegangen, Kinder seid doch mal still, wir drehen hier gerade, wir machen gerade ein Interview und das und das. Dann waren die neugierig, haben die Kameras gesehen. Wow, was ist denn hier los? Hier wird ein Film gedreht und so weiter. Und wer ist denn der Typ da, mit dem grauen Bart. Und dann haben die denen meinen TikTok und mein Instagram Zugang gesagt. Und dann war plötzlich still, weil jedes dieser Kinder ein Smartphone dabei hatte und alle Kinder unisono in ihren Smartphones durch mein Instagram und TikTok-Account gescrollt sind. Wir haben dann in Ruhe abgedreht, dann gab es eine Pause, dann gab es was zu essen und plötzlich scharften sich alle diese Kinder um mich und dann habe ich mit denen gesprochen und habe gesagt, was soll ich so machen und die haben alle gutes Englisch gesprochen, ich spreche auch Norwegisch. Dann habe ich sie gefragt, wie viel Zeit verbringt ihr denn jeden Tag auf TikTok? Was schätzt du? Was ich schätze, auf jeden Fall viele Stunden. Zwischen vier und fünf Stunden. Ja, es ist krass. Ich habe mir gedacht, wow, die leben in einem der schönsten Ländern der Erde. Mit der außergewöhnlichsten, schönsten Natur. Norwegen ist ja one of the happiest country in the world. Gibt da denn World Happiness Index? Und Norwegen ist immer unter den Top 5 und schon oft auf Top 1 gewesen, im World Happiness Index. Aber das ändert sich jetzt, weil das hat ja was mit dem Land zu tun und mit dem Umfeld. Und diese Kinder verbringen ihre Kindheit in einer Fake-World. Jetzt bin ich aber selber Content-Creator in den sozialen Medien. Und deswegen versuche ich... Also ich bin mir dieser Verantwortung bewusst, ich lasse mich zum Beispiel nie einladen. Also viele Content-Creator werden ja eingeladen und dann meint man, die leben alle nur in tollen Hotels und fliegen First Class und das ist ja alles Lug und Betrug. Das ist ja alles gesponsertes Leben, weil die halt eine Million Follower

haben und dann die wertvolle Werbeikonen sind für irgendwelche Brands oder Resorts oder Airlines oder whatever. Und das ist ein Grundprinzip, ich lasse mich nie einladen, wenn ich irgendwas mache, bezahle ich das selbst und berichte auch ungeschminkt darüber. Aber ich fand das faszinierend und auch beängstigend, um ehrlich zu sein. Und deswegen, mein Plädoyer ist wirklich, vor allem Kinder mit Kindern und Jugendlichen rauszugehen, das kostet Kraft, das ist weniger bequem. Mal in den Wald zu gehen, auf den Berg zu gehen, Ausflüge zu machen in die reale Welt, das Handy zuhause zu lassen. Nicht jeden Schritt und Tritt zu dokumentieren in den sozialen Medien. Um das wahre echte Leben auch zu sehen, mal echtes Wasser auf der Haut zu spüren.

****Jutta Ribbrock**:** [02:02:54] Mal Sand anfassen, mal Blätter, mal Baumrinde.

****Jochen Schweizer**:** [02:02:59] Und dafür stehe ich ja auch mit meinem Namen für echte authentische Erlebnisse.

****Jutta Ribbrock**:** [02:03:04] Was kommt denn jetzt noch, Jochen? Was ist dein nächstes?

****Jochen Schweizer**:** [02:03:10] Der Weg ist ja noch nicht zu Ende.

****Jutta Ribbrock**:** [02:03:12] Nee, nee, eben, da ist er noch, da sind ein paar Jahrzehnte noch vor dir.

****Jochen Schweizer**:** [02:03:17] Das sehe ich auch so, also die Hoffnung habe ich schon, weil ich bin jetzt 65, bin kerngesund und rein statistisch ist einer, wenn er mit 65 noch so gut drauf ist, der kann echt alt werden, also da ist die 100 erreichbar, bei gesundem Geist und halbwegs gesundem Körper. Also ich teile mein Leben so in drei Drittel ein, das erste Drittel, das war Wild, Abenteuer, Gefahr, das habe ich irgendwie überlebt und da habe ich echt nichts anbrennen lassen. Als zweiter Lebensdrittel bin ich Unternehmer geworden, bin sehr wohlhabend geworden, war als Unternehmer. Da bin ich sogar noch immer sehr erfolgreich. Hab mit der Jochen-Schweizer-Arena das Markenhaus gebaut in München-Taufkirchen, da bin ich zu Hause, da geh ich jeden Tag ein- und aus. Ich war heute Morgen Wellenreiten. Oho, schön. Wir machen erst um zehn auf offiziell, und dann... Ich hab einen Schlüssel.

****Jutta Ribbrock**:** [02:04:11] Ach nee.

****Jochen Schweizer**:** [02:04:11] Da geh ich halt um 8.30 Uhr mit ein paar Jungs halt mal zum Wellenreiten oder Windkanal fliegen oder sowas. Das mach ich schon nach wie vor gerne. Aber tatsächlich... Ich glaube, dass es an der Zeit ist, etwas zurückzugeben, etwas weiterzugeben. Mit meinem Buch habe ich jetzt versucht, zu vermitteln, was ich glaube, verstanden zu haben. Und ich versuche, mit diesem Roman auch zu skizzieren, wie ich mir mein weiteres Leben vorstelle. Also, wer diesen Roman liest und weiß, Hakun ist 94, in der Situation dieser Sturmnacht. Ich bin 65. Ja, was macht ein Hakun inzwischen? 65 und 94, das verrate ich jetzt aber nicht.

****Jutta Ribbrock**:** [02:04:58] Ach nee, das hast du wirklich da schön hingeleitet, ne?

****Jochen Schweizer**:** [02:05:03] Genau. Ich möchte tatsächlich etwas tun. Es hat was mit der Umwelt zu tun. Es hat was mit dem Klima zu tun. Ich habe eine Idee. Es hat was mit Bäumen zu tun. Ich hatte einen sehr spannenden Podcast mit Robert Mark Lehmann. In meinem Podcast Begegnungen, die dich verändern. Da haben wir über den Schutz von

Walen gesprochen. Ich habe mich gerade an einer Anti-Finning-Aktion beteiligt mit 1,2 Millionen Unterschriften. Nämlich das Abschlachten, das ist ja unmenschlich, dass man Haie fängt, um ihnen die Flossen abzuschneiden und sie dann lebend ins Meer zurückwirft, das ist bestialisch. Die größte Bestie der Erde ist der Mensch. Es ist eine solche Rücksichtslosigkeit diesen Kreaturen gegenüber und dem Leben gegenüber eine Rücksichtslosigkeit, die finde ich bodenlos. Da kann ich richtig wütend werden, wenn ich mir das wahnsinn. Das sind natürlich Dinge, daran beteilige ich mich mit meiner Reichweite und mit meiner, ich würde schon sagen, Glaubwürdigkeit. Mhm. Und tatsächlich... Ich liebe Bäume, ich pflanze gern Bäume. Ich glaub, ich werd ein paar Bäume pflanzen jetzt in meinem dritten Lebensdrittel. Das klingt gut. Ganz viele.

****Jutta Ribbrock**:** [02:06:19] Sehr viele, sehr, sehr viele. Danke, dass du ein bisschen Einblick uns gegeben hast. Ich habe noch immer eine Frage am Schluss an meine Gäste, die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich Glück?

****Jochen Schweizer**:** [02:06:41] Glück ist für mich das Gefühl, angekommen zu sein, was ich immer dann empfinde, wenn ich ganz im Moment bin. In der Verhaltensforschung den Begriff des Flows. Wenn zum Beispiel Kinder selbstvergessen spielen, vollkommen selbstvergessen spielen, das ist reines Glück. Ja. Für mich ist das, wenn ich im Kajak sitze und irgendwo weit draußen auf der offenen See unterwegs bin oder wenn ich in einen unberührten Tiefschneehang reinspringe und dann aber das Denken sich komplett ausschaltet und ich rein im Tun mich bewege, rein im Tun, ohne Gedanken. Ich habe ein Video auf YouTube veröffentlicht, das heißt, Paddeln ist Zen, wo ich genau der Frage nachgehe, warum, was der Sinn eigentlich ist einer monotonen Bewegung. Monoton von monotonus, das ist das Gegenteil von multitonus, also von Reizüberflutung. Ich glaube, dass wir Menschen immer wieder die Stille suchen müssen, um bei uns selbst anzukommen.

****Jutta Ribbrock**:** [02:08:03] Ein wunderschönes Schlusswort. Ich danke dir so sehr. Vielen Dank für dieses schöne Gespräch, lieber Jochen. Dankeschön. Wenn du mehr über Jochen Schweizer erfahren möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge, da findest du auch den Link zu seinem aktuellen Buch und wir zwei würden uns natürlich auch riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die 5 Sternchen klickst 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's auf einfach-ganz-leben.de noch mehr tolle Podcasts auf podcast.argon-verlag.de. Diesen Podcast kannst du überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist.

****Speaker 1**:** [02:09:54] Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.